**«Как родителям принять диагноз ребенка с ОВЗ»**

**Педагог-психолог Сычева А.Н.**

Воспитание ребенка с отклонениями в развитии независимо от характера и сроков его заболевания или травмы нарушает весь привычный ритм жизни семьи.

Заболевание ребенка чаще всего приводит к глубокой и продолжительной социальной дезадаптации всей семьи.

Обнаружение у ребенка дефекта развития почти всегда вызывает у родителей тяжелое стрессовое состояние. Выделяют четыре фазы развития данного стрессового состояния:

1. ***«Шок».*** Характеризуется состоянием растерянности родителей, возникновением чувства собственной неполноценности, беспомощности, страха, агрессии и отрицания. Члены семьи ищут «виновного». Иногда агрессия обращается на новорожденного, мать испытывает к нему негативные чувства, видя, что он не такой, как другие дети. Мать также может чувствовать себя виноватой за рождение ребенка с ОВЗ.
2. ***Развитие неадекватного отношения к дефекту.*** Характеризуется негативизмом и отрицанием поставленного диагноза, что является своеобразной защитной реакцией родителей ребенка.
3. ***«Частичное осознание дефекта ребенка».*** Возникает чувство хронической печали и скорби по желанному здоровому ребенку. Родители начинают понимать, что они ответственны за ребенка, но чувствуют себя беспомощными в вопросах воспитания и ухода. Начинается поиск советов у специалистов.
4. ***«Развитие социально-психологической адаптации всех членов семьи».*** Родители смиряются с произошедшим, принимают ситуацию и начинают жить с учетом того, что в семье есть ребенок с ОВЗ

Однако до четвертой фазы, несущей позитивный заряд в последующем развитии семьи, доходят далеко не все семьи детей с ОВЗ

Существует множество семей, которые так и не достигают стабилизации. На семью с ребенком с ОВЗ наваливаются медицинские, экономические и социально-психологические проблемы, которые приводят к ухудшению качества жизни, возникновению семейных и личных проблем. Не выдержав трудностей, родители могут самоизолироваться, они отгораживаются от близких, друзей и знакомых, предпочитая переносить свое горе в одиночку.

В этом случае должна быть помощь со стороны родственников и друзей. Но часто родственники и знакомые, узнав о болезни ребенка, также испытывают психологический стресс. Часть из них начинает избегать встреч с родителями ребенка с ОВЗ. Причины такого избегания коренятся как в боязни собственных чувств и эмоции, так и в боязни чувств родителей данного ребенка. Не зная, как помочь и боясь быть бестактными, родственники и знакомые порой предпочитают отмалчиваться, делать вид, что они не замечают сложившейся ситуации. Все это только усугубляет тяжелое положение родителей данного ребенка.

Другие дети, если они есть в семье, оказываются лишенными внимания. Кроме того, часто родители ребенка с ОВЗ из страха, что несчастье может повториться, накладывают внутренний запрет на репродуктивную функцию.

Многие родители надеются на чудесное исцеление ребенка и ищут все новых врачей или какую-то особенную, самую лучшую, больницу. В таких семьях не формируются правильные представления о положении ребенка, возможностях его лечения и развития. Родители не могут прийти к адекватному осознанию сложившейся ситуации. Они часто выбирают две крайности. Одни решают всю жизнь без остатка посвятить служению ребенку, кому-то свойственно постоянно перекладывать вину и ответственность на других - и для этого они преследуют и постоянно уличают в ошибках и невнимательности врачей, социальных работников, учителей. Некоторые родители делают и то и другое.

Принятие диагноза о наличии отклонений в развитии у ребенка - это сложный и эмоционально насыщенный процесс для родителей. Важно понимать, что каждый из вас проходит через уникальный путь, и нет единого правильного способа справиться с этой ситуацией. Вот несколько советов, которые могут помочь родителям дошкольников с ОВЗ:

***1. Позвольте себе испытывать эмоции.*** Признайте, что чувства шока, печали, гнева и беспомощности - это естественная реакция на диагноз. Дайте себе время, чтобы пережить эти эмоции. Не стоит подавлять их или стыдиться своих чувств.

***2. Ищите поддержку.*** Обратитесь за поддержкой к близким, друзьям или группам поддержки для родителей детей с ОВЗ. Общение с людьми, которые понимают вашу ситуацию, может значительно облегчить эмоциональную нагрузку и помочь вам не чувствовать себя одинокими.

***3. Информируйтесь о диагнозе.*** Постарайтесь получить как можно больше информации о состоянии вашего ребенка. Знание о возможностях лечения, реабилитации и поддержке поможет вам лучше понять ситуацию и принимать обоснованные решения.

***4. Установите реалистичные ожидания.*** Примите и помните, что у вашего ребенка могут быть свои уникальные потребности и темпы развития. Сравнение с другими детьми может привести к разочарованию. Вместо этого сосредоточьтесь на достижениях вашего ребенка и его индивидуальном прогрессе.

***5. Заботьтесь о себе.*** Не забывайте о собственном благополучии. Уделяйте время себе: занимайтесь хобби, отдыхайте и общайтесь с друзьями. Забота о собственном психическом и физическом здоровье поможет вам быть более устойчивыми в воспитании ребенка.

***6. Работайте в команде со специалистами.*** Сотрудничайте с педагогами, психологами и врачами, чтобы создать индивидуальный план развития для вашего ребенка, старайтесь выполнять рекомендации специалистов. Открыто обсуждайте ваши опасения и ожидания, чтобы получить наилучшие рекомендации.

***7. Признайте успехи.*** Отмечайте даже небольшие достижения вашего ребенка. Это поможет вам увидеть положительные моменты в процессе воспитания и укрепит вашу уверенность в том, что вы на правильном пути.

***8. Будьте терпеливыми.*** Принятие ситуации - это процесс, который требует времени. Не торопитесь и позвольте себе двигаться в своем темпе.

***9. Избегайте самоизоляции.*** Старайтесь не замыкаться в себе. Общение с другими родителями или людьми, имеющими схожий опыт, может помочь вам справиться с трудностями и найти новые пути решения проблем.

***10. Помните о других детях в семье.*** Если у вас есть другие дети, старайтесь уделять им внимание и заботу, чтобы они не чувствовали себя забытыми или брошенными.

*Каждая семья уникальна, и важно находить те способы, которые лучше всего подходят именно вам. Принятие диагноза - это первый шаг к тому, чтобы создать любящую и поддерживающую среду для вашего ребенка и всей семьи.*

Март 2025