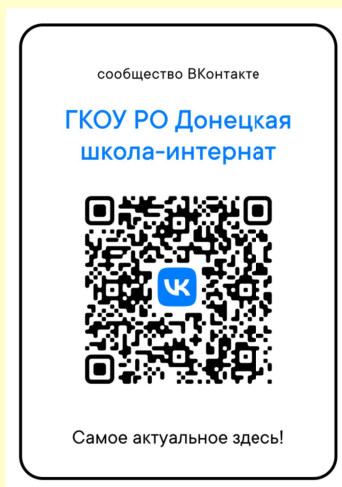


Если у вас возникают вопросы по психологической поддержке семьи особого ребенка, вы можете обратиться в Ресурсный центр ТМНР.



346330, Ростовская область г. Донецк, ул. Некрасова, 1

**E-mail:** [ski\\_donetsk@rostobr.ru](mailto:ski_donetsk@rostobr.ru)

Тел.(8-86368) 2-72-94, 9-79-26 тел/факс 2-72-95



ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ДОНЕЦКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»

Ресурсный центр по комплексному сопровождению детей и лиц старше  
18 лет с тяжелыми и множественными нарушениями в развитии  
(Ресурсный центр ТМНР)

# Психологическая поддержка семьи особого ребенка



2023 г.



Это мало сказать, что я потеряла почву под ногами, когда мне сказали, что....

Долго мне объясняли причины, а я чувствовала только одно – моя прежняя жизнь закончилась...

Мне казалось, что все смотрят на меня как на неполноценную.

Я такой и стала вместе с ним, с этим ребенком. Я, конечно, люблю его, но это любовь-жалость, любовь-тоска...

Маргарита Б.

Родители, чьи дети требуют особого внимания в связи с ограничениями по здоровью, нуждаются в психологической помощи и поддержке.

Впервые сталкиваясь с диагнозом ребёнка, родители и (или) другие родственники чувствуют себя беспомощными и растерянными. Преодоление трудностей на стадиях от «отрицания» до «принятия» может стать очень тяжёлым и затяжным процессом не просто на несколько месяцев, но и на несколько лет, и в это время, к сожалению, ребёнок может не получать необходимой помощи.

## ЗАДАЧИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

● **Задача педагога-психолога** - помочь ПРОЖИТЬ сложные чувства родителей и членов семьи, создав для этого безопасное, поддерживающее пространство.

Самым базовым чувством родителей особенных детей, является страх.

Страх за будущее ребёнка. Как он будет жить, когда вырастет, повзрослеет?

Кто будет заботиться о нём, когда не станет их самих?

Страхи всегда сужают сознание, не позволяют замечать возможности вокруг, обостряют чувствительность, лишают доверия окружающему миру. Часто из страха за ребёнка, родители сами ещё больше отгораживаются от мира и людей и, тем самым, лишают возможности своих детей в этом мире развиваться.

Да, общество не всегда и не везде готово принимать детей и взрослых, имеющих ограничения по здоровью, но люди - социальные существа и построить жизнь в изоляции не получится. Поэтому

● **Задача педагога-психолога** – помочь разобраться во внутренних причинах родителей детей закрываться от окружающего внешнего пространства, помочь вернуть им состояние базового доверия миру и повысить уровень коммуникативных навыков.

Став родителями особенного ребёнка, многие взрослые, а чаще это матери, сужают круг своих интересов, прекращают профессионально развиваться, отдавая все силы и время на развитие и воспитание сына или дочери. У многих, лишённых финансовой поддержки женщин, просто нет возможности вести тот образ жизни, который был до момента появления ребёнка.

Находящиеся круглосуточно в стенах дома, они вынуждены свои другие роли, помимо материнской, отодвигать на задний план, испытывая чувство вины за естественные желания развиваться в разных сферах жизни. И тогда

● **Задача педагога-психолога** - помочь найти ту область жизнедеятельности родителя (чаще мамы), самореализация в которой позволит почувствовать себя счастливой.

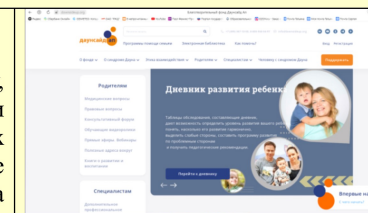
Погружаясь в любимые занятия хоть ненадолго, но систематически, женщина - мама сможет повышать уровень ресурсного состояния, что непосредственно скажется на состоянии и ребёнка (детей), и семьи в целом.

