**«Эмоциональное благополучие в семье и взаимодействие родителей со своим особым ребёнком»**

 «У каждого ребёнка должно быть счастливое и спокойное детство, защищённое от бед и невзгод. Если детям хорошо в семье, если они чувствуют со стороны родителей понимание и поддержку, они обязательно вырастут достойными, хорошими и добрыми людьми»

Семья – основная ячейка общества, это тот кирпичик, из множества которых и состоит наше общество. Семья занимает особое место в жизни каждого человека.

«…Семья – первичное лоно человеческой культуры… Здесь пробуждаются и начинают развёртываться дремлющие силы личной души, здесь ребёнок научается любить (кого и как?), верить (во что?) и жертвовать (чем и чему?); здесь слагаются первые основы его характера, здесь открываются в душе ребёнка главные источники его будущего счастья и несчастья; здесь ребёнок становится маленьким человеком, из которого впоследствии развивается великая личность или, может быть низкий проходимец». **И.А.Ильин**

**Что такое эмоциональное благополучие?**

Эмоциональное благополучие является одним из базисных качеств жизни человека. Его фундамент закладывается в детском возрасте, а следовательно, зависит от окружающих ребёнка взрослых, их отношений и реакций на его поведение.

Оно выражается в следующих чертах поведения и чувств ребёнка:

* наличие чувства доверия к миру;
* способности проявлять гуманные чувства;
* способности сопереживать и чувствовать состояние другого;
* наличии положительных эмоций и чувства юмора;
* способности и потребности в телесном контакте;
* чувстве удивления;
* вариативности поведения, способности к произвольному усилению для преодоления препятствий или снятия дискомфорта, в том числе в ситуации соревнования-соперничества;
* способности к положительному подкреплению себя и собственных действий;
* способности к осознанию особенностей собственного поведения в соответствии с возрастом.

  Зачастую, развитие ребёнка с особенностями развития в семье часто происходит в условиях гиперопеки со стороны родителей, что обусловливает наличие незрелости эмоционально - волевой сферы, выражающейся в несамостоятельности решений и действий, чувстве незащищённости, в пониженной критичности по отношению к себе, повышенной требовательности к заботе других о себе. Кроме того, развитие ребёнка в ограниченном пространстве ведёт к вторичной аутизации (ослаблению контактов с окружающими). В силу гиперопеки у ребёнка страдают коммуникативные способности, обуславливающие снижение самооценки, неуверенность в себе, замкнутость. И чем выше коэффициент интеллектуального развития ребёнка, тем больше риск развития комплекса неполноценности, влекущего за собой мнительность, тревожность, и в более старшем возрасте, депрессию.

**Рекомендации родителям ребенка с особенностями психофизического развития**

***Пожалуйста, помните, что:***

* "Особые" дети не хуже и не лучше остальных. Просто у них другие возможности. Для ребенка с особенностями развития его состояние естественно. Он не жил с другим слухом/зрением/руками/ногами/телом/головой. Так что чья-либо жалость для него не понятна и не полезна.
* Прежде всего, обращайте внимание на то, что у ребенка сохранно, что он может. Именно это - основа и основной его ресурс для развития и адаптации к жизни.
* Старайтесь предоставлять ребенку с особенностями возможность пробовать сделать все самому. Если он просит помочь, постарайтесь действовать вместе с ним - но не вместо него!
* "Особые" дети дают окружающим шанс проявить лучшие чувства и качества: доброту, сочувствие, щедрость, любовь... Не упускайте эти возможности, - не прячьте их/не прячьтесь от них!
* У всех людей одни и те же закономерности развития. Перед вами, прежде всего, ребенок. А детям можно и нужно улыбаться, смеяться и играть. Особенности физиологии или психологии "необычного" ребенка помогут вам проявить фантазию и придумать, как это осуществить.

**Все люди разные. Одним "медведь на ухо наступил", у других "память дырявая", у третьих - нестандартный набор пальцев, четвертые  ходят только с палочкой... - и при этом ВСЕ ОНИ МОГУТ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫ.**

**Существуют некоторые принципы организации эффективного взаимодействия родителей с особым ребёнком.**

•Активность и самостоятельность ребёнка

 Родитель обязан помочь ребёнку, но именно помочь, а не сделать за него. Самое сложное — смотреть на его неудачные попытки, его усталость, порой отчаяние. Выдержать это напряжение, это состояние сознательной беспомощности — Ваша задача и великий подвиг родительской любви. Надо осознать, что Ваша вера в возможность и силы ребёнка, придаст ему силы и мужество.

•Постоянная упорная тренировка каждый день.

