

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования города Нижневартовска
«Центр детского творчества»**

**«Психолого-педагогическое сопровождение родителей, воспитывающих детей с
ограниченными возможностями здоровья»**

Сборник методических материалов из опыта работы

г. Нижневартовск, 2017г.

Автор-составитель: Полякова С.А., педагог-психолог МАУДО г. Нижневартовска «ЦДТ»

Психолого-педагогическое сопровождение родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья / Сборник методических материалов из опыта работы. – Нижневартовск: МАУДО г.Нижневартовска «ЦДТ», 2017.

ВВЕДЕНИЕ

Жизнедеятельность ребенка с ограниченными возможностями здоровья особенна и требует специального подхода со стороны взрослых. Особенности личности такого ребенка во многом определяются его положением в семье. Нередко, с рождением ребенка с отклонениями в развитии, изменяется весь уклад семьи, особенно психологический климат. Причины нарушений связаны с колоссальной эмоциональной нагрузкой, которую несут члены его семьи в связи с длительно действующим стрессом. Поэтому психолого-педагогическое сопровождение родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья, не менее актуально в решение задач воспитания, развития и успешной социализации детей данной категории.

В сборнике представлены методические разработки мероприятий, направленных на обучение родителей способам саморегуляции, развитие у них позитивного эмоционального настроя на достижение успеха, обмен опытом воспитания «особенного» ребенка. Предлагаемые мероприятия являются результатом опыта работы педагога-психолога учреждения по психолого-педагогическому сопровождению родителей детей с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в детских объединениях Центра детского творчества.

Сборник адресован специалистам образовательных организаций, работающим с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Психологический практикум для родителей «Способы психической саморегуляции в условиях стресса»

Цель: освоение навыков психической саморегуляции, установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе.

Ход проведения

Педагог-психолог: Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня мы поговорим с вами на тему: Что такое стресс. Каковы причины и последствия стресса. Освоим практические способы и приемы саморегуляции в ситуации стресса.

Упражнение «Самоанализ»

Инструкция: в левой половине листа нарисуйте на выбор одну из трех геометрических фигур (круг, квадрат, треугольник) и раскрасьте фигуру в тот цвет, который отражает ваше состояние, настроение сейчас.

Упражнение «Мой стресс» (Колошина Т.Ю., Трусь А.А.)

Материал: бумага формата А4, фломастеры.

Стресс - категория абстрактная. О ней все говорят, но его никто не видел. А эффективно работать можно только с тем, что отчетливо понимаешь, осознаешь, видишь. При этом нет такого человека, который хотя бы единожды не испытывал стресса. Каждый из нас сталкивается с ним довольно часто. У каждого из нас есть свое понимание того, что такое стресс. Сейчас мы с вами:

1. материализуем свой стресс, придадим ему конкретную художественную форму;
2. поймем, какие факторы влияют на возникновение стресса;
3. определим показатели, показывающие, что человек находится в стрессовом состоянии. Сделаем это следующим образом: в течение 5 минут каждый из вас выполнит рисунок, который называется «Мой стресс». На своем рисунке вы можете изобразить метафору, образное, художественное представление, свое видение, понимание стресса. Это также могут быть вполне конкретные образы. Я не хочу вас наталкивать на какие-либо идеи – это ваш произвольный рисунок. Не спешите, подумайте некоторое время над тем, что вы изобразите, и приступайте рисовать. Каждый работает самостоятельно.

После выполнения упражнения проводится его обсуждение и анализ.

Как помочь себе?

Эффективным средством сохранения психологического здоровья является использование способов саморегуляции, восстановления. Саморегуляция - это управление своим психоэмоциональным состоянием и воздействие на себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

- **эффект успокоения** (устранение эмоциональной напряженности);
- **эффект восстановления** (ослабление проявлений утомления);
- **эффект активизации** (повышение психофизиологической реактивности).

Когда человек сталкивается с неприятной ситуацией, внутренне напрягается: зашкаливает давление, учащается пульс, мышцы напрягаются, готовясь к действию, но... Действия-то не происходит, и «неотработанные» эмоции запечатлеваются в теле – вот и ходит человек, жалуясь «на сердце», на «гипертонию», а в мышцах, как след неотрагированных эмоций, образуются участки «застывшего» напряжения, или повышенного мышечного тонуса. Возникают мышечные зажимы. А это может привести: усталость, сниженное настроение,

раздражительность или апатия, нарушения сна, психосоматические заболевания (гипертоническая болезнь, стенокардия, язва желудка, бронхиальная астма, сахарный диабет, некоторые кожные заболевания: экзема, нейродермит, псориаз), колиты и др.»

Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическое напряжение. Говорят, клин клином вышибают, и мы поступим точно так же. Что бы достичь максимального расслабления нужно напрячься максимально сильно.

Для этого подходит ряд упражнений, таких как «Сосулька», «Мышечная энергия», «Лимон» и др.

Упражнение «Лимон»

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу. Обратите внимание на то, как приятно быть растаявшей сосулькой, запомните эти ощущения расслабленности, покоя и прибегайте к этому опыту в напряженных ситуациях. И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

Естественные приемы регуляции организма являются одними из наиболее доступных способов саморегуляции:

- улыбка, юмор, смех;
- размышления о чем-то хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- вдыхание свежего воздуха;
- высказывание похвалы, комплиментов и пр.

Кроме естественных приемов регуляции организма, существуют и другие способы психической саморегуляции (самовоздействия). Рассмотрим их более подробно.

