

**Автор:** Педагог-психолог Иванова Е.А.

## **РОДИТЕЛЬСКАЯ МАСТЕРСКАЯ**

**с педагогом-психологом**

**Тема: " Я - "особая" мама. Рекомендации родителям, воспитывающим ребенка с особыми возможностями здоровья"**

**"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!"**

**Цели:** создание обстановки благоприятного взаимодействия педагогов ДОУ и родителей воспитанников, психологическое сопровождение родителей, имеющих ребенка с ОВЗ на этапе формирования представлений о их социальной роли ( "родителя особого ребенка"), создание ситуации принятия своих чувств и переживаний в сложившейся жизненной ситуации, эмоциональная поддержка родителей.

**Материалы:** стулья по количеству участников, листы А4, большой лист ватмана, фломастеры, краски, кисти, булавки, ручки, большое зеркало

**Раздаточный материал:** текст терапевтических притч «Притча о двух волках» (Приложение 1), "Притча о матери особого ребенка" (Приложение 2), Памятка "Рекомендации родителям, воспитывающим ребенка с ОВЗ" (Приложение 3), Памятка родителям:"Счастливая мама - счастливый ребенок!" (приложение 4)

## Ход занятия:

### 1. Вводная часть:

Педагог-психолог: "Уважаемые родители, здравствуйте! Спасибо, что проявили интерес к предлагаемому взаимодействию родителей с педагогами нашего образовательного учреждения. Сегодняшняя совместная работа с вами, надеемся внесет больше ясности в вопросы воспитания ваших детей. Педагогам это поможет услышать и лучше понять ваши, родительские, ощущения и мотивы поведения. Вам - **ознакомиться с доступными рекомендациями и советами специалистов** о том, как сделать свою жизнь более радостной и насыщенной положительными эмоциями".

Итак, любая семья с нетерпением ждет появления на свет ребенка. Родители уже заранее представляют его судьбу - самую успешную, самую счастливую! Но вот ребенок родился, такой взлелеянный всеми и ожидаемый. Но...неожиданно для всех, кому- то сразу, кому- то чуть позже, кому-то после неудачного случая или болезни врачи объявляют приговор: "Ваш ребенок будет не таким, как другие дети..." И тогда приходит отчаяние, страх...неопределенность...Рушатся мечты, надежды, планы...

Душу охватывает ураган различных чувств и эмоций. Всех без исключения родителей, оказавшихся в подобной ситуации, мучает один и тот же вопрос: "Почему Я? Почему, именно у меня родился такой ребенок? За что это мне?"

### 2. Практическая часть:

**Рекомендация 1: "Не изводите себя упреками и вопросами о причинах. В том, что у вас "особый" ребенок, Вы не виноваты"**

Появление ребенка в этом мире – великое таинство. Почему наши дети приходят именно к нам?.. Многие женщины становятся мамами, потому что очень этого хотят, кто-то –вследствие давления со стороны социального окружения и совсем немногие решают подарить жизнь ребенку, отдавая таким образом дань традиции. В этом году около 100.000 женщин станут матерями «особенных» детей. Задумывались ли вы когда-нибудь, по какой причине женщина становится мамой именно «особенного» ребенка?

Психолог рассказывает родителям терапевтическую **"Притчу о Ангеле и матери"** (Приложение 1)

**Рекомендация 2: "Старайтесь выяснить не причины выставленного диагноза, а степень нарушения, особенности и структуру дефекта в развитии, полную картину заболевания". Чаще пользуйтесь советами педагогов-практиков, не стесняйтесь просьб расшифровать медицинский диагноз простыми, доступными вашему пониманию словами. (часто родители не полностью осведомлены о степени нарушения в развитии ребенка, отсюда - недооценивание глубины проблемы, мифы о быстрой реабилитации, разочарования при их неисполнении)**

**Рекомендация 3: " Не замыкайтесь в себе, вокруг много людей, похожих на вас, живущих похожими интересами"**

Дарите внимание и любовь ребенку, но не забывайте, что есть и другие люди, которые нуждаются в вас, или могут быть вам интересны. Не отказывайтесь от встреч с друзьями. Обогащайте свой мир общением, и мир своего ребенка тоже. Возможно, среди друзей и знакомых найдется тот человек, который станет близким другом вашему особому малышу, и вы сможете хоть иногда обращаться к этому человеку за помощью.

