ДВАДЦАТЬ ВЕЩЕЙ, О КОТОРЫХ НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ ОСОБЫХ ДЕТЕЙ

**1.Вы не одиноки**  
Вы не одиноки. Симптомы расстройства вашего ребенка могут быть уникальны. Но есть множество родителей, у которых жизнь с особыми детьми вызывает те же сложности и проблемы, что и у вас. Найдите этих людей. Я никогда не встречала ребенка, похожего на моего по клиническим проявлениям болезни, но вокруг каждого диагноза существует сообщество родителей, имеющих детей с такими же проблемами. Многие из них стали моими друзьями, я нашла у них поддержку и, надеюсь, смогла в свою очередь помочь другим родителям и передать добро дальше. Что я сделала, чтобы найти этих людей? Всего лишь опубликовала запись в Фейсбуке, и мне немедленно дали понять, что я не одна.  
**2. Вы тоже нуждаетесь в заботе и поддержке**  
Вы находитесь в таком положении, что постоянно должны заботиться о своих близких. Но и вы сами нуждаетесь в заботе и поддержке. Неважно, что дает вам ощущение любви к себе: это может быть свидание, профессиональный педикюр в салоне или обращенная к друзьям просьба приготовить вам обед. Если есть что-то, что доставляет вам удовольствие, придает сил и приносит облегчение, вы непременно должны позволять себе такое заслуженное вознаграждение.  
**3. Вы несовершенны, как и любой другой человек. И в этом нет ничего страшного**  
Никто не совершенен. Мы все делаем ошибки. Кто не падает, тот не поднимается! Можно казнить себя за промахи, а можно просто идти дальше. Попробуйте смотреть на все иначе, более позитивно. Вы пропустили встречу в понедельник, так как были уверены, что она будет во вторник? Может быть, это случилось не просто так, и тому была причина. Возможно, у вашего малыша был тяжелый день в школе, и ему было необходимо выспаться. А может, была другая причина. Никто не знает. Поэтому не грызите себя, забудьте об этом и живите дальше.  
**4. Вы — супергерой**  
Да, вы не можете одним прыжком преодолеть расстояние между крышами двух небоскребов и бегать со скоростью летящей пули вы тоже не умеете. Но, тем не менее, вы определенно супергерой. Каждый день вы сталкиваетесь с ситуациями и проблемами, которые для обычных родителей просто немыслимы. Вы разминаете сведенные мышцы, помните, когда давать таблетки и когда делать инъекции, вы крепко держите бьющихся в истерике детей во время медицинских процедур. Вы часто имеете дело с детскими истериками и нервными срывами, и вам даже удается держать себя в руках. Вы верите в вашего ребенка, подбадриваете его и добиваетесь с ним значительных результатов. Несмотря на пессимизм вашего врача, вы никогда не теряете надежды. Вы терапевт, медсестра, врач, друг и доверенное лицо вашего ребенка в одном лице. Вас никто не назовет обыкновенным родителем и обычным человеком.  
**5. Терапия — это игра**  
Посетив несколько первых терапевтических сеансов своего ребенка, я была очень расстроена и разочарована тем, как мало это походило на терапию в моем понимании. С тех пор я многое узнала и поняла. Для детей терапия – это игра, и наоборот. Я хочу сказать, что самые любимые преподаватели моего ребенка ухитрялись привлечь его к сложным заданиям, от которых он обычно уклонялся всеми возможными способами, превратив каждое в увлекательную и желанную игру. И дома мы, конечно же, следовали их примеру.  
**6. Игра — это терапия**  
Это не повторение пункта пять. Вне терапии мы стараемся занять нашего сына такой деятельностью, которая бы продолжала терапевтическое воздействие. Одно время он играл в хоккей, теперь же занимается легкой атлетикой, когда-то он учился стрелять из лука, а теперь ходит на плавание. Все это – виды терапии. Они приносят ему радость, делают здоровее, сильнее и счастливее. Вперед, от победы к победе!  
**7. Найдите время, чтобы расслабиться и подурачиться со своими детьми**  
Мы, родители-супергерои, как правило, ужасно заняты и наша жизнь проходит по строгому расписанию. Все пункты этого расписания очень важны. Однако не менее важно найти время на то, чтобы просто поиграть, посмеяться, расслабиться со своими детьми. Почитайте им, присоединитесь к их любимым занятиям, крепко прижмите их к себе и приласкайте. Пусть ваши воспоминания будут связаны не только с их реабилитацией.  
**8. Вам придется принимать тяжелые решения**  
Вы столкнетесь с необходимостью принимать трудные решения, которые причинят вам много боли и поставят под сомнение все ваши прежние принципы и убеждения. Помните, что вы делаете все, что в ваших силах, перечитайте пункт третий. Я сама прошла через эти мучительные моменты, их тяжесть невозможно переоценить. Обсудите ваши сомнения с понимающими людьми и поступайте так, как вам подсказывает сердце. Сделайте ваш выбор и не меняйте его, просто живите дальше. Легче сказать, чем сделать, но попробовать стоит.  
**9. Ваши решения не всегда будут верными**  
Многие решения, которые вы вынуждены принимать, это не выбор между хорошим и плохим, правильным и неправильным: часто вы просто выбираете из двух зол меньшее. Вы делаете все, что в ваших силах, но это не значит, что ваш выбор будет верным, сколько бы бессонных ночей вы не провели в мучительных раздумьях.  
**10. Простите себя**  
Иногда, действуя из самых лучших побуждений, вы получаете очень плохой результат. Как бы вы не казнили себя за свои ошибки, это не поможет вам исправить их, и вам не станет лучше от самоедства. Помните, что многие вопросы просто не имеют правильного ответа.  
