

10 заповедей для родителей детей с ОВЗ

Вместо того чтобы искать повсюду недостатки, мы можем искать во всем любовь...

- + Чаще хвалите ребенка. Ласково обнимайте или давайте ему какую-нибудь маленькую награду, когда у него что-нибудь получается или когда он очень старается. Если ребенок старается сделать, но у него не получается, лучше обойдите это молчанием или просто скажите: “Жаль, не вышло, в другой раз получится”.
 - + Больше разговаривайте с ребенком. Объясняйте все, что вы делаете. Ребенок слушает и начинает усваивать язык задолго до того, как заговорит. Если вы считаете, что ребенок не слышит, говорите с ним и используйте “язык жестов”. Убедитесь, что он смотрит на вас, когда вы говорите.
 - + Помогая ребенку осваивать новый навык, мягко и осторожно направляйте его движения своими руками.
 - + Используйте зеркало, чтобы помочь ребенку узнать свое тело, научиться владеть руками.
 - + Используйте подражание. Чтобы научить ребенка новому действию или навыку, сначала выполните действие сами и пригласите ребенка повторить его, подражая вам. Превратите это в игру.
 - + Побуждайте ребенка двигаться или тянуться, стараясь достать то, что он хочет.
 - + Сделайте учение забавой. Всегда ищите способы превратить обучающие занятия в игру.
 - + Пусть старшие братья и сестры показывают ребенку новые приспособления, предметы, игрушки и т.д.
 - + Ребенок часто лучше усваивает, когда рядом нет учителя. Дети часто прилагают большие усилия, когда им чего-нибудь очень хочется, а рядом нет никого, кто поможет.
- Учить ребенка - важно, но не менее важно давать ему возможность исследовать, пробовать свои силы и самому делать для себя то, что он может.
- + Пусть ребенок по мере сил обслуживает себя сам. Помогайте ему только в той мере, в какой это необходимо. Это - “золотое правило реабилитации”. Когда ребенку трудно что-нибудь

сделать, или он делает это медленно и неумело, родителям очень часто хочется “помочь” ребенку, сделав это за него.

Однако, для развития полезнее, если вы дадите ему возможность сделать это самому, - поддерживая и поощряя, и помогая лишь теми способами, которые позволяют ребенку по мере сил самому себя обслуживать. В работе по развитию с особыми детьми очень важен индивидуальный подход не только в подборе упражнений, важно не столько следовать указаниям, сколько думать, наблюдать за реакцией ребенка, замечать, как занятие помогает или мешает общему развитию ребенка. Необходимо приспособлять занятие к потребностям каждого ребенка.

- ❖ Внимательно наблюдайте за ребенком, чтобы оценить, что он может и чего не может в каждой области развития.
- ❖ Отметьте, какие вещи он только начинает делать или пока делает с трудом.
- ❖ Решите, какому новому навыку его нужно научить или какое действие нужно поощрять, чтобы использовать те навыки, которые у него уже имеются.
- ❖ Разделите каждый новый навык на маленькие ступени - на такие действия, которые ребенок может освоить за один - два дня, после чего переходите к следующей ступени.

Родителям необходимо помнить следующее: не ожидайте слишком многого сразу. Начните с того, что ребенок умеет делать хорошо, а затем побуждайте его сделать немножко больше. Правильная помощь и в нужное время принесет успех и радость и ребенку, и тем, кто ему помогает.



В семье растёт ребёнок с ОВЗ

Рождение ребенка с нарушениями в развитии всегда является стрессом для семьи. Проблема воспитания и развития «особого» ребенка чаще всего становится причиной глубокой и продолжительной социальной дезадаптации всей семьи. *Дети с ограниченными возможностями находятся в очень сложном положении эмоционально, морально и психологически. Детям нужно учиться функционировать в быту и общаться с людьми, но из-за своих ограниченных физиологических возможностей они не могут полноценно выполнять какую-либо деятельность.* На родителей ложатся большие нагрузки, в связи с деятельностью по уходу за больным ребёнком и ответственностью за его жизнь.

