



Государственное автономное учреждение Иркутской области  
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ и СОЦИАЛЬНОЙ  
ПОМОЩИ»

## **«Мой ребенок не такой как все»**

(методические рекомендации для родителей)

Нуреева О.В., учитель-дефектолог  
отдела диагностики и консультирования

Иркутск, 2024

*Мир «особого» ребенка интересен и пуглив.  
Мир «особого» ребенка безобразен и красив.  
Неуклюж, порою странен, добродушен и открыт  
Мир «особого» ребенка иногда он нас страшит.  
Почему он агрессивен? Почему он так закрыт?  
Почему он так испуган? Почему не говорит?  
Мир «особого» ребенка – он закрыт от глаз чужих.  
Мир «особого» ребенка допускает лишь своих!  
Н. Климан*

«Нет случайно родившихся детей. Ни один путник вечности случайно не рождается. Каждый ребенок есть явление в земной жизни. Он родился потому, что должен был родиться. Родился потому, что именно его не хватало миру» (Ш.А. Амонашвили, из книги «Спешите, дети, будем учиться летать»).

Приведу пример эссе мамы, которая пережила все стадии принятия, которая переосмыслила свою жизнь: она уже никого не винит в случившемся, в первую очередь не обвиняет себя и не испытывает чувство стыда, что она мама особого ребенка.

*«Хочу начать рассказ с того, что я мама особого ребенка. Все началось в 2010 году, когда на свет появился мой ребенок. Сын с диагнозом умеренная умственная отсталость. Конечно, в момент рождения я этого не знала. Ближе к трем годам оформили инвалидность с диагнозом ДЦП. Ведь у него были проблемы с ножками. В 7 лет нам изменили диагноз на умеренную умственную отсталость. Что же произошло у меня внутри? Да, если честно-то ничего! Мое отношение к сыну никак не изменилось. Моя любовь к нему с каждым днем все больше. Ведь особые дети – это обычные детки, такие же, как и остальные. Понимаю, что сыну будет тяжело, нужно много отверженности, сил. Ведь у него совсем другой мир, чем у детей здоровых и не все его примут таким, какой он есть. Но при этом он маленький ангел без крыльев, который научил меня любви, заботе, терпению. Каждый день он наполняет мою жизнь смыслом. Сынишка очень добрый, ласковый, понимающий. Он тот, который идет вперед и пытается все познать. Пусть и тяжело ему, но я всегда рядом и буду держать его руку. Буду заботиться, любить больше жизни, поддерживать и давать напутствие. И не важно, что он не такой как все! Он моя душа и любовь! И я с гордостью называю себя мамой особого ребенка. Это мой дар.»*

Появление на свет больного ребенка всегда является трагедией для семьи. В течение девяти месяцев родители и все члены семьи с нетерпением ждали этого малыша. Рождение ребенка с отклонениями в развитии – тяжелейший стресс для его родителей. Кардинально меняется привычный и понятный всем членам семьи образ жизни. Возникает ощущение, что все

дела и проблемы «крутятся» вокруг особого ребенка. Нарастает эмоциональное напряжение между супругами и формируется ряд психологических проблем: раздражительность, беспокойство, тревога, изнеможение, отчаяние, неуверенность, хронический стресс. Происходит нарушение и искажение семейных взаимоотношений: родители чувствуют вину перед своим ребенком, ограничиваются контакты с внесемейным окружением, происходит изоляция семьи от социума. В связи с экономическими затратами, социальными проблемами и эмоциональными переживаниями в семье создаются частые психотравмирующие ситуации: происходит формирование агрессивных форм поведения и взаимодействия семьи к окружающим людям.

#### **Выделяют четыре фазы родительского стресса:**

1. «**Эмоциональная дезорганизация**» (шок, растерянность, беспомощность, страх, чувство неполноценности).
2. «**Негативизм и отрицание**» (защитное устранение эмоциональной подавленности).
3. «**Горевание**» (чувство «хронической печали»).
4. **Адаптация** (принятие дефекта, установление адекватных отношений с педагогом, специалистами, следованием их рекомендациям).