Способы саморегуляции, связанные с управлением дыханием

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность. Ниже представлен один из способов использования дыхания для саморегуляции.

Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

1. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).

2. На следующие четыре счета задержите дыхание.

3. Затем сделайте плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.

4. Снова задержите дыхание перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Способы саморегуляции, связанные с управлением тонусом мышц, движением

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Как правило, добиться полноценного расслабления сразу всех мышц не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Упражнение «Улыбка»

Упражнение «Попеременное напряжение и расслабление различных групп мышц»

Способы саморегуляции, связанные с воздействием слов (аффирмация), мысленных образов (визуализация):

Известно, что «слово может убить, слово может спасти». Вторая сигнальная система есть высший регулятор человеческого поведения.

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Слова - Самоприказы

Один из таких способов саморегуляции основан на использовании самоприказов — коротких, отрывистых распоряжениях, сделанных самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с соответствующей организацией своего поведения. Говорите себе: «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Спокойствие, только спокойствие!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила общения.

Самопрограммирование

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах. Настроить себя на успех можно с помощью самопрограммирования.

1. Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

2. Используйте словесную формулировку. Для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня», например:

- «Именно сегодня у меня все получится»;
- «Именно сегодня я буду самой(-ым) спокойной(-ым) и выдержанной(-ым)»;
- «Именно сегодня я буду находчивой(-ым) и уверенной(-ым)»;
- «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

Мысленно повторите текст несколько раз.

Формулы-настроения можно произносить вслух перед зеркалом или про себя, по дороге.

Самоодобрение (самопоощрение)

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно трудно переносимым является ее дефицит в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, что является одной из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!».

В заключение отметим следующее. В работе по управлению стрессом, первостепенная роль должна отводиться развитию и укреплению жизнерадостности, вере в людей, неизменной уверенности в успехе дела, за которое взялся.

Упражнение «Моечная машина»

Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится «машиной», последний – «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить – обнять. Прошедший «мойку» становится «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина».

Упражнение «Самоанализ»

Инструкция: В правой половине листа нарисуйте на выбор одну из трех геометрических фигур (круг, квадрат, треугольник) и раскрасьте фигуру в тот цвет, который отражает ваше состояние, настроение сейчас.

Если вы выбрали другую геометрическую фигуру по сравнению с началом упражнения и другой цвет, то это говорит о том, что данный тренинг повлиял на вас положительно в том случае, если синий, черный, коричневый цвет поменялись на красный, зеленый, желтый.

Рефлексия занятия.

- Оправдались ли ваши ожидания сегодня?
- Что понравилось?
- Что оказалось новым, интересным?
- Что можно использовать в вашей ежедневной практике?

Родительский всеобуч

«Семья и ее роль в воспитании ребенка с ограниченными возможностями здоровья»

Л. С. Выготский подчеркивал, что особенности личности аномального ребенка во многом определяются его положением в семье.

Каждый ребенок, особенно ребенок с ОВЗ, нуждается в родительской любви. Ребенок с ограниченными возможностями здоровья, как и ребенок, не имеющий дефектов, способен под влиянием воспитания успешно развиваться в психическом и личностном отношениях. Воспитание ребенка начинается в семье. С самого рождения каждый человек для своего нормального развития долгое время нуждается не только в уходе и удовлетворении своих физических потребностей в еде, тепле, безопасности, но и в общении с близкими, любящими его людьми. Через это общение происходит передача ценностей, которые делают нас людьми: способность сопереживать, любить, понимать себя и других людей, контролировать свои агрессивные импульсы и не наносить вреда себе и окружающим, добиваться поставленных целей, уважать свою и чужую жизнь. Эти духовные ценности могут быть восприняты только в совместном переживании событий жизни взрослого и ребенка.

В результате рождения ребенка с отклонениями в развитии отношения внутри семьи, а также контакты с окружающим социумом искажаются. Изменяется весь уклад семьи, особенно психологический климат. Причины нарушений связаны с психологическими особенностями больного ребенка, а также с колоссальной эмоциональной нагрузкой, которую несут члены его семьи в связи с длительно действующим стрессом. На протяжении первых лет

жизни этот стресс не уменьшается, а в ряде случаев нарастает. Возникают неровные, а часто и конфликтные отношения между супругами и другими членами семьи.

Многие родители в сложившейся ситуации оказываются беспомощными. Их положение можно охарактеризовать как внутренний (психологический) и внешний (социальный) тупик. Семья больного ребенка в силу возникающих многочисленных трудностей часто находится в изоляции, так как родители часто отграничивают общение со своими друзьями, родственниками и целиком замыкаются на своем горе.

Она сужает круг знакомых и даже родственников по причине характерных особенностей состояния и развития больного ребенка, а также из-за личностных установок самих родителей (страха, стыда). Это одна из ошибок. Родителям следует стремиться к сохранению прежнего уклада семьи и дружеских отношений с близкими и знакомыми.

Ни в коем случае родителям не следует отгораживаться от окружающей жизни, стесняться своего ребенка. В противном случае хроническая стрессовая ситуация нарастает, у матери возникает повышенная раздражительность, постоянное ощущение внутреннего беспокойства, нарушается сон, аппетит, появляются головные боли и другие отклонения в состоянии ее здоровья, особенно часто развивается невротическое состояние. Находясь сама в болезненном состоянии, мать мало чем может помочь своему малышу. Напротив, ее тревога, беспокойство передаются ребенку, и у него не формируется естественное чувство безопасности, защищенности при взаимодействии с матерью. Это еще больше нарушает его психическое развитие. У малыша могут возникать вторичные эмоциональные и поведенческие нарушения.

