|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

|  |
| --- |
|  |
| C:\Users\максимус\Desktop\U83aQzTFg9.jpg  **ПАМЯТКА**  **для родителей детей с нарушенным зрением**  Семья является ячейкой общества. Роль семьи в воспитании ребёнка с нарушенным зрением огромна. Важно преодолеть негативное отношение родителей к зрительной недостаточности ребёнка и его возможностям, а также формировать позитивное отношение к будущему своего ребёнка. Большое значение родители должны уделять знаниям возрастных и индивидуальных особенностей детей с нарушением зрения и трудностей их воспитания. Неправильное взаимопонимание среди членов семьи может отрицательно сказываться на детях. Основным условием положительных влияний на детей является согласие, разумные взаимоотношения родителей и старших членов семьи (братьев, сестёр). Дети не должны быть свидетелями конфликтов и скандалов в семье. Нарушения и недостатки воспитания в семье является отрицательным психогигиеническим фактором риска.  **Рекомендации учителя-дефектолога:**  **1.Ищите и изучайте информацию.** Не стесняйтесь спрашивать у специалистов и других родителей непонятные вам слова, термины.  Активно посещайте родительские собрания, изучайте предоставленные специалистами материалы (консультации, рекомендации, советы, памятки) о развитии, обучении и воспитании детей в «Родительском уголке».  Старайтесь найти соответствующую литературу, знакомьтесь с ней.  Не бойтесь задавать вопросы, поскольку, задавая их, вы учитесь лучше понимать то, что касается вашего ребёнка. Записывайте вопросы при встрече со специалистами и вопросы, возникающие в ходе разговора. Заведите дневник, в который заносите всю полученную информацию.  **2. Не будьте робкими.** Многие родители чувствуют себя неловко в присутствии людей с медицинским и педагогическим образованием. Не следует робеть перед профессионалами, занимающимися вашим ребёнком. Вам не нужно извиняться за то, что вы хотите знать, что происходит. Не думайте о том, что вы слишком назойливы или задаёте много вопросов. Помните: это ваш ребёнок, и происходящее может оказать огромное влияние на вашу жизнь и на его будущее.  **3. Держите в курсе проблем вашего ребёнка ваших близких.** Не скрывайте от них своих чувств, не замыкайтесь на проблемах вашего ребёнка, общайтесь с другими детьми, делитесь с друзьями. Живите сегодняшним днём. Сравнивайте успехи вашего ребёнка сегодня с успехами вчерашнего дня.  **4. Не бойтесь проявлять чувства.** Многие родители, особенно отцы, подавляют свои эмоции, так как полагают, что выказывать свои переживания – это проявление слабости. Но проявление чувств ничуть не уменьшает силы духа.  **5. Научитесь справляться с горечью и озлоблением.** Это вполне понятно, когда родители узнают, что с их ребёнком связаны серьёзные проблемы. Но постарайтесь понять, что отрицательные эмоции вредят, ослабляют вас, постарайтесь справиться с ними. Жизнь лучше, когда чувства положительны. Вы будете лучше подготовлены к новым испытаниям, если горькие чувства отступят перед вашей энергией и инициативой.    **6. Постарайтесь быть благодарным.** Трудно оставаться раздражённым, если чувствуешь благодарность. Иногда, когда всё кажется не привлекательным, не просто найти причину для благодарности. Однако, если вы вспомните всё хорошее, оглянитесь вокруг, возможно, положительные чувства перевесят отрицательные эмоции.  **7. Придерживайтесь реальности.** Придерживаться реальности – это принимать жизнь такой, какая она есть, и осознавать, что есть вещи, которые мы не можем изменить, и есть вещи, которые мы изменить можем. Ваша задача – научиться отличать то, что мы можем изменить, и затем действовать.  **8. Не забывайте о себе.** В сложных жизненных ситуациях каждый человек ведёт себя по-разному. Может быть, вам помогут несколько общих советов: отводите время на отдых; питайтесь на столько хорошо, насколько можете; уделяйте время себе; обращайтесь к другим людям за эмоциональной  поддержкой.  **9. Избегайте жалости.** Жалость к самому себе, жалость со стороны других людей или жалость к ребёнку делает беспомощным. Сопереживание, т.е. способность чувствовать с другим человеком – вот то чувство, которое следует поощрять.  **10. Не осуждайте.** Бывает, что некоторые родители осуждают людей за  их негативную реакцию по отношению к самим родителям или к их ребёнку. Не следует обижаться на людей, которые не способны реагировать так, как хотелось бы вам.  **11. Помните, что это ваш ребёнок.** Да, развитие вашего ребёнка может отличаться от развития других детей, но это не делает его менее ценным, менее важным или менее нуждающимся в вашей любви и заботе. Любите вашего ребёнка и радуйтесь ему.  **12. Осознайте, что вы не одиноки.** Чувство одиночества, когда становится известен диагноз, знаком всем родителям с тяжёлыми нарушениями зрения. Ослабить это чувство вам поможет сознание, что его испытывают многие другие, что понимание и конструктивная помощь доступны для вас и вашего ребёнка, и вы не одиноки.  **Вы всегда можете обратиться за помощью и поддержкой к специалистам нашего учреждения.**  **Успехов Вам!** |