**Рекомендации родителям, воспитывающим детей с ограниченными возможностями здоровья.**
Как известно, родитель рождается вместе с ребёнком, как ребёнок учится всему в этом мире, так и родитель  учится своей новой роли. Но если ребенок имеет особые потребности в своём развитии, то и родителю следует получить особые знания.
В силу огромной роли семьи, ближайшего окружения в процессе становления личности ребенка необходима такая организация социума, которая могла бы максимально стимулировать это развитие, сглаживать негативное влияние заболевания на психическое состояние ребенка.
**Родители** – основные участники психолого-педагогической помощи, особенно если ребенок по тем или иным причинам не посещает учебное учреждение.

**Для создания благоприятных условий воспитания в семье необходимо знать особенности развития ребенка,** его возможности и перспективы развития, организовать целенаправленные коррекционные занятия, сформировать адекватную оценку,**развивать необходимые в жизни волевые качества.**
Для этого важно активное включение ребенка в повседневную жизнь семьи, в посильную трудовую деятельность, стремление к тому, чтобы ребенок не только обслуживал себя (самостоятельно ел, одевался, был опрятен), но и имел определенные обязанности, выполнение которых значимо для окружающих (накрыть на стол, убрать посуду). В результате у него появляются интерес к труду, чувство радости, что он может быть полезен.

**Как формировать уверенность в своих силах**
Часто родители, желая избавить ребенка от трудностей, постоянно опекают его, оберегают от всего, что может огорчить, не дают ничего делать самостоятельно. Такое воспитание по типу гиперопеки приводит к пассивности, отказу от деятельности. Доброе и терпеливое отношение близких должно сочетаться с определенной требовательностью к ребенку. Нужно постепенно развивать правильное отношение к своему состоянию и возможностям. Родители не должны стыдиться своего ребенка. Тогда и он сам не будет стыдиться своей болезни, уходить в себя и свое одиночество. Не сравнивайте своего ребёнка с чужими детьми, сравнивайте успехи ребёнка сегодня со вчерашними.
Всегда помните, что развитие вашего ребёнка может отличаться от развития других детей, но это не делает его менее ценным, менее важным и менее нуждающимся в вашей любви и заботе. ЛЮБИТЕ ВАШЕГО РЕБЁНКА И ЧАЩЕ ПОКАЗЫВАЙТЕ ЕМУ ЭТО.
Пока дети маленькие, родителям это кажется это неважным, они все делают за них, но, в конце концов, это перерастает в большую проблему, решить которую с годами все труднее. Если мать постоянно подменяет действия ребенка, происходит остановка его развития, растет страх беспомощности и зависимость от посторонней помощи, и в такой обстановке ребенок теряет самостоятельность. Все это приводит в конечном итоге к социальной пассивности

**Избегайте жалости.** Жалость к самому себе, жалость со стороны других людей или жалость к ребёнку делает нас беспомощными. Сопереживание — способность разделять чувства другого человека  —  эмоция, которая делает нас лучше.

**Не бойтесь проявлять чувства.** Многие родители, особенно отцы, подавляют свои эмоции, так как считают, что показывать свои страдания — это проявление слабости. Но проявление чувств ничуть не уменьшает силы духа.

**Научитесь справляться со своей злостью.** Такие чувства часто возникают, когда родители узнают, что у их ребёнка серьёзные проблемы со здоровьем, многие винят врачей, Бога, себя и всех вокруг. Но постарайтесь понять, что негативные эмоции делают вас слабее. С ними необходимо справиться. Жизнь лучше и легче, когда чувства и эмоции позитивны. Вы лучше справитесь с ситуацией и подготовите ребёнка ко всему, что ждёт его в жизни, ведь  дети могут перенимать  отношение к миру вокруг от родителей, подражая им, если горькие чувства отступят перед вашей энергией и инициативой.

**Постарайтесь быть благодарными.**  Когда всё кажется ужасным и отвратительным, сложно найти причину для благодарности. Если  вы вспомните всё хорошее, что было и есть в вашей жизни, оглянитесь вокруг, вероятнее всего, положительные чувства перевесят отрицательные эмоции.

**Придерживайтесь  реальности.** Придерживаться реальности – это принимать жизни  такой, какая она есть, и осознавать, что есть вещи, которые мы можем изменить, и есть вещи, которые мы изменить не можем. Ваша задача – научится отличать то, что мы можем изменить, и затем действовать. Не тратьте своё  время и энергию на мысли: «а если бы он родился здоровым, то сейчас  было…» или «вот если бы я знала тогда, я бы…»  Лучше займитесь  ребёнком.

**Время на вашей стороне.** Оно  залечивает многие раны. Со временем вы уже не будете так горевать по тем моментам,  о которых печалились в самом начале.

**Ищите образовательные учреждения, реабилитационные центры**. Можно найти специалистов, логопедов, дефектологов, педагогов, массажистов или чему-то обучиться самому. Обращайтесь в органы образования по месту жительства. Не откладывайте этот вопрос на потом, чем раньше специалисты будут заниматься с вашим ребёнком, учитывая его отклонения в развитии, тем лучше.

**Не забывайте о себе.** Уделяйте время своему отдыху, здоровью, внешнему виду. Понятно, что воспитывать детей с особыми потребностями несколько сложнее. Но, несмотря на то, что забота и уход за ребёнком отнимает почти всё время, постарайтесь всё же устраивать себе передышки. Необходимо хотя бы несколько часов в неделю проводить вне дома: это может быть встреча с друзьями, салон красоты, фитнес-клуб, поход в кино или просто прогулка с мужем. Имея личное время, вы будете положительно настроены, и жить станет веселее и радостнее.

**Физические недостатки ведут к изолированности ребенка от внешнего мира и общения со сверстниками и взрослыми**. Создается замкнутый круг-звено «физических недостатков» сменяет звено «психических недостатков». Вырастая, подобный ребенок оказывается неспособным к самостоятельной жизни не столько из-за своего дефекта, сколько из-за несвоевременного формирования личностного развития. Задача родителей (да и специалистов) состоит в разрыве этого порочного круга и создания условий для адекватного развития, и формирования личности детей-инвалидов
Помните, что будущее вашего ребенка во многом зависит от того, насколько он социализирован, адаптирован в обществе. Делайте все возможное, чтобы он привык находиться среди людей и при этом не концентрироваться на себе, умел и любил общаться, мог попросить о помощи.