

## Рекомендации для родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов

Как известно, родитель рождается вместе с ребёнком, как ребёнок учится всему в этом мире, так и родитель учится своей новой роли. Но если ребенок имеет особые потребности в своём развитии, то и родителю следует получить особые знания.

1. Попробуйте найти родителей других детей с похожими проблемами. Опыт другой семьи позволит вам научиться жить по новым правилам. Вы поймёте, что не одиноки, что жизнь продолжается, и научитесь справляться со всеми сложностями своего положения.
2. Держите в курсе проблем ребёнка ваших близких. Не скрывайте от них свои чувства, не замыкайтесь на проблемах ребёнка. Если вы скроете что-то сейчас, потом вам будет уже сложнее об этом говорить.
3. Живите сегодняшним днём. Страх перед будущим может парализовать, особенно в первое время.
4. Не сравнивайте своего ребёнка с чужими детьми, сравнивайте успехи ребёнка нового дня с прошлыми.
5. Всегда помните, что развитие вашего ребёнка может отличаться от развития других детей, но это не делает его менее ценным, менее важным и менее нуждающимся в вашей любви и заботе!

### **ЛЮБИТЕ ВАШЕГО РЕБЁНКА И ЧАЩЕ ПОКАЗЫВАЙТЕ ЕМУ ЭТО!**

6. Не бойтесь проявлять чувства. Многие родители, особенно отцы, подавляют свои эмоции, так как считают, что показывать свои страдания — это проявление слабости. Но проявление чувств ничуть не уменьшает силы духа.
7. Научитесь справляться со своей злостью. Такие чувства часто возникают, когда родители узнают, что у их ребёнка серьёзные проблемы со здоровьем, многие винят врачей, Бога, себя и всех вокруг. Но постарайтесь понять, что негативные эмоции делают вас слабее. С ними необходимо справиться. Жизнь лучше и легче, когда чувства и эмоции позитивны. Вы лучше справитесь с ситуацией и подготовите ребёнка ко всему, что ждёт его в жизни.
8. Постарайтесь быть благодарными. Когда всё кажется ужасным и отвратительным, сложно найти причину для благодарности. Если вы вспомните всё хорошее, что было и есть в вашей жизни, оглянитесь вокруг, вероятнее всего, положительные чувства перевесят отрицательные эмоции.

9. Придерживайтесь реальности. Придерживаться реальности – это принимать жизнь такой, какая она есть, и осознавать, что существуют вещи, которые мы можем изменить, и которые мы изменить не можем. Ваша задача – научиться отличать то, что мы можем изменить, и затем действовать. Не тратьте своё время и энергию на мысли: «а если бы он родился здоровым, то сейчас было...» или «вот если бы я знала тогда, я бы...» Лучше займитесь ребёнком!

10. Время на вашей стороне. Оно залечивает многие раны. Со временем вы уже не будете так горевать по тем моментам, о которых печалились в самом начале.

11. Постарайтесь найти реабилитационные центры, специалистов, логопедов, дефектологов, педагогов, массажистов или чему-то обучиться самим. Не откладывайте этот вопрос на потом, чем раньше специалисты будут заниматься с вашим ребёнком, учитывая его отклонения в развитии, тем лучше.

12. Не забывайте о себе! Уделяйте время своему отдыху, здоровью, внешнему виду. Несмотря на то, что забота и уход за ребёнком отнимает почти всё время, постарайтесь все же, устраивать себе передышки. Необходимо хотя бы несколько часов в неделю проводить вне дома: это может быть встреча с друзьями, салон красоты, фитнес-клуб, поход в кино или просто прогулка. Имея личное время, вы будете положительно настроены, и жить станет веселее и радостнее!

13. Избегайте жалости. Жалость к самому себе, жалость со стороны других людей или жалость к ребёнку делает нас беспомощными. Сопереживание — способность разделять чувства другого человека — эмоция, которая делает нас лучше.

14. Не осуждайте. Не осуждайте окружающих людей за их негативную реакцию по отношению к Вам самим или Вашим детям. Не следует обижаться на людей, которые не способны реагировать хотя бы просто тактично. А тем более расстраиваться и огорчаться из-за них. Они через 10 минут поговорят и забудут про Вас, а у Вас испортится настроение на несколько часов.

15. По возможности выполняйте обычные ежедневные дела. Есть хорошее правило: «Когда возникает проблема, и ты не знаешь что делать, делай то, что стал бы делать в любом случае».

**И всегда помните о том, что рано или поздно  
Ваши усилия, стойкое терпение и непомерный труд  
в воспитании ребенка  
будут обязательно вознаграждены!**