Таким образом, родителям, воспитывающих детей с отклонениями в развитии, необходима квалификационная психотерапевтическая помощь, без которой они не в состоянии целесообразно и адекватно взаимодействовать со своим ребенком.

Цель семейного воспитания состоит в том, чтобы помочь ребенку социально интегрироваться, насколько позволяет его возможности.

Сущность обучения и воспитания ребенка с недоразвитием состоит во всестороннем развитии его личности, стремлении поднять на более высокий уровень все потенциальные возможности ребенка: психические, физические, интеллектуальные, т.е. те возможности, которые обеспечат ему самостоятельную жизнедеятельность в будущем, говоря научным языком – формирование жизненных компетенций ребенка.

Важно изучить и научиться применять в процессе воспитания своего ребенка эффективные методы и методические приемы взаимодействия с детьми.

1. **Моделирование различных бытовых ситуаций.** Моделируя различные ситуации и предлагая ребенку конкретное их решение, родители помогают избежать ситуаций неопределенности, которые вызывают у «особого» ребенка тревогу, а иногда и агрессию.

2. **Игровой.** Игра – это осмысленная деятельность, объединенная единством мотива, дает порядок соблюдения системы правил.

3. **Смена обстановки.** Выезды на природу, прогулки в лес, на озеро и т.п. помогут ребенку закрепить наглядно, имеющиеся знания о мире живой и неживой природы.

4. **Продуктивная деятельность.** Рисование, лепка, аппликация, раскрашивание картинок и пр.

5. **Тесное сотрудничество специалистов и семьи.** Участие родителей в составлении индивидуальных образовательных маршрутов, индивидуальных учебных планов и четкое выполнение всех рекомендаций специалистов.

Родителям особенных детей приходится сталкиваться с общением многих специалистов, мнения, которых порой совершенно полярны. Какие-то вовсе не устраивают, и родители не готовы слышать ту информацию, которую им озвучивают. Часто возникают конфликтные ситуации между самими родителями. В любой ситуации нужно научиться сохранять спокойствие и активно слушать собеседника. Соблюдение следующих принципов помогут вам выстроить эффективное общение с педагогами, различными специалистами и родителями других детей.

#### **Принцип 1. «Определения цели встречи и времени».**

Оптимальный вариант – предварительная договоренность, что позволит подготовиться к встрече и педагогу, и родителям. Следующий момент. Почему важно определить цель общения? Согласитесь, если цель общения – «выяснить отношения» или «поставить на место», то ей будут определяться и тон, и слова, и мимика, и жесты. Буквально с первого слова выстраивается «стенка», возникает напряжение. Позитивный же настрой способствует и помогает общению.

#### **Принцип 2. «Уметь говорить».**

Как вести разговор, чтобы он был эффективным:

- обращайтесь к собеседнику по имени-отчеству, это располагает и поддерживает внимание;
- ссылайтесь в разговоре на мнение, высказывание собеседника: «Вы об этом говорили на собрании...», «Вы считали эту позицию верной...», «Вы сами высказывали эту точку зрения»;
- подчеркивайте свое уважение к собеседнику, к его мнению: «Я доверяю вашему мнению...», «Я понимаю вашу заинтересованность...»;
- обязательно подчеркивайте, что вы настроены на согласованное, совместное решение, подчеркивая общность задач: «Уверена, этот разговор поможет нам...», «Надеюсь вместе с вами...»;
- используйте невербальные средства привлечения внимания (интонацию и темп речи, визуальный контакт, мимику и жесты). Говорите размеренно и спокойно, при очень быстрой речи информация часто не воспринимается, теряется, мысль ускользает. Слишком громкая речь отталкивает, создает ощущение давления, а слишком тихая может создать ощущение робости, неуверенности.

### **Принцип 3. «Уметь слушать и слышать».**

Любое взаимодействие – диалог, а значит, необходимо не только донести свою мысль до собеседника, но и услышать его ответ, возражения, замечания и правильно отреагировать на них. Для этого необходимо слушать:

- активно – значит, понимать, о чем идет речь, но не фиксировать внимание на деталях; активное слушание позволяет на время отвлекаться, например, обдумывая свой ответ, свое возражение или согласие. Однако часто негативный настрой мешает выслушать собеседника. «Ничего нового не услышу...», «Все, что мне скажут, я и так знаю...» - такая позиция и подобные формулы мешают слушать;

- внимательно – означает концентрацию и сосредоточенное внимание ко всему, о чем говорит собеседник, не пропуская ничего;

- аналитически – комплексно воспринимать то, что и как говорит собеседник. Такое слушание позволяет анализировать акценты в речи, интонацию, мимику и жесты, читать «между строк», т.е. понимать то, о чем прямо не говорится.