Воспитывая ребенка с ОВЗ, родителям следует помнить, что их полное самоотречение ради малыша не только не полезно ему, а в большинстве случаев и вредно. Ребенку с первых месяцев жизни важно ощущать стабильность и спокойствие своего окружения.

Очень часто отношения между супругами во многом зависят от эмоционального состояния матери. Ее аффективная напряженность, возникающая при рождении больного ребенка, оказывает неблагоприятное влияние на своего малыша. Такая мать напряжена, она редко улыбается и крайне непоследовательна в обращении с ребенком. Ребенок растет нервным, легко возбудимым, требует к себе постоянного внимания матери и не отпускает ее ни на шаг.

Совсем иная обстановка складывается в семье, если мать находит в себе силы и сохраняет душевное равновесие. Такая мать становится активным помощником своему малышу. Она старается как можно лучше понять его проблемы, чутко прислушивается к советам специалистов, воспитывает в себе новые качества, прежде всего наблюдательность, терпение, самообладание.

Немаловажное значение в семье с ребенком с ОВЗ имеет поведение отца.

Если отец проявляет выдержку, терпение, оказывает постоянную моральную поддержку жене и помощь в воспитании ребенка, семейные отношения укрепляются, и более успешно проводится вся лечебно-коррекционная работа.

Следовательно, оба родителя должны принять своего ребенка таким, какой он есть и осознавать необходимость взаимной поддержки и сплоченности перед возникшей в их жизни болезнью ребенка. Эффективное воспитание особого ребенка возможно только при условии поддержания в семье эмоционального равновесия.

Наблюдения показывают, что для сохранения благоприятного психологического климата в семье, а также для лучшего развития больного ребенка полезно наличие в семье нескольких детей. Если в семье, кроме больного ребенка, есть и здоровые дети, родителям и особенно матери следует уделять им не меньше заботы и внимания, чем больному, охранять и защищать их и ни в коем случае не приносить их в жертву своему горю.

Большую моральную поддержку могут оказать семьи больных детей друг другу. А педагог и психолог могут подсказать, как лучше организовать эту взаимопомощь.

Особые дети наиболее нуждаются в поддержке и помощи своих родителей, для них наиболее важна возможность развиваться умственно и физически по сравнению с обычными детьми. Успех в воспитании и обучении особого ребенка зависит от уровня отношения к нему со стороны родителей, которые обязательно должны мягко с ним разговаривать, разделять с ним радость, хвалить за успехи, поощрять успешно выполненные упражнения и задания.

Роль семьи также очень важна и при адаптации ребенка к обществу. Качество дальнейшей взрослой жизни особого ребенка достигается благодаря развитым в нем навыкам самообслуживания. Самая частая ошибка родителей особых детей в стремлении дать им как можно больше знаний. Между тем, наиболее приоритетным является освоение таким ребенком навыков самообслуживания.

Воспитание особого ребенка дома – наиболее предпочтительно, так как домашнее воспитание избавляет его от вероятных стрессов из-за отсутствия любимых папы и мамы, привычного для ребенка общения с ними. Тем не менее, нужно помнить, что для полноценного развития необходимы также контакты и с другими членами социума.

Главными участниками воспитательного процесса выступают все члены семьи: мать и отец, бабушки и дедушки, братья и сестры и так далее. От их действий и отношения к ребенку зависти успешность его развития. Для нормального психического развития ребенка, ему нужна любовь родителей, спокойная обстановка в семье, доброжелательное отношение. Только подлинная родительская любовь, огромное терпение, согласованность могут помочь добиться ребёнку желаемых результатов.

Присутствие в жизни ребенка постоянного общения, развивающих игр, музыки играет важную роль в его развитии.

У особых детей чаще всего слабая моторика: у них отсутствует пластика, плохая координация движений, наблюдается нарушение осанки. Часто особый ребенок не может научиться правильно держать столовый предмет или прыгать через скакалку, но спустя время этот ребенок способен поразить своей ловкостью при бросании мячика или способностью к танцам со сложным ритмом.

Обучение особого ребенка определенным навыкам сопряжено с трудностями и требует длительного времени, но правильный подход, терпеливое и ласковое отношение дают очень хорошие результаты.

Процесс движения, в основном, формируется вследствие подражания, поэтому родители должны быть готовы к выполнению всех упражнений одновременно со своим ребенком, тем самым они могут его поддержать и направить. Особая роль на этом этапе отводится занятиям ритмическими упражнениями

Воспитательная тактика в семье по отношению к ребенку с ограниченными возможностями должна быть точно такой же, как и в воспитании здорового ребенка. Постоянное акцентирование внимания на его «особенностях» - реальный путь к формированию зависимой, неустойчивой, не целеустремленной личности, пассивно воспринимающей все жизненные обстоятельства и не способной преодолевать трудности.

Для семьи, воспитывающей ребенка с ограниченными возможностями, важными являются и такие функции, как коррекционно-развивающая, компенсирующая и реабилитационная, целью которой является восстановление психофизического и социального статуса ребенка, достижение им материальной независимости и социальной адаптации.

Практический опыт работы убеждает в том, что современные родители основную роль в преодолении нарушений психомоторного развития отводят медикаментозному лечению. Действительно, в последнее время появилось много эффективных препаратов, способствующих созреванию мозга и улучшающих его функционирование. Но даже самое лучшее медикаментозное лечение является эффективным лишь при правильном семейном воспитании и проведении родителями целевой системы специальных упражнений.

