**Разные возможности – равные дети**

Рекомендации психолога родителям, воспитывающим ребенка с особенностями психофизического развития

**Пожалуйста, помните, что:**

* «Особые» дети не хуже и не лучше остальных. Просто у них другие возможности. Для ребенка с особенностями развития его состояние естественно. Он не жил с другим слухом, зрением, руками, ногами, телом, головой. Так что чья-либо жалость для него не понятна и не полезна.
* Прежде всего, обращайте внимание на то, что у ребенка сохранно,  что он может. Именно это - основа и основной его ресурс для развития и адаптации к жизни.
* Старайтесь предоставлять ребенку с особенностями возможность пробовать сделать все самому. Если он просит помочь, постарайтесь действовать вместе с ним - но не вместо него!
* «Особые» дети дают окружающим шанс проявить лучшие чувства и качества: доброту, сочувствие, щедрость, любовь... Не упускайте эти возможности, - не прячьте их и не прячьтесь от них!
* У всех людей одни и те же закономерности развития. Перед вами, прежде всего, ребенок. А детям можно и нужно улыбаться, смеяться и играть. Особенности физиологии или психологии «необычного» ребенка помогут вам проявить фантазию и придумать, как это осуществить.
* Все люди разные. Одним «медведь на ухо наступил», у других «память дырявая», у третьих - нестандартный набор пальцев, четвертые  ходят только с палочкой... - **и при этом все они могут быть счастливыми!**

**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 ребенка жизнь не кончается, она просто становится на планку выше. Вы должны стать супер!!! Помните: Ваш ребенок, Ваша семья, Ваш дом – не жалкие, слабые,а сильные, мужественные, редкие – особые!!!**