



Министерство образования и науки Республики Татарстан

Государственное автономное учреждение
Центр психолого-педагогического
сопровождения «Росток»

Серия «Психолог – родителю»



Оксана Федягина

ОСОБОЕ ДЕТСТВО

Казань, 2016

УДК 37
ББК 474
Ф35

Ф35 **О.В. Федягина**

Особое детство / О.В. Федягина. – Казань: «Фолиант»,
2016 – 16 с.

«Особое детство» (автор О.В. Федягина) входит в цикл методических рекомендаций «Психолог – родителю». Данный цикл составлен специалистами Центра психолого-педагогического сопровождения «Росток» и предназначен для оказания практической помощи родителям в процессе воспитания детей. Тематика методических рекомендаций связана с областями психолого-педагогической практики, традиционно вызывающими наибольшие трудности.

© ЦППС «Росток», 2016
© О.В. Федягина, 2016
© ООО «Фолиант», 2016



**«Можно всю жизнь проклинать темноту,
а можно зажечь маленькую свечку».**

Конфуций

Развитие ребенка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в большей степени зависит от благополучия его семейной ситуации, от адекватного участия родителей в его физическом и умственном развитии, нравственном становлении, правильности воспитательных воздействий. В данном методическом пособии представлены рекомендации психолога по созданию благоприятного эмоционального климата в семьях, имеющих особых детей, формирование педагогической компетенции родителей, воспитывающих детей с ОВЗ.

КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ

РЕБЕНОК-ИНВАЛИД – лицо, не достигшее 18 лет, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость социальной защиты.

РЕБЕНОК С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ) – лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психическом развитии, препятствующие получению образования без создания специальных условий.

НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ:

Родители, узнав об инвалидности своего ребенка, реагируют схожим образом. Психологи выделяют четыре фазы психологического состояния в процессе становления их позиции к ребенку с ограниченными возможностями:

Первая фаза – «шок», характеризуется состоянием растерянности родителей, беспомощности, страха, возникновением чувства собственной неполноценности.

Вторая фаза – «неадекватное отношение к дефекту», характеризующаяся негативизмом и отрицанием поставленного диагноза, что является своеобразной защитной реакцией.

Третья фаза – «частичное осознание дефекта ребенка» сопровождается чувством «хронической печали». Это депрессивное состояние, являющееся «результатом постоянной зависимости родителей от потребностей ребенка, следствием отсутствия у него положительных изменений».

Четвёртая фаза – начало социально-психологической адаптации всех членов семьи, вызванной принятием дефекта, установлением адекватных отношений со специалистами и достаточно разумным следованием их рекомендациям.

К сожалению, далеко не все мамы и папы проблемных детей приходят к правильному решению, обретая дальнейшую жизненную перспективу. Некоторые так и остаются на второй, третьей стадиях, что не дает возможности правильно помочь ребенку с ОВЗ.

Принятие и любовь развивают у ребенка чувство безопасности, уверенности, способствуют полноценному развитию личности. У ребенка формируется внутренняя позиция: «Я нужен, я любим, и я люблю вас тоже». Как помочь себе принять ребенка?

Вот советы, которые дает в своей книге «Игры и занятия с особым ребенком. Руководство для родителей» Сара Ньюмен, мама особого ребенка:



КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ПРИНЯТЬ РЕБЕНКА

- **Помните о том, как вы любите своего ребенка,** как вы нужны ему, а он вам. Радуйтесь ему. Думайте о нем не как об «инвалиде», а прежде всего как о вашем ребенке, которого вы очень любите.
- **Живите настоящим и старайтесь не заглядывать слишком далеко в будущее.** Воспринимайте своего ребенка таким, каков он сейчас, каким будет в ближайшие дни или недели.
- **Двигайтесь вперед.** Каким бы медленным ни было продвижение вперед, сконцентрируйтесь на успехах ребенка и не мучайте себя, сравнивая его с «нормальными» сверстниками.