### **Принцип 4. «Уметь задавать вопросы и отвечать на них».**

Какие вопросы разрушают общение? Например, вопрос, заданный спокойно, доброжелательно, уважительно, который может снять напряжение, звучит так: «Вы специалист, вы считаете, что именно так нужно поступить?» Однако если эта же фраза произносится с сомнением в голосе, то собеседник слышит в вопросе неуверенность в его компетентности, что может спровоцировать конфликт. Или еще один вариант: «Объясните мне, пожалуйста, что происходит?» Такой вопрос, произнесенный заинтересованно и доброжелательно, позволяет собеседнику более полно объяснить ситуацию, стимулирует его быть открытым. Однако изменение интонации, жесткость взгляда, требовательность тона, даже подчеркнутое «пожалуйста» - может создать ситуацию, в которой собеседник будет вынужден оправдываться. Значит, даже один и тот же вопрос может сыграть разную роль в ходе разговора.

Таким образом, вопросы не приведут к возникновению неловкости, если:

- они не напоминают «допрос с пристрастием»;
- не содержат упреков и подтекста;
- прямые (основные) вопросы смягчены тоном, взглядом, жестами;
- ваши вопросы не создают ситуацию шантажа или провокации, не ставят вашего собеседника в неловкую ситуацию и не задевают личностное достоинство собеседника;
- задаются спокойно, заинтересованно, открыто.

**Принцип 5. Уметь понимать, анализировать и контролировать свои невербальные коды общения.**

Считается, что около 80% информации передается не с помощью слов, а посредством невербальных сигналов. Позитивное общение характеризуется уважением к собеседнику, спокойствием, доброжелательностью, терпением. Как эти чувства проявляются в поведении? Собеседники оба сидят (или оба стоят) напротив друг друга:

- плечи расслаблены, пальцы не сжаты в кулаки и не сцеплены до посинения, жесты спокойные;
- взгляд приветливый;
- губы чуть приоткрыты, не сжаты;
- интонация уважительная;
- голос не громкий;
- темп речи спокойный;
- не рисуем нервно зигзаги на листе бумаги;
- не ерзаем на стуле, словно постоянно ищем более удобное положение.

Сцепленные пальцы рук – демонстрация неприятия, негативных чувств, которые испытывает собеседник. Скрещенные руки – признак закрытости, беспокойства, оборонительной позиции (педагоги и родители часто разговаривают, находясь именно в этой позиции). Частичные барьеры – это варианты закрытых жестов рук, когда человек дотрагивается одной рукой до другой, поправляя манжету, одергивая рукав, притрагиваясь к часам, браслету. Частичным барьером у женщин может быть скрещивание платка, шарфа, накинутого на плечи, использование в качестве барьера сумочки, которую она держит перед собой, а для учителя очень характерна в качестве своеобразного барьера стопка тетрадей или книг.

#### **Принцип 6. Уметь наблюдать за собеседником и контролировать ситуацию общения.**

В ходе общения, безусловно, важно контролировать собственные реакции. Однако не менее важно быть внимательным к тому, как воспринимаются ваши слова, учитывать вербальные и невербальные реакции собеседника, а также устанавливать и удерживать постоянный контакт.

Для того чтобы невербальные сигналы помогали общению, необходимо:

- не упускать из поля своего внимания изменение тона, мимики, жестов и позы собеседника;

- обращать внимание на резкие негативные изменения в состоянии и внешнем облике собеседника (закрытая поза, сжатые губы, напряженный взгляд, изменение интонации и т.п.);

- отмечать и использовать позитивные изменения в состоянии и внешнем облике собеседника (открытая поза, «потеплевший» взгляд, спокойные интонации, внимательное слушание и т.п.);

- контролировать собственное состояние и те невербальные знаки, которые считывает собеседник.

