

КАК ПРИНЯТЬ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА?

- **Дайте себе время.** Часто сначала накрывают сильные эмоции: шок, отрицание, гнев, чувство вины. Это нормальная реакция. Не подавляйте чувства — позвольте себе их прожить.
- **Переведите фокус с эмоций на факты.** Попробуйте посмотреть на ситуацию рационально: изучите информацию о конкретном диагнозе или особенностях, поговорите со специалистами (психологом, дефектологом, логопедом). Понимание причин и реальных возможностей ребёнка помогает снизить тревогу и увидеть картину яснее.
- **Научитесь видеть ребёнка, а не диагноз.** Старайтесь замечать его характер, интересы, сильные стороны, а не только то, что отличается от «нормы». Замечайте успехи — даже маленькие. Это помогает сформировать более целостный и тёплый образ.
- **Примите особенности как данность.** Важно внутренне согласиться: такие особенности — часть ребёнка, и с этим предстоит жить. Это не значит смириться с бездействием: принятие освобождает ресурсы, чтобы направить их на поиск подходящих инструментов поддержки, а не на борьбу с тем, что нельзя изменить.
- **Избегайте крайностей.** Не игнорируйте особенности (это может привести к тому, что ребёнок не получит нужную поддержку), но и не подчёркивайте их излишне, не ограничивая его самостоятельность. Ищите баланс: учитывайте потребности, но создавайте ситуации, где ребёнок может проявить инициативу.
- **Работайте над границами.** Иногда родитель настолько погружается в заботу, что теряет ощущение собственных границ. Важно помнить: у вас тоже есть своя жизнь, потребности, право на отдых. Гиперопека может тормозить развитие ребёнка, а ресурс родителя — это основа для долгосрочной поддержки.
- **Создайте безопасную среду.** Стабильность и предсказуемость помогают ребёнку чувствовать себя в безопасности, а вам — проще выстраивать рутину с учётом его особенностей.
- **Не стесняйтесь просить о помощи.** Обратитесь к психологу — специалист поможет проработать сложные эмоции, найти внутренние ресурсы и выстроить стратегию. Также очень ценна поддержка других родителей: в сообществах можно поделиться опытом, получить практические советы и просто не чувствовать себя одиноким.
- **Ищите смысл и ресурсы.** Попробуйте увидеть в этой ситуации не только трудности, но и возможности: например, шанс глубже понять ребёнка, развить в себе эмпатию, найти новые увлечения или профессиональные интересы, связанные с поддержкой.

Важное напоминание

Принятие — это не конечная точка, а непрерывный процесс. Вы можете возвращаться к предыдущим стадиям, особенно в сложные моменты (болезнь, новый этап развития ребёнка). Это нормально. Когда вы принимаете особенности ребёнка, это даёт вам силы строить жизнь так, чтобы учитывать его потребности,

но при этом сохранять баланс и не терять себя. Вы уже делаете большое дело — ищите пути, как помочь. Берегите себя. Если почувствуете, что справиться сложно, — это повод обратиться за профессиональной поддержкой.

Подготовила: Киселева Л.В., педагог-психолог МАДОУ №15