**Если Ваш ребенок с отклонениями в развитии**

Памятка разработана врачом-психиатром, неврологом Автуховой О.А.

* Одна из частых ситуаций, с которыми приходится встречаться на приеме – это известие о том, что ребенок болен, у него серьезное психическое расстройство (аутизм, умственная отсталость, детский церебральный паралич). Родители испытывают отчаяние, чувство вины, боль.
* Прежде всего необходимо принять тот факт, что у ребенка есть проблема, болезнь. Для этого потребуется много времени.
* Необходимо помнить о том, что Вы нужны ребенку, а он – вам. Любите и радуйтесь ему.
* Старайтесь не заглядывать далеко в будущее, воспринимайте ребенка таким, какой он сейчас.
* Не сравнивайте своего ребенка с «нормальными» сверстниками, двигайтесь вперед.
* Принимайте любую помощь: от друзей, семьи, социальных служб, медиков.
* Свяжитесь с другими родителями, испытывающими те же проблемы (через педиатра, знакомых).
* Не забывайте о себе: отдыхайте и набирайтесь сил, и тогда Вы сможете больше дать ребенку.
* Умейте сказать «нет», если не справляетесь с назначениями врача, не успеваете пройти все консультации.
* Не чувствуйте себя виноватыми от того, что в чем-то отказываете ребенку.
* Никогда не сомневайтесь в своих родительских способностях, полагайтесь на интуицию. Никто не знает ребенка лучше вас.
* Не забывайте о братьях и сестрах ребенка.
* Не забывайте о том, что у ребенка есть мать и отец. Отец может играть в жизни такую же важную роль, как и мать. Прислушивайтесь и помогайте друг другу. Необходимо, чтобы вы могли пообщаться наедине, без ребенка.
* Вовлекайте в жизнь своей семьи бабушек и дедушек, ведь это источник любви, доверия и заботы.
* Не скрывайте своих переживаний от друзей.
* Не бойтесь реакции посторонних.
* Не стремитесь кому-то что-то доказывать.
* Взгляды посторонних не всегда выражают недовольство, это может быть любопытство, сочувствие и желание помочь.
* Не стремитесь установить точный диагноз. Помощь, которая должна оказываться ребенку определяется не диагнозом, а возможностями ребенка.
* Занимайтесь с ребенком, когда он бодр и энергичен, не устал, не голоден, когда у вас есть время.
* Выключите все источники звука и шума.
* Начиная занятия, очистите помещение от ненужных игрушек и предметов.
* Закончив игру, не оставляйте игрушки перед глазами ребенка.
* Если ребенок легко отвлекается, необходимо произвести перемены в домашней обстановке: убрать на время занятий все отвлекающее внимание ребенка.
* Лучше заниматься с ребенком за столом. Важно хорошее освещение во время занятий. Важно, чтобы было освещено ваше лицо.
* Во время занятий всегда садитесь напротив, чтобы ребенок видел ваши глаза, лицо, копировал ваши действия.
* Разбивайте задачу на маленькие шаги, начинайте с легкого.
* Используйте методики «прямой и обратной последовательности» (ребенок завершает действие или начинает).
* Предлагайте ребенку такие задания, которые он может выполнить.
* Используйте интересы ребенка. Для обучения приходится искать, чем его заинтересовать.
* Необходимо хвалить и поощрять ребенка, используйте вознаграждения.
* Необходимо разнообразие и постоянная смена игрушек, раз в месяц необходимо заменять игрушки.
* Давайте ребенку больше времени для ответа, чем вам кажется достаточным, повторяйте то или иное слово или действие.
* Используйте мультисенсорный подход, т.е. задействуйте все органы чувств ребенка.
* Имейте в виду, что реальный предмет воспринимается легче, чем картинка в книжке.
* Обобщайте приобретенные навыки (ребенок должен продемонстрировать свои умения не только со своими игрушками, но и с незнакомыми предметами в незнакомой обстановке).
* Не застревайте на одном навыке.
* Постоянство и предсказуемость. Избегайте резких перемен в обстановке.
* Постарайтесь создать для ребенка расписание и четкие правила поведения.
* Будьте последовательны в своих реакциях на дурное поведение ребенка.
* Чувствуйте своего ребенка, повторяйте его действия, уважайте его желания, старайтесь смотреть на мир его глазами.
* Ребенок должен понимать, что его занятия – важное дело, которое необходимо закончить. Если ребенок отказывается от задания, сделайте это за него.