Принятие считается достигнутым, когда родители демонстрируют все или некоторые из следующих характеристик:

- Они способны относительно спокойно говорить о проблемах ребенка.
- Они способны сохранять равновесие между проявлением любви к ребенку и поощрением его самостоятельности.
- Они способны в сотрудничестве со специалистами составлять краткосрочные и долгосрочные планы.
- У них имеются личные интересы, не связанные с ребенком.
- Они способны что-либо запрещать ребенку и при необходимости наказывать его, не испытывая чувства вины.
- Они не проявляют по отношению к ребенку ни гиперопеки, ни чрезмерной и ненужной строгости.



Для того чтобы легче воспринимать существующую проблему, либо по-иному взглянуть на нее, Вам в помощь предлагается древняя притча:

МУДРАЯ ПРИТЧА О БУДДЕ «ГОРЧИЧНОЕ ЗЕРНО»

Однажды Будде повстречалась пожилая женщина. Она горько плакала из-за своей нелёгкой жизни и попросила Будду помочь ей. Он пообещал помочь ей, однако только в том случае, если она принесёт ему горчичное зерно из того дома, в котором никогда не знали горя. Ободрённая его словами, женщина начала поиски такого дома, а Будда отправился своим путём. Много позже он встретил её опять – женщина полоскала в реке бельё и весело напевала. Будда подошёл к ней и спросил, нашла ли она дом, жизнь в котором была счастливой и безмятежной? На что она ответила отрицательно и добавила, что поищет ещё попозже, а пока ей необходимо помочь постирать бельё людям, у которых горе еще тяжелее её собственного.

РОДИТЕЛЬСКИЕ УСТАНОВКИ И СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ИМ ТИПЫ ПОВЕДЕНИЯ

В семьях, воспитывающих особых детей, родителями часто используются неправильные модели воспитания. Ниже приводятся их характеристики.

Гиперопека. Родители стремятся сделать за ребенка все, даже то, что он может сам. Ребенка помещают в «тепличные условия», в связи с чем он не обучается преодолевать трудности, у него не формируются навыки самообслуживания и т. д. Жалея ребенка и стремясь ему помочь, родители сами ограничивают возможности его развития. Однако родителям ребенка с отклонениями в развитии, как правило, трудно определить, что может сделать сам ребенок, а в чем ему необходимо помочь. Гиперопека часто встречается при тяжелых дефектах (детском церебральном параличе, умственной отсталости, раннем детском аутизме) и провоцирует родителей на использование неадекватного воспитательного подхода.

Противоречивое воспитание. Ребенок с отклонениями в развитии может вызывать у членов семьи разногласия в использовании воспитательных средств. Так, например, родители ребенка могут быть сторонниками жесткого воспитания и предъявлять к нему соответствующие требования. Одновременно бабушка и дедушка, живущие в семье, могут занимать более мягкую позицию и поэтому разрешать ребенку делать все, что ему захочется. При таком воспитании у ребенка не формируется адекватной оценки своих возможностей и качеств, он обучается «лабиринтировать» между взрослыми и часто сталкивает их друг с другом.

Воспитание по типу повышенной моральной ответственности ведет к постоянному перенапряжению у ребенка. Родители или другие близкие постоянно возлагают на ребенка такие обязанности и такую ответственность, с которой ребенку с отклонениями в развитии в силу имеющихся нарушений трудно справиться. У ребенка возникает повышенная утомляемость, отсутствует адекватная оценка своих возможностей. Он всегда чуть-чуть не дотягивает до оптимального результата, поэтому неуспешен. Его часто ругают, он всегда чувствует себя виноватым, что, несомненно, формирует у него заниженную самооценку.



Авторитарная гиперсоциализация. К этой модели чаще тяготеют родители, которые сами имеют высокий социальный статус. Они все время завышают возможности ребенка, стремясь с помощью собственных авторитарных усилий развить у него социальные навыки. Родители, использующие такую модель, как правило, переоценивают возможности своего ребенка.

Воспитание в «культе» болезни. Многие родители формируют в семье отношение к ребенку как к больному. При таком характере взаимоотношений у ребенка формируется мнительность, страх перед любым недугом, например простудой. Ребенок относится к себе как к больному, в связи с чем у него формируется представление о себе как о слабом, неспособном к большим достижениям человека. Его внутренняя позиция всегда ближе к отказу от решения проблемы, чем к ее преодолению.

