

## **10 заповедей для родителей детей ОВЗ**

1. Живите заботами сегодняшнего дня и старайтесь оставаться оптимистами. Нельзя сделать будущее или настоящее таким, как хочется. Этого не может никто. Хотя некоторые и полагают, что это им по силам.
2. Не бойтесь переоценить способности ребенка. Дайте ему возможность развиваться, поощряйте и поддерживайте. Верьте в него!
3. Найдите людей (родственников, специалистов и т.п.), которые поделятся с вами опытом, советами и поддержкой.
4. С раннего возраста обеспечьте ребенку возможность учиться и получать образование.
5. Не забывайте о супруге и других детях. Напоминайте им, что любите всех одинаково, хотя и вынуждены проводить больше времени с «проблемным» ребенком.
6. Слушайтесь только собственной совести. Тогда вам будет легко и с ребенком. Но вы не обязаны оправдываться перед друзьями и посторонними.
7. Будьте честны, не лицемерьте. Невозможно быть идеальным родителем 24 часа в сутки. Если тяжело, позвольте себе иногда рассердиться, позавидовать, быть жалким или несчастным.
8. Не требуйте от себя невозможного. Нельзя постоянно думать о том, что еще нужно сделать. Чаще думайте о том, чего уже удалось достичь.
9. Цените то, что имеете. Подумайте, что вы способны замечать маленькие чудеса, которые большинство людей воспринимают как данность.
10. Сохраняйте и проявляйте чувство юмора. Смех – лучшее лекарство от усталости и стресса.