**11. Родительский труд всегда очень тяжел, но растить ребенка с особыми потребностями вдвойне сложно**  
Однако, награда за этот труд тоже велика. Мы становимся более чувствительными, сочувствующими, наша жизнь приобретает совсем другое качество. Любое наше усилие не остается без награды. Правда иногда она таится в глубине вашего сердца, и вам приходится искать ее там.  
**12. Быть родителем особого ребенка — это похоже на марафон**  
Когда вы пытаетесь выиграть марафонский забег, у вас нет времени на передышку. Если вы не хотите сойти с дистанции, то пить, принимать пищу и даже справлять нужду вам придется на бегу. Но наш марафон бесконечный, мы никогда не увидим финишной ленточки, поэтому помните: наша задача — не выиграть марафон, а пройти его до конца. Тот, кто не торопится к финишу, иногда может остановиться, глотнуть воды, перекусить, забежать в туалетную кабинку и, сделав свои дела, снова вернуться на беговую дорожку. Находите такие моменты, когда вы можете побыть наедине с собой. О Боже, вам даже будет удаваться время от времени спокойно пописать!  
**13. Не растворитесь в своей родительской роли**  
Вы стали родителем особого ребенка и теперь это часть вашей жизни и вашей личности, но только часть! Когда вся ваша жизнь полностью сосредоточена на потребностях вашего ребенка и вы не в состоянии заниматься ничем другим, то так можно потерять себя, забыв о собственных желаниях и нуждах. Не допускайте этого. Делайте то, что доставляет вам удовольствие, покупайте себе вещи, позвольте себе выпить бокал вина, придумайте для себя хобби.  
**14. Сохраняйте чувство юмора**  
Некоторые вещи задевают меня до глубины души, у всех нас есть слабые места. Одно из них — это болезненная чувствительность к словам окружающих. Но если себя не контролировать, можно начать воспринимать каждое слово настолько остро, что вашего общества начнут избегать. Многие расхожие выражения, такие как: «Меня чуть удар не хватил» или «У меня едва не случился сердечный приступ», — приводят в замешательство родителей, чьи дети действительно перенесли инсульт или инфаркт. Однако следует помнить, что, произнося эти слова, люди не хотят обидеть или расстроить вас.  
**15. Празднуйте малейшие достижения и победы**  
Хвалитесь и гордитесь своими достижениями – большими и маленькими. Какими бы незначительными ваши успехи не казались другим, для вас они огромны. Наши дети развиваются в другом темпе, многие навыки они осваивают позднее, а некоторыми так и не сумеют овладеть никогда. Но любая маленькая ступенька, крохотная вешка в нашем продвижении вперед – это праздник! Новое движение, слово, предложение, улыбка, неожиданное проявление нежности – это наши маленькие чудеса. Непременно делитесь ими с теми людьми, кто любит вас и вашего ребенка.  
**16. Не позволяйте родителям нейротипичных детей сбивать вас с толку**  
Я знаю, как это тяжело слышать от родителей ребенка, который младше вашего на полгода, что их малыш уже ходит, когда ваш и не думает этого делать. Или услышать от незнакомца бестактный вопрос: почему ваш двухлетний сын вертится, сидя на попе. вместо того, чтобы встать на ноги. Помните, люди просто не знают ваших обстоятельств и поэтому могут быть бестактны. Объясняйте, терпеливо учите их пониманию и состраданию, расскажите им то, чего они не знают о вас. И не забывайте, что другие родители тоже могут гордиться достижениями своих детей и имеют на это полное право. Поэтому, если они рассказывают об успехах своих сыновей и дочерей, это вовсе не значит, что они хотят этим задеть вашего замечательного малыша.  
**17. Не надо сравнивать**  
Еще одна проблема, над которой стоит серьезно поработать. Все дети разные, как особые, так и нейротипичные: все они растут и развиваются, каждый по-своему. Если развитие идет не так , как вам хотелось бы, обсудите это с вашим врачом. Но не сравнивайте вашего ребенка с другими детьми — здоровыми или даже с тем же диагнозом, — это вряд ли вам поможет. Ваш ребенок уникален, и у него свои собственные сильные и слабые стороны.  
**18. Вам нет необходимости становиться «тем самым родителем»**  
Вы, наверняка, знаете человека, способного потратить десять часов своего времени на приготовление изысканной закуски в виде животных с усами из лакрицы. Или такого родителя, который умеет мастерски заворачивать подарки. Кто-то другой каждый год подбирает учителям прекрасные подарки. Их дети всегда очаровательно выглядят и, похоже, никогда не пачкаются. Если вам нужно быть именно такой мамой — что ж, удачи вам! Я выяснила, что среди мам одноклассников моего сына немало таких героических женщин и пусть они получают свою заслуженную славу. Я же буду заниматься более важными для меня и сына делами.  
**19. Берегите свой брак и любовь**  
Брак – это сложно. Родительские обязанности – это тоже очень непросто. Быть мамой или отцом особого ребенка – это высший пилотаж отцовства и материнства, требующий колоссальных усилий. Те из вас, кто состоит в браке, должны уделять достаточно времени и внимания своим семейным отношениям и не пренебрегать ими ради детей.  
**20. Доверяйте своим ощущениям и чувствам**  
Никто не знает вашего ребенка лучше вас. Врачи, педагоги, другие специалисты могут иметь больше знаний и опыта, но если вы чувствуете, что к вам не прислушиваются и не считаются с вашим мнением, а потребности вашего ребенка не удовлетворяются и не находят должного отклика, то будет вполне разумным поискать других профессионалов и спросить их мнение. Боритесь за вашего ребенка, не бойтесь защищать его и отстаивать его интересы. Специалисты являются экспертами в своей профессиональной области, но лучший эксперт во всем, что касается вашего ребенка – это вы сами.