

**Рекомендации родителям,
воспитывающим детей
с ограниченными возможностями здоровья,
к которым необходимо прислушаться**

учитель-дефектолог:

Ватутина А.А..

**Рекомендации родителям,
воспитывающим детей с ограниченными возможностями здоровья,
к которым необходимо прислушаться**

Первые рекомендации, на которые стоит обратить внимание родителям детей с ограниченными возможностями здоровья, таковы:

1. Не скрывайте чувств и трудностей, связанных с развитием вашего ребенка от своих близких, не замыкайтесь на проблемах ребёнка. Если вы скроете что-то сейчас, потом вам будет уже сложнее об этом говорить.
2. Попробуйте найти родителей других «особых» детей. 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.
3. Живите сегодняшним днём. Страх перед будущим может парализовать, особенно в первое время.
4. Не сравнивайте своего ребёнка с чужими детьми, сравнивайте успехи ребёнка сегодня со вчерашними его возможностями.
5. Ищите и изучайте информацию. Не стесняйтесь спрашивать у докторов, других специалистов и, возможно, других родителей непонятные вам термины и слова. Старайтесь найти соответствующую литературу. Не бойтесь задавать вопросы, поскольку, задавая их, вы учитесь лучше понимать то, что касается вашего ребёнка. Часто получается, что мама может заметить и сделать больше, чем специалист. Записывайте вопросы, возникающие в ходе разговора при встрече с врачами, педагогами. Заведите дневник, куда будете заносить всю информацию о состоянии вашего ребёнка.
6. Не будьте робкими и застенчивыми. Часто родители чувствуют себя неловко в присутствии врачей и педагогов. Не следует робеть перед профессионалами, занимающимися с вашим ребёнком. Вам не нужно извиняться за то, что вы хотите знать, что происходит. Не думайте о том, что вы можете казаться навязчивыми. Это ваш ребёнок, и кроме вас, никто не может за него постоять.
7. 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.
8. 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.

9. Научитесь справляться со своей злостью, да, именно с ней. 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, ведь дети могут перенимать отношение к миру вокруг от родителей, подражая им, если горькие чувства отступят перед вашей энергией и инициативой.
10. 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.
11. Придерживайтесь реальности. Придерживаться реальности – это принимать жизнь такой, какая она есть, и осознавать, что есть вещи, которые мы можем изменить, и есть вещи, 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.
12. 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.
13. Ищите образовательные учреждения, реабилитационные центры. Можно найти специалистов, логопедов, дефектологов, педагогов, массажистов или чему-то обучиться самому. Обращайтесь в органы образования по месту жительства. Не откладывайте этот вопрос на потом, чем раньше специалисты будут заниматься с вашим ребёнком, учитывая его отклонения в развитии, тем лучше.
14. Не забывайте о себе. Уделяйте время своему отдыху, здоровью, внешнему виду. Понятно, что воспитывать детей с особыми потребностями несколько сложнее. Но, несмотря на то, что забота и уход за ребёнком отнимает почти всё время, постарайтесь всё же устраивать себе передышки.
15. 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.
16. Не осуждайте. Особые родители осуждают окружающих людей за их негативную реакцию по отношению к ним самим или их 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.

17. Примите ситуацию как данность, не думайте о том, как и почему это случилось, размышляйте о том, как с этим дальше жить. Помните, что все ваши страхи и «черные мысли» ребенок чувствует на интуитивном уровне. Ради успешного будущего Вашего ребенка постарайтесь найти в себе силы с оптимизмом смотреть в будущее.

18. Чаще прибегайте к советам педагогов и психологов. Каждое определенное заболевание ребенка с ОВЗ требует специфического ухода, а также специальных знаний и умений.

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