**Поради для подолання самотності дітям з особливими потребами**

1.     Навчіться бути на одинці з собою, це підвищує вміння підтримувати близькі стосунки. Доведено, що багато людей насправді бояться залишитися на самоті, проте коли вони долають свій страх, їм набагато легше вдаються спроби встановити дружні стосунки.

2.     Намагайтеся бути більш дружнім и з іншими людьми (наприклад, докладіть зусиль для того щоб заговорити з вашими однолітками).

3.     Відволікайтеся від почуття самотності за допомогою певної діяльності (наприклад, читання книг, перегляд освітніх програм на телебаченні).

4.     Займетеся тими видами діяльності, які вдаються вам найкраще і тішать вас (навчання, спорт, творчість).

5.     Відволікайтеся від почуття самотності за допомогою фізичної діяльності ( виконання певної домашньої роботи).

6.     Якщо можете, поговоріть із другом або  родичем про те, яким чином подолати вашу самотність.

7.     Намагайтеся щоразу, коли почуваєтеся самотнім, підвищувати самооцінку, думаючи про свої хороші риси (щирість, скромність, чуйність).

8.     Думайте про можливу користь почуття самотності (це дає підгрунття для духовного зростанню нагоду побути наодинці із собою, зосередитися на творчості).

**ПАМ’ЯТАЙ !**

**Головне – Людина, а не її інвалідність**

Національна Асамблея інвалідів України