

Многие родители, узнав об инвалидности своего ребенка, испытывают неприятие, злость, страх, чувство вины и разочарование.

В такой ситуации задача педагогов и специалистов ДОУ – оказать родителям поддержку, рассказать им, как вести себя, чтобы выйти из состояния стресса.



Советы для родителей детей-инвалидов по нормализации жизни семьи

1. Обращайтесь с родителями других детей с инвалидностью.

Не бойтесь просить помощи. Сегодня существует много



организаций, групп, сообществ родителей детей-инвалидов, которые помогают друг другу.

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 возьмет на себя эти обязанности. Можно прибегнуть и к помощи профессионалов.

3. Живите сегодняшним днем.

Беспокойство о будущем только истощит ваши силы. Вам есть, о чем подумать, проживайте каждый день шаг за шагом.



4. Ищите информацию.

Самое важное, чтобы найденные сведения были достоверны. Не бойтесь задавать вопросы-ответы на них будут первой ступенью к пониманию ребенка.

5. Не позволяйте себя запугать.

Многие родители чувствуют себя неуверенно в присутствии врачей или педагогов из-за их профессионального опыта или манеры вести себя. Помните, что вы имеете право узнавать обо всем, что происходит, ведь данная ситуация больше всего влияет на жизнь вашего ребенка.

6. Старайтесь быть оптимистом.

Научитесь избавляться от таких чувств, как горечь и злость. Понимание и работа над своими негативными чувствами помогут вам быть сильнее и подготовиться к другим вызовам жизни. Оптимизм – лучшее средство решения проблем.



7. Избегайте жалости.

Жалость – не то, что вам нужно. Вам необходимо прежде всего сочувствие.

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.



9. Помните, что время на вашей стороне.

Это не значит, что воспитание ребенка с инвалидностью дается легко, но со временем решаются многие проблемы.

10. Не забывайте о себе.

Старайтесь достаточно отдыхать, хорошо питаться, выходить на прогулки, общаться с людьми, которые могут оказать вам эмоциональную поддержку.

11. Старайтесь придерживаться привычного режима дня.

Соблюдение привычного порядка действий в течение дня придаст стабильность вашей жизни.

12. Будьте реалистом.

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

13. 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.



Психологическая поддержка родителей детей-инвалидов



Педагог-психолог
Борzych Н.С.