

Как принять особого ребенка и научиться ценить его сильные и слабые стороны.

ОБСУДИТЬ

Все дети особенные. Они прекрасны и совершенно не похожи друг на друга. По-своему талантливые, по-своему красивые. Веселые и серьезные, умные и прыткие или доверчивые и сосредоточенные — они разные, и каждая мама горда тем, что ее малыш не такой, как все.

ПРИНЯТЬ

Все чувства и эмоции по дороге от «отрицания» до «принятия» нормальны.

Помните, что активная помощь ребенку начинается только тогда, когда мама добирается до стадии «принятие».

А помощь малышу очень нужна!

Большинство родителей описывают принятие как продолжающийся процесс, как нечто, что приходит и уходит. И речь идет не только о принятии особенности ребенка, но и принятия того, что изменилась жизнь в целом.

МЕЧТАТЬ ПО НОВОМУ

Часто родителям кажется, что жизнь закончилась и ничего из того, о чем они мечтали, уже не случится. Но это не так!

Многое из того, что кажется невозможным и невероятным сейчас, — совершенно реально!

Постепенно появятся новые мечты.

Вплетайте в эти мечты ту реальность, которая сейчас есть, не ставьте преград своему воображению. С нами случается то, во что мы верим.

ИСКАТЬ ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ

Не жалейте себя, не думайте, что вы единственные с такой проблемой. Ищите специализированные группы в соцсетях, читайте форумы и тематические сайты, переписывайтесь с позитивными опытными родителями, которые успешно продвинулись по этому пути дальше, спрашивайте совета.

ДЕЙСТВОВАТЬ

Со временем придет понимание того, что существующая особенность — это всего лишь одна сторона малыша. Если перестать на ней концентрироваться, то можно рассматривать эту особенность как одно из замечательных качеств, делающих его неповторимым.

ТРАНСЛИРОВАТЬ УВЕРЕННОСТЬ

Помните, что окружающие воспринимают нас так, как мы сами к себе относимся.

Дети подсознательно считывают уверенность родителей и чувствуют себя защищенными.

Помните, что вы передаете ребенку ту эмоцию, которую чувствуете.

ПОМНИТЬ О СЕБЕ

Старайтесь находить время только для себя, чтобы чувствовать, что мир не замкнулся в тот момент, когда вы узнали о диагнозе малыша. Ходите в кино, на выставки, в салон красоты, встречайтесь с друзьями и позволяйте себе иногда бокал вина — все это поможет чувствовать вибрации жизни и не забывать, что особенность малыша всего лишь часть вашей жизни.

Любите себя!

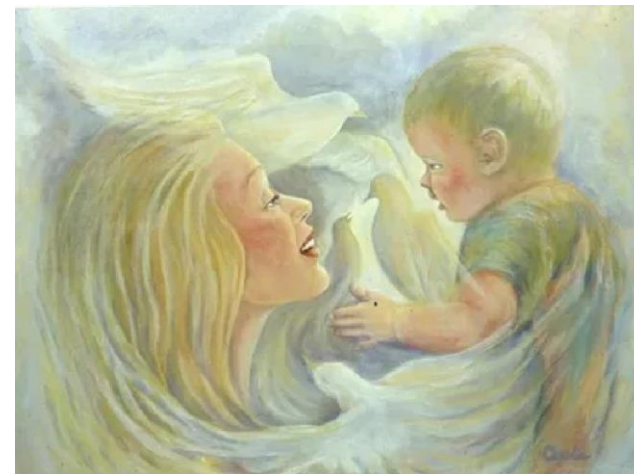
Становиться причиной изменений

Помните, что ваш правильный настрой, могут изменить мир вашего малыша к лучшему!

Памятка

«Как жить, а не выживать, если у вас особенный ребенок»

Советы для родителей
от психолога



КГКОУ ШИ 14

г. Амурск

2024 г.

5 шагов для того, чтобы жить счастливой и наполненной жизнью.

1. Поставить себя и своё самочувствие на первое место

Начать заботиться о себе. Почему? Потому что от состояния родителя зависит эмоциональное состояние ребёнка. Ребёнок не может быть спокоен и расслаблен, любопытен и заинтересован в общении и познании нового, когда его родитель в страхе, в тревоге, в раздражении, в апатии. Развитие возможно только из точки покоя.

2. Постепенно расслабиться, отпустить гиперконтроль

Не пытайтесь переделать все дела мира, всё успеть, всё исправить, всех спасти. Уйти с войны. Именно от этого нам кажется, что мы не живём, а выживаем в зоне боевых действий. Чтобы чувствовать себя живым, нужно замедляться и заново учиться смаковать жизнь. Это очень сложно. И страшно. Примерно, как последовать совету расслабиться на морозе, когда вы уже начали съёживаться и стучать зубами.

3. Найти сферу для самореализации, не связанную с ребёнком

Это очень важно. Взрослый человек получает удовольствие от продуктивной деятельности. Нам важно видеть результат своих усилий. Самое невыносимое для здоровой человеческой психики — бессмысленная деятельность. Воспитание ребёнка это, в общем-то, длительный процесс без результата, с минимальным результатом или не с тем результатом, которого бы нам хотелось.

Одна из самых губительных стратегий для нас, для психики ребёнка и, главное, для наших с ним отношений — гонка за результатами.

Пятёрки, медали, кубки, грамоты, дипломы. Соответствие чьи-то внешним стандартам. Погоня за успехом. Самые счастливые семьи с особыми детьми (и вообще с любыми детьми) — это те, в которых не гонятся за успехом, а получают удовольствие от процесса жизни, от того, что у каждого из членов семьи хорошо получается в данный момент времени. Семьи, в которых ставят посильные для себя и детей цели в зоне ближайшего развития.

Для того чтобы перестать гнаться за социальным успехом и получать удовольствие от развития в той самой «ближайшей зоне» нужно...

4. Похоронить, оплакать и отпустить «ребёнка мечты»

«Ребёнок Мечты умер.

!!! Да здравствует Ребёнок!!!».

5. Вспомнить о других своих ролях

О том, что вы не только мать, но и женщина, жена, дочь, подруга, профессионал, гражданин. Вкус жизни — в разнообразии, в том, что мы можем по-разному проявлять себя.

Когда мы постепенно совершаем эти действия и смещаем фокус с ребёнка и его проблем, с того, как мы с ним выглядим, как и что о нас думают, что нас с ним ждёт, на нашу жизнь здесь и сейчас, на то, как мы себя сейчас чувствуем и чего хотим, мы начинаем жить, а не выживать. Рассказать об этом проще, чем сделать. И всё-таки точно возможно. Знаю по себе.

***Искренне желаю каждому
человеку, воспитывающему
ребёнка с особенностями,
вернуть себе вкус жизни
и жить её с удовольствием.***

