*Консультация для законных представителей*

**Виды родительского ресурса и способы их восполнения**

Родительство — это большой труд, который требует ежедневной самоотдачи, затрат физических и эмоциональных сил. И эти затраты необходимо регулярно восполнять.

*Каждый день Вы сталкиваетесь с ситуациями и проблемами, которые для обычных родителей просто немыслимы. Вы часто имеете дело с детскими истериками и нервными срывами, и Вам удается держать себя в руках. Вы верите в вашего ребенка, подбадриваете его и добиваетесь с ним результатов. Вы никогда не теряете надежды. Вы медсестра, врач, друг и доверенное лицо Вашего ребенка в одном лице. И поэтому Вам нужно уделять достаточно внимания накоплению родительского ресурса.*

**Родительский ресурс** — это физические и душевные возможности человека, мобилизация которых обеспечивает воспитание детей и способствует их развитию. Родительские ресурсы можно разделить на **внешние и внутренние, социальные и психологические, материальные и нематериальные**. И все эти ресурсы имеют свойство снижаться — как у матерей, так и у отцов. И все эти ресурсы необходимо научиться аккумулировать (накапливать, приумножать и сохранять).

Можно выделить **три основные причины снижения родительского ресурса**, и самая распространенная из них — поведение ребенка (капризы, непослушание, несоблюдение правил и т.п.). Вторая причина расхода ресурса — отношения в семье. В семьях с особенными детьми супругам часто не хватает времени друг на друга, что также приводит к снижению родительского ресурса. Третья причина — внешние стрессоры (например, неприятности на работе, состояние здоровья или финансовые трудности).

Нересурсность влечёт за собой два главных следствия: агрессию и апатию. Оба эти состояния не дают нам возможности помогать ребенку — а помощь ему нужна. Агрессия может выражаться как вербально (повышение голоса, крик), так и физически, к сожалению. Взрослые кричат на детей, когда не могут справиться со своими эмоциями. *Родитель — это источник стабильности и спокойствия в семье*, поэтому отдыхайте, когда только можете.

**5 способов сохранения родительского ресурса:**

1. ***Повышение своей родительской информированности и компетентности***. Чем больше Вы владеете информацией о ситуации, тем меньше тревога.
2. ***Комфортные условия (режим дня, питание***). Чтобы сохранить себя в ресурсном состоянии, взрослым необходимо удовлетворять свои базовые потребности. Полноценное питание, физическая активность и достаточный сон — основные рекомендации по поддержанию себя в тонусе.
3. ***Формирование поддерживающей среды***. Каждому родителю необходимы люди, к которым можно обратиться за помощью.
4. ***Социально безопасное выражение раздражения и других негативных эмоций***. Порой у нас нет возможности выразить свои чувства безопасным для ребенка и для себя способом. Именно в этот момент важно найти способы помочь себе и снять эмоциональное напряжение (например, выйти на открытое пространство, заняться физической работой. помыть посуду или принять контрастный душ, чтобы успокоиться).
5. ***Распределение ответственности***. Часто мы, взрослые, берем на себя слишком много ответственности, забывая о том, что у ребенка два родителя. Рано или поздно в такой ситуации возникает ощущение: «Я не справляюсь». Поэтому ответственность нужно распределять, делить ее с другими близкими людьми. Даже если вы воспитываете ребенка в одиночку, вполне возможно, что есть дедушки, бабушки или друзья, которые могут его «подхватить».

***Девять вещей, о которых необходимо помнить родителям детей с особыми потребностями, чтобы сохранить свой ресурс:***

**1. Вы не одиноки.** Симптомы нарушений у Вашего ребенка могут быть уникальны. Но есть множество родителей, у которых жизнь с детьми вызывает те же сложности и проблемы, что и у Вас. Общаясь с этими людьми, можно найти у них поддержку и понимание.

**2. Вы тоже нуждаетесь в заботе и поддержке**. Вам нужно много заботиться о своем ребенке, но и Вы сами нуждаетесь в заботе. Неважно, что именно дает вам ощущение заботы о себе: это может быть маникюр или общение с друзьями. Ищите, что доставляет вам удовольствие, придает сил и приносит облегчение, и *непременно позволяйте себе это*.

**3. Игра — это ресурс**. Найдите время для того, чтобы расслабиться и подурачиться со своими детьми. Побудьте с ними, присоединитесь к их любимым занятиям, крепко обнимите. Пусть Ваши воспоминания будут связаны не только с их реабилитацией. Сохраняйте чувство юмора. Это поможет Вам сберечь энергию.

**4. Позволяйте себе и детям быть живыми, несовершенными.** Примите себя несовершенными и Вы сможете принять детей такими, какими они к Вам пришли. Это поможет ставить себе и детям посильные задачи в зоне ближайшего развития, не требуя чрезмерного, а значит, не «выгорая». *Помните, что Вы делаете все, что в ваших силах*.

**5. Быть родителем особого ребенка — это похоже на марафон.** Родительский труд всегда тяжел, но растить ребенка с особыми потребностями вдвойне сложно. Когда вы пытаетесь выиграть марафонский забег, у вас нет времени на передышку. Задача — не выиграть марафон, а пройти его до конца. *Находите возможность побыть наедине с собой*.

**6. Не растворитесь в своей родительской роли**. Ребенок — это важная часть Вашей жизни, но только часть! Если вся жизнь полностью сосредоточена на потребностях ребенка и Вы не в состоянии заниматься ничем другим, то можно потерять себя, забыв о собственных желаниях и нуждах. Не допускайте этого! Делайте то, что доставляет Вам удовольствие, покупайте себе вещи, позвольте себе развлечения, придумайте для себя хобби. Двигайтесь за своим интересом.

 **7. Празднуйте малейшие достижения и победы**. **Концентрируйтесь на позитивных моментах.** 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! *Радость придает силы двигаться дальше*.

**8. Не надо сравнивать!** Все дети разные, все они растут и развиваются, каждый — по-своему. Ваш ребенок уникален, и у него свои собственные сильные и слабые стороны. Иметь ожидания нормально, но за туманом этих ожиданий важно увидеть реального ребенка с его потребностями, интересами и особенностями. Порой нужно признать, что с какими-то ожиданиями стоит попрощаться. *Это бывает непросто, но это сохранит Вам много сил!*

**9. Доверяйте своим чувствам и ищите сотрудничество.** Врачи, педагоги, другие специалисты — мы можем иметь больше знаний или опыта, но никто не знает Вашего ребенка лучше Вас. Лучший эксперт во всем, что касается Вашего ребенка — это Вы сами. Специалисты Центра всегда открыты к Вашим вопросам и к сотрудничеству в интересах ребенка.

*Педагог-психолог Дубкова Татьяна Николаевна*