Зачастую родители, испытывая страх за судьбу малыша, передают его ребенку. Интуитивно чувствуя постоянное напряжение взрослых, детки приобретают черты нервозности, издерганности. Мучительные сомнения многих пап и мам о том, знает ли ребенок о своей болезни и о том, насколько она тяжела, напрасны. Оптимальным может считаться такое поведение взрослых, которое позволяет детям-инвалидам быстрее адаптироваться к своему положению, приобрести черты, компенсирующие их состояние. Эгоистическая любовь родителей, стремящихся оградить своих сыновей и дочерей от всех возможных трудностей, мешает их нормальному развитию. *Дети-инвалиды остро нуждаются в родительской любви, но не любви-жалости, а любви альтруистической, учитывающей интересы ребенка, просто потому, что ребенок есть, такой – какой есть.* Малышу предстоит дальнейшая не самая легкая жизнь, и, чем более самостоятельным и независимым он будет, тем легче сможет перенести все трудности и невзгоды. *Дети нуждаются не в запретах, а в стимуляции приспособительной активности, познании своих скрытых возможностей, развитии специальных умений и навыков.* Конечно, закрывать глаза на то, что малыш серьезно болен, нельзя. При этом и постоянно держать его под стеклянным колпаком тоже не годится. Чем меньше внимание больного

будет сконцентрировано на нем самом, тем больше вероятность и успешность взаимодействия его с окружающими. Если родителям удастся научить ребенка думать не только о себе, то судьба его сложится гораздо более счастливо.

Что касается самих родителей – *не забывайте о себе!* Депрессия – нередкий спутник родителей больного ребенка. Механизмом запуска для нее может послужить и длительное ожидание диагноза, и ненадежность, невнимание близких и друзей в тяжелое время, и отчаяние в глазах ребенка, и бессонные ночи. На фоне постоянной, хронической усталости и недосыпания, достаточно мелочи, чтобы спровоцировать нервный срыв. Но ведь малышу *вы нужны сильными, бодрыми, уверенными.*

Поэтому, *необходимо научиться справляться со своими чувствами.* Психологическая поддержка может оказаться для вас одной из важных процедур на пути адаптации, как вас, так и вашего ребенка.

Очень важно найти того, кто сможет помочь вам, хотя бы на время, или просто даст выспаться. Не скрывайте ничего от близких. Держите их в курсе проблем вашего ребенка. *Необходимо иметь возможность поделиться своими переживаниями, услышать слова поддержки. Помогая друг другу, родители забывают о своём горе, не замыкаются в нём, таким образом, находят более конструктивное решение своей проблемы. Попробуйте найти опору в родителях других детей с особенностями в развитии.* Вы поймете, что не одиноки в своем несчастье. Помогайте другим людям с аналогичными проблемами, почувствуйте себя сильными. Опыт других семей позволит быстрее преодолеть негативные эмоции, даст надежду на будущее.

Не забывайте, что это ваш ребенок, и вы ему нужны здоровые и счастливые. Видя вас бодрыми, веселыми, верящими в лучшее, малыш станет чаще улыбаться и тем самым приближать свое выздоровление.



Как воспитать толерантного человека

Толерантность — ценностное отношение человека к людям, выражающееся в признании, принятии и понимании им представителей иных культур; терпимость к чужому мнению, поведению. Чтобы воспитать ребенка толерантным, необходимо учитывать то, что дети — зеркало отношений и характеров родителей. Поэтому для начала необходимо самим относиться к своему ребенку толерантно.

- + Не обижать ребёнка.
- + Выслушивать его мнение и считаться с ним.
- + Уметь прощать обиды и просить прощения у ребенка. Это самый сложный момент, но в то же время и самый важный, поскольку у детей обостренное чувство справедливости.
- + Уметь договариваться без ссор и разрушительных конфликтов.
- + Нельзя унижать достоинство ребенка — игнорировать его, проявлять неуважение к его увлечениям и т.п.
- + Не стоит заставлять ребенка с помощью силы делать то, что хочется вам. Для того чтобы родители могли воспитывать детей в духе толерантности, нужно владеть соответствующими знаниями, а именно, родителям необходимо формировать у детей систему ценностей, в основе которой лежат такие общие понятия, как согласие, компромисс, взаимное принятие и терпимость, прощение, ненасилие, сочувствия, понимание, сопереживание и т.п. От того, какой тип воспитания преобладает в семье, зависит, какой здесь вырастет человек.

Главные методы воспитания в семье — это пример, общие с родителями занятия, беседы, поддержка ребёнка в разных делах, в решении проблем, привлечение его в разные виды деятельности в семье и вне ее. Воспитывать толерантность в семье — значит прививать уважение, принятие и правильное понимание богатого многообразия культур нашего мира, наших форм самовыражения и способов проявлений человеческой индивидуальности. Толерантность нужно воспитывать.