#### **Упражнение "Я люблю, я не люблю"**

Участникам раздаются листочки бумаги (по 2 каждому), булавки для крепления листов к одежде, ручки. Инструкция: " В течении 2 мин, постарайтесь написать на одном листке от 3 до 5 примеров того, что вы любите (что угодно, "мороженое" " море" "хорошую погоду» ...), на втором, то, что вы не любите ("когда лгут", "слякоть", молоко» ...).

По истечении времени, психолог предлагает приколоть эти листы к своей одежде справа и слева, а дальше - читать друг у друга записи. В конце упражнения участники дают обратную связь: нашли ли они что общее с другими людьми, что было интересно узнать о людях, есть ли похожие мысли.

Рефлексия: Вокруг нас много людей, они могут поддержать и помочь, разделить ваши проблемы, поучаствовать в их решении. Нужно пробовать общаться, не замыкаясь на своей проблеме.

**Рекомендация 5: " Не пытайтесь сравнивать и ожидать от своего ребенка таких же результатов, как показывают дети с подобными отклонениями в развитии"** Общайтесь с похожими семьями, передавайте свой опыт, пробуйте чужой, но не сравнивайте детей.

Читайте много спец литературы, изучайте общие закономерности, особенности той категории детей с ОВЗ, какой диагноз поставили вам врачи, попытайтесь прогнозировать будущий жизненный маршрут, при этом в большей степени обращайтесь внимания на индивидуальные особенности вашего ребенка. **Восприятие окружающего у каждого особого ребенка уникально.** Помните, в одинаковых социальных условиях, течение болезни и личностное развитие каждого все равно идет по своей траектории. Так будет меньше разочарований от несбывшихся каких-то надежд.

**Упражнение "Снежинка"** (работа с листами бумаги по инструкции психолога). Цель упражнения наглядно показать, как в одних и тех же заданных условиях, восприятие каждого человека срабатывает индивидуально.

### **Рекомендация 6: "Будьте "актрисой".**

"СКАЗКА — это жизнь, придуманная душой, когда ей не подходит её реальная жизнь" - цитата одной девочки, страдающей тяжелой формой аутизма.

**Ребенок должен понимать вас, ваши требования и эмоциональные состояния,** даже без слов (слова часто недоступны для особых детей, а вот эмоции - это прямой путь к пониманию). **Это значительно облегчит ваше взаимодействие с ребенком** как дома, так и в различных значимых социальных ситуациях (в магазине, автобусе, у врачей, на занятиях).

### **Упражнение: "Зеркало"**

Часто мы и сами не представляем, как выглядим со стороны, в разных эмоциональных состояниях. А ребенок, как губка, впитывает и подражает. Чтобы лучше научиться понимать друг друга, а также для более эффективного воспитательного воздействия, научитесь выразительности своего лица, мимики и жестов. А поможет вам обычное зеркало. Потренируйтесь около него, проиграйте свои ежедневные ситуации взаимодействия с ребенком, глядя на себя в зеркало. Понятны ли вы своему ребенку? Что он видит, глядя на вас?

Попробуйте: - искренне улыбнуться, рассердиться, сказать что-то строго, запретить, разрешить, похвалить, выразить недовольство и т.д.

Почему порой воспитатель лучше может найти подход к ребенку, чем родитель? Педагоги артистичны, они больше понятны детям. Пробуйте!!

Чаще разговаривайте со своим ребенком на любом доступном ему языке (песни, фразы, жесты, цифры - актуально для детей с РАС, рисунки). Никакой планшет и телевизор не заменят живое теплое общение.

**Рекомендация 7: " Будьте счастливой мамой! Счастливая мама-счастливый ребенок".**

Ребенок должен вами гордиться. Следите за своей внешностью и душевным состоянием. Научитесь быть самодостаточной. Организуйте свой быт так, чтобы никто в семье не чувствовал себя жертвой.