Часто семья распадается, не выдерживая испытаний, выпавших на неё в связи с появлением особенного ребёнка. Много женщин остаются в одиночестве в связи с уходом из семьи супруга.

### Сайт Даунсайд Ап

<https://downsideup.org>

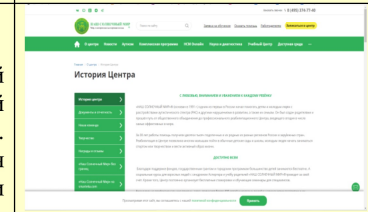
Благотворительный фонд Даунсайд Ап стремится к тому, чтобы люди с синдромом Дауна вели полноценную и достойную жизнь в условиях, которые обеспечивают их достоинства как личности, способствуют уверенности в себе и облегчают активное участие в жизни общества. Сайт фонда оказывает консультативную, методическую помощь родителям, специалистам, человеку с синдромом Дауна.



### Наш солнечный мир.

<https://solnechnymir.ru>

Центр реабилитации инвалидов детства «Наш солнечный мир» осуществляет программу комплексной и социальной адаптации детей с РАС и с другими нарушениями в развитии. На сайте проводятся обучающиеся мероприятия для родителей детей и взрослых с различными формами ментальной инвалидности и для специалистов.



### Общение мам особых деток.

<https://invamama.ru>

Форум ребенок-инвалид организовал общение родителей детей инвалидов. Обсуждаются вопросы воспитания, лечения и реабилитации детей с ограниченными возможностями, а также вопросы, которые могут быть полезны тем, у кого в семье есть ребенок-инвалид.



Общаясь в публичных каналах в мобильном приложении Telegram канала, в открытых группах социальных сетей, родители могут увидеть, что вокруг них есть семьи, близкие им по духу и имеющие похожие проблемы. Родители могут убедиться на примере других семей, что активное участие родителей в развитии ребенка ведет к успеху.

Мой сын Леша с самого детства очень мало говорил и были проблемы с поведением. К сожалению, поддержки от родственников не было, многие говорили, что все Лешины проблемы от того, что я его неправильно воспитываю. После долгих мытарств от одного врача к другому Леше поставили диагноз и дали инвалидность. Наш мир рухнул, и горе захлестнуло нас с мужем. Это был очень тяжелый период в нашей жизни. Мы заново учились взаимодействовать с ребенком. Мы не посвящали наших знакомых и друзей о болезни Алеша, переживали горе внутри семьи. Мы стеснялись этой темы, жалели себя и сына.

Все это было до определенного момента, когда мне стало стыдно за себя. Я же люблю своего сына, значит, нужно принимать его таким, какой он есть и не стесняться этого. И я приняла и научила мужа, т.к. ему было тяжело принять особенности Леша. Теперь я спокойно могу говорить об этом, может, кто-то научится на моей ошибке.

Когда мы справились с депрессивным состоянием, стали более открытыми и поняли, что не смотря ни на что, жизнь продолжается. Сейчас у нас вполне счастливая и интересная жизнь, в которой нет места скуке.

Алена К.

### Сайт Федерального ресурсного центра по развитию системы комплексного сопровождения детей с интеллектуальными нарушениями, тяжелыми и множественными нарушениями развития

<http://frc-tmnr.pskov.ru/>

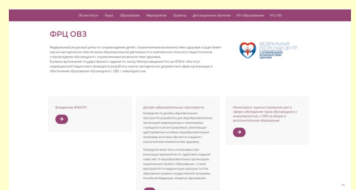
С помощью сайта ФРЦ ИН ТМНР оказывает активную консультативную помощь участникам образовательных отношений, проводит курсы повышения квалификации для специалистов, разрабатывает учебно-методические материалы в помощь родителям и специалистам.



### Сайт Федерального ресурсного центра по сопровождению детей с ограниченными возможностями здоровья (ФРЦ ОВЗ)

<http://ikp-rao.ru/frc-ovz/>

Федеральный ресурсный центр по сопровождению детей с ограниченными возможностями здоровья осуществляет научно-методическое обеспечение образовательной деятельности и комплексное психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.



### Сайт «Особое детство»

<https://www.osoboedetstvo.ru/>

Сайт возник по инициативе Центра лечебной педагогики. В настоящее время его развивают не только специалисты, но и родители. Сайт «Особое детство» посвящен обсуждению и решению проблем «особых людей». Здесь представлены материалы по современным методам педагогической и психологической помощи, юридические знания, книги.