Воспитание ребенка с отклонениями в развитии является коррекционным, т.е. оно направлено на современные тенденции в организации лечебно-педагогического процесса

Проживание ребенка с ограниченными возможностями здоровья в семье создает в ней совершенно особую обстановку. Это зависит прежде всего от самих родителей, от их установок, формирующихся в отношении к нему других детей. От отношения к ребенку близких к нему людей зависит, какие чувства будут у него формироваться (чувства любви или же регрессивные реакции с тяжелой нервозностью, способствующие неприязни и эмоциональным взрывам).

Семья может стать причиной формирования негативных качеств в ребенке, препятствовать его адаптации в меняющихся жизненных условиях.

Негативные факторы семейного воспитания способны вызвать задержку психического развития, нарушения поведения и личностного развития в целом. Если ребенок в семье не желанен, не удовлетворяются его потребности в ласке, любви, эмоциональном контакте, если он переживает состояние внутреннего беспокойства, то все это задерживает развитие личности ребенка.

Нередко родителям недостает физических и моральных сил. Все они нуждаются в психологической помощи, потребности поделиться с другими своими сомнениями и трудностями. В связи с этим помощь семье со стороны специалистов, государства и общества является составной частью любой коррекционной программы.

Психологический тренинг для родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья «Я и мой ребенок»

Цель: создание благоприятных условий для комфортного и безопасного общения родителей, находящихся в сходной жизненной ситуации, обмена опытом воспитания «особенного» ребенка, рефлексии собственных чувств и чувств ребенка, развитие позитивного эмоционального настроя на достижение успеха.

Занятие 1. «Учимся общаться»

Цель: дать возможность родителям познакомиться друг с другом, способствовать сплочению родительского коллектива.

Упражнение 1. «Давайте познакомимся»

Оборудование и инвентарь: ножницы, фломастеры, цветная бумага, булавки.

Ход проведения.

Вводное слово. Для нашего знакомства я предлагаю Вам обвести и вырезать из листа бумаги любого цвета свою ладонь, написать в центре вырезанной ладони свое имя, как бы вы хотели, чтобы к вам обращались. Расскажите о себе то, что заинтересует окружающих.

Упражнение 2. «Чудесный мешочек»

Цель: формирование позитивных установок восприятия своей семьи.

Оборудование: мешочек с различными мелкими предметами.

Психолог проходит по кругу с мешочком, в котором находятся различные мелкие предметы. Каждый из участников опускает руку в мешок и, не заглядывая в него, берет любой предмет. После того как все получают по одному предмету, психолог объясняет правила игры.

Психолог. У вас в руках по предмету. Найдите сходство между ними и вашей семьей. Мне достался пластмассовый шарик. Шарик — круглый. В нем нет углов, а значит, нет острых неразрешимых проблем. Наша семья всегда собирается за круглым, как этот шарик, столом. Это и есть то, что объединяет шарик и нашу семью.

Упражнение 3. «Ладони»

Цель: Использование тактильных ощущений

Тихо звучит спокойная музыка. Психолог просит всех присутствующих закрыть глаза и положить свои руки на колени ладонями вверх. Один человек подходит к любому другому, кладет свои ладони на его ладони и садится на его место, а тот продолжает упражнение и т.д. Упражнение выполняется молча в течение 5-7 минут.

Психолог просит поделиться ощущениями и впечатлениями тех, к кому подошли во время упражнения («Как изменялось ваше состояние?») и тех, к кому не подошли («А вы что чувствовали?»). Чему учит нас это упражнение?

Рефлексия упражнения: Для детей очень важно почувствовать прикосновение, внимание к себе взрослых. Когда ладони одного человека прикасаются к ладоням другого, происходит контакт двух людей, и третьего нет, никто не может вмешаться в контакт родителя с ребёнком – ни второй родитель, ни бабушка, ни другие дети. Поэтому и с нашими детьми с особыми детьми необходимо вести себя именно так.

Упражнение 4. «Идеальный родитель»

Цель: Рефлексия собственных чувств, чувств ребенка.

По желанию один родитель - «родитель», другой - «ребенок». По-скольку «идеальный родитель» - это огромная величина, ему по-ложено находиться на пьедестале. «Родитель» встает на стул. Разыгрывается любая ситуация. Например, ребенок приходит домой, потеряв сменную обувь. Начинается диалог «родителя» и «ребенка». Группа и ведущий не только следуют за их разговором, но и обращают внимание на невербальные знаки: позу, жесты, движения тела, мимику. После окончания упражнения участники диалога отвечают на вопрос: «Что каждый чувствовал, находясь в своей роли?», «Какие переживания испытал?», «Что подумал?» Обсуждение.

Упражнение 5 «Теремок»

События в игре разворачиваются так же, как в сказке «Теремок», только участники предлагают пять своих положительных качеств, для того чтобы их пустили в теремок. При этом группа каждый раз на названное качество одобряет участника словами «Ах, какой ты молодец!».

Рефлексия. После того как вся группа попадает в теремок, все становятся в круг, берутся за руки, закрывают глаза и мысленно делятся своими качествами с остальными участниками.

Упражнение 6. «Связующая нить»

Цель: сплочение коллектива родителей, положительное завершение тренинга, рефлексия
Материалы: клубок ниток.

