

ПРАВИЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ (ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ), ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

Определите, какая помощь необходима вашему ребенку, и начинайте, обращайтесь к специалистам.

Общие стратегии нормализации жизни семьи, воспитывающей ребенка с ОВЗ:

- Не замыкайтесь в своих проблемах. Попытайтесь найти опору в родителях других детей с особенностями в развитии. Вы поймете, что не одиноки. Опыт других семей позволит быстрее преодолеть негативные эмоции, даст надежду на будущее.
- Не скрывайте ничего от близких. Держите их в курсе проблем вашего ребенка.
- Находите и изучайте информацию о возможностях обучения и воспитания вашего ребенка.
- Будьте реалистами, но не пессимистами. Научитесь справляться со своими чувствами.
- Уважайте себя и свою семью, никаких заискивающих моментов — типа просительный, извиняющийся тон, уход от гуляющих детей с площадки и т.д. Ровное, доброжелательное, независимое и уверенное поведение.
- Не пренебрегайте обычными повседневными обязанностями, но не давайте им себя захлестнуть.

- Не забывайте о себе, своих увлечениях и пристрастиях. Находите возможности для собственного развития, а также развития и совершенствования нравственного и профессионального других членов семьи.

- Берегите свои нервы и психику. Расслабляйтесь иногда, ходите в театры, кино, гости. Не расслабляйтесь пивом и спиртным. Женщины очень быстро становятся зависимыми от алкоголя. А дети пропадают совсем. И не увлекайтесь курением — это сократит вам жизнь, а она нужна вашему ребёнку. Не забывайте, что это ваш ребенок, и вы ему нужны здоровые и счастливые.

- Чаще устраивайте семейные праздники. С викторинами, с играми, всякими изюминками. Пусть ребёнок участвует в подготовке. Это важно! Зовите гостей. Не огораживайтесь — пусть все знают — ваша жизнь продолжается. Она полноценная и интересная.

- Заведите домашнего питомца. Это поможет ребёнку адаптироваться. Научит заботе и повысит собственную значимость, а также отвлечёт от мысли — я один, все играют, а я сижу.

**ЖИВИТЕ ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ, РАЗВИВАЙТЕ
ИНТЕЛЛЕКТ, ПОМНИТЕ:
ВАШ РЕБЁНОК, ВАША СЕМЬЯ — СИЛЬНЫЕ, ИНТЕРЕСНЫЕ,
ОСОБЕННЫЕ!**