

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №72 «Мозаика» г. Белгорода

Забота о себе:

памятка для родителей детей с особенностями развития

*Румянцева Ольга Владимировна,
воспитатель «Ресурсной группы» №13*

*Забота о себе –
единственный способ
обеспечить возможность
позаботиться о других*



Выгорание: причины и симптомы

Исследования показывают, что родители детей с РАС и другими нарушениями развития часто переживают серьезный стресс. Это может происходить по многим причинам.

Во-первых, им бывает нелегко понять своего ребенка. Трудности в социальном взаимодействии и коммуникации у маленького ребенка с РАС — неумение, например, попросить или отказаться социально приемлемым способом — зачастую приводят родителей в замешательство. К этому иногда присоединяются проблемы у детей с засыпанием, туалетом, капризы, истерики и другие поведенческие трудности.

Во-вторых, в начале пути родителям, воспитывающим детей с РАС, приходится пройти через трудности осознания и принятия диагноза ребенка. Много сил уходит на поиск лучших специалистов. Часто родители говорят о недостатке или противоречивости информации, вследствие чего может появиться страх неизвестности.

Забота о себе — на первом месте

Первоначальное желание, которое часто возникает у ответственных родителей, — сосредоточиться на проблемах ребенка и отодвинуть в сторону личные потребности. Это путь самоотверженный, но не всегда верный. Помните инструкции, которые дают стюардессы перед полетом на случай разгерметизации салона? Сначала взрослый надевает кислородную маску на себя, только после этого помогает надеть маску ребенку. Усталость, чувство эмоциональной опустошенности в значительной степени влияют на то, какую поддержку родитель способен оказать своему ребенку.

Крайне важно

- Следить за своим физическим здоровьем и эмоциональным состоянием, находить время для себя (даже когда это нелегко).

- Заниматься любимыми делами: гулять, ходить в спортзал или за приятными покупками.

- Стараться организовать жизнь так, чтобы оставалась возможность отдохнуть, пока с ребенком посидит супруг, родственник или кто-то из друзей, знающий, как правильно взаимодействовать с ребенком.

- Помнить, что и другим членам семьи также важны забота и участие каждого в повседневных рутинных делах.

- Вовремя попросить близкого человека о помощи: иногда люди действительно хотят помочь, но не знают, в какой момент и как это лучше сделать.

- Делиться своими чувствами с теми, кто находится рядом, кто не критикует и не оценивает.

Социальная поддержка

Лучший и надежный способ избежать депрессии и отчаяния — построить крепкое социальное окружение. Часто, когда в жизни человека появляются серьезные трудности, он начинает избегать друзей и родственников из-за страха непонимания, осуждения с их стороны или стыдится проявления собственной слабости, оставаясь один на один со своим горем. Это лишает любящих людей возможности оказать помощь, проявить заботу, разделить нагрузку.

Многим родителям помогает активная социальная жизнь: дружба, личные встречи и телефонные разговоры, общение в социальных сетях. Можно найти людей, которые по-настоящему слушают и понимают, помогают поднять самооценку и дают разумные рекомендации.

Часто родители находят дополнительный ресурс в общении с другими семьями, где воспитываются дети с аутизмом. Более опытные родители могут дать полезные советы и поделиться необходимой информацией, отзывами и контактами организаций, осуществляющих квалифицированную помощь.

Существует большое количество родительских организаций и других общественных некоммерческих структур, предоставляющих

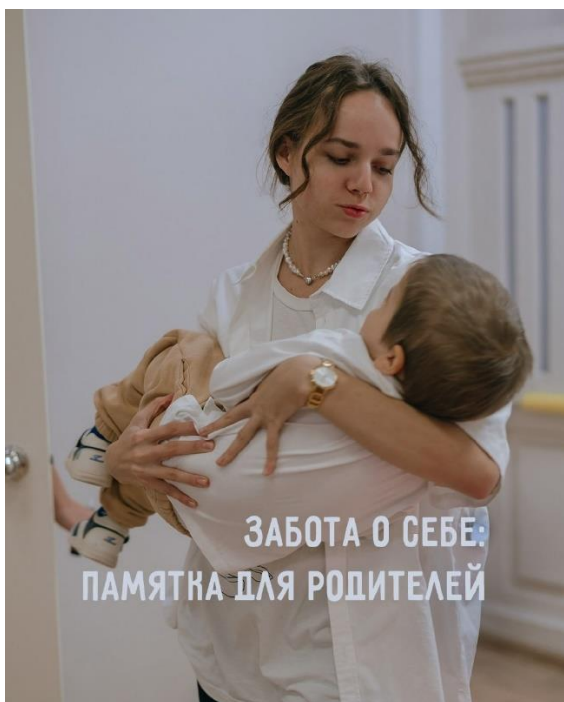


семьям, воспитывающим детей с нарушениями развития, психологическую, информационную, юридическую поддержку и возможность встречаться с другими родителями.

Необходимо помнить, что другие родители также могут переживать стресс и находиться в поисках «волшебной таблетки» для своего ребенка. Поэтому важно использовать критическое мышление и, выбирая из всего многообразия информации, ориентироваться не на субъективный опыт и мнение отдельных людей, а на научные данные, подтверждающие эффективность того или иного метода. Многие семьи, в которых воспитываются дети с аутизмом, проходят через схожие трудности на определенном жизненном этапе. Чтобы успешно справиться с ними, важно не оставаться один на один со своими проблемами, общаться и не стесняться просить помощи и советов у тех, кто действительно готов помочь в сложной ситуации.

Повышение компетентности

Практически все родители рассказывают о высокой потребности в актуальной и достоверной информации. Часто им крайне необходимы не столько теоретические знания, сколько практические советы о том, как справиться с ежедневными трудностями, когда они укладывают ребенка спать, предлагают ему тарелку с супом, усаживают его на горшок, посещают торговые центры, пользуются общественным транспортом.



Много подобной полезной информации можно найти, обратившись к некоторым надежным интернет-ресурсам. На сайте Фонда «Обнажённые сердца» собран большой объем достоверной информации на русском языке, публикуются последние научные исследования в области изучения расстройств аутистического спектра. Там Вы можете ознакомиться с описанием отдельных практических техник и целых программ, имеющих научно доказанную эффективность. Есть возможность посмотреть видео

выступлений авторов данных исследований и практиков с мировым именем в области изучения аутизма.