

## **Правила общения или Как стать компетентными родителями?**

Проблемы ребенка не могут рассматриваться без учета особенностей его семейного проживания: отношений между членами семьи, наличия родительских проблем и ресурсов к их разрешению, состояния детско-родительских отношений.

Развитие ребенка в семье во многом определяется свойствами и качествами личности его родителей, особенностями родительского поведения. С рождением ребенка каждый член семьи приобретает опыт родительских отношений, формирует свою модель родительского поведения. Различные (внешние и внутренние) факторы оказывают влияние на эти процессы. Появление в семье ребенка с ограниченными возможностями здоровья приводит к



наиболее выраженным изменениям в сложившихся внутрисемейных отношениях, деформирует их, отягощает и усложняет. Нездоровье ребенка воспринимается как тяжелая жизненная ситуация, травмирующая и изменяющая каждого члена семьи. Дальнейшая жизнь в этих изменяющихся обстоятельствах может складываться по-разному. Ни для кого не секрет, что добрые доверительные отношения ребенка и его родителей позволяют облегчить решение возникающих проблем и, напротив, напряженный эмоциональный фон семейных отношений может тормозить этот процесс. Много зависит от индивидуального склада каждого из членов семьи, личного жизненного опыта и способностей. Такой способностью, позволяющей эффективно решать задачи и проблемы, возникающие в различных жизненных ситуациях, является **компетентность**. **Эта способность позволяет человеку организовывать свою жизнедеятельность с опорой на собственный опыт, знания и индивидуальность, оценивать ее, поддерживать и совершенствовать собственную социальную активность.** Объединяя разум, чувства и действия, т.е. проявляя компетентность, родители способны изменять тяжелые обстоятельства



личной жизни и создавать необходимые условия для полноценной жизни своего ребенка. **Специалисты определяют компетентного родителя, как устанавливающего с ребенком доверительный контакт, научившегося чувствовать его состояние, понимающего и умеющего точно определить необходимые для**

*ребенка действия, уверенного в себе и своих действиях.* Важнейшими составляющими родительской компетентности являются:

- возможность справляться со значимыми и критическими жизненными ситуациями (умение видеть реальную ситуацию и предпринимать действия для того, чтобы ее изменить – ставить цели, принимать решения, отвечать за свои поступки, проявлять инициативу и многое другое), прогнозировать на будущее;

- возможность поддерживать и развивать контакты в социальном и личностном взаимодействии, социальная информированность и активность (знание нормативно-правовой базы, обеспечивающей права ребенка и семьи; осведомленность об инфраструктуре государственной и негосударственной поддержки и помощи особым детям, осознание своей гражданской роли; готовность к активности и самореализации вне семейного контекста);

- адекватное представление о самом себе, своих возможностях и способностях (не испытывать вины за то, что Вы «плохой» родитель, не переносить это чувство страха и вины на своего ребенка);

- умение адекватно оценивать состояние ребенка, замечать в нем малейшие изменения, учитывать особенности в его реакциях, внешнем виде, настроении, поведении, возможность подстраиваться под актуальный уровень развития ребенка, влиять на его интересы, обеспечивая развитие и социализацию;

- непрерывное самообразование (приобретение новых знаний и опыта в течение всей жизни, их адаптация к различным жизненным условиям, что позволяет меняться самому и изменять ситуацию в более благоприятную сторону);

- выбор тех моделей поведения, которые соответствуют индивидуальности и требованиям социальной ситуации (способность к активному и открытому общению, позитивный характер взаимодействия, гибкое реагирование на различные коммуникативные ситуации; способность к сотрудничеству, умение изменять свое поведение в зависимости от социальных ситуаций, поведения ребенка).



Родительская компетентность складывается под влиянием всего социального окружения семьи, и зависит от опыта, привычек и характера каждого члена семьи. Раннее выявление проблемы ребенка, положительная мотивация родителей к активному участию в развитии и социализации ребенка также способствуют ее своевременному формированию. Родительская компетентность формируется и, одновременно, проявляется в различных видах деятельности с ребенком, специалистами, социальными структурами. Выбирая способы взаимодействия с ребенком, формируя его адаптивное поведение, родители организуют деятельность, которая соответствует их потребностям и возможностям. Деятельное общение со специалистами, объединяет семью и профессиональное сообщество вокруг решения проблемы ребенка, дает знания и опыт. Взаимодействие с различными социальными структурами расширяет границы возможностей семьи,

стимулирует активность, обеспечивает социальную и личностную информированность родителей. И только в деятельности любая информация становится опытом. «Комплексная программа развития и социализации...» предоставляет семье возможность приобретать знания, опыт, активизировать имеющиеся внутренние ресурсы, развиваясь вместе с ребенком, т.е. создает условия для формирования и реализации родительской компетентности. Авторы программы предлагают родителям некоторые правила, придерживаясь которых можно успешно развивать родительскую компетентность. В содержании программы родители найдут материалы, иллюстрирующие и дополняющие каждое правило.

## ***Правила компетентных родителей***

Все мы хорошо знаем, как легко давать советы и как трудно их выполнять. Приведенные ниже «правила» (это наше условное название) – результат многолетней, очень трудной работы с родителями, чьи замечательные дети уже выросли и успешно живут в нашей сегодняшней жизни. Эти правила, положения – свод тех правил, навыков поведения, которые обеспечивают позитивное отношение семьи к проблемам ребенка! Эта система поведения, которая обеспечит вам социальную включенность в нашу жизнь и будет основой для толерантного отношения к вам соседей, приятелей, сверстников вашего ребенка и всех тех, с кем вы общаетесь!