**ПОМНИТЕ! между матерью и ребенком существует самая сильная связь и самая глубокая любовь. Когда счастлива мама, её счастье и радость от жизни согревают и делают ребёнка счастливым, развивают его « способность к счастью»**

**Важные шаги на пути к женской самодостаточности:**

(Приложение 4)

1. Нужно осмыслить себя уникальной неповторимой личностью, свою жизнь, как дар с небес. Не зацикливайтесь на бесконечных делах или своих недостатках, найдите и похвалите свои достоинства.

2. Чтобы стать самодостаточной, нужно постоянно себя радовать, хвалить за любые достижения. Покупайте очередную дамскую безделушку и дарите ее себе с удовольствием. Постоянно пополняйте свой список побед. Радуйтесь жизни, любой приятной мелочи. Радость помогает поддерживать любовь к **своей (!)** жизни, появляется мотивация на новые свершения.

3. У вас обязательно должен быть список целей с детальным описанием путей их достижения. В процессе воплощения всех идей и целей в реальность, вы просто не будете отвлекаться на то, что о вас думают окружающие. Женщины часто считают центром Вселенной либо детей, либо мужчину, но только не себя. Самодостаточная женщина не зацикливается на ком-то другом. Конечно, она любит и детей, и мужа, но у нее есть своя жизнь и цели, о которых она не забывает.

4. Самодостаточность – качество психологическое. Без внешней материальной независимости невозможно ощущать себя внутренне свободной. Вы должны сами обеспечивать себя и надеяться только на себя в финансовом плане. Если вы ухаживаете за ребенком, не отказывайтесь от пособий, это небольшие, но личные ваши деньги.

5. Самодостаточная женщина не может стоять на месте, занимайтесь самообразованием, развивайтесь. Пусть приобретенные знания пополняют ваш список побед. Внешняя и внутренняя красота (в гармонии друг с другом)– сильное оружие самодостаточной женщины в достижении целей.

И, наконец, самодостаточная женщина никогда не остановится перед достигнутым результатом, и продолжит свой путь.

Вперед и только вперед!

**Коллективная работа (с использованием методов АРТ-терапии) - коллаж " Я - особая мама!"**

Участникам предлагается выполнить коллективную творческую работу на ватмане. Нарисовать по одной, две "детали" или "составляющие" понятия "особая" мама, как они видят себя в этой социальной роли, что дает им жизненные ресурсы.

### **3. Итоговая часть**

Рефлексия занятия: Терапевтическая притча "Два волка"

"Когда-то давно старик открыл своему внуку одну жизненную истину: В каждом человеке идёт борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло: зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь. Другой волк представляет добро: мир, любовь, надежду, истину, доброту и верность.

Внук, тронутый до глубины души словами деда, задумался, а потом спросил:

— А какой волк в конце побеждает?

Старик улыбнулся и ответил:

— Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь."

---

Никогда не жалейте своего ребенка из-за того, что он не такой как все. Жалость плохой партнер в жизни. Есть много других направлений и дорог к самореализации вашего ребенка и вас самих.

С уважением, педагог-психолог МБДОУ №4

Иванова Елена Александровна

### Терапевтическая притча "Об Ангеле и матери"

"Создавая семьи, даря людям счастье рождения ребенка, Бог дает четкие указания Ангелам, кому, какого ребенка подарить: этим робкого, они слишком скромны, с другим не справятся, этим сильного и смелого, они обретут с ним уверенность...

Наконец Он сообщает новое имя Ангелу и, улыбнувшись, говорит:

- Дай ей ребенка-инвалида...

Ангел обескуражено спрашивает:

- Почему именно ей, Господь? Ведь она так счастлива.

- Именно потому, что она так счастлива, - улыбается Господь. - Неужели я дам «особенного» ребенка матери, которая не знает, что такое смех? Это было бы жестоко.

- Но есть ли у нее терпение? – спрашивает ангел.

- Я не хочу, чтобы у нее было слишком много терпения или чтобы она бросилась в омут безысходности и жалости к себе. Когда-нибудь шок и чувство обиды пройдут, она справится с этим... Я наблюдал за ней сегодня.