 Любое развитие и физическое, и умственное, происходит последовательно, оно не терпит скачков и перерывов. Поэтому каждую ступеньку своего восхождения ребёнок должен пройти сам. Только тогда он действительно научиться управлять собой. Наша с вами задача — развить и поддержать эту активность, последовательно ставить перед ребёнком всё более сложные цели. Каждая уступка лени — это предательство своего ребёнка.

•Сознательная беспомощность родителей.

 Если Вы поймали себя на мысли, что не можете больше смотреть на неудачные попытки ребёнка и готовы что-то сделать за него — Вы жалеете не его, а себя. Не отнимайте шанс научиться чему-то новому у ребенка, будьте терпимее. Необходимо всячески активизировать сохранные психические и физические возможности ребёнка и тем самым побуждать к компенсации дефекта. Важная цель — сделать эти возможности, навыки средством для полноценной творческой жизни ребёнка.

•Безусловное принятие ребёнка и его дефекта родителями

Реакция отрицания дефекта родителями может вызвать нарушения в личностной сфере ребёнка, так как у него повышается нервное напряжение, он начинает чувствовать себя беспомощным и неумелым.

Помните, что гармоничное личностное развитие ребёнка возможно в том случае, когда родитель принимает все особенности ребёнка, учитывает ограничения, которые накладывает заболевание и старается соотносить свои требования с возможностями ребёнка. Главным принципом общения родителей с ребёнком является «необходимость достижения как можно большего, где возможно».

***Правила для родителей, воспитывающих детей с особыми потребностями:***

* Преодолевайте страх и отчаяние
* Не теряйте время на поиски виновного – его просто не бывает!
* Определите, какая помощь необходима вашему ребенку, и начинайте, обращайтесь к специалистам.

***Общие стратегии нормализации жизни семьи:***

* Не замыкайтесь в своих проблемах. Попытайтесь найти опору в родителях других детей с особенностями в развитии. Вы поймете, что не одиноки в своем несчастии. Опыт других семей позволит быстрее преодолеть негативные эмоции, даст надежду на будущее.
* Не скрывайте ничего от близких. Держите их в курсе проблем вашего ребенка.
* Находите и изучайте информацию о возможностях обучения и воспитания вашего ребенка.
* Будьте реалистами, но не пессимистами. Научитесь справляться со своими чувствами.
* Уважайте себя и свою семью, никаких заискивающих моментов - типа просительный, извиняющийся тон, уход от гуляющих детей с площадки и т.д. Ровное, доброжелательное, независимое и уверенное поведение.
* Не пренебрегайте обычными повседневными обязанностями, но  не давайте им себя захлестнуть.
* Не забывайте о себе, своих увлечениях и пристрастиях. Находите возможности для собственного развития, а также развития и совершенствования нравственного и профессионального  других  членов семьи.
* Берегите свои нервы и психику. Расслабляйтесь иногда, ходите в театры, кино, гости.  Найдите себе отвлекающий момент - разводите цветы, стихи пишите, язык выучите и т.д.
* Не расслабляйтесь пивом и спиртным. Женщины очень быстро становятся зависимыми от алкоголя.  А дети пропадают совсем.  И не увлекайтесь курением - это сократит вам жизнь, а она нужна вашему ребёнку. Не забывайте, что это  ваш  ребенок, и вы ему нужны здоровые и счастливые.
* Чаще устраивайте семейные праздники. С викторинами, с играми, всякими изюминками. Пусть ребёнок участвует в подготовке. Это важно. Зовите гостей. Не ограждайтесь - пусть все знают - ваша жизнь продолжается. Она полноценная и интересная.
* Заведите домашнего питомца. Это поможет ребёнку адаптироваться. Научит заботе и повысит собственную значимость, а также отвлечёт от мысли - я один, все играют, а я сижу.

**ЖИВИТЕ ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ, РАЗВИВАЙТЕ ИНТЕЛЛЕКТ, *ПОМНИТЕ* - С РОЖДЕНИЕМ ОСОБОГО РЕБЁНКА ЖИЗНЬ НЕ КОНЧАЕТСЯ. ОНА ПРОСТО СТАНОВИТЬСЯ НА ПЛАНКУ ВЫШЕ. ВЫ ДОЛЖНЫ СТАТЬ СУПЕР!!!!!!**

***ПОМНИТЕ:* ВАШ РЕБЁНОК, ВАША СЕМЬЯ, ВАШ ДОМ - НЕ ЖАЛКИЕ, СЛАБЫЕ, А СИЛЬНЫЕ, МУЖЕСТВЕННЫЕ, РЕДКИЕ - ОСОБЫЕ!!!!**