Рекомендации по формированию эмпатии и толерантности у детей старшего дошкольного возраста

1. Помните, что ребенок наблюдает поведение родителей. Будьте достойным примером для подражания. Не оставайтесь безучастным к ребенку, близким и окружающим вас людям. Интересуйтесь эмоциональным состоянием ребенка, проявляйте сопереживание, сочувствие, содействие.
2. Будьте конгруэнтны в общении. Смысл сказанных слов должен сопровождаться соответствующей интонацией, мимикой, пантомимикой. Проявляйте эмоции, они придают яркость общению и помогают донести до ребенка необходимую информацию.
3. Продуктивно, а не поверхностно общайтесь с ребенком, беседуйте с ним на моральные темы, узнавайте мысли ребенка, интересуйтесь, почему он так думает, в процессе беседы подводите его рассуждения к нравственно ориентированным выводам.
4. Читайте вместе с ребенком художественные произведения, смотрите вместе мультфильмы и кинофильмы, а после обязательно вместе с ребенком анализируйте поведение героев, задавайте вопросы ребенку, просите его дать совет, интересуйтесь о том, как бы он поступил в данной ситуации.
5. Развивайте мимику ребенка с помощью упражнения «Изобрази эмоцию»
6. Наблюдайте, обсуждайте, проигрывайте различные, в том числе проблемные, конфликтные ситуации из жизни ребенка, моделируйте разные выходы из данной ситуации с учетом нравственной позиции (что сказать, как сказать, что сделать, как сделать).
7. Слушайте и пойте вместе с ребенком добрые детские песни о дружбе и любви, о бережном отношении к природе.
8. Рисуйте вместе с ребенком или просите его нарисовать на тему: дружба, доброта, любовь, забота.
9. Играйте с ребенком в сюжетно-ролевые игры: больница, школа, магазин, семья и пр., создавая ситуации, в которых есть возможность проявить сочувствие, содействие.
10. Расширяйте круг общения ребенка.

11. Развивайте в ребенке личностные особенности, способствующие формированию и проявлению эмпатии (общительность, эмоциональность, мягкость).
12. Правильно называйте эмоциональные реакции и состояния ребенка, принимайте и поддерживайте их
13. Наблюдайте вместе с ребенком за живой природой, ухаживайте за растениями на улице, организуйте шефство над бездомными животными, птицами.
14. Руководствуйтесь пословицей «Что посеешь, то и пожнешь».

**Сейте семя добра в ваших детях, тогда вы пожнете их
доброе отношение к вам**



Детский аутизм

Этих детей легко узнать по взгляду "погруженному в себя", отсутствию речи или ее монотонности, ритуальным или стереотипным движениям. Дети, которые не могут найти связь с внешним миром. Они не хуже и не лучше обычных детей, они просто другие.

Иногда кажется, что аутистам никто не нужен, им комфортно в одиночестве. На самом деле, это не так, они нуждаются в обществе, они хотят быть понятыми, но просто не знают, как это сделать.

Задача родителей, помочь им найти контакт с внешним миром. Как же этого добиться? Разработано много упражнений для коррекции поведения таких детей. Но, для того, чтобы появились результаты, эти упражнения должны выполняться регулярно, они должны стать частью жизни ребенка. Родители должны помнить, что дети с аутизмом, это так называемые медленные дети, и не ждать, что изменения быстро появятся, первые результаты могут быть заметны спустя месяцы или даже годы.

Рекомендации для родителей:

- ребенок с аутизмом, как и всякий другой ребенок, индивидуальность, поэтому используя общие рекомендации, нужно также учитывать специфические реакции ребенка, и на их основе, строить обучение.

- режим, дети - аутисты болезненно воспринимают любые действия, выходящие за рамки привычных, поэтому старайтесь придерживаться привычных для ребенка процедур;

- необходимо заниматься каждый день, это очень трудно, но только это может принести результаты. Начинать лучше с 5 минут и постепенно время занятий довести до 2-3 часов в день, конечно, с перерывами.

