

## Рекомендации для родителей детей с ОВЗ

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 инвалидов. 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 больного 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 сегодня со вчерашними.
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, 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.

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 жизни 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.

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 самому. 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. 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. 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. 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.

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