Модель «симбиоз» развивает у родителей полное растворение в проблемах ребенка. Чаще эта модель встречается у матерей больных детей, воспитывающих их в неполных семьях. Такие матери создают для своих детей особую атмосферу внутри семьи – атмосферу абсолютной любви к ребенку. Они практически полностью забывают о собственных проблемах, профессиональной карьере и личностном росте. Такая материнская любовь искажает возможности личностного развития ребенка. В результате такого воспитания у ребенка формируется эгоистическая личность, неспособная к проявлению любви.

Модель «маленький неудачник». Эти родители приписывают своему ребенку социальную несостоятельность и уверены в том, что он никогда не добьется успеха в жизни. Родители испытывают чувство досады и стыда из-за того, что дети проявляют неуспешность и неумелость. Некоторые рассматривают жизнь с таким ребенком как непосильную ношу, как крест на всю жизнь.

Гипоопека. Эта модель воспитания чаще встречается в семьях с низким социальным статусом (семьях наркоманов, алкоголиков) или в семьях, где ребенок с отклонениями в развитии не имеет ценности в силу нарушений развития. Родители практически не осуществляют за ним уход, ребенок может быть плохо или неопрятно одет, плохо накормлен. Никто не следит за его режимом

дня и соблюдением условий, обеспечивающих его развитие. Однако в таком же положении могут быть и его здоровые братья и сестры.

Отвержение ребенка. Отсутствие любви к ребенку может быть в семьях не только с низким, но и с высоким социальным статусом. Отвержение ребенка может быть сопряжено в сознании родителей с идентификацией себя с дефектом ребенка. Чаще это встречается у отцов. В случае материнского отвержения ребенка ситуация объясняется незрелостью личностной сферы матери и несформированностью материнского инстинкта.

Родителям необходимо выбрать такую стратегию воспитания, при которой соблюдается баланс между общением и самостоятельной деятельностью ребенка, между обеспечением безопасности и свободы ребенка.

- Чаще выражайте ребенку свою любовь к нему.
- Цените чувства и переживания ребенка. Оказывайте ему эмоциональную поддержку. Помните, что ребенку в любом возрасте нужна защищенность и уверенность, в том, что в трудный момент его не оставят одного.



- Обеспечьте безопасную обстановку. Опасные предметы: лекарства, бытовую химию, острые предметы храните в недосягаемом месте.
- Приучайте ребенка к самостоятельности. Если ребенку нужна помощь, помогите. Но при этом только в том, что ребенку выполнить не под силу. Если ребенок не просит помощи, не вмешивайтесь в дело, которым он занят. Поощряйте стремление ребенка участвовать в домашних делах. Дайте ему почувствовать, что он ваш помощник, что вы цените его участие.



Именно семья создает личность ребенка, и от того, как строятся взаимоотношения в семье, какие ценности и интересы выдвигаются на первый план, зависит, какими вырастут дети.

*памятка***РОДИТЕЛЯМ, ИМЕЮЩИМ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ:**

1. Никогда не жалеете ребёнка из-за того, что он не такой, как все.
2. Дарите ребёнку свою любовь и внимание, но не забывайте, что есть и другие члены семьи, которые в них тоже нуждаются.
3. Организуйте свой быт так, чтобы никто в семье не чувствовал себя «жертвой», отказываясь от своей личной жизни.
4. Не ограждайте ребёнка от обязанностей и проблем. Решайте все дела вместе с ним.
5. Предоставьте ребёнку самостоятельность в действиях и принятии решений. Помогайте ему только в той мере, в какой это необходимо. Это - «золотое правило реабилитации».
6. Не бойтесь отказать ребёнку в чём-либо, если считаете его требования чрезмерными.
7. Чаще разговаривайте с ребёнком. Помните, что ни телевизор, ни радио не заменят вас.
8. Не ограничивайте ребёнка в общении со сверстниками.
9. Не отказывайтесь от встречи с друзьями, приглашайте их в гости. Рассказывайте о ваших успехах.