- необходимо научить ребенка слову "стоп". Дело в том, что эти дети, имея различные фобии, могут не замечать реальных опасностей: переходить улицу перед машиной, приближаться к горячим предметам. Если ребенок будет знать слово "стоп", это может уберечь его от травм. Сделать это можно следующим образом: внезапно прекратить какое-то

действие и твердо сказать "Стоп", со временем он поймет, чего от него добиваются;

- аутисты обычно любят смотреть телевизор, но их необходимо ограничивать в этом;

- не нужно избегать общества других детей. Желательно, чтобы ребенок посещал детский сад, пусть не весь день, а 2-3 часа в день;

- необходимо отвлекать его от бессмысленных, стереотипных движений. Это можно сделать с помощью танцев, прыжков на месте;

- желательно как можно больше беседовать с ребенком. Даже если он остается безучастным, нужно помнить, что он нуждается в общении даже больше, чем обычные дети;

- большинство людей нуждаются в уединении и дети с аутизмом не исключение. Необходимо сделать ему какой-нибудь "тайный" уголок - место, где он может оставаться наедине со своими мыслями и ему никто не будет мешать;

- необходимо постараться понять, чем вызваны его механические движения, и перевести их в продуктивное, созидательное русло;

- дети с аутизмом обычно любят качели, поощряя это увлечение, можно добиться лучшего развития вестибулярного аппарата;

- необходимо соблюдать осторожность в общении ребенка и домашних животных. Дело в том, что дети – аутисты могут быть немотивированно агрессивны по отношению к животным. Прежде чем завести домашнего любимца, можно подарить ребенку мягкую игрушку;

- найдите хорошего врача - психиатра. Желательно обращаться к одному специалисту, зная особенности ребенка и динамику его развития, он сможет более точно корректировать терапию;

- важно правильно подобрать медикаментозную терапию, ограничившись одним препаратом, таким, который действительно индивидуально подходит ребенку;

- дети с аутизмом страдают скрытой пищевой аллергией. Найдя аллерген и исключив его из рациона, можно добиться значительного улучшения в поведении ребенка;

- дети, страдающие аутизмом, часто имеют недостаток цинка и избыток меди. Необходимо регулярно исследовать кровь ребенка на

определение уровня минералов и, при необходимости, давать минеральные добавки;

- хороший результат дает посещение с детьми различных центров и сообществ для детей с аутизмом. Именно там можно получить информацию о новых методиках лечения и коррекции поведения.

Методики, которые родители могут использовать для обучения ребёнка:

✚ Занятия с карточками. Для занятий понадобятся карточки, для начала не больше 5. На них могут быть изображены предметы или люди, выполняющие определенные действия. Эти карточки можно использовать и для объяснения порядка действий. Например, подготовка ко сну разбивается на несколько действий, и на каждое действие заготавливается карточка. Сначала четко произносится: "Пора спать" и далее демонстрируются карточки. Карточки могут быть следующие: "снять одежду", "надеть пижаму", "почистить зубы", "умыться", "сходить в туалет", "пойти спать" и последней, картинка спящего ребенка. Показ картинок должен сопровождаться объяснением, но не многословным. Только четкое название действий и ничего больше. Через несколько месяцев, может быть даже через год, достаточно будет сказать "пора спать" и ребенок будет знать, что ему нужно делать. Но, повторяю, это произойдет только в результате регулярных занятий. Такие карточки должны быть на все действия "гулять", "кушать", "читать", "рисовать".

✚ Дети с аутизмом обычно боятся воды. Необходимо предлагать ему игры с водой, но начинать занятия нужно постепенно, например, с мокрого песка, насыпанного в ведро. Постепенно, песок должен становиться все более мокрым. На нем можно чертить линии, делать из него различные фигуры.

✚ Очень важно развивать тактильное восприятие. Для этого можно взять небольшую коробку, заполнить ее любой крупой или песком и внутрь спрятать камушки или крупные пуговицы, для начала 2-3, не больше. Ребенок должен их найти и достать, постепенно количество камешков можно увеличивать до 10-15. Еще одно похожее задание: в миску налейте воду, на дно положите монетки, ребенок должен

стараться их достать.

✚ Упражнение на развитие координации: необходимо взять 2 чашки, наполнить одну из них водой и попросить ребенка переливать воду из одной чашки в другую. По мере развития этого навыка, размер чашки должен уменьшаться.

✚ Лепка - одна из важнейших коррекционных методик: одновременно будет развиваться и моторика, и сенсорная чувствительность. Для лепки можно использовать массу для моделирования или обычный пластилин. Ребенок раскатывает пластилин, делает из него шарики и просто разминает его.

✚ Нанизывание бус. Начать лучше с крупных кругов, вырезных из картона, по мере развития навыка можно переходить к более мелким деталям, вплоть до бусинок.

