

10 заповедей для родителей детей ОВЗ

1. Живите заботами сегодняшнего дня и старайтесь оставаться оптимистами. Нельзя сделать будущее или настоящее таким, как хочется. Этого не может никто. Хотя некоторые и полагают, что это им по силам.
2. Не бойтесь переоценить способности ребенка. Дайте ему возможность развиваться, поощряйте и поддерживайте. Верьте в него!
3. Найдите людей (родственников, специалистов и т.п.), которые поделятся с вами опытом, советами и поддержкой.
4. С раннего возраста обеспечьте ребенку возможность учиться и получать образование.
5. Не забывайте о супруге и других детях. Напоминайте им, что любите всех одинаково, хотя и вынуждены проводить больше времени с «проблемным» ребенком.
6. Слушайтесь только собственной совести. Тогда вам будет легко и с ребенком. Но вы не обязаны оправдываться перед друзьями и посторонними.
7. Будьте честны, не лицемерьте. Невозможно быть идеальным родителем 24 часа в сутки. Если тяжело, позвольте себе иногда рассердиться, позавидовать, быть жалким или несчастным.
8. Не требуйте от себя невозможного. Нельзя постоянно думать о том, что еще нужно сделать. Чаще думайте о том, чего уже удалось достичь.
9. Цените то, что имеете. Подумайте, что вы способны замечать маленькие чудеса, которые большинство людей воспринимают как данность.
10. Сохраняйте и проявляйте чувство юмора. Смех – лучшее лекарство от усталости и стресса.

Рекомендации родителям, имеющим детей-инвалидов

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.

1. Никогда не жалеете ребёнка из-за того, что он не такой, как все.
2. Дарите ребёнку свою любовь и внимание, но помните, что есть и другие члены семьи, которые в них тоже нуждаются.
3. Стремитесь к тому, чтобы у всех членов семьи была возможность саморазвития и полноценной жизни. Помните, ребёнку с первых месяцев жизни важно ощущать стабильность и спокойствие своего окружения.
4. Организуйте свой быт так, чтобы никто в семье не чувствовал себя «жертвой», отказываясь от своей личной жизни.
5. Не ограждайте ребёнка от обязанностей и проблем. Если состояние ребёнка позволяет, придумайте ему простенькие домашние обязанности,

постарайтесь научить ребенка заботиться о других. Решайте все дела вместе с ним.

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

7. Следите за своей внешностью и поведением. Ребёнок должен гордиться вами.

8. Учитесь отказывать 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.

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

10. Создавайте условия для общения ребёнка со сверстниками.

11. Стремитесь к встречам и общению с друзьями, приглашайте их в гости. Пусть в вашей жизни найдется место и высоким чувствам, и маленьким радостям.

12. Чаще прибегайте к советам педагогов и психологов. Каждое определенное заболевание ребенка-инвалида требует специфического ухода, а также специальных знаний и умений.

13. Больше читайте, и не только специальную литературу, но и художественную.

14. 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. Помогая друг другу, вы, прежде всего, помогаете себе!

15. Находите в себе силы и сохраняйте душевное равновесие. Не изводите себя упреками. В противном 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.

16. Воспитывайте в себе новые качества, прежде всего наблюдательность, терпение, самообладание.

17. Ведите дневник наблюдений за ребенком, отмечая малейшие перемены в его состоянии. Дневник с одной стороны, помогает, успокаивая Вас, с другой – способствует правильной организации всей лечебно-коррекционной работы.

18. 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.

19. 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.

20. 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 все.

21. Помните, что ребёнок повзрослеет и ему придётся жить самостоятельно. Готовьте его к будущей жизни, говорите о ней.