**Консультация для родителей**

**Вашему ребёнку поставили диагноз Детский аутизм. Как жить дальше? Как принять ситуацию?**

**Предложения специалистов:**

Помните о том, как вы **любите своего ребенка,** как вы нуж­ны ему, а он — вам. Радуйтесь ему. Думайте о нем, не как об «инвалиде», а прежде всего, как о вашем ребенке, которого вы очень любите.

**Живите настоящим** и старайтесь не заглядывать слишком далеко в будущее. Воспринимайте своего ребенка таким, ка­ков он сейчас, каким будет в ближайшие дни или недели.

**Двигайтесь вперед**. Каким бы медленным ни было продви­жение вперед, сконцентрируйтесь на успехах ребенка и не мучайте себя, сравнивая его с «нормальными» сверстниками.

Растить детей—вообще нелегкий труд, особенно нелегко растить ребенка с особыми нуждами. Не изображайте из себя героев. Будьте реалистами. Помни­те, что о вашем ребенке, ваших обстоятельствах и ваших нуж­дах никто не может судить лучше вас самих.

**Принимайте любую помощь** от семьи, друзей, социальных служб и т.д., будь то помощь по дому или предложение присмотреть за ребенком.

Рассмотрите **все возможности, доступные** **для вашего ребенка** места — центры развития детей, развлекательные комнаты, музыкальные школы, библиотеки, бассейны и т.д. Не стоит замыкаться на своей проблеме. Попробо­вать стоит, новый опыт может оказаться полезен ребенку и вам.

**Поддерживайте** общение с родителями детей, имеющих те же проблемы, что и ваш ребенок, или схожие. Делитесь информацией, обменивайтесь опытом и новыми идеями. С семьями, где есть дети с особыми нуждами, гораздо легче и приятнее дружить домами; неадекватное поведение ребенка их не поражает. При общении с такими семьями вы не будете стес­няться своего ребёнка, чувствовать необходимости постоян­но извиняться и объясняться.

**Не забывайте** о себе. Возможно, ваши собственные нужды кажутся вам ничтожными в сравнении с нуждами ребенка; но, поверьте, если время от времени вы будете отдыхать и набираться сил, ребенок от этого только выиграет! Отды­хать можно по-разному: кому-то помогают прогулки или пла­вание в бассейне, кому-то необходимо посидеть в тишине и почитать книгу, кому-то — пройтись по магазинам и приме­рить несколько платьев. Попросите друзей или родственников присмотреть за ребенком, а сами делайте то, что вам нравится. Вернувшись свежими и отдохнувшими, вы будете более уверены в себе и сможете больше дать ребенку.

**Не чувствуйте себя виноватыми оттого, что в чем-то отка­зываете ребенку.** Вы не всегда можете сделать то, что он хо­чет, и не всегда этого хотите — и это ваше право. Вы так же вправе выбирать себе занятия по вкусу, как и он; на вас лежат обязанности по работе и по дому, которых у него нет. Если ребенок хочет рисовать, а у вас сейчас нет ни времени, ни желания отмывать весь дом от краски, скажите «Нет». Пусть ребенок привыкает, что не все его желания незамедлительно выполняются, пусть учится уважать желания и нужды других. Однако этим средством воспитания не сто­ит злоупотреблять, ведь тогда у ребенка появится право ска­зать «Нет» вам!

Мы живём в обществе и очень часто окружающие могут неадекватно воспринять поведение вашего ребёнка. Помните: ваш первейший долг — не воспитывать окружаю­щих, а **заботиться о ребенке.** Ваша задача — следить за безо­пасностью ребенка и делать все возможное, чтобы помогать ему жить и развиваться. Если ваш ребенок или ваши дейст­вия кого-то не устраивают, это не ваша проблема.

Если кто-то делает вам замечание из-за поведения ребенка, вы можете ответить что-то вроде: «Прошу прощения за пове­дение Саши — у нее аутизм», а затем быстро уйти.

И для вас, и для ребенка очень важно, чтобы вывели настоль­ко «нормальную» жизнь, насколько это возможно: гуляли, хо­дили по магазинам, навещали друзей. Однако важно знать границы ваших возможностей и не преступать их. **Нет смыс­ла мучиться только ради того, чтобы кому-то что-то дока­зать**. Старайтесь делать покупки в магазинах, где имеется специальное оборудование для матерей с детьми, а персонал доброжелателен и всегда готов помочь. В те дни, когда чув­ствуете себя уязвимой и хотите остаться дома, не заставляй­те себя выходить на улицу. Будьте реалистичны.

**Не делайте преждевременных заключений о том, как отно­сятся люди к вам и вашему ребенку**. Если ваш ребенок при­влекает к себе всеобщее внимание, очень легко вообразить, что люди осуждают вас обоих: ребенка за «невоспитанность», а вас за неумение с ним справиться. Однако взгляды посто­ронних не обязательно выражают неодобрение: это может быть и простое любопытство, и сочувствие, и даже желание помочь.

Консультацию подготовили: учитель-дефектолог - ЧерепановаТ.И., педагог-психолог – Галеса Н.В.