### Советы для родителей детей-инвалидов

**по нормализации жизни семьи.**

**Совет 1.** ***Общайтесь с родителями других детей с инвалидностью.*** Не бойтесь просить помощи. Сегодня существует много организаций, групп, сообществ родителей детей-инвалидов, которые помогают друг-другу.

**Совет 2.** ***Делитесь своими чувствами и эмоциями с членами семьи, супругом, другими детьми.*** Если вы чувствуете, что не можете нормально общаться с другими вашими детьми, найдите в семье человека, который временно возьмёт на себя эти обязанности. Можно прибегнуть к помощи профессионалов.

**Совет 3.** ***Живите сегодняшним днём.*** Беспокойство о будущем только истощит ваши силы. Вам есть о чём подумать, проживайте каждый день шаг за шагом.

**Совет 4**. ***Выучите терминологию, касающуюся проблемы с вашим ребёнком.*** Когда вы сталкиваетесь с незнакомым понятием, не бойтесь спросить и уясните его смысл.

**Совет 5.** ***Ищите информацию.*** Одни родители находят огромное количество информации, а другие не столь настойчивы. Самое важное, чтобы найденные сведения были достоверны. Не бойтесь задавать вопросы – ответы на них будут первой ступенью к пониманию ребёнка. Просите копии всех документов и записей о вашем ребёнке у врачей, педагогов и специалистов.

**Совет 6.** ***Не позволяйте себя запугать.*** Многие родители чувствуют себя неуверенно в присутствии врачей или педагогов из-за их профессионального опыта или манеры себя вести. Помните, что вы имеете право узнавать обо всём, что происходит, ведь данная ситуация больше всего влияет на жизнь вашего ребёнка.

**Совет 7**. ***Старайтесь быть оптимистом***. Научитесь избавляться от таких чувств, как горечь злость. Понимание и работа над своими негативными чувствами помогут вам быть сильнее и подготовиться к другим вызовам жизни. Оптимизм – лучшее решение проблем.

**Совет 8.** ***Решите, как реагировать на окружающих.*** Многие люди не знают, как вести себя при встрече с инвалидами. Решите для себя, как реагировать на пристальные взгляды, вопросы, не тратьте слишком много энергии на переживания по поводу неприятных вам реакций чужих людей.

**Совет 9**. ***Помните, что время на вашей стороне***. Это не значит, что воспитание ребёнка с инвалидностью даётся легко, но со временем решаются многие проблемы.

**Совет 10.** ***Не забывайте о себе.*** Старайтесь достаточно отдыхать, питаться так хорошо, как сможете, выходите на прогулки, общайтесь с людьми, которые могут оказать вам эмоциональную поддержку.

**Совет 11.** ***Избегайте жалости.*** Жалость – не то, что вам нужно. Вам необходимо, прежде всего сочувствие.

**Совет 12**. ***Будьте реалистом.*** Быть реалистом, значит понимать, что в жизни есть вещи, которые мы можем изменить, а есть то, что изменить невозможно.

**Совет 13**. ***Старайтесь придерживаться привычного режима дня.*** Соблюдение привычного порядка действий в течение дня придаст стабильность вашей жизни.

**Совет 14.** ***Помните, что вы не одни.*** Чувство одиночества и изоляции испытывают все родители детей-инвалидов. Осознание того, что не только вы столкнулись с подобной проблемой, поможет вам.