Процедура проведения: ведущий перекидывает одному из участников клубок ниток, оставляя себе конец клубка, и говорит, что он любит, о чём мечтает и что он желает тому участнику, которому передал клубок. Другой участник ловит клубок, наматывает нитку на палец и продолжает игру дальше. Когда все участники проделают это упражнение, всех членов группы связывают нити клубка. Спросить участников, что на их взгляд, напоминает эта связывающая нить, какие ассоциации вызывает. Затем предложить участникам закрыть глаза и удерживая свой конец нити, думать о том, что эта группа – единое целое, и каждый в группе ценен и важен.

Упражнение 7. «Аплодисменты»

Мы с вами хорошо поработали. И в завершении я предлагаю представить на одной ладони улыбку, на другой – радость. А чтобы они не ушли от нас, их надо крепко-накрепко соединить в аплодисменты.

Занятие 2. «Искусство быть счастливым»

Цель: поиск внутренних ресурсов, формирование позитивного отношения к себе, своему ребенку через творческое включение.

Упражнение 1. «Матрешки для счастья».

Психолог. Уважаемые родители, я рада сегодня приветствовать вас! Наш день будет посвящен вашему ребенку и ребенку, который все еще живет в каждом взрослом. И я хочу задать один вопрос, вы помните свое детство? Каким вы были ребенком? А вы в детстве мечтали о сказочной жизни, полной волшебства и чудес?

Сейчас я сделаю вам предложение, от которого вы просто не сможете отказаться! Я предлагаю вам впустить в свою жизнь СЧАСТЬЕ!!! С этой минуты вы становитесь Творцом, творцом своего счастья. Помощник внутри, только услышите его

Представьте свою жизнь в виде матрешки. Каждому при жизни выдается заготовка, которую вам предстоит раскрасить. У вас в руках полная палитра цветов. Вы можете сделать вашу матрешку черно-белой, серой или одноцветной. И вы можете использовать и множество разных цветов в самых невообразимых сочетаниях. Это ваша матрешка – ваша жизнь, и вы – Творец! (матрешки для раскрашивания).

Психолог: Каждый из нас ЛЮБИТ и ПОНИМАЕТ своего ребенка. Это ПРИНЯТИЕ находит свое выражение в нашей мимической реакции на действия ребенка, в наших жестах, в наших размышлениях, в наших словах, обращенных к ребенку,

Упражнение 2. «Что таится в имени моего ребенка» («Тайна имени»)

Родителям предлагается назвать имя своего ребенка и охарактеризовать его по первой букве имени. Например: Женя — жизнерадостный.

Упражнение 3. «Погружение в детство»

Психолог. Сядьте поудобнее, ноги поставьте на пол так, чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию: оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках, в ногах. Поток времени уносит вас в детство — в то время, когда вы были маленькими. Представьте теплый весенний день, вам три-четыре года. Представьте себя в том возрасте, в котором вы лучше себя помните. Вы идете по улице. Посмотрите, что на вас надето, какая обувь, какая одежда. Вам весело, вы идете по улице, а рядом с вами близкий человек. Посмотрите, кто это. Вы берете его за руку и чувствуете ее тепло и надежность. Затем вы отпускаете руку и убегаете весело вперед, но недалеко, ждете своего близкого человека и снова берете его за руку. Вдруг вы слышите смех, поднимаете глаза и видите, что держите за руку совсем другого, незнакомого вам человека. Вы оборачиваетесь и видите, что ваш близкий человек стоит сзади и улыбается. Вы бежите к нему, снова берете за руку, идете дальше и вместе с ним смеетесь над тем, что произошло.

А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату. Когда будете готовы, вы откроете глаза.

Рефлексия. Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы:

- Удалось ли окунуться в детство?
- Почувствовали ли вы надежное плечо, сопровождающее вас в детстве?
- Что для вас значит «надежное плечо»?
- Какие чувства у вас были, когда вы потеряли поддержку?
- Что хотелось сделать?

Упражнение 4. «Мы вместе — это счастье». (Арт-терапия. Групповое рисование)

Психолог. Сегодня мы будем рисовать групповой портрет семьи. В этом совместном рисунке нужно символически изобразить гармоничное объединение чувств всех членов семьи. Каждый участник начинает делать свой рисунок, затем по моему сигналу рисунки передаются соседу справа. В полученный от соседа слева рисунок каждый участник вносит свою лепту: что-то исправляет, дорисовывает. Затем опять по моему сигналу рисунок передается соседу справа для продолжения создания коллективного образа гармоничной семьи. Рисунками обмениваются несколько раз, пока каждый не будет завершен.

Рефлексия. Это задание позволит каждому из нас проявить чуть больше ласки, внимания, любви.

Упражнение 5. «Солнце любви»

Каждый участник рисует на листке бумаги солнце, в центре которого пишет имя ребенка. На каждом лучике солнца необходимо перечислить все прекрасные качества своих детей.

Затем все участники демонстрируют свое «солнце любви» и зачитывают то, что написали.

Психолог. Предлагаю вам взять это Солнышко домой. Пусть теплые лучики его согреют сегодня атмосферу вашего дома. Расскажите вашему ребенку о том, как вы оценили его качества – подарите ребенку теплоту, ласку и внимание.

Рефлексия занятия. Что вам больше всего понравилось в нашей работе, что не понравилось? Какие чувства сопровождали во время всего цикла занятий? Удалось ли вам прикоснуться к своему счастью, а возможно даже и потрогать? Оказывается, как мало нужно взрослому для счастья, просто позволить своему внутреннему ребенку быть, слышать его и дарить свою любовь. Благодарю Вас за участие

Занятие 3 «Тренинг взаимодействия с аутичными детьми»

Цель: ознакомление и обучение родителей эффективному общению с ребенком и моделям уверенного поведения.

