

## Общие стратегии нормализации жизни семьи

- ◆ Не замыкайтесь в своем горе. Попробуйте найти опору в родителях других детей с особенностями в развитии. Вы поймете, что не одиноки в своем несчастье. Опыт других семей позволит быстрее преодолеть негативные эмоции, даст надежду на будущее.  
  
Не скрывайте ничего от близких. Держите их в курсе проблем вашего ребенка.
- ◆ Находите и изучайте информацию о возможностях обучения и воспитания вашего ребенка.
- ◆ Ищите подходящие образовательные учреждения. Будьте реалистами, но не пессимистами.
- ◆ Научитесь справляться со своими чувствами.
- ◆ Не забывайте о себе, своих увлечениях и пристрастиях.
- ◆ Помогайте другим людям с аналогичными проблемами, почувствуйте себя сильными.
- ◆ Не пренебрегайте обычными повседневными обязанностями, но не давайте им себя захлестнуть.
- ◆ Не забывайте, что это ваш ребенок, и вы ему нужны здоровые и счастливые.
- ◆ Находите возможности для собственного развития, а также развития и совершенствования нравственного и профессионального других членов семьи.