**Консультация для родителей**

**«Если ваш ребенок с ограниченными возможностями здоровья»**

Каждый **ребенок** имеет право на особую заботу и помощь от нашего общества. Но есть дети, у которых физическое и умственное состояние требует повышенного к ним внимания. Это дети с ограниченными возможностями здоровья *(ОВЗ)*.

**Ребенок**, не такой как все. Сложно описать чувства, отношения родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями. Постоянная забота, поддержка, в которой нуждаются не только дети, но и сами родители. Проблема не только в адаптации **ребенка**, страдающего какой-либо патологией, но и в **семье**, где он воспитывается.

**Ребенок с ОВЗ**, чаще всего, становится причиной глубокой и продолжительной социальной дезадаптации всей **семьи**. Действительно, рождение малыша с отклонениями в развитии, независимо от характера и сроков его заболевания или травмы, изменяет, а нередко нарушает весь привычный ритм жизни **семьи**. Обнаружение у **ребенка** дефекта развития почти всегда вызывает у родителей тяжелое стрессовое состояние, **семья** оказывается в психологической сложной ситуации. Родители впадают в отчаяние, кто-то плачет, кто-то несет боль в себе, кто-то становится агрессивным и озлобленным, родители такого **ребенка** могут полностью отдалиться от друзей, знакомых, часто и от родственников. Это время боли, которую необходимо пережить, время печали, которая должна быть излита. Только пережив горе, человек способен рассмотреть ситуацию спокойно, более **конструктивно** подойти к решению своей проблемы.

ЭТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ

Психологи выделяют четыре фазы психологического состояния в процессе становления их позиции к **ребенку - ОВЗ**.

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****»*, сопровождаемое 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. Родители должны понимать, что жизнь не останавливается с рождением ребёнка с ОВЗ, она продолжается, и надо жить дальше, воспитывать ребёнка, любить его таким, какой он есть, не проявляя излишнюю ненужную жалость. Следует научиться воспринимать **ребенка** с ограниченными возможностями, как **ребенка** со скрытыми возможностями.

ПСИХОЛОГИ РЕКОМЕНДУЮТ

В трудных жизненных ситуациях, как минимум, всегда есть три варианта:

1. Оставить все как есть, или что-то изменить;

2. Изменить свое поведение, привычки, взгляды, установки или изменить обстоятельства, в которых возникла проблема;

3. Если нельзя изменить обстоятельства, то можно изменить отношение к обстоятельствам, то есть принять их:

-как необходимую данность; как урок, который необходимо пройти;

-как катализатор внутри-личностных ресурсов и возможностей;

-как нечто позитивное, которое содержится в том, что пока воспринимается

-как негатив.

СМИРИТЬСЯ И СУЩЕСТВОВАТЬ ИЛИ ДВИГАТЬСЯ И ЖИТЬ?

Особые дети очень чувствительны к окружающим. Часто, многие думают, что люди им не интересны, что такие дети избегают контакта с окружающими. Напротив, эти дети нуждаются в любви и ласке, а главное в принятии их боли. Никому не стоит брать вину на себя с рождением такого **ребенка**. **Семьей** выбирается стратегия: либо смирения и принятия, либо борьбы и поиска решения, в задействовании своего чада с окружающим миром, в поиске выстраивания связей с обществом. Такие детки - лакмусовая бумажка, индикатор для определения реакции нашей среды.

Дефицит социального взаимодействия сказывается на **семье в целом**. Мы все в той или иной мере зависим друг от друга. Такие дети не приспособлены к самостоятельному обслуживанию своих потребностей. Приходится затрачивать немало сил и энергии всем, кто окружает это дитя. Такие дети живут чувствами, а не разумом. Они не умеют лгать, а если любят, то по-настоящему. Они тоже любят и хотят быть любимыми, а не покинутыми. В наших силах и возможностях быть ближе к тем, кто в нас очень нуждается.

Функции, которые должны реализовываться в любой **семье**:

-рождение и воспитание детей;

-осуществление связи между поколениями,

-сохранение и передача детям ценностей и традиций **семьи**;

-удовлетворение потребности в психологическом комфорте и эмоциональной поддержке, тепле и любви;

-создание условий для развития личности всех членов **семьи**; удовлетворение сексуально-эротических потребностей;

-удовлетворение потребности в общении с близкими людьми.

**Семья**, готовая выполнять все вышеперечисленное, поможет тем самым **ребенку** справляться с трудностями, напряжениями, нарушениями и чувствовать себя полноправным членом **семьи**. Это значит, что и привилегии и ограничения, и поощрения и наказания – все на общих основаниях – *«всем или никому»*. У **ребенка** и мысли не будет о том, что он другой, если близкие научатся, незаметно для него, оберегать его и при этом создавать все доступные возможности освоения и постижения окружающего мира. Родители научатся сами и научат других членов **семьи вместе жить**, трудиться, играть, вместе преодолевать трудности и оказывать друг другу поддержку, радоваться жизни, уступать и настаивать на своем – то есть жить полно-ценной жизнью. Есть замечательные слова, которые следует вспоминать чаще: «Если я не могу изменить мир – я меняю мысли о нем и становлюсь счастливым».

Рекомендации родителям, имеющим детей с ОВЗ:

1. **Никогда** не жалейте 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

6. Следите за своей внешностью и поведением. Ребёнок должен гордиться вами.

7. Не бойтесь отказать ребёнку в чём-либо, если считаете его требования чрезмерными.

8. Чаще разговаривайте с ребёнком. Помните, что ни телевизор, ни радио не заменят вас.

9. Не ограничивайте ребёнка в общении со сверстниками.

10. Не отказывайтесь от встречи с друзьями, приглашайте их в гости.

11. Чаще прибегайте к советам педагогов и психологов.

12. Больше читайте, и не только специальную литературу, но и художественную.

13. Общайтесь с **семьями**, где есть дети с ОВЗ. Передавайте свой опыт и перенимайте чужой.

14. Не изводите себя упрёками. В том, что у вас больной ребёнок, вы не виноваты!

15. Помните, что **когда-нибудь** ребёнок повзрослеет и ему придётся жить самостоятельно. Готовьте его к будущей жизни, говорите с **ребенком о ней**.

И всегда помните о том, что рано или поздно Ваши усилия, стойкое терпение и непомерный труд в воспитании **ребенка** с ОВЗ будут обязательно вознаграждены!