Психолог. Добрый вечер уважаемые родители. И я надеюсь, он действительно добрый...

Традиция приветствовать друг друга при встрече возникла задолго до наших дней. И сегодняшняя наша встреча не будет исключением.

Предлагаю вам поприветствовать друг друга, и настроится на позитив.

Здравствуйтесь мамы мальчиков, мамы мальчиков скажите: «Здравствуйтесь».

Здравствуйтесь мамы девочек, мамы девочек скажите: «Здравствуйтесь».

Здравствуйтесь папы мальчиков, папы мальчиков скажите: «Здравствуйтесь».

Здравствуйтесь папы девочек, папы девочек скажите: «Здравствуйтесь».

Рождение ребёнка – это радость в доме, кто согласен скажите громко «да»

Ребёнок надежда и будущее родителей, кто согласен скажите громко «да»

Дети — это гордость родителей, кто согласен скажите громко «да»

У кого самый замечательный ребёнок, громко крикните «у меня»

У кого ребёнок родился весной, крикните - «веснушка»

У кого ребёнок родился зимой, крикните - «снежинка»

У кого ребёнок родился осенью, крикните – «дождевка»

У кого ребёнок родился летом, крикните – «радуга»

Кто ответил на все вопросы, похлопайте в ладоши. Вы справились с задачей.

Любите и берегите своих детей!!!

Психолог. Аутизм выражается в снижении контактов ребёнка со взрослым и сверстниками, и проявляется в его «погружении» в свой собственный мир. Интеллектуальное развитие таких детей протекает по-разному. В формировании синдрома раннего детского аутизма значительная роль отведена нарушению эффективной связи ребёнка с матерью. У ребёнка страдающего аутизмом нередко могут отмечаться нарушения зрения, слуха.

Основными клиническими признаками аутизма являются:

- Трудности коммуникации
- Побочные реакции на сенсорные раздражители
- Нарушения развития речи
- Стереотипность поведения
- Социальное взаимодействие

Аутичные дети зачастую боятся всего нового. Именно поэтому любая перестановка в доме, смена одежды, новая форма работы могут спровоцировать истерику ребёнка. Стремление к «ритуалам», к стереотипному поведению и движениям своеобразная защита аутичного ребёнка, который видит в окружающем угрозу. Наличие специфических страхов может быть объяснено тем, что аутичные дети воспринимают предметы не целостно, а на основе отдельных признаков

Работа с аутичными детьми требует терпения. На отработку навыка застёгивания пуговиц, может уйти достаточно много времени. Причём нет никакой гарантии в том, что полученный навык на каком-то этапе развития ребёнка не будет утерян (это может быть связано как с отсутствием мотивации, так и со сложностью извлечения информации из долговременной памяти). Работа с родителями аутичного ребёнка очень специфична, поскольку поведение такого ребёнка далеко не всегда можно объяснить с точки зрения логики. Его действия иногда приводят в замешательство не только окружающих, но даже близких людей. Семейное чтение тоже может оказаться очень эффективным при взаимодействии с аутичными детьми. В этом случае рекомендуется многократное, медлительное, тщательное, выразительное чтение, в процессе которого ребёнок с помощью взрослого знакомится с литературными образами героев, осознаёт логику событий и обстоятельств. Многократное прочитывание одних и тех же произведений и многократные же разъяснения родителей помогают ребёнку научиться лучше понимать себя и окружающих, а те стереотипы, которые сформировались у него благодаря повторению «обучающего» чтения, снижают тревожность ребёнка и повышают его уверенность в себе. Родители могут использовать и метод совместного рисования, во время которого они также активно описывают словами всё, что рисуют, терпеливо объясняют ребёнку последовательность рисования, называют каждую деталь. Подобная работа способствует развитию восприятия, воображения, учит его взаимодействовать со взрослым. Многие родители недооценивают значение соблюдения режима распорядка дня для аутичного ребёнка. А это является одним из важнейших условий успешной адаптации ребёнка для того, чтобы он чувствовал себя в безопасности. Причём желательно, чтобы основные режимные моменты не только проговаривались и соблюдались взрослыми, но и были изображены в виде понятных ребёнку пиктограмм в удобном для него месте.

Предлагаю попробовать некоторые методы:

- **«Рукавички».** Способствует установлению взаимопонимания с партнёром, развитию умения устанавливать контакт с окружающими. Ведущий раздаёт рукавички игрокам. Каждый должен найти свою пару. Затем пара садится за стол и без слов, используя три карандаша разного цвета, как можно быстрее раскрашивает одинаково свои рукавички. (Легко ли было договориться с партнёром?)

- **«Охота на динозавриков»** Учит взаимодействовать с окружающими не только вербально, но и невербально, способствовать формированию умения фиксировать малейшие изменения в мимике партнёра по общению, что является необходимым при работе с аутичными детьми. Группа участников встаёт в круг. Ведущий выходит за круг, становится спиной к группе и считает до 10. В это время участники передают друг другу игрушечного динозаврика. По окончании счёта тот, у кого находится зверёк, вытягивая руки вперёд, закрывает его ладонками. Остальные участники повторяют тот же жест. Задача ведущего найти, у кого в руках динозаврик.

Рефлексия.

- Какие чувства испытывали?

- Что хотелось сделать?

