

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ С ОВЗ**

**«Двенадцать способов заботы о себе».**

1. Заботьтесь в первую очередь о своем эмоциональном состоянии. Набирайтесь уверенности, сил и личностного ресурса.
2. Помните о своих интересах и желаниях.
3. Живите полноценной жизнью, участвуйте в интересных событиях, читайте интересную литературу.
4. Получайте удовольствие от любимых занятий, хобби.
5. Будьте удовлетворены каждым днем своей жизни. Только в этом случае вы больше сможете дать и вашим детям.
6. Ведите активный и здоровый образ жизни. Заботьтесь о здоровье и прививайте этот навык детям.
7. Следите за своей внешностью и самочувствием. Ваше самочувствие, здоровье и настроение – основа качества жизни вашей семьи.
8. Верьте в себя и в своего ребенка. Ваша вера в лучшее поможет и вам и ребенку справляться с трудностями, даст ему внутреннюю опору на всю жизнь. Только в том случае, когда родитель помогает в развитии потенциала ребенка и верит в заложенные в нем возможности (даже если они пока не проявлены), ребенок учится верить в себя.
9. Развивайте отношения. Укрепляйте и развивайте отношения с супругом, родственниками и друзьями. Родители и взрослые члены семьи, всегда интересуйтесь жизнью друг друга, будьте понимающими и дружелюбными.
10. Будьте открыты изменениям. Помните, что ребёнок повзрослеет и ему придётся жить самостоятельно. Готовьте его к будущей жизни, говорите о ней.
11. Практикуйте медитацию и релаксацию. Медитация поможет вам наладить связь со своим внутренним «я» и со своими чувствами. Когда ваше сознание свободно, вы становитесь терпеливыми и доброжелательными, и это помогает вам находить общий язык с ребенком.
12. Обращайтесь за помощью к специалистам в случае нарушения стабильности своего психологического или физического состояния.

***Памятку подготовила педагог-психолог***

***Окунева Елена Анатольевна***