**1. Диагноз, который поставили ребенку, не повод для изоляции Вашей семьи от мира.** Постарайтесь все вместе, сообща выработать жизненную философию семьи, объединяющую всех ее членов и определяющую стратегию активного поведения в отношении лечения, развития и социализации ребенка.

**2. Секрет успешного преодоления проблем** Вашего ребенка заключается в **правильной расстановке задач и приоритетов.** Ваш ребенок развивается особым образом и требует особых условий социального проживания. Выбирайте подходящие для него методики развития и коррекции, создавайте комфортные условия их использования, научитесь оценивать их результативность. Если ребенок не может освоить какие-то умения и навыки, значит, вы просто не нашли методику, соответствующую его возможностям. Не бойтесь пробовать, не уставайте искать. Ваш ребенок может и должен быть успешным.

**3. Занимайтесь с ребенком без напряжения.** Продумайте и установите систему разумных требований, организуйте ваше взаимодействие на основе тех видов деятельности, которые интересны ребенку (или могут его заинтересовать). Создайте доброжелательную и спокойную обстановку на занятиях (о том, как этого добиться – читайте в программе).



**4. Активно формируйте интерес ребенка** к доступной ему творческой деятельности – рисованию, пению, игре на музыкальных инструментах, танцам и пр.

Постоянно поддерживайте этот интерес, сделайте творчество частью жизни Вашего ребенка. Ребенок наверняка научится что-то делать особенно хорошо. Пусть это дело станет его личным ресурсом.

**5. Будьте терпимы к «необычному поведению» своего ребенка.** Если поведение ребенка не вписывается в общепринятые стандарты (он избегает контактов с окружающими, бывает неадекватен, агрессивен – бьется головой, кричит и плачет, дергается), определите границы допустимого поведения, научитесь переключать его внимание, имейте всегда какую-то «заколдованную» вещицу, которая поможет переключить (остановить) деструктивное поведение. И не



смущайтесь реакции окружающих. Ведите себя достойно. Наоборот, привлекайте их к помощи: «Помогите мне, пожалуйста, подержите сумку...». Будьте внимательны к ребенку, научитесь различать признаки, предвещающие вспышки агрессивного состояния (например: расширенные глаза или учащенное дыхание, возбужденное поведение) и быть самому готовым к ним. Обсуждайте с ребенком эти

ситуации: не делайте из этого проблему, не создавайте комплексы у себя и у ребенка. Будьте терпимы к странным, на ваш взгляд, вопросам, высказываниям. Старайтесь отвечать на все вопросы, обсуждать высказывания, даже если они кажутся вам несурзными, дикими.

**6. Формируйте позитивное, деятельное отношение ребенка к жизни.** Научите преодолевать трудности, искать и находить в этом источники радости. Создайте нравственные ориентиры, способные стать опорой жизни ребенка в условиях постоянного преодоления (своего нездоровья, отношения окружающих, бытовых проблем и многого другого).

**7. Общение – великое благо для Вас** и основное условие успешной адаптации Вашего ребенка. Активно общайтесь с родственниками, друзьями. Ходите к ним в гости вместе с ребенком, приглашайте к себе, устраивайте совместные поездки на природу, в зоопарк... Создавайте традиции (например, традиционные семейные праздники, дни рождения и пр.) и старайтесь соблюдать их вместе с друзьями и родными. Поддерживайте дружеские и семейные отношения. В этих отношениях берите на себя активную организующую роль.



**8. Используйте любую помощь,** ищите помощников в кругу семьи, среди ближайших и дальних родственников, знакомых и друзей, соседей по площадке. Не стесняйтесь просить помощь. И спешите оказать ее другому (по возможности).

**9. Привлекайте к решению проблем и других своих детей.** Если в семье



имеются еще дети, необходимо открыто обсуждать с ними проблему «сложного» ребенка, привлекать к воспитательному процессу, строить взаимоотношения детей на любви и положительных эмоциях, чтобы проблема одного ребенка не влияла на социальные связи другого. Определите для них дело, за которое они будут отвечать, подчеркивайте важность этого дела для всей семьи.

**10. Распределяйте духовные и материальные ресурсы семьи на всех членов семьи,** расходуя их так, чтобы оставался запас сил и средств на себя и свои потребности. Находите время для отдыха, самообразования и собственных увлечений.

**11. Приобретайте полезные привычки** содержать дом в порядке, создавать в нем уют и комфорт. Эти полезные привычки развивают внутреннюю дисциплину в каждом члене семьи, экономят Ваше время, и заставляют Ваших родных каждый вечер возвращаться домой с удовольствием.

**12. Учитесь планировать свой день и время.** Очень важно научиться распределять свое время, планировать, что и когда Вы будете делать. Для этого полезно завести дневник и отмечать в нем события дня. Для начала определите свои приоритеты, просчитайте свое время (на что оно уходит). Этот дневник поможет вам определить свои нагрузки, свободные паузы, резерв времени, который вам обязательно понадобится. Желанный результат должен заключаться в таком распределении времени и сил, когда бы начатое дело с наибольшей вероятностью благополучно завершилось.



**13. Приобретайте новые знания и опыт,** полезный для Вас и Ваших детей.

Знания и опыт, приобретаемые в течение всей жизни, помогают наилучшим для Вас образом выполнять свою родительскую роль, способствуют Вашей личностной самореализации и саморазвитию, активно формируют Вашу жизненную позицию.

**14. Ищите единомышленников, партнеров среди других родителей, специалистов, представителей образовательных и социальных структур,**



объединяйтесь в Родительские клубы. Занимая активную позицию, вы сможете эффективно решать не только свои проблемы, но и помогать другим получать необходимую информацию и ориентироваться в ней, выбирать и использовать подходящую развивающую/оздоровительную программу

или методику, своевременно пройти обследование, защитить права ребенка и своей семьи и пр.