

**Рекомендации родителям детей с ограниченными возможностями здоровья**

В настоящее время в мировом сообществе остро встала проблема социализации детей-инвалидов. Число детей с ограниченными возможностями, к сожалению,  растёт. По статистике количество детей со статусом «инвалид» за последние пять лет удвоилось. Дети с ограниченными возможностями находятся в очень сложном положении эмоционально, морально и психологически. Детям нужно учиться функционировать в быту и общаться с людьми, но из-за своих ограниченных физиологических возможностей они не могут полноценно выполнять какую-либо деятельность. На родителей таких детей, так же,  ложатся большие нагрузки, в связи с деятельностью по уходу за больным ребёнком и ответственностью за его жизнь. Многочисленными исследованиями  выявлено, что родители данной категории детей испытывают эмоциональное напряжение, тревогу, чувство вины, обиды, находятся в хроническом стрессовом состоянии и т.д.

Всё это влияет на отношение родителей к своим детям (которое, как правило, ухудшается). Следовательно, им так же, как и их детям, нужны психологическая помощь и поддержка.

**Среди эмоциональных состояний, испытываемых ребёнком с ограниченными возможностями, выделяют:**

* страдание от острого дефицита общения, прежде всего с близкими и со сверстниками;
* сложность принятия изменяющегося под воздействием заболевания или калечащего тело лечения образа «физического Я» (ребенок полнеет, лысеет, быстро растет), следствием чего может быть отказ от приёма лекарств;
* переживание ощущения собственной социальной заброшенности, незащищенности, общественного пренебрежения;
* страхи (они зачастую имеют парадоксальный характер: это страхи, которые отражают актуальное состояние ребенка и лишь возможное в будущем его состояние):
* страх предстоящей операции,
* страх возможного рецидива болезни,
* страх одиночества, но ребёнок может одновременно опасаться и предстоящих встреч со значимыми для него людьми,
* страх смерти, испытываемый с 4-х – 5-ти лет; так, семилетний Коля говорит: «Я вижу, что вокруг умирают дети, и я знаю, что я тоже очень даже могу умереть. Я умереть боюсь, и умирать тоже. Я, наверное, внушил себе, что умру, но я часто об этом думаю».

**У родителей детей, имеющих проблемы со здоровьем, так же могут возникать различные деструктивные состояния, настроения:**

* Чувство вины. «Мы виноваты в том, что наш ребенок больной». Как следствие этого - резкое понижение самооценки, потеря уверенности в себе, в своих силах;
* Чувство «обиды на жизнь». Это другая крайность, которая может быть выражена во фразе: «Другие (акушерки, муж, жена, наследственность, безденежье и т.п.) виноваты в том, что с нами это случилось». Следствием этой позиции могут стать неадекватная самооценка (завышенная или заниженная), соматические заболевания;
* Отказ от ребёнка или отстранение от него, когда родители делают вид, что ребёнок вовсе и не болен и т.п.;
* Выраженные чувства вины и стыда перед больными, перед членами семьи, часто разрушившейся, а также перед собственными родителями;
* Не проходящую месяцами, невротическую усталость;
* Опустошенность;
* Раздражительность и пр…

**Работа с семьей** — важная составная часть социально-психологической помощи детям-инвалидам. В большей степени, в своих близких, дети черпают силы для преодоления болезненных состояний, выполнения малоприятных медицинских процедур и манипуляций, необходимых для поддержания их самочувствия. Психологическая реабилитация — очень важная часть работы с детьми-инвалидами, и нуждаются в ней не только сами ребята, но и их родители. Психологическая помощь взрослым позволяет упрочить супружеские узы. Ведь в семьях, где на свет появляется ребенок-инвалид, разводы — вполне обычное явление, причем происходят они чаще по инициативе мужчин.
Зачастую родители, испытывая страх за судьбу малыша, передают его ребенку. Интуитивно чувствуя постоянное напряжение взрослых, детки приобретают черты нервозности, издерганности. Мучительные сомнения многих пап и мам о том, знает ли ребенок о своей болезни и о том, насколько она тяжела, напрасны. Действительно, слово «инвалид» ничего не добавляет к ежедневным ощущениям и переживаниям ребят. От понимания своего статуса им не становится ни лучше, ни хуже.
Оптимальным может считаться такое поведение взрослых, которое позволяет детям-инвалидам быстрее адаптироваться к своему положению, приобрести черты, компенсирующие их состояние. Эгоистическая любовь родителей, стремящихся оградить своих отпрысков от всех возможных трудностей, мешает их нормальному развитию. Дети-инвалиды остро нуждаются в родительской любви, но не любви-жалости, а любви альтруистической, учитывающей интересы ребенка, просто потому, что ребенок есть, такой - какой есть. Малышу предстоит дальнейшая не самая легкая жизнь, и, чем более самостоятельным и независимым он будет, тем легче сможет перенести все трудности и невзгоды. Дети, о которых идет речь, нуждаются не в запретах, а в стимуляции приспособительной активности, познании своих скрытых возможностей, развитии специальных умений и навыков. Конечно, закрывать глаза на то, что малыш серьезно болен, нельзя. При этом и постоянно держать его под стеклянным колпаком тоже не годится. Чем меньше внимание больного будет сконцентрировано на нем самом, тем больше вероятность и успешность взаимодействия его с окружающими. Если родителям удастся научить ребенка думать не только о себе, то судьба его сложится гораздо более счастливо.

**Что касается самих родителей - не забывайте о себе!**

Депрессия - нередкий спутник родителей больного ребенка. Механизмом запуска для нее может послужить и длительное ожидание диагноза, и ненадежность, невнимание близких и друзей в тяжелое время, и отчаяние в глазах ребенка, и бессонные ночи. На фоне постоянной, хронической усталости и недосыпания, достаточно мелочи, чтобы спровоцировать нервный срыв. Но ведь малышу вы нужны *сильными, бодрыми, уверенными*. Поэтому, необходимо научиться справляться и с этим. Из лекарств подойдут валериана и успокоительные травяные сборы, например шишки хмеля, пустырник, мята и валериана, о чем желательно проконсультироваться с врачами.  Если врач все же пропишет антидепрессанты,  не забудьте, что это временная мера и, постарайтесь, как можно раньше прекратить их прием. Психологическая поддержка может оказаться для вас одной из важных процедур на пути адаптации как вас, так и вашего ребенка.
Очень важно найти того, кто сможет помочь вам, хотя бы на время, или просто даст выспаться. Видя вас бодрыми, веселыми, верящими в лучшее, малыш станет чаще улыбаться и тем самым приближать свое выздоровление.
Не лишайте себя жизни, удовольствий и интересных событий. Что-то вы можете делать вместе с ребенком, но у вас обязательно должна быть и собственная жизнь.
Слепая жертвенность не принесет пользы ни ребенку, ни вам. Если вы будете удовлетворены жизнью, вы несравнимо больше сможете дать и нуждающемуся в вас маленькому человеку!