✚ Пазлы. Можно купить готовые пазлы, с очень крупными частями, а можно сделать их, нарисовав крупную картинку и разрезав ее на несколько частей, для начала на 3-4, со временем, количество частей пазла необходимо увеличивать.

✚ Еще одно упражнение на моторику. Разложите в ряд одинаковые предметы, и пусть ребенок перевернет их.

✚ Танцуйте. Можно танцевать дома или найти подходящий кружок для коллективных занятий. Схема занятий может быть следующей: 5 минут занятия с карточками, 5 минут чтение книг, 5 минут пальчиковые игры, затем перерыв и новый блок занятий. Идите от простых упражнений, к более сложным, для начала используйте те задания, с которыми ребенок точно справится, это поможет ему поверить в себя.

И самое главное правило - такого ребенка необходимо принимать таким, какой он есть, не сравнивая с другими детьми. Он не лучше и не хуже их, он просто, другой...



Как поддержать ребёнка с ограниченными возможностями здоровья

Поддержка - это процесс, в котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах ребёнка с целью укрепления его самооценки, помогает ребёнку поверить в себя и свои возможности, поддерживает при неудачах. Родители, имеющие ребёнка с ограниченными возможностями здоровья, должны помнить, что от их отношения к ребёнку, от правильного выбора собственного поведения, от внутрисемейного психологического климата будут зависеть уверенность, комфортность подрастающей личности, удовлетворенность собой и другими людьми.

Поддерживать можно посредством:

- отдельных слов, высказываний: «Прекрасно», «Здорово», «Отлично», «Я рад твоей помощи», «Ты молодец» и т. п.;
- прикосновений, совместных действий: обнять, погладить, поддержать за руку;
- мимики: улыбка, кивок головой, подмигивание.

Укрепление уверенности - самый надёжный способ уберечь своего ребёнка от глубоких психологических потрясений - укрепить его уверенность, что родители всегда рядом и готовы помочь ему в любых неудачах и проблемных ситуациях, что он любим и его ценят как личность. Слова поддержки: «Зная тебя, я уверен, что у тебя это получится»; «Да, это трудно, но я думаю, ты справишься».

Выражение одобрения - всегда очень полезно наградить ребёнка словами одобрения за достигнутые успехи, которые он сам считает важными. Одобрение вызывает чувство удовлетворения собой, подкрепляет стремление к достижению новых высот, формирует позицию победителя: «Я горжусь тобой»; «Здорово у тебя получилось»; «Ты хорошо справился».

Положительная ориентация на других людей - если ребёнок воспринимает похвалу только в свой адрес, этого недостаточно.

Научите его замечать хорошее в других людях. Чаще собирайтесь всей семьей и обсуждайте успехи всех её членов.

Поощрение дружеских отношений - поиск друга - важная проблема для ребёнка. Дружба даёт возможность испытать драгоценное сознание того, что ты нужен другим. Ребёнку важно находиться в кругу сверстников, чувствовать себя принятым группой - будь то группа детского сада или кружок. Если ваш сын (или дочь) в силу объективных причин большую часть времени проводит в стенах собственной квартиры, пусть её двери всегда будут открыты для друзей. По возможности помогите ему расширить круг общения со сверстниками, которые навещали бы его дома, проводили время в совместных занятиях.

Организация взаимодействия ребёнка с ограниченными возможностями здоровья с окружающей средой

- ❖ *Не забудьте о необходимости подготовить ребёнка к встрече с незнакомыми людьми.* Если он может понять ваши рассказы, поясните, куда придёте, чем люди (дети) будут отличаться от старых знакомых. Если ребёнок не воспринимает ваших пояснений, особые усилия приложите к подготовке людей, с которыми будете встречаться.
- ❖ *Не упустите из виду особую эмоциональную восприимчивость своего ребёнка.* Приготовьтесь к тому, что возможно он будет стремиться спрятаться, не отходить от вас. Найдите в себе силы выдержать некоторое время. Общение с внешним окружением необходимо разумно ограничивать. Начинайте с нескольких минут, постепенно увеличивая время.
- ❖ *Не «навязывайте» своего ребёнка, если в данный момент кто-либо его не воспринимает.* Это не его вина, просто предлагаемая среда для игры или общения пока не готова его принять, попробуйте ещё раз найти способы подготовить окружение к приходу особого ребёнка, а в случае, если почувствуете нереальность поставленных задач, **не отчаивайтесь**, ищите других людей, других сверстников. Надёжным, проверенным способом является приглашение людей к себе в дом или объединения семей, имеющих таких же особых детей.