

Рекомендации родителям детей с сахарным диабетом.

педагог-психолог Барашина А.В.

1. *Постарайтесь, как можно раньше выйти из состояния шока.* Если поставлен диагноз «сахарный диабет», то уже ничего не изменишь. Не ищите виновного, а создайте атмосферу взаимопонимания и сплоченности.
2. *Как можно раньше начните обучение в школе диабета.* Можно общаться с единомышленниками в социальных сетях. Вы поймете, что вы не одиноки, что сахарным диабетом болеют и другие дети, которые научились активно жить с этим заболеванием, успешно преодолевая трудности, с которыми столкнулись вы. Школу диабета лучше посещать всей семьей. Это предотвратит споры и разногласия в вопросах выбора методов лечения. Если все вопросы по изучению создавшейся ситуации решает мама, то лучше, если она будет информировать и делиться новой информацией с близкими своего ребёнка своевременно. Это даст возможность двигаться в одном направлении.
3. *Не создавайте ребенку специальных условий.* Ребенок должен посещать сад, ходить в кружки, играть с друзьями, т.е. вести обычный образ жизни, который у него был до заболевания. Дайте ему понять, что сахарный диабет - это ведение здорового образа жизни. Что вокруг много людей с сахарным диабетом, которые достигли общественного признания и продолжают вести активный образ жизни.
4. *Постарайтесь вместе найти цель, для достижения которой нужно иметь хорошее здоровье.*
5. *Дайте ребенку больше самостоятельности в вопросах самоконтроля своего заболевания.* Научите его тому, что знаете сами, и он быстрее адаптируется к условиям жизни с сахарным диабетом. Обычно родители задают вопрос: «С какого возраста можно доверить ребенку самостоятельно делать инъекцию инсулина?» Обычно, эндокринологи отвечают, что к 10 годам ребенок сам может полностью контролировать диабет: делать инъекции инсулина, измерять сахар крови, понимать, что можно есть, а что нельзя, рассчитывать дозу инсулина на еду и т.д. Чем быстрее ребенок сам научится контролировать свой диабет, тем лучше будет его компенсация, тем меньше будет ситуаций, когда ребенок не будет знать, что ему делать в отсутствие родителей. В работах по психологии диабета было доказано, что уровень знаний о сахарном диабете у десятилетнего ребенка превосходит знания его родителей. Ребенок лучше своих родителей знает особенности своего организма и протекания диабета и в 10 лет сам готов к самостоятельному и правильному принятию решения.
6. Гипогликемия или гипергликемия у ребенка не должны быть поводом к депрессии или расстройству, а только *руководством к действию для исправления ситуации.* Помните, что диабет - это заболевание, с которым живут миллионы людей, имея семьи, рожая и воспитывая детей, ведя активный образ жизни.