## **Принцип 7. Уметь решать проблемы в ходе общения, не создавая новые.**

В процессе взаимодействия педагога и родителей, родителей между собой совсем не редко возникают острые, проблемные ситуации. Если эти ситуации не удастся сгладить, а проблемы решить – то неизбежен конфликт. Как решать проблемы, не создавая новые? Если собеседник в ситуации общения нападает, наиболее эффективна следующая тактика:

- быть предельно спокойным и подчеркнуто вежливым, сохранять хладнокровие: «Я понимаю ваше возмущение (негодование), но давайте обсудим, что нужно сделать, чтобы подобные проблемы не возникали»;

- не перебивать (такие люди, как правило, быстро «выдыхаются» и не говорят долго);

- попросите собеседника повторить его аргументы: «Будьте добры, уточните, что вы имели в виду»;

- сделайте паузу в разговоре, найдите повод «отлучиться на минутку». Это поможет остудить пыл собеседника;

- переведите обвинительную речь в обсуждение путей решения проблемы вопросом: «Не могу согласиться со всем, что вы говорили, но мне интересно знать, что вы предлагаете делать...», «Как бы вы поступили на моем месте?...», «Что бы вы сделали в этой ситуации?...»;

- даже если вы недовольны разговором, не показывайте этого, вежливо попрощайтесь.

## **Принцип 8. Уметь отстаивать свою точку зрения, возражать и говорить «нет».**

Многие считают, что отстаить свою точку зрения можно лишь одним способом – нападением, и, готовясь к неприятной встрече, «готовят» запас колкостей. Между тем тактика корректных выражений, спокойного, доброжелательного, но твердого отстаивания своей позиции более эффективна. Отстаивая свою точку зрения, можно подчеркнуть важность мнения собеседника. Это поможет снизить сопротивление: «Для меня очень важно ваше мнение, но я хочу предложить другой взгляд на эту ситуацию...». В ситуации, когда необходимо отстаить свою позицию, а собеседник уходит от темы разговора, ваши возражения помогают вернуть его к главной теме разговора: «Мы сейчас обсуждаем... Пожалуйста, вернитесь к этой теме.» Не пытайтесь переубедить или настоять на своем во что бы то ни стало. Да, вы можете быть правы или искренне считать, что правы, но обсуждение проблемы не приводит к результатам. Поставьте точку, но точку в разговоре, а не в общении. Оставьте возможность нового разговора обязательно, именно это может заставить несговорчивого собеседника задуматься, а не затаить обиду. Начиная разговор в следующий раз, ни в коем случае не напоминайте о предыдущей неудаче, не

подчеркивайте свою правоту и правильность своей позиции, иначе продолжение конфронтации неизбежно.

**Принцип 9. Уметь признавать свои ошибки и приносить извинения.**

Все люди могут ошибаться, учителя и родители – не исключение. Однако ни одна сторона не пытается в этом признаться. Мотивы могут быть разными, но чаще всего это боязнь «упасть в глазах», «потерять уважение» или «проиграть». Способность признавать свои ошибки в ходе разговора (здоровая самокритика) нередко позволяет снять противоречия, прекратить конфронтацию. Признание ошибки позволяет не ставить себя в неловкую ситуацию еще и потому, что и ваше мнение в ходе разговора может меняться, и вы можете признать правоту собеседника.

**Принцип 10. Уметь показывать свое расположение и благодарить.**

«Благодарность ничего не стоит, но дорого ценится» - известное выражение, но парадокс: сказать доброе слово мы либо забываем, либо не считаем нужным. Разумеется, было бы нелепо благодарить за «приятный» разговор собеседника, с которым вы только что спорили, и все же слова «Спасибо, что нашли время...» не помешают. В тех случаях, когда общение действительно было полезным, если ваш собеседник был искренно заинтересован, приложил усилия к решению проблемы, благодарность обязательна.

Даже зная принципы эффективного общения, каждый учитель или родитель будет выбирать свой путь, вносить свои нюансы. Необходимо помнить, что основная задача общения – сотрудничество, а позиция «Я очень эмоциональный человек и не считаю нужным себя ломать» в общении учителя и родителей неприемлема.