Памятка для родителей, имеющих ребѐнка с ограниченными возможностями

***здоровья***

Как поддержать ребѐнка

**Психологическая поддержка** - это процесс, в котором взрослый сосредоточивается на позитивных сторонах и преимуществах ребѐнка с целью укрепления его самооценки, помогает ребѐнку поверить в себя и свои возможности, поддерживает при неудачах. Родители, имеющие ребѐнка с ограниченными возможностями здоровья, должны помнить, что от их отношения к ребѐнку, от правильного выбора собственного поведения, от внутрисемейного психологического климата будут зависеть уверенность, комфортность подрастающей личности, удовлетворенность собой и другими людьми.

**Поддерживать можно посредством:**

- отдельных слов, высказываний: «Прекрасно», «Здорово», «Отлично», «Я рад твоей помощи», «Ты молодец» и т. п.;

- прикосновений, совместных действий: обнять, погладить, подержать за руку;

- мимики: улыбка, кивок головой, подмигивание.

**Укрепление уверенности - с**амый надѐжный способ уберечь своего ребѐнка от глубоких психологических потрясений - укрепить его уверенность, что родители всегда рядом и готовы помочь ему в любых неудачах и проблемных ситуациях, что он любим и его ценят как личность. Слова поддержки: «Зная тебя, яуверен, что у тебя это получится»; «Да, это трудно, но я думаю, ты справишься».

**Выражение одобрения -** всегда очень полезно наградить ребѐнка словами одобрения за достигнутые успехи, которые он сам считает важными. Одобрение вызывает чувство удовлетворения собой, подкрепляет стремление к достижению новых высот, формирует позицию победителя: «Я горжусь тобой»; «Здорово у тебя получилось»; «Ты хорошо справился».

**Положительная ориентация на других людей -** если ребѐнок воспринимает похвалу только в свой адрес, этого недостаточно. Научите его замечать хорошее в других людях. Чаще собирайтесь всей семьей и обсуждайте успехи всех еѐ членов.

**Поощрение дружеских отношений** - поиск друга - важная проблема для ребѐнка. Дружба даѐт возможность испытать драгоценное сознание того, что ты нужен другим. Ребѐнку важно находиться в кругу сверстников, чувствовать себя принятым группой -будь то учебный класс или кружок. Если ваш сын (или дочь) в силу объективных причин большую часть времени проводит в стенах собственной квартиры, пусть еѐ двери всегда будут открыты для друзей. По возможности помогите ему расширить круг общения со сверстниками, которые навещали бы его дома, проводили время в совместных занятиях.