- **«Чудесный мешочек»** Развитие кинестетических ощущений, восприятие цвета, формы, умения сотрудничать со взрослым. В волшебный мешочек кладут геометрические фигуры. Ребёнок нащупывает фигуру, называет её, вынимает, рисует на листе бумаги такую же фигуру, сравнивает с оригиналом, раскрашивает её в тот же цвет.

Основные правила воспитания аутичных детей:

- Соблюдение режима дня ребенка. Составьте и напишите распорядок дня ребёнка, повесьте его на видное место.

- Формируйте стереотипы поведения ребёнка в различных ситуациях. Выполняйте в строгой, заведённой раз и навсегда последовательности различные повседневные процедуры и режимы: одевания, кормления, приготовление ко сну ит.д.; для этого можно отвести специальное место для складывания одежды, причём складывать её надо всегда в одной и той же последовательности. В ванной перед зеркалом можно разложить принадлежности для умывания. В уголке для занятий или игр можно повесить схему расположения игрушек или предметов на столе и в столе.

- Обучайте ребёнка пользоваться пооперационными картами, схемами и т. д. Можно подобрать ряд игр по развитию навыков чтения пооперационных карт.

- Старайтесь, чтобы ребёнок получал яркие впечатления от произведений искусства. Организуйте совместное с ребёнком прослушивание пластинок, просмотр телевизионных передач, поездки в цирк, музей и т. д.

Психолог: Зачастую родители, делая замечания малышам в опасных для их жизни ситуациях, используют неверную тактику. Вместо того, чтобы сказать ребенку, что нужно сделать, родители говорят ему, что делать не надо.

В результате ребенок не получает нужной информации, а слова взрослого провоцируют его делать наоборот (Например. Что будет делать ребенок на слова: «Не подходи к телевизору!»).

Обращение к ребенку должно быть позитивным, т.е. предполагать ответное действие, а не бездействие.

Упражнение «Родительские запреты»

Выбирается один участник и садится на стул в центре круга. Все остальные по одному подходят к нему и говорят, что они ему запрещают делать, — то, что участники чаще всего говорят своему ребенку. При этом капроновой лентой завязывают ту часть тела, которой касался запрет.

Например, «Не кричи!» — завязывается рот, «Не бегай» — завязываются ноги и т.д., «Не смотри» - завязывают глаза. «Не слушай» - завязывают уши и т.д.

После того как выскажутся все участники, сидящему предлагается встать. Так как он не сможет встать, то его нужно развязать. Для этого каждый участник подходит к ленте, которую завязал, и снимает запрет, то есть говорит, что делать можно. Таким образом, суть запрета остается. Например, «Не кричи — говори спокойно».

Рефлексия участника, игравшего роль ребенка:

— Что вы чувствовали, когда «родители» сковывали, ограничивали вашу свободу?

— Ограничение движения какой части тела вы ощутили наиболее остро?

— Какие чувства были у вас, когда вам предложили встать?

— Что хотелось развязать в первую очередь?

— Что вы чувствуете сейчас?

Рефлексия участников, игравших роль взрослого:

— Что вы чувствовали, когда видели обездвиженного ребенка?

— Что вам хотелось сделать?

— Легко ли найти слова, позволяющие переформулировать запрет?

— Какие чувства вы испытываете сейчас?

Упражнение «Ежик»

Цель: Эмоциональная поддержка, установление доверительных отношений между родителями и детьми, принятие друг друга, тактильный контакт.

Упражнение проводится в парах (родитель и ребенок). Один из пары «сворачивается» в клубочек и сохраняет положение. Задача второго – развернуть его, найти подход, создать условия, при которых «ежик» захочет сам раскрутиться, установить взаимопонимание. Запрещаются силовые приемы, щекотка, уговаривание словами. После чего участники меняются ролями.

Рефлексия. Как вы себя чувствуете?

- Какая роль понравилась больше и почему?

- Где можно использовать такие прикосновения?

Подведение итогов работы. Рефлексия.

- Что вам больше всего понравилось в нашей работе, что не понравилось?

- Какие чувства сопровождали во время всего цикла занятий?

- Были ли наши занятия полезными для вас?

- Ваши пожелания организаторам данного тренинга.

Школа для родителей

«Воспитание и развитие ребенка с особенностями развития»

Главными задачами воспитания и развития детей с ограниченными возможностями являются задачи формирования социально-значимых компетенций, а именно: максимальное овладение навыками самообслуживания, формирование умения ориентироваться в окружающем мире и жить самостоятельно, насколько это возможно.

Поэтому родителям, педагогам и другим специалистам необходимо выбрать наиболее оптимальные условия и формы обучения, воспитания, физического развития, обеспечивающие нормальную жизнь таких детей в обществе. Каждый человек должен иметь возможность получать необходимые знания, умения и навыки, обучаясь в школе или дома. Это относится ко всем детям, в том числе и к детям с ограниченными возможностями.

Цель воспитания состоит в том, чтобы помочь ребенку самоутвердиться и социально интегрироваться, насколько позволяют его возможности, ограниченные структурой дефекта. Сущность обучения и воспитания ребенка с ограниченными возможностями состоит во всестороннем развитии его личности, которое складывается не из коррекции отдельных функций, а предполагает целостный подход к личности ребенка. Сущность личностно-ориентированного подхода состоит в том, чтобы поднять на более высокий уровень все потенциальные возможности ребенка: психические, физические, интеллектуальные, т. е. те возможности, которые обеспечат ему самостоятельную жизнедеятельность в будущем. Эта функция по воспитанию ребенка ложится прежде всего на семью, родителей, которые подчас не в состоянии обеспечить достойное воспитание и нуждаются в дополнительной помощи. В специальных (коррекционных) школах в этом отношении проводится много различных мероприятий для учащихся, включающих в себя подготовительную, коррекционную и социально-адаптационную работу. Образовательное учреждение выполняет здесь кооперативную роль. Она может давать родителям необходимые знания и рекомендации и оказать действенную помощь детям. Поэтому тесная совместная работа между родителями и учреждением является одной из важных сторон педагогической деятельности.

