Подготовила : педагог-психолог Колчина В.О.

|  |
| --- |
|  |

**Как могут помочь родители**

**своему ребенку с ограниченными возможностями здоровья.**

Многочисленными исследованиями  выявлено, что родители детей с ограниченными возможностями здоровья (далее- ОВЗ), испытывают эмоциональное напряжение, тревогу, чувство вины, обиды, находятся в хроническом стрессовом состоянии. Всё это влияет на отношение родителей к своим детям. Поэтому, родителям данной категории детей, так же, как и их детям, нужны психологическая помощь и поддержка. Как и чем же могут помочь родители ребенку с ОВЗ?

Рекомендации педагога-психолога:

1. Не ограничивайте ребёнка в общении со сверстниками.

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.

1. Никогда не жалейте ребёнка из - за того, что он не такой, как все.

Не следует на ребенка смотреть как на маленького, беспомощного. Не рекомендуется постоянно опекать, например, собирать ему в школу портфель, контролировать каждое действие ребенка при выполнении домашних заданий.

1. Предоставьте ребёнку самостоятельность в действиях и принятии решений.

Не подчиняйте всю жизнь в семье ребенку: за него делать все, включая и то, что без особого труда смог бы сделать он сам. Такая гиперопека детям очень вредна. Именно в простых видах деятельности, элементарных навыках самообслуживания и самоконтроля развиваются такие важные качества, как уверенность в себе, чувство ответственности, самостоятельность. Конечно, контроль необходим, но его необходимо организовывать не "над", а "рядом". Поэтому

1. Не ограждайте ребёнка от обязанностей и проблем. Решайте все дела вместе с ним.

Стимулируйте его приспособительную активность; помогайте в поиске своих скрытых возможностей. Развивайте умения и навыки по самообслуживанию.

5. Не бойтесь отказать ребёнку в чём-либо, если считаете его требования чрезмерными Однако проанализируйте количество запретов, с которыми сталкивается ваш ребенок.

6. Не допускайте перегрузок.

Делайте перерывы во время выполнения домашнего задания, чтобы избежать переутомления ребенка и эмоциональных реакций.

7. Больше беседуйте с ребёнком. Помните, что ни телевизор, ни компьютер не заменят вас. Больше читайте, и не только специальную литературу, но и художественную.

8. Дарите ребёнку свою любовь и внимание, заботу.

9.Организуйте свой быт так, чтобы никто в семье не чувствовал себя “жертвой”, отказываясь от своей личной жизни. Следите за своей внешностью и поведением. Ребёнок должен гордиться вами

10. Чаще прибегайте к советам педагогов и психологов. Каждое определенное заболевание ребенка с ОВЗ, с инвалидностью требует специфического ухода, а также специальных знаний и умений. Так, например, задержка психического развития не болезнь, а индивидуальный вариант психического развития. Но, как утверждают специалисты, в основе развития психики таких детей лежит та или иная несостоятельность структурно-функциональных мозговых систем, приобретенная в результате негрубого повреждения мозга. Поэтому обследование врачом–психоневрологом такого ребенка желательно: он может выявить признаки органической поврежденности мозга и медикаментозно воздействовать на него, может при помощи лекарств скоординировать излишнюю заторможенность или возбудимость ребенка, нормализовать сон, активизировать работу клеток головного мозга.

11. Верьте в своего ребенка, повышайте самооценку.

12.Находите в себе силы и сохраняйте душевное равновесие.

Не изводите себя упрёками. Интуитивно чувствуя постоянное напряжение взрослых, детки приобретают черты нервозности, издерганности.

13.Помните, что когда-нибудь ребёнок повзрослеет и ему придётся жить самостоятельно. Готовьте его к будущей жизни, говорите с ребенком о ней.

И всегда помните о том, что рано или поздно Ваши усилия, стойкое терпение и непомерный труд в воспитании ребенка с ОВЗ будут обязательно  вознаграждены.