



Советы для родителей детей с особыми возможностями здоровья по нормализации жизни семьи

Совет 1. Общайтесь с родителями других детей с инвалидностью.

Не бойтесь просить помощи. Сегодня существует много организаций, групп, сообществ детей-инвалидов, которые помогают друг другу.

Совет 2. Делитесь своими чувствами и эмоциями с членами семьи, супругом, другими детьми.

Если вы чувствуете, что не можете нормально общаться с другими вашими детьми, найдите в семье человека, который временно возьмет на себя эти обязанности. Можно прибегнуть и к помощи профессионалов.

Совет 3. Живите сегодняшним днем.

Беспокойство о будущем только истощит ваши силы. Вам есть о чем подумать, проживайте каждый день шаг за шагом.

Совет 4. Выучите терминологию, касающейся проблемы с вашим ребенком.

Когда вы сталкиваетесь с незнакомым понятием, не бойтесь спросить и уяснить его смысл.

Совет 5. Ищите информацию.

Одни родители находят огромное количество информации, а другие не столь настойчивы. Самое важное, что найденные сведения были достоверны. Не бойтесь задавать вопросы – ответы на них будут первой ступенью к пониманию ребенка. Просите копии всех документов о вашем ребенке у врачей, педагогов и специалистов.

Совет 6. Не позволяйте себя запугать.

Многие родители чувствуют себя неуверенно в присутствии врачей и педагогов из-за их профессионального опыта или манеры себя вести. Помните. Что вы

имеете право узнавать обо всем, что происходит, ведь данная ситуация больше всего влияет на жизнь вашего ребенка.

Совет 7. Старайтесь быть оптимистом.

Научитесь избавляться от таких чувств, как горечь и злость. Понимание и работа над своими негативными чувствами помогут вам быть сильнее и подготовиться к другим вызовам жизни. Оптимизм – лучшее средство решения проблем.

Совет 8. Решите, как реагировать на окружающих.

Многие люди не знают как вести себя при встрече с инвалидами. Решите для себя, как реагировать на пристальные взгляды. Не тратьте слишком много энергии на переживание по поводу неприятных вам реакций чужих людей.

Совет 9. Помните, что время на вашей стороне.

Это не значит, что воспитание ребенка с инвалидностью дается легко, но со временем решаются многие проблемы.

Совет 10. Не забывайте о себе.

Старайтесь достаточно отдыхать, питаться так хорошо, как сможете, выходите на прогулку, общайтесь с людьми, которые могут оказать вам эмоциональную поддержку.

Совет 11. Избегайте жалости.

Жалость – не то, что вам нужно. Вам необходимо, прежде всего, сочувствие.

Совет 12. Будьте реалистом.

Быть реалистом, значит понимать, что в жизни есть вещи, которые мы можем изменить, а есть то, что изменить нельзя.

Совет 13. Старайтесь придерживаться привычного режима дня.

Соблюдение привычного порядка действий в течение дня придаст стабильность вашей жизни.

Совет 14. Помните, что вы не одни.

Чувство одиночества и изоляции испытывают все родители детей-инвалидов. Осознание того, что не только вы столкнулись с подобной проблемой, поможет вам.

