

Консультация для родителей

Вашему ребёнку поставили диагноз Детский аутизм. Как жить дальше?

Как принять ситуацию?

Предложения специалистов:

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.

Растить детей—вообще нелегкий труд, особенно нелегко растить ребенка с особыми нуждами. Не изображайте из себя героев. Будьте реалистами. Помните, что о вашем ребенке, ваших обстоятельствах и ваших нуждах никто не может судить лучше вас самих.

Принимайте любую помощь от семьи, друзей, социальных служб и т.д., будь то помощь по дому или предложение присмотреть за ребенком.

Рассмотрите **все возможности, доступные для вашего ребенка** места — центры развития детей, развлекательные комнаты, музыкальные школы, библиотеки, бассейны и т.д. Не стоит замыкаться на своей проблеме. Попробовать стоит, новый опыт может оказаться полезен ребенку и вам.

Поддерживайте общение с родителями детей, имеющих те же проблемы, что и ваш ребенок, или схожие. Делитесь информацией, обменивайтесь опытом и новыми идеями. С семьями, где есть дети с особыми нуждами, гораздо легче и приятнее дружить домами; неадекватное поведение ребенка их не поражает. При общении с такими семьями вы не будете стесняться своего ребёнка, чувствовать необходимости постоянно извиняться и объясняться.

Не забывайте о себе. Возможно, ваши собственные нужды кажутся вам ничтожными в сравнении с нуждами ребенка; но, поверьте, если время от времени вы будете отдыхать и набираться сил, ребенок от этого только выиграет! Отдыхать можно по-разному: кому-то помогают прогулки или плавание в бассейне, кому-то необходимо посидеть в тишине и почитать книгу, кому-то — пройтись по магазинам и примерить несколько платьев. Попросите друзей или родственников присмотреть за ребенком, а сами делайте то, что вам нравится. Вернувшись свежими и отдохнувшими, вы будете более уверены в себе и сможете больше дать ребенку.

Не чувствуйте себя виноватыми оттого, что в чем-то отказываете ребенку. Вы не всегда можете сделать то, что он хочет, и не всегда этого

хотите — и это ваше право. Вы так же вправе выбирать себе занятия по вкусу, как и он; на вас лежат обязанности по работе и по дому, которых у него нет. Если ребенок хочет рисовать, а у вас сейчас нет ни времени, ни желания отмывать весь дом от краски, скажите «Нет». Пусть ребенок привыкает, что не все его желания незамедлительно выполняются, пусть учится уважать желания и нужды других. Однако этим средством воспитания не стоит злоупотреблять, ведь тогда у ребенка появится право сказать «Нет» вам!

Мы живём в обществе и очень часто окружающие могут неадекватно воспринять поведение вашего ребёнка. Помните: ваш первейший долг — не воспитывать окружающих, а **заботиться о ребенке**. Ваша задача — следить за безопасностью ребенка и делать все возможное, чтобы помогать ему жить и развиваться. Если ваш ребенок или ваши действия кого-то не устраивают, это не ваша проблема.

Если кто-то делает вам замечание из-за поведения ребенка, вы можете ответить что-то вроде: «Прошу прощения за поведение Саши — у нее аутизм», а затем быстро уйти.

И для вас, и для ребенка очень важно, чтобы вывели настолько «нормальную» жизнь, насколько это возможно: гуляли, ходили по магазинам, навещали друзей. Однако важно знать границы ваших возможностей и не преступать их. **Нет смысла мучиться только ради того, чтобы кому-то что-то доказать.** Старайтесь делать покупки в магазинах, где имеется специальное оборудование для матерей с детьми, а персонал доброжелателен и всегда готов помочь. В те дни, когда чувствуете себя уязвимой и хотите остаться дома, не заставляйте себя выходить на улицу. Будьте реалистичны.

Не делайте преждевременных заключений о том, как относятся люди к вам и вашему ребенку. Если ваш ребенок привлекает к себе всеобщее внимание, очень легко вообразить, что люди осуждают вас обоих: ребенка за «невоспитанность», а вас за неумение с ним справиться. Однако взгляды посторонних не обязательно выражают неодобрение: это может быть и простое любопытство, и сочувствие, и даже желание помочь.