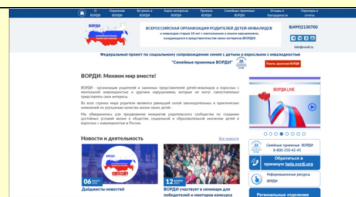


## ПОЛЕЗНЫЕ САЙТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### Всероссийской организации родителей детей-инвалидов и инвалидов старше 18 лет с ментальными и иными нарушениями, нуждающихся в представительстве своих интересов (ВОРДИ)

[https://vordi.org/content/o\\_vordi](https://vordi.org/content/o_vordi)

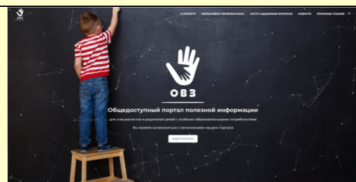
ВОРДИ – организация родителей и законных представителей детей-инвалидов и взрослых с ментальной инвалидностью и другими нарушениями, которые не могут самостоятельно представлять свои интересы. На сайте освещаются продвижения инициатив родительского сообщества по созданию достойных условий жизни в обществе, социальной и образовательной инклюзии детей и взрослых с инвалидностью в России.



### Сайт ОВЗ.РФ

<https://ovz.pf>

Портал полезной информации о проблеме воспитания, обучения и психолого-педагогического сопровождения лиц с особыми образовательными потребностями - обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и лиц с инвалидностью.



Бытовые, моральные, материальные трудности создают ощущение замкнутого круга проблем, из которого невозможно вырваться. Думать о личном, человеческом счастье кажется кошмаром.

В моменты тяжёлых переживаний есть опасность впасть в состояние «жертвы», винить других и себя в несчастливости, а мир - в несправедливости. Отношения и с близкими, и знакомыми могут быть испорчены претензиями, ожиданиями помощи, которую не все, увы, могут оказать.

Внутренняя агрессия растёт, становится плохо сдерживаемой, выплёскивается на тех, кто рядом, себя или ребёнка.

● **Задача педагога-психолога** - помочь понять, что жить из состояния жертвы - не та стратегия, которая сделает жизнь счастливой. А также помочь взрастить осознанность и найти выход из проигрывания непродуктивных ролей.

Женщины, сохранившие несмотря на трудности брак, часто боятся опять стать матерями.

А вдруг опять похожие проблемы?

Хватит ли сил, денег, времени и других ресурсов?

Когда приходит понимание и принятие себя и своих истинных потребностей, высвобождаются чувства, которые раньше были глубоко подавлены, увеличивается сила, необходимая для принятия сложных решений.

● **Задача педагога-психолога** - помочь женщине «найти точки опоры» внутри и вне себя, осознать истинность своих желаний и пойти им навстречу.

Помочь выработать навыки саморегуляции, научить расслабляться, чувствовать своё тело, его потребности, вовремя переключаться и восстанавливаться физически и эмоционально - ещё одна задача психолога в работе с родителями детей, нуждающихся в особой заботе.

Вина и стыд у таких родителей настолько глубоко проникают в тело и сознание, что блокируют зачастую самую возможность замедлиться и позаботиться о себе.

● **Задача педагога-психолога** - сделать понятной важную взаимосвязь между ответственностью родителей за заботу о себе и своём здоровье и возможностью заботиться о своём ребёнке!

Особенный ребёнок требует много усилий от родителей и других членов семьи.

Результат же кропотливого родительского труда может быть не виден долгое время или быть не таким, какого ждут и на который надеются.

Это может вызывать чувство бессилия и вызывать агрессию, выливающуюся на самого ребёнка, других детей, или членов семьи.

А потому, злость, ярость могут вытесняться родителями в бессознательную область психики. И опять,

● **Задача педагога-психолога** - дать возможность искренне поделиться тем, что внутри. Проговорить. Помочь высвободить внутреннее пространство для позитивных перемен, которые с трудом возможны, если не прожиты иные, разрушающие чувства.



## АЛГОРИТМ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С СЕМЬЕЙ

### 1 этап

**Знакомство с семьей, установление контакта и достижение необходимого уровня доверия и взаимопонимания.**

### 2 этап

**Диагностика особенностей развития ребёнка.**

Психолог проводит диагностику интеллектуальных, личностных особенностей ребёнка, прогнозирует его возможности к обучению по определённой программе.

