

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ С РАС

Забота о себе – на первом месте!

Выгорание: причины и симптомы.

Исследования показывают, что родители детей с аутизмом и другими нарушениями развития часто переживают серьезный стресс. Это может происходить по многим причинам.

Во-первых, им бывает нелегко понять своего ребенка. Трудности в социальном взаимодействии и коммуникации у маленького ребенка с РАС – неумение, например, попросить или отказаться социально приемлемым способом – зачастую приводит родителей в замешательство. К этому иногда присоединяются проблемы детей с засыпанием, туалетом, капризы, истерики и другие поведенческие трудности.

Во-вторых, вначале пути родителям, воспитывающим детей с аутизмом, приходится пройти через трудности осознания и принятия диагноза ребенка. Много сил уходит на поиск лучших специалистов. Часто родители говорят о недостатке или противоречивости информации, вследствие чего может появиться страх неизвестности.

Забота о себе – на первом месте!

- Первоначальное желание, которое часто возникает у ответственных родителей, - сосредоточиться на проблемах ребенка и отодвинуть в сторону личные потребности. Это путь самоотверженный, но не всегда верный. Усталость, чувство эмоциональной опустошенности влияют на то, какую поддержку родитель способен оказать ребенку. крайне важно:
- Следить за своим физическим здоровьем и эмоциональным состоянием, находить время на себя (даже когда это нелегко).
- Заниматься любимыми делами: гулять, ходить в спортзал или за приятными покупками.
- Стараться организовывать жизнь так, чтобы возможность отдохнуть, пока с ребенком посидит кто-то другой(супруг, родственник, друзья), знающие, как правильно взаимодействовать с ребенком.
- Помнить, что и другим членам семьи также важны забота и участие каждого в повседневных рутинных.
- Вовремя попросить о помощи: иногда люди действительно жотят помочь, но не знают, в какой момент и как это лучше сделать.

- Делиться своими чувствами с теми, кто находится рядом, кто не критикует и не оценивает.

Социальная поддержка

Лучший и надежный способ избежать депрессии и отчаяния - построить крепкое социальное окружение. Часто, когда в жизни человека появляются серьезные трудности, он начинает избегать друзей и родственников из-за страха непонимания, осуждения с их стороны или стыдится проявления собственной слабости, оставаясь один на один со своим горем. Это лишает любящих людей возможности оказать помощь, проявить заботу, разделить нагрузку.

Многим родителям помогает активная социальная жизнь: дружба, личные встречи, общение в социальных сетях. Можно найти людей, которые по-настоящему слушают и понимают, помогают поднять самооценку и дают разумные рекомендации.

Часто родители находят дополнительный ресурс в общении с другими семьями, где воспитываются дети с аутизмом. Более опытные родители могут дать полезные советы и поделиться необходимой информацией, отзывами и контактами организаций, осуществляющих квалифицированную помощь.

Существует большое количество родительских организаций и других общественных структур, предоставляющих семьям, воспитывающим детей с нарушениями развития, психологическую, информационную, юридическую поддержку и возможность встречаться с другими родителями.

Необходимо помнить, что другие родители также могут переживать стресс и находиться в поисках «волшебной таблетки» для своего ребенка. Поэтому важно использовать критическое мышление и, выбирая из всего многообразия информации, ориентироваться не на субъективный опыт и мнение отдельных людей, а на научные данные, подтверждающие эффективность того или иного метода. Многие семьи, в которых воспитываются дети с аутизмом, проходят через схожие трудности на определенном жизненном этапе. Чтобы успешно справляться с ними, важно не оставаться один на один со своими проблемами, общаться и не стесняться просить помощи и советов у тех, кто действительно готов помочь в сложной ситуации.

Повышение компетентности

Практически все родители рассказывают о высокой потребности в актуальной и достоверной информации. Часто им крайне необходимы не столько теоретические знания, сколько практические советы о том, как справиться с ежедневными трудностями, когда они укладывают ребенка спать, предлагают ему тарелку с супом, усаживают его на горшок, посещают торговые центры, пользуются общественным транспортом. Много подобной информации можно найти на сайте фонда «Обнаженные сердца».