10. Чаще прибегайте к советам педагогов и психологов.
11. Больше читайте, и не только специальную литературу, но и художественную.
12. Общайтесь с семьями, где есть дети-инвалиды. Передавайте свой опыт и перенимайте чужой.
13. Не изводите себя упрёками. В том, что у вас больной ребёнок, вы не виноваты! Не обвиняйте и супруга.
14. Помните, что когда-нибудь ребёнок повзрослеет и ему придётся жить самостоятельно. Готовьте его к будущей жизни, говорите с ребенком о ней.
15. Заботьтесь о себе. Следите за своей внешностью и поведением. Ребёнок должен гордиться вами.



ПОЧЕМУ РОДИТЕЛЯМ НУЖНО ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ?

Представьте себе всех тех людей, о которых вы должны заботиться, за жизнь и поведение которых вы чувствуете ответственность. А теперь спросите себя: «Я есть в этом списке?»

Очень часто родители ребенка-инвалида забывают о собственных потребностях и жертвуют ими ради детей и семьи. Возможно, вы считаете, что ваши собственные нужды являются такими мелкими! Очевидно, что со временем это приведет к эмоциональному истощению, потере контакта с самой (самим) собой. Уставшие и истощенные, что вы дадите ребенку? Любому ребенку нужны счастливые родители, способные отдавать

любовь и тепло, а не свои больные нервы. Только оптимистичный взгляд на жизнь может помочь научиться справляться с проблемами.

Упражнение «Я-высказывания»

Прямо сейчас сформулируйте несколько Я-мыслей, просто для того, чтобы почувствовать вызываемые ими ощущения: Я чувствую себя...возбужденным, преисполненным надежды, озадаченным, голодным, раздосадованным и т. д. Я хочу...отдохнуть, уважительного отношения к себе, принять душ и т. д. Я собираюсь...пойти спать, поехать на отдых и т. д. Я люблю...шоколад, читать книги, ходить в лес и т. д. Возьмите за правило каждый день произносить вслух, по крайней мере, по три таких предложения.

Упражнение «Я веселый и жизнерадостный» или Метод «Хохочущих фотографий» (Алексей Чалый)

Выберете лучшие фотографии, где члены вашей семьи запечатлены «хохочущими», увеличьте и разместите портреты на стене так, чтобы они как можно чаще попадались на глаза: «Какой я веселый и жизнерадостный!».

Положительные эмоции, зафиксированные на фотографии, оказывают колоссальное влияние на весь организм, оздоравливая его. У людей постепенно меняется восприятие самих себя, поведение, отношения с окружающими.



Упражнение «Ты у меня самая (самый)…»

Для каждого человека очень важно внимание любящих его людей, а также все слова, интонация, с которой обращаются к нам. Предлагаю вам уединиться и пошептаться. Включите спокойную мелодию, возьмите своего ребенка к себе на колени.

По очереди, ребенок и взрослый, называйте положительные качества друг друга, начиная каждое предложение словами: «Ты у меня самая ...».



Наш практический опыт свидетельствует о том, что родители, принявшие недостатки ребенка, проявляют удивительные личностные качества, позволяющие создать для него оптимальные условия развития. Многие из них преодолевают огромные препятствия на своем пути, обучаются, становятся реабилитологами и тьюторами не только для своего ребенка, создают сообщества, ищут новые методы. Такие родители, несмотря на колоссальные трудности, испытывают огромное счастье от контактов со своим ребенком и гордятся им.

Следует научиться воспринимать ребенка с ограниченными возможностями как ребенка со скрытыми возможностями.





Оксана Федягина
ОСОБОЕ ДЕТСТВО

**Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное учреждение
Центр психолого-педагогического сопровождения «Росток»**

**Адрес:
420057 РТ, г. Казань, ул. Академика Королева, 46
Тел/факс: (843)563-35-16
e-mail : cpprkrostok@mail.ru
Сайт: Росток116.рф**

**Тираж 1000 экз. Печать офсетная. Бумага мелованная.
Отпечатано в ООО «Фолиант»
420111 г. Казань, ул. Профсоюзная, 17в.**