### 3 этап

**Определение модели воспитания, используемой родителями, диагностика их личностных характеристик.**

Примерный инструментарий для диагностирования семьи: наблюдение, беседы-интервью, проективные методики, личностные тесты (16-факторный личностный опросник Кеттелла, методика аутоидентификации акцентуаций характера (Э.Г. Эйдемиллер), опросник PARI «Измерения родительских установок и реакции, цветовой тест Люшера).

### 4 этап

**Оценка диагностики результатов и формулирование психологом реальных проблем. Определение способов, с помощью которых проблемы могут быть решены.**

Этот этап посвящён обсуждению с родителями реальных проблем, которые были выявлены в процессе психологического изучения ребёнка и его семьи.

### 5 этап:

**Использование психокоррекционных и психотерапевтических приемов, направленных на оказание помощи.**

**Формы психологической поддержки семьи:**

Индивидуальная работа: индивидуальное консультирование, индивидуальные беседы, анкетирование, интервью, опросы. присутствие родителей на индивидуальных коррекционных занятиях с целью обучения их приемам и способам работы с особым ребенком; совместное обсуждение задач и динамики коррекционной работы; индивидуальная переписка с семьей посредством электронной почты и других современных программных приложений. Интерактивная поддержка родителей осуществляется посредством специальных сайтов для родителей, Skype-консультаций, ответов на вопросы родителей на сайте образовательной организации.

Групповая форма работы: родительские собрания, семинары-практикумы, родительские конференции, групповые дискуссии, круглые столы, где родители делятся собственным опытом воспитания и обучения ребенка с ограниченными возможностями, тренинги для родителей по оптимизации детско-родительских отношений, деловые и ролевые игры, совместные занятия для родителей с детьми. Именно активные методы обучения позволяют наладить взаимоотношения педагогов и родителей, изменить негативные родительские установки, повысить психолого-педагогическую компетентность родителей.

### 6 этап

**Подведение итогов, анализ эффективности достигнутых результатов.**

## ПРИНЦИПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ СЕМЬИ

1. **Личностно-ориентированный подход к детям, к родителям**, где в центре стоит учет личностных особенностей ребенка, семьи; обеспечение комфортных, безопасных условий.
2. **Гуманно-личностный** - всестороннее уважение и любовь к ребенку, к каждому члену семьи, вера в них, формирование позитивной «Я-концепции» каждого ребенка, его представления о себе.
3. **Принцип комплексности** - психологическую помощь можно рассматривать только в комплексе, в тесном контакте педагога-психолога с социальным педагогом, учителем-логопедом, учителем-дефектологом, педагогами.
4. **Принцип конфиденциальности** - вся информация, полученная о ребенке и его семье, не распространяется за пределы школы, без соответствующего разрешения родителей или законных представителей ребенка.

## МЕТОДЫ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ,

которые педагог-психолог может использовать в работе с семьей:

- тренинг с элементами креативной терапии,
- тренинг с элементами телесно-ориентированной терапии,
- тренинг ситуаций с использованием приемов психодрамы
- сказкотерапия,
- арт-терапия.



## ИНТЕРНЕТ-ТЕХНОЛОГИИ

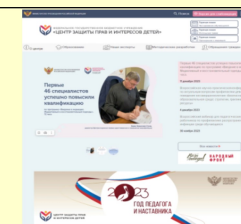
В работе педагога-психолога использование интернет-ресурсов позволяет значительно повысить собственную профессиональную компетентность в вопросах психолого-педагогической поддержки семей, воспитывающих ребенка с особыми потребностями, а также добиться роста родительской компетентности. Интернет-технологии – это разного рода технологии и сервисы, которые позволяют осуществлять всю деятельность в компьютерной сети Интернет. Интернет-технологии – это всё, с чем мы работаем в интернете (сайты, форумы, блоги, программное обеспечение и всевозможные механизмы для работы в сети интернет).

С точки зрения методической значимости для психолога могут быть полезны следующие сайты:

### Сайт Федерального государственного бюджетного учреждения «Центр защиты прав и интересов детей»

<https://fcprc.ru/about/>

Целью деятельности Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Центр защиты прав и интересов детей» является методическое обеспечение системы образования Российской Федерации в части защиты прав и интересов детей.



### Сайт Федерального ресурсного центра по организации комплексного сопровождения детей с расстройствами аутистического спектра

<https://autism-frc.ru>

На сайте представлены информационно-методические материалы о современных технологиях воспитания и обучения детей с РАС, сопровождения семей, имеющих в своем составе лиц данной категории.

