

Государственное бюджетное образовательное учреждение
«Краевой центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»
Ресурсный центр "Растем вместе"

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ТЕМЕ:

**«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА
РОДНЫХ И БЛИЗКИХ ДЕТЕЙ С РДА И РАС»**

подготовила:
педагог-психолог
Ресурсного центра

Затоковенко К.А.

Июль, 2020 года

Трудно описать, с какими проблемами ежедневно, ежечасно сталкиваются родители, воспитывая такого необычного, нестандартного ребенка. Что они преодолевают, как переживают непонимание, откровенное неприятие и даже отвержение со стороны общества?

Пять рекомендаций родителям:

- Научитесь помогать вашему ребенку. Получайте максимум пользы от всех служб, которые существуют в вашем сообществе. Встречайтесь со всеми специалистами и врачами, которые могут дать полезные рекомендации.

- Не пытайтесь подавлять свои чувства. Говорите о них. Вы можете чувствовать злость или противоречивые эмоции. Это совершенно нормально, если ваши чувства противоречат друг другу. Постарайтесь направить свою злость на расстройство, а не на ваших близких.

- Постарайтесь сохранять образ жизни взрослого человека. Воздерживайтесь от постоянных разговоров только про аутизм. Поддержка нужна всем членам вашей семьи, постарайтесь искать маленькие радости и быть счастливыми в любых обстоятельствах.

- Цените каждую маленькую победу вашего ребенка. Любите вашего ребенка и гордитесь каждым его достижением, даже совсем маленьким. Сосредоточьтесь на том, что он может делать. Любите его за то, кто он есть, а не за то, каким он должен быть.

- Активно участвуйте в сообществе аутизма. Когда вы познакомитесь с другими родителями, вы приобретете поддержку со стороны людей, которые прекрасно понимают ваши повседневные проблемы. Вы будете вести активный образ жизни, создавая лучшее будущее для вашего ребенка.

Пять рекомендаций для братьев и сестер:

- Помните, что вы не одиноки! У каждой семьи есть те или иные жизненные трудности... и да, аутизм связан с разными трудностями.

- Гордитесь своим братом или сестрой. Научитесь говорить об аутизме открыто и рассказывать другим людям, что это за расстройство, без смущения. Нормально испытывать к своему брату или сестре разные чувства. Порою разобраться в своих чувствах проще с помощью психолога-консультанта, который поможет вам понять, что вы чувствуете. Любите своего брата или сестру таким(ой), какой(ая) он(а) есть.

- Нормально, если иногда вам будет очень грустно из-за того, как аутизм влияет на вашего брата или сестру. Ваша злость не может изменить ситуацию, вы просто станете несчастным. Помните, что ваши мама и папа тоже могут испытывать подобные чувства.

- Проводите время с мамой и папой наедине. Когда в семье у кого-то аутизм, это может потребовать много времени и привлекать много внимания. Вам тоже нужно чувствовать свою важность. Помните, что даже если бы у вашего брата или сестры не было аутизма, вам все равно было бы нужно время побыть наедине с мамой и папой.

- Найдите какое-нибудь занятие, которым вы можете заниматься вместе с вашим братом или сестрой. Вы обязательно обнаружите, что общение с братом или

сестрой очень обогащает вас внутренне. Неважно, какие нарушения могут быть у него или у нее, иногда простое нахождение рядом с другим человеком позволяет вам ощутить близость.

Пять советов для дедушек и бабушек, а также других родственников:

-Поддержка родных и близких незаменима. Каждому члену семьи есть, что предложить. Спросите родителей, чем вы можете помочь их семье. Семье важно знать, что вы готовы поддерживать их и сохранять с ними близкие отношения.

-Обратитесь за поддержкой сами. Если вам трудно принять тот факт, что у родного вам человека аутизм, то вам самим нужна поддержка. Таким образом, вы сможете стать сильнее, чтобы поддержать близких и помочь им в решении многих проблем, которые им предстоит решить.

-Будьте открыты и честны в отношении расстройства. Чем больше вы об этом говорите, тем лучше вы себя почувствуете. Ваши друзья и семья станут вашей системой поддержки, но только при условии, что вы будете делиться с ними своими мыслями. Поначалу вам может быть сложно говорить о том, что вас беспокоит, но со временем вам станет проще. В конечном итоге ваш опыт в отношении аутизма научит вас и вашу семью очень важным жизненным урокам.

-Не осуждайте. Думайте о чувствах семьи и поддерживайте их. Уважайте их решения в отношении своего ребенка с аутизмом. Они пытаются разобраться в различных методах и подходах, скорее всего, они много думают над каждым решением. Постарайтесь не сравнивать детей (с типичными детьми этого тоже лучше избегать). Дети с аутизмом очень разные, но можно добиться того, чтобы каждый ребенок реализовал максимум своего потенциала.

-Изучайте информацию об аутизме. Это расстройство встречается в семьях с любым социальным и экономическим статусом. Существуют очень многообещающие исследования, множество возможностей для будущего. Делитесь надеждой с семьей и одновременно занимайтесь самообразованием, чтобы как можно лучше справиться с этим расстройством.

-Находите время для каждого ребенка. У вас может быть особенный опыт общения, как с типичными детьми, так и с ребенком с аутизмом. Да, они могут быть разными, но обоим детям важно, чтобы вы проводили с ними время. Дети с аутизмом просто расцветают, когда поддерживается строгий распорядок, так что подумайте о совместных занятиях, которые хорошо структурированы, даже если это просто пятнадцатиминутная прогулка в парке.

Семьи, воспитывающие ребенка с аутистическими расстройствами, ранним детским аутизмом, так же как и другие семьи, имеющие детей с нарушениями развития, нуждаются в психологической поддержке. Но в большей степени, они нуждаются в психологическом сопровождении всех аспектов жизни, включая бытовые, на протяжении всей жизни человека с РАС. Благодаря своевременной диагностике и ранней коррекционной помощи можно добиться многого: адаптировать ребенка к жизни в обществе, научить его справляться с собственными страхами, контролировать эмоции. Здесь главная роль и отводится родителям, которые воспитывают такого особого ребенка.