У нее есть то самое чувство собственного достоинства и независимости, которое так редко встречается и так необходимо матери. Видишь ли, у ребенка, которого я ей собираюсь дать, есть свой собственный мир. Она должна будет научить его жить в ее мире, и это будет не так-то просто.

- Но Господь, я не уверен, что она даже верит в Тебя! – воскликнул ангел.

Господь улыбнулся:

- Это не имеет значения. Я могу это исправить. Эта женщина превосходна. У нее как раз столько эгоизма, сколько нужно.

У ангела перехватило дыхание:

- Эгоизма? Разве это является добродетелью?

Господь кивнул:

- Если она не сможет время от времени отлучать себя от ребенка, она не выживет. Пока она еще не понимает этого, но ей можно позавидовать. Она никогда не будет принимать на веру любое лишь сказанное слово. Она никогда не будет считать «шаг» как нечто само собой разумеющееся. Когда ее ребенок впервые произнесет слово «мама», она будет присутствовать при этом чуде и будет знать, что это действительно чудо! Когда она

будет описывать дерево или закат своему незрячему ребенку, она увидит мое творение так, как дано его видеть лишь немногим. Я позволю ей видеть вещи яснее, я имею в виду... невежество, жестокость, предубеждение... и разрешу возвыситься над всем этим. Она никогда не будет одна. Я буду рядом с ней каждую минуту каждого дня ее жизни, потому что она выполняет мою работу так безупречно, как будто она здесь рядом со мной.

-А как насчет ее святого покровителя? -спросил ангел, и его перо замерло в



воздухе. Господь улыбнулся:  
- Будет достаточно и отражения в зеркале"

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### "Счастливая мама - счастливый ребенок"

Дети - это зеркало родителей. Они отражают нас. Если мы не чувствуем себя счастливыми, то каким будет наше отражение? Материнство приносит в жизнь женщины сильные чувства. Женщина понимает, как много зависит от неё в деле воспитания ребенка. Поэтому мать стремится любить своё дитя, воспитывать его и заботиться о нем самым совершенным образом, создавать вокруг ребенка развивающую, спокойную среду.

Создание такой обстановки требует огромной эмоциональной и физической энергии, а также постоянного внимания. Это может как вдохновлять, так и опустошать маму. Стремление быть лучшей, завышенные требования к себе, страх неудачи, сомнения в собственной состоятельности, невозможность и стыд попросить помощи, упадок физических сил, изменения фигуры, сужение социального круга, отказ от карьеры, и др.- все эти факторы приводят к тому, что женщина - мать испытывает вину, раздражение, усталость, а радость материнства притухает, уходит на второй план.

**При этом между матерью и ребенком существует самая сильная связь и самая глубокая любовь. Когда счастлива мама, её счастье и радость от жизни согревают и делают ребёнка счастливым, развивают его « способность к счастью».**

Уставшую маму расстраивает каждая мелочь или деталь: опрокинутая ребенком чашка, подгоревшая каша, капризы ребенка при надевании одежды на прогулку, новые сапожки у малыша подружки, свежий маникюр у продавца в магазине. И день состоит из одних обид, расстройств и разочарований. И порою ребенок кажется не маленьким беспомощным человеком, а большим тираном, который подстроил жизнь всех вокруг под себя и не дает маме быть

женщиной. Уставшая мама, видя себя в зеркале, замечает синяки под глазами, сильно увеличившийся живот после родов, целлюлит в самых красивых местах, потухший взгляд. Все женщины вокруг в таком состоянии кажутся привлекательными, модно одетыми, они могут позволить себе поболтать с подружками за чашечкой кофе, купить новые брюки или платье,

### **Что же делать?**

Уставшей маме важно вспомнить, что она женщина, а не только мама. Что ее такая жертвенность по отношению к ребенку, выливающаяся в агрессию и депрессию не полезна ни малышу, ни маме. Уж лучше выйти на работу и зарабатывать на няню, чем срываться каждый день на малыше и думать когда же ты вырастишь и пойдешь в сад. Уставшая мама – это не диагноз, это состояние души и тела. И подчас сама мама не понимает, что ей необходима помощь близких или специалистов. Опасно, когда усталость становится хронической. Милые мамы, берегите себя и свою семью от своей усталости и вовремя ее лечите.

