**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ,**

**ИМЕЮЩИМ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

* 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.
* Никогда не жалейте ребёнка из-за того, что он не такой, как все.
* Дарите ребёнку свою любовь и внимание, но помните, 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. Помните, ребенку с первых месяцев жизни важно ощущать стабильность и спокойствие своего окружения.
* Организуйте свой быт так, чтобы никто в семье не чувствовал себя «жертвой», отказываясь от своей личной 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.
* 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, лишний раз проконсультируйтесь с врачом или психологом.
* Чаще разговаривайте с ребёнком. Помните, что ни телевизор, ни компьютер не заменят вас.
* Создавайте условия для общения ребёнка со сверстниками.
* Стремитесь к встречам и общению с друзьями, приглашайте их в гости. Пусть в вашей жизни найдется место и высоким чувствам, и маленьким радостям.
* Чаще прибегайте к советам педагогов и психологов. 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. Помогая друг другу, вы, прежде всего, помогаете себе!
* Находите в себе силы и сохраняйте душевное равновесие. Не изводите себя упрёками. В противном случае велика вероятность того, что ребенок вырастет психологическом монстром, а это неизбежно усилит его социальную дезадаптацию и усугубит страдания. В том, что у вас больной ребёнок, вы не виноваты.
* Воспитывайте в себе новые качества, прежде всего наблюдательность, терпение, самообладание.
* 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.
* 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 все.
* Помните, что ребёнок повзрослеет и ему придётся жить самостоятельно. Готовьте его к будущей жизни, говорите о ней.

**Необходимо:**

* Принимать ребёнка таким, каков он есть, выражать ему доброе отношение, сообщая ему об этом взглядом, ласковым прикосновением, словами;
* Показывать ребёнку, что родители его понимают, готовы помочь ему организовать работу, подсказать, как сделать лучше и т.д.;
* Формировать у сына /дочери/ самоценность: начинать с повышения самооценки ребёнка через организацию той деятельности, тех занятий, где у него получается лучше;
* Изучать интересы и способности ребёнка, поощрять добрые дела, малейшие успехи и достижения в том, где трудно, вселять веру и надежду, что у него всё получится;
* Видеть в ребёнке достоинства, открывать и утверждать их, ценить в нём личность;
* Не позволять себе ворчать, ругаться, бранить друг друга и ребёнка. Плохое полезно забывать сразу, акцентируя внимание на хорошем. В поведении детей подчёркиваются не плохие, а хорошие стороны, отмечаются успехи, активно поддерживаются желание стать лучше;
* Воспитывать детей на положительном, вовлекать в полезную деятельность, разговаривать с ними уважительно, следить за речью;
* Беседуйте с ребёнком дружелюбно, в уважительном тоне;
* Будьте дружелюбными и не выступайте в роли судьи;
* Будьте одновременно тверды и добры;
* Снизьте контроль. Избыточный контроль над детьми обычно требует особого внимания взрослых и редко приводит к успеху;
* Поддерживайте ребёнка. Взрослый может поддержать ребёнка, признавая его усилия и вклад, ровно как достижения, а также демонстрируя, что понимает его переживания, когда дела идут не очень хорошо. В отличие от награды поддержка нужна даже тогда, когда ребёнок не достигает успеха;
* Демонстрируйте взаимное уважение, уверенность в ребёнке и уважение к нему как к личности.

**Рекомендации учителя-дефектолога родителям учащихся на лето.**

Лето для детей – это долгожданный праздник. Полноценное лето способно обеспечить детям запас энергии на весь будущий год. Это значит, что в летний период обязательно должны быть и новые впечатления, и общение со сверстниками, и правильное питание, и закаливающие процедуры.

В то же время нельзя забывать о закреплении в памяти ребенка приобретенных в течение учебного года знаний и навыков. Самый продуктивный метод повторения пройденного материала – включить полученные за год знания и умения в рамки занимательных игр. Не надо заставлять ребенка летом заниматься специально. Только игра и живое непосредственное общение!

