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.