Семье, воспитывающей особенного малыша

**Особая ранимость, напряженность переживаний семьи, воспитывающей аутичного ребенка, порой превышает ранимость семей, имеющих детей с другими тяжелыми нарушениями. Постепенно стресс, который переживают родители, становится хроническим.**

**Мы Вас понимаем:**

* Неожиданное осознание даётся нелегко.
* Трудности в поиске достойного специалиста.
* Минимальное количество учреждений, способных помочь.
* Нездоровый «интерес» окружающих, осуждение и отчуждение.

**Понимаем, как особенно тяжело Вам, дорогие Мамы:**

* Ограниченная личная свобода, ведь «особенный» малыш совсем не может без Вас.
* Снижение самооценки из-за чувства вины.
* Менее интенсивное участие Папы в воспитании.

**Но и Папам совсем нелегко:**

* Обеспокоенность тяжестью стресса Мамы.
* Ответственность за материальное состояние семьи.
* «Особенные» расходы семьи

Новая стезя, в которую Вы вступили затронет каждого члена семьи, но это влияние не обязательно должно быть негативным:

Общайтесь!

Говорите друг с другом. Из-за того, что Вы так вовлечены в проблемы  Вашего ребенка, Вам сложно говорить или думать о чём-нибудь ещё, а стоит!

Слушайте!

Выслушивайте и поддерживайте друг друга!

Сохраняйте и приумножайте чувство юмора!

Давно доказано: смех снижает стресс!

Уделяйте время друг другу!

Сложно организовать?  Определённо, но всё-таки это не невозможно, но, однозначно, архиважно.

А как насчёт других Ваших детей?

Братья и сёстры детей с ОВЗ имеют особые потребности. Если будете их признавать, это поможет все Вашим детям позитивно приспособиться к ситуации.

* **Распределите время так, чтобы проводить часть его наедине с каждым из остальных Ваших детей.**
* **Обучите других Ваших детей навыкам, которые помогут им с удовольствием общаться с их братом или сестрой с ОВЗ.**

Заботьтесь и о Себе!

* Относитесь к своей жизни более осознанно. Стресс возникает из-за неопределённости. Ставьте цели и задачи – выполняйте их!
* Найдите время для отдыха!
* Распределите обязанности по уходу за «особенным» малышом между всеми членами семьи.
* Инициируйте общение с другими людьми.

Хвалите себя! Ведь Ваше предназначение  - особенное, тонкое и очень важное.