*Вот несколько советов и подборка игр, которые помогут понять принципы летнего «обучения».*

**Родители должны помнить:**

1. Принуждать ребенка заниматься нельзя, необходимо заинтересовать его.

2. Занятия должны проходить в виде игры, к следующему упражнению переходить, лишь усвоив предыдущее

3. Не фиксировать внимание на ошибках, а тактично исправить ребенка

4. Постоянно контролировать речь детей, учить правильно произносить звуки в словах, фразах.

5. Не требовать от ребенка называть или говорить то, что ему в данный момент не доступно.

**Правила для родителей, воспитывающих детей с особыми потребностями:**

* Преодолевайте страх и отчаяние
* Не теряйте время на поиски виновного – его просто не бывает!
* Определите, какая помощь необходима вашему ребенку, и начинайте, обращайтесь к специалистам.

**Общие стратегии нормализации жизни семьи:**

* Не замыкайтесь в своих проблемах. Попытайтесь найти опору в родителях других детей с особенностями в развитии. Вы поймете, что не одиноки в своем несчастии. Опыт других семей позволит быстрее преодолеть негативные эмоции, даст надежду на будущее.
* Не скрывайте ничего от близких. Держите их в курсе проблем вашего ребенка.
* Находите и изучайте информацию о возможностях обучения и воспитания вашего ребенка.
* Ищите подходящие образовательные учреждения. Будьте реалистами, но не пессимистами. Научитесь справляться со своими чувствами.
* Уважайте себя и свою семью, никаких заискивающих моментов - типа просительный, извиняющийся тон, уход от гуляющих детей с площадки и т.д. Ровное, доброжелательное, независимое и уверенное поведение.
* Помогайте другим людям с аналогичными проблемами, почувствуйте себя сильными.
* Не пренебрегайте обычными повседневными обязанностями,  но  не давайте им себя захлестнуть.
* Не забывайте о себе, своих увлечениях и пристрастиях. Находите  возможности для собственного развития, а также развития и совершенствования нравственного и профессионального  других  членов семьи.
* Берегите свои нервы и психику. Расслабляйтесь иногда, ходите в театры, кино, гости  (не стесняйтесь прибегнуть к помощи родственников).  Найдите себе отвлекающий момент - разводите цветы, стихи пишите, язык выучите и т.д.
* Не расслабляйтесь пивом и спиртным. Женщины очень быстро становятся зависимыми от алкоголя.  А дети пропадают совсем. К сожалению есть масса примеров. И не увлекайтесь курением - это сократит вам жизнь, а она нужна вашему ребёнку. Не забывайте, что это  ваш  ребенок, и вы ему нужны здоровые и счастливые.
* Чаще устраивайте семейные праздники. С викторинами, с играми, всякими изюминками. Пусть ребёнок участвует в подготовке. Это важно. Зовите гостей. Не ограждайтесь - пусть все знают - ваша жизнь продолжается. Она полноценная и интересная.
* Заведите домашнего питомца. Это поможет ребёнку адаптироваться. Научит заботе и повысит собственную значимость, а также отвлечёт от мысли - я один, все играют, а я сижу.

**ЖИВИТЕ ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ, РАЗВИВАЙТЕ ИНТЕЛЛЕКТ, ПОМНИТЕ -**

**С РОЖДЕНИЕМ ОСОБОГО РЕБЁНКА ЖИЗНЬ НЕ КОНЧАЕТСЯ. ОНА ПРОСТО СТАНОВИТЬСЯ НА ПЛАНКУ ВЫШЕ.**

**ВЫ ДОЛЖНЫ СТАТЬ СУПЕР!!!!!!**

**ПОМНИТЕ: ВАШ РЕБЁНОК, ВАША СЕМЬЯ, ВАШ ДОМ - НЕ ЖАЛКИЕ, СЛАБЫЕ, А СИЛЬНЫЕ, МУЖЕСТВЕННЫЕ, РЕДКИЕ - ОСОБЫЕ!!!!**