**10 порад для мами особливої дитини**

⠀

* Бережи нерви, це твій ресурс. Вони тобі знадобляться на реабілітацію. Якщо потрібно, сходи до психолога.
* Припини жаліти свою дитину і вважати хворою. Прийми такою, якою вона є. З цього починається динаміка.
* Думай про себе. Приділяй собі увагу, потрохи кожного дню. Не соромся просити про допомогу рідних та близьких.
* Відносини з чоловіком, теж мають бути. Щоб не трапилося, ви пара. Приділяй увагу другій половинці.
* Потрібен чіткий план дій, якого будеш дотримуватись на всіх етапах зростання дитини (лікарі, фахівці, ліки, апарати, навчання, тощо). Без нього буде складно.
* Не треба забувати про інших своїх дітей. Особлива дитина потребує багато часу та зусиль, але їм теж потрібна увага. Проведи час з ними окремо (наприклад: сходити у кіно, в разважальний цетр…тощо)
* Плануй реабілітацію в комфортному для сім'ї і себе режимі. Не треба намагатись осягнути неосяжне.
* Самореалізація дуже важлива для жінки. І як що можна перейти на віддалений режим, то не треба кидати роботу, тим самим заробити на няню і подорожі.
* Сон це життєво важливе. Намагайся спати по 8 годин. Іноді це складно, майже неможливо. Але без сну не буде сил.
* Вчись радіти і звертати увагу на дрібниці, адже з них і складається наше життя! Радій квітам, дощу, листопаду, снігопаду, посмішкам перехожих. Ми живемо тут і зараз! Навіть особливі мами!