

Как родители «особенного ребёнка» могут помочь себе:

1. Организуйте свой быт так, чтобы никто в семье не чувствовал себя “жертвой”, отказываясь от своей личной жизни.
2. Не отказывайтесь от встречи с друзьями, приглашайте их в гости.
3. Больше читайте, и не только специальную литературу, но и художественную.
4. Следите за своей внешностью и поведением. Ребёнок должен гордиться вами.
5. Общайтесь с семьями, где родители столкнулись с похожей ситуацией. Передавайте свой опыт и перенимайте чужой.
6. Не изводите себя упрёками.
7. Дарите ребёнку свою любовь и внимание, но не забывайте, что есть и другие члены семьи, которые в них тоже нуждаются.
8. Найдите свои ресурсы. Это может быть хобби, общение, медитации, прогулки, просмотр любимого сериала и т.д.
9. Чаще прибегайте к советам педагогов и психологов.