

# РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ, ВОСПИТЫВАЮЩИМ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ,

## ПО ПОДДЕРЖКЕ ЖИЗНЕННОГО ПОТЕНЦИАЛА СЕМЬИ



## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!



**Предлагаем вам воспользоваться рекомендациями, которые помогут поддержать жизненный потенциал семьи и сохранить его внутренние ресурсы.**

Обращайтесь за психологической помощью, получайте индивидуальные, семейные консультации, участвуйте в специальных тренингах, клубах для родителей детей-инвалидов.

Ради успешного будущего вашего ребенка постарайтесь найти в себе силы с оптимизмом смотреть в будущее, живя в настоящем. Помните, что все ваши страхи и «темные» мысли ребенок чувствует на интуитивном уровне.

Общайтесь с родителями, которые воспитывают детей с инвалидностью, делитесь опытом, вашими успехами в обучении, воспитании, общении, перенимайте чужой опыт. Это поможет вам и детям найти друзей, спутников жизни. Тренируйте эффективные способы поведения.



Старайтесь сохранять спокойствие, доброжелательность, дружелюбие в общении с детьми, между собой и с другими людьми. Ребенку важно ощущать стабильность и спокойствие своего окружения.



Не жалейте ребенка из-за того, что он не такой, как все. Дарите ребенку свою любовь и внимание, помните, что есть и другие члены семьи, которые в них тоже нуждаются.



Развивайте интересы ребенка и свои, чтобы у всех членов семьи была возможность саморазвития и самовыражения. Живите полноценной жизнью, получайте удовольствие от любимых занятий, хобби, участвуйте в интересных событиях, читайте интересную литературу (специальную и художественную). Жертвенность не принесет пользы ни ребенку, ни вам. Если вы будете удовлетворены жизнью, вы несравнимо больше сможете дать и вашим детям.



Будьте внимательны к развитию детей, ведите дневник наблюдений за поведением,

эмоциональными реакциями, интеллектуальным развитием детей, замечайте все изменения и новообразования у детей. Это позволит вам понять, как ребенок развивается, что необходимо еще делать, чему научить, что скорректировать, к каким специалистам обратиться. Это придаст вам уверенности и спокойствия, организует вашу жизнь.



Для организации дня взрослых в семье необходимо, чтобы родители заранее договорились и приняли все условия. Например, решили, в какой период отдыхает муж, в какой жена, и чтобы это устраивало обоих и не мешало их обязанностям, не создавало конфликтов. От родительского самоощущения напрямую зависит атмосфера в доме.



Заботьтесь о здоровье и прививайте этот навык детям. Занимайтесь спортом (плавайте, катайтесь на велосипеде, лыжах и т.д.), посещайте с детьми кружки и секции, гуляйте, ведите активный образ жизни, следите за питанием.



Заботьтесь о себе. Следите за своей внешностью, поведением, эмоциональным самочувствием. Ваше самочувствие, здоровье и

настроение – основа качества жизни вашей семьи. Видя вас бодрыми, веселыми, верящими в лучшее, ребенок станет чаще улыбаться, будет более оптимистичным, научится справляться с трудностями.



Поддерживайте психологически благоприятный климат в семье, дружеские отношения с близкими, родственниками, друзьями и знакомыми. Доброжелательно, спокойно, терпеливо и уверенно реагируйте на интерес посторонних к вашему ребенку в присутствии незнакомых людей и вашего ребенка. Это позволит детям сформировать такой же стиль поведения и отношений.



Помните, что вы можете просить помощи у своих близких. Да, никто не обязан вам помогать, сидеть с вашими детьми. Но попросить вы можете. Если они готовы вам помочь, будет здорово.



Умейте быть благодарным. Не скупитесь на благодарность и признательность тому, кто действительно вам помогает, поддерживает вас.



Заведите домашних питомцев, играйте с ними, чаще наблюдайте за птицами, белками и т.д. Общение с животными уменьшает уровень тревоги, беспокойства и стресса, появляется дополнительный источник радости.



Позвольте себе ошибаться. Не ставьте себе слишком высокие требования. Страх ошибиться, показаться плохим сковывает и напрягает. И как раз именно в этом состоянии у нас больше шансов допустить её.



Старайтесь больше времени проводить на улице, на солнце. Особенно в нашем суровом краю ценность весны и лета возрастают в разы.



Учитесь ценить себя и своё время. Замечайте свои заслуги, свои положительные изменения, говорите о них себе или близкому человеку, это укрепит вашу веру в себя. Уверенный родитель лучше способствует успеху детей.