**Рекомендации родителям, воспитывающим детей**

**с ограниченными возможностями здоровья**

Когда рождается ребенок с нарушениями в развитии, у родителей меняется взгляд на мир, отношение к самим себе, к другим людям.

Известный американский педиатр Бенджамин Спок, рассматривая семьи, имеющие детей с ограниченными возможностями здоровья, выделяет следующие виды отношений родителей к своему ребенку.

1.Стыдятся странностей своего ребенка, излишне оберегают его. Ребенок не чувствует себя спокойным и в безопасности, он замкнут, не удовлетворен собой.

2.Ошибочно считают себя виновными в состоянии ребенка настаивают на проведении самых неразумных методов «лечения», которые только расстраивают ребенка, но не приносят ему никакой пользы.

3.Постепенно делают вывод о безнадежности состояния ребенка, отказывают в проявлении к нему каких-либо знаков внимания, любви.

4.Незамечают проблем в развитии ребенка и доказывают себе и всему миру, что он ничуть не хуже других.

5.Воспринимают ребенка естественно, позволяют ему бывать везде, не обращая внимание на взгляды и замечания.

**Рекомендации родителям, воспитывающим детей**

**с ограниченными возможностями здоровья.**

Как известно, родитель рождается вместе с ребенком, как ребенок учится всему в этом мире, так и родитель учиться своей новой роли. Но если ребенок имеет особые потребности в своем развитии, то и родителю следует получить особые знания.

1. Попытайтесь найти родителей других детей с ОВЗ. Опыт другой семьи позволит вам научиться жить по новым правилам. Вы поймете, что не одиноки, что жизнь продолжается, и научитесь справляться со всеми сложностями своего положения.
2. Держите в курсе проблем ребенка ваших близких. Не скрывайте от них свои чувства, не замыкайтесь на проблемах больного ребенка. Если вы скроете что-то сейчас, потом вам будет сложнее об этом говорить.
3. Живите сегодняшним днем. Страх перед будущим может парализовать, особенно первое время.
4. Не сравнивайте своего ребенка с чужими детьми, сравнивайте успехи ребенка сегодня со вчерашними.
5. Ищите и изучайте информации. Не стесняйтесь спрашивать у врачей, других специалистов и возможно, других родителей непонятные вам термины и слова. Старайтесь найти соответствующие литературу. Просите все копии документации у врачей, касающегося ребенка.
6. Не будьте робкими и застенчивыми. Часто родители чувствуют себя неловко в присутствии врачей и педагогов. Не следует робеть перед профессионалами, занимающимися вашим ребенком.
7. Всегда помните, что развитие вашего ребенка может отличаться от развития других детей.
8. Не бойтесь проявлять чувства. Многие родители, особенно отцы, подавляют свои эмоции, так как считают, что показывать свои страдания-это проявление слабости.
9. Научитесь справляться со своей злостью, да, именно с ней. Постарайтесь понять, что негативные эмоции делают вас слабее.
10. Постарайтесь быть благодарными. Когда все кажется ужасным и отвратительным, сложно найти причину для благодарности.
11. Придерживайтесь реальности. Придерживаться реальности - это принимать жизнь такой, какая она есть, и осознавать, что есть вещи, которые мы можем изменить, и есть вещи, которые мы изменить не можем.
12. Время на вашей стороне. Оно залечивает многие раны.
13. Ищите образовательные учреждения, реабилитационные центры. Можно специалистов или обучится самому.
14. Не забывайте о себе. Уделяйте время своему отдыху, здоровью, внешнему виду.
15. Избегайте жалости. Жалость к самому себе, жалость со стороны других людей или жалость к ребенку делает вас беспомощными. Сопереживание - способность разделять чувства другого человека-эмоции, которая делает нас лучше.
16. Не осуждайте. Особые родители осуждают окружающих людей за их негативную реакцию по отношению к им самим или их детям.
17. По возможности выполняйте обычные ежедневные дела.

**Основные правила родительского взаимодействия с ребенком.**

1. *Активность и самостоятельность ребенка.*

Родитель обязан помочь ребенку, но именно помочь, а не сделать за него.

1. *Постоянная упорная тренировка каждый день.*

Ваша задача - развить и поддержать эту активность, последовательно ставить перед ребенком все более сложные цели.

1. *Сознательная беспомощность родителя.*

Необходимо активизировать сохранные психические и физические возможности ребенка и тем самым побуждать к компенсации дефекта. Ваша цель - сделать эти возможности и навыки - средством, для полноценной творческой жизни ребенка.

1. *Безусловное принятие ребенка и его дефекта родителями.*

Гармоничное личностное развитие ребенка возможно в том случае, когда родитель принимает все особенности ребенка, учитывает ограничения, которые накладывают заболевание и старается соотносить свои требования с возможностями ребенка.

**Добрые советы родителям, имеющим детей с ограниченными возможностями здоровья.**

1. Никогда не жалейте своего ребенка из-за того, что он не такой как все.
2. Дарите ребенку свою любовь и внимание, но не забывайте если есть еще другие члены семьи, которые тоже в них нуждаются.
3. Организуйте свой быт так, чтобы никто в семье не чувствовал себя «жертвой», отказываясь от своей личной жизни.
4. Не ограждайте ребенка от обязанностей и проблем. Решайте все дела вместе с ним.
5. Предоставьте ребенку самостоятельность в действиях и принятии решения.
6. Следите за своей внешностью и поведением. Ребенок должен гордиться вами.
7. Не бойтесь отказать ребенку в чем-либо, если считаете его требования чрезмерными.
8. Чаще разговаривайте с ребенком. Помните, что ни телевизор, ни гаджеты не заменят вас.
9. Не ограничивайте ребенка в общении со сверстниками.
10. Не отказывайтесь от встречи с друзьями, приглашайте их в гости.
11. Чаще прибегайте к советам педагогов и психологов.
12. Больше читайте, и не только специальную литературу, но и художественную.
13. Общайтесь с семьями, где есть дети с особыми образовательными потребностями. Передавайте свой опыт и перенимайте чужой.
14. Не изводите себя упреками. В том, что у вас больной ребенок, вы не виноваты!
15. Помните, что когда-нибудь ребенок повзрослеет и ему придется жить самостоятельно. Готовьте его к будущей жизни, говорите с ребенком о ней.