

## Рекомендации педагога-психолога родителям ребёнка с ограниченными возможностями здоровья

### Уважаемые родители!

• Примите ситуацию как данность, смиритесь с нею, 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. Поэтому если вы не хотите, чтобы ваш ребенок рос нервным, издерганным, мрачным, постарайтесь найти в себе силы с оптимизмом смотреть в будущее.

• Никогда не жалеете ребёнка из-за того, что он не такой, как все.

• Дарите ребёнку свою любовь и внимание, но не забывайте, что есть и другие члены семьи, которые в них тоже нуждаются. Стремитесь к тому, чтобы у всех членов семьи была возможность саморазвития и полноценной жизни.

• Не ограждайте ребёнка от обязанностей и проблем. Если состояние ребенка позволяет, придумайте ему простенькие домашние обязанности, постарайтесь научить ребенка заботиться о других. Решайте все дела вместе с ним.

• Предоставьте ребёнку самостоятельность в действиях и принятии решений. Стимулируйте его приспособительную активность; помогайте в поиске своих скрытых возможностей. Развивайте умения и навыки по самообслуживанию.

• Следите за своей внешностью и поведением. Ребёнок должен гордиться вами. Не бойтесь отказать ребёнку в чём-либо, если считаете его требования чрезмерными. Однако проанализируйте количество запретов, с которыми сталкивается ваш ребенок. Продумайте, все ли они обоснованы, нет ли возможности сократить ограничения, лишней раз проконсультируйтесь с врачом или психологом.

• Чаще разговаривайте с ребёнком. Помните, что ни телевизор, ни компьютер не заменят вас.

• Не ограничивайте ребёнка в общении со сверстниками.

• Не отказывайте от встречи с друзьями, приглашайте их в гости. Пусть в вашей жизни найдется место и высоким чувствам, и маленьким радостям.

• Каждое определенное заболевание ребенка – инвалида требует специфического ухода, а также специальных знаний и умений. Больше читайте, и не только специальную литературу, но и художественную.

• Общайтесь с семьями, где есть дети-инвалиды. Передавайте свой опыт и перенимайте чужой. Это важно не только для вас, но и для ребенка, которому вы можете оказать услугу на всю жизнь, найдя для него друзей или (что очень часто бывает) спутника жизни.

• Не изводите себя упреками. В этом случае велика вероятность того, что ребенок вырастет психологическим монстром, а это неизбежно усилит его социальную дезадаптацию и усугубит страдания. В том, что у вас больной ребёнок, вы не виноваты.

• Помните, что будущее вашего ребенка во многом зависит от того, насколько он социализирован, адаптирован в обществе. Делайте все возможное, чтобы он привык находиться среди людей и при этом не концентрироваться на себе, умел и любил общаться, мог попросить о помощи.

• Старайтесь чувствовать себя спокойно и уверенно с ребенком – инвалидом на людях. Доброжелательно реагируйте на проявления интереса со стороны посторонних, не отталкивайте их от себя жалобами, раздражением, проявлением озлобления. Если ребенок переймет от вас подобный стиль общения с окружающими, его шансы найти себе друзей резко возрастут. Постарайтесь научить ребенка быть самим собой – и дома, и на людях. Чем раньше ребенок начнет общаться с другими детьми, тем больше шансов, что он сможет вести себя как «обыкновенный». Рекомендации родителям

- Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых.
- Не пугайте ребенка паническими, гневными реакциями на его учебные неудачи. Плохая оценка - это не конец света.
- Никогда не сравнивайте его с другими детьми: «Как тебе не стыдно, вот Маша прекрасно справляется, а ты вечно ничего не можешь!»
- Ведите отсчет от его собственных неудач до достижений.
- Корректируя деятельность ребенка, опирайтесь на позитивные моменты: «Ты молодец, ты хорошо постарался, сегодня у тебя получилось, но смотри, здесь можно было бы сделать лучше, правда?»
- Шаг за шагом поддерживайте маленькие успехи ребенка.
- Уважительно выслушивайте ребенка, рассказывайте о своих собственных прошлых учебных проблемах, делитесь опытом.
- Сделайте семейной традицией доброжелательный откровенный разговор о школьных делах. Чтобы ребенок понял: посоветоваться о трудностях - это нормально, родители не будут ругать, а помогут.
- Помогите ребёнку составить и поддерживать распорядок дня: обязательно структурированный и последовательный.
- Не подгоняйте такого ребенка. Без спешки выполненное задание, поможет ему справиться с беспокойством, даже если получится оно или нет.