**Психологическая помощь семьям, которые имеют ребенка с ограниченными возможностями здоровья**

Под системой психологической помощи семье, воспитывающей ребенка с отклонениями в развитии, понимается осуществление психолого-педагогических мероприятий, обеспечивающих полноценное и гармоничное развитие ребенка в семье.

**Уважаемые родители!**

1. Не считайте обращение к специалисту (неврологу, психиатру или психологу) «клеймом на всю жизнь», не настраивайтесь негативно, если такую консультацию вам предложат учителя. Невозможно помочь детям, не понимая, в чем причина их проблем.

2. Обеспечьте ребенку, как можно больше впечатлений, систематически знакомьте его с окружающим миром.

3. Не ругайте детей, если они неловки, недостаточно сообразительны. Надо помнить, что критика только снижает и без того невысокую самооценку.

4. Не фиксируйте внимание ребенка на оценке и тем более не наказывайте за то, что «педагог жалуется». Постарайтесь наладить контакт с учителем, расскажите ему об особенностях сына (дочери), попытайтесь разработать совместную стратегию обучения.

5. Не оценивайте неудачи ребенка как проявление лени или «плохого» характера, не стремитесь к тому, чтобы он соответствовал «нормальным», на ваш взгляд, критериям.

6. Внимательно относитесь к жалобам детей на головную боль, усталость, плохое самочувствие, ведь в большинстве случаев это объективные показатели затруднений, испытываемых ребенком в процессе обучения.

**Рекомендации родителям, имеющим детей-инвалидов:**

1.Примите ситуацию как данность, смиритесь с нею, 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. Поэтому если вы не хотите, чтобы ваш ребенок рос нервным, издерганным, мрачным, постарайтесь найти в себе силы с оптимизмом смотреть в будущее.

2.Никогда не жалейте ребѐнка из-за того, что он не такой, как все.

3.Дарите ребѐнку свою любовь и внимание, но не забывайте, 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.

4.Организуйте свой быт так, чтобы никто в семье не чувствовал себя «жертвой», отказываясь от своей личной жизни.

5.Не ограждайте ребѐнка 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.

6.Предоставьте ребѐнку самостоятельность в действиях и принятии решений. Стимулируйте его приспособительную активность; помогайте в поиске своих скрытых возможностей. Развивайте умения и навыки по самообслуживанию

7.Следите за своей внешностью и поведением. Ребѐнок должен гордиться вами.

8.Не бойтесь отказать ребѐнку в чѐм-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.

9.Чаще разговаривайте с ребѐнком. Помните, что ни телевизор, ни радио не заменят вас.

10.Не ограничивайте ребѐнка в общении со сверстниками.

11.Не отказывайтесь от встречи с друзьями, приглашайте их в гости. Пусть в вашей жизни найдется место и высоким чувствам, и маленьким радостям.

12.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.

13.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.

14. Не изводите себя упрѐками. В этом случае, велика вероятность того, что ребенок вырастет психологически не стабильным, а это неизбежно усилит его социальную дезадаптацию. В том, что у вас больной ребѐнок, вы не виноваты.

15. 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.

16. 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 «обыкновенный».