Многие женщины мечтают называть себя самодостаточной и соответствовать всем параметрам таковой. Но с этим качеством не рождаются, такой можно сделать себя самой.

### **Рекомендации на пути к самодостаточности:**

1. Нужно осмыслить себя уникальной неповторимой личностью, свою жизнь, как дар с небес. Не зацикливайтесь на бесконечных делах или своих недостатках, найдите и похвалите свои достоинства.

2. Чтобы стать самодостаточной, нужно постоянно себя радовать, хвалить за любые достижения. Покупайте очередную дамскую безделушку и дарите ее себе с удовольствием. Постоянно пополняйте свой список побед. Радуйтесь жизни, любой приятной мелочи. Радость помогает поддерживать любовь к **своей (!)** жизни, появляется мотивация на новые свершения.

3. У вас обязательно должен быть список целей с детальным описанием путей их достижения. В процессе воплощения всех идей и целей в реальность, вы просто не будете отвлекаться на то, что о вас думают окружающие. Женщины часто считают центром Вселенной либо детей, либо мужчину, но только не себя. Самодостаточная женщина не заикливается на ком-то другом. Конечно, она любит и детей, и мужа, но у нее есть своя жизнь и цели, о которых она не забывает.

4. Самодостаточность – качество психологическое. Без внешней материальной независимости невозможно ощущать себя внутренне свободной. Вы должны сами обеспечивать себя и надеяться только на себя в финансовом плане. Если вы ухаживаете за ребенком, не отказывайтесь от пособий, это небольшие, но личные ваши деньги.

5. Самодостаточная женщина не может стоять на месте, занимайтесь самообразованием, развивайтесь. Пусть приобретенные знания пополняют ваш список побед. Внешняя и внутренняя красота (в гармонии друг с другом)– сильное оружие самодостаточной женщины в достижении целей.

И, наконец, самодостаточная женщина никогда не остановится перед достигнутым результатом, и продолжит свой путь.

**Вперед и только вперед!**



**Рекомендации родителям,  
воспитывающим ребенка с ОВЗ:**

1. Никогда не жалейте своего ребенка из-за того, что он не такой как все.
2. Будьте максимально осведомлены о всех особенностях вашего ребенка, уточните диагноз и его проявления у специалистов.
3. Дарите внимание и любовь ребенку, но не забывайте, что есть и другие люди, которые нуждаются в вас, или могут быть вам интересны.
4. Не ограждайте ребенка от обязанностей и проблем, решайте их вместе с ним. Помните, что когда-нибудь ребенок повзрослеет и ему придется жить самостоятельно, он должен иметь представления о трудностях.
5. Следите за своей внешностью и поведением. Ребенок должен вами гордиться.
6. Не бойтесь отказать ребенку в чем-то, если считаете его требования чрезмерными.
7. Будьте понятны своему ребенку.
8. Не ограничивайте ребенка в общении со сверстниками. Контролируйте лишь условия и длительность контактов.
9. Чаще придерживайтесь советов педагогов, работающих с данной категорией детей.
10. Не отказывайтесь от личных удовольствий, сохраняйте собственные хобби и интересы, отвлекайтесь на свой внутренний мир.
11. Общайтесь с семьями, где есть дети с ОВЗ, делитесь опытом.
12. Но не старайтесь сравнивать детей, их достижения, стремиться быть равными с другими по умениям.
13. Не изводите себя упреками, в том, что у вас ребенок с ОВЗ, вы не виноваты.

14. Организуйте свой быт так, чтобы никто в семье не чувствовал себя жертвой.

15. Примите ситуацию и учитесь в ней реализовываться.

## **Уважаемые родители!**

Приглашаем вас интересно и с пользой для себя  
посетить

### **РОДИТЕЛЬСКУЮ МАСТЕРСКУЮ**

с педагогом-психологом

Ивановой Еленой Александровной

Тема занятия с родителями: **" Я - "особая" мама!"**