Формы ее различны — это посещение детей на дому, регулярные беседы с родителями, консультации, советы, помощь родителей школе и другие встречные шаги. Дети,

имеющие проблемы в развитии, — сложная и разнообразная группа. Нарушения зрения, слуха, интеллекта, опорно-двигательного аппарата по-разному отражаются на формировании социальных связей детей. Но независимо от характера патологии для правильно организованного воспитания ребенка родители должны иметь отчетливое представление о причинах отклонения от нормального развития и о возможных последствиях. Отношение родителей к диагнозу умственная отсталость у их ребенка далеко не однозначное. Сходные реакции родителей наблюдаются и при других диагнозах, констатирующих нарушение в развитии, но реакции имеют различные проявления. *Тяжесть, которая ложится на плечи родителей, часто приводит к состоянию паники, трагической обреченности.* Из-за дезорганизации они сами нуждаются в психотерапевтической помощи, без отсутствия которой оказываются не способными рационально помогать ребенку. Часть родителей отказывается признавать диагноз. Это может быть результатом неадекватного оценивания состояния ребенка или следствием опасения испортить «ярлыком» будущее сыну или дочери. Эта проблема имеет социальные и исторические корни и связана с отношением общества к инвалидам. Известны ситуации, когда у родителей формируются так называемые рентные установки, тогда они не только не заинтересованы в пересмотре диагноза, но требуют повышения социального статуса ребенка и семьи, ожидая от общества только материальной поддержки. Перечисленные реакции носят не конструктивный характер и могут быть лишь препятствием на пути адаптации самого ребенка и его родителей. Наиболее правильной представляется совместная со специалистами работа по поиску рациональных путей социальной адаптации детей, забота об их будущем, воспитании, образовании, трудоустройстве, которое соответствовало бы реальным возможностям молодого человека. Не всегда условия в семье бывают благоприятны для развития ребенка. Воспитание здорового полноценного ребенка — достаточно сложный процесс, воспитание ребенка с проблемами в развитии — во сто крат труднее и ответственнее. Если дети, требующие особого внимания, лишены правильного подхода родителей к их развитию, то недостатки углубляются, а сами дети нередко становятся тяжелым бременем для семьи и общества.

Ситуация восприятия ребенка-инвалида в семье характеризуется рядом особенностей:

- у родителей и детей фрустрируется ряд потребностей, таких как потребность в общении, потребность в продолжение рода и т. д.;
- длительным и иногда хроническим состоянием тревоги, отчаяния, отсутствием перспектив на будущее, одиночеством, непониманием со стороны окружающих людей;
- проблемы сохранения семьи; опасение, что муж оставит семью;
- частые материальные трудности;
- проблемы в продолжении карьеры и самоактуализации родителей;
- частые психотравмирующие ситуации, связанные с состоянием здоровья ребенка, социальными проблемами и т. д.;
- полная поглощенность проблемами, связанными с ребенком;
- изоляция от общества в целом.

К детям-инвалидам в семьях предъявляются, как правило, заниженные требования, санкции, запросы. Проявляется гиперопека, гиперпротекция. Ребенок обычно ограничен в собственной активности. Это способствует закреплению инфантильности, неуверенности в себе, несамостоятельности, что влечет за собой трудности общения, установления межличностных, межполовых контактов. Чтобы родительская любовь стала силой, формирующей характер и психическое состояние ребенка, родители детей-инвалидов должны обладать следующими ключевыми чертами:

- иметь веру в жизнь, внутреннее спокойствие, чтобы не заражать своей тревогой детей;
- строить свои отношения к ребенку на ожидании успешности, что определяется родительской верой в его силы и возможности;
- четко знать, что ребенок не может вырасти без атмосферы похвалы;
- развивать самостоятельность своего ребенка и поэтому для его же блага (по возможности) сокращать постепенно свою помощь до минимума.

Развитие ребенка-инвалида в огромной степени зависит от семейного благополучия, участия родителей в его физическом и духовном становлении, разнообразии воспитательных воздействий. В нормальных условиях ребенок является источником большого числа стимулов, благодаря своей подвижности, забавности и т. п. Ребенок-инвалид — тоже неиссякаемый источник стимулов для своего воспитателя, только качество их совершенно иное, чем в первом случае. Ребенок-инвалид требует больше механической работы, монотонного ухода и присмотра, а отклика со стороны ребенка, радостной удовлетворенности бывает гораздо меньше, это приводит к одностороннему утомлению, даже изнурению. Надо стараться разделить обязанности в семье, и общество должно внести свой вклад. Родители инвалидов с детства поставлены в неравные с другими условия: их жизненный опыт несравним с опытом остальных. Исключительность ситуации приводит к изоляции в обществе или, напротив, заставляет родителей чуть ли не насильно требовать понимания к себе и ребенку. Страдает родительское самолюбие, под угрозой жизненная перспектива, а это очень важно для семьи. В этой ситуации и детям, и родителям надо говорить об их возможностях, а не о том, что им недоступно. Многие родители могут помочь своим детям, если начнут применять систему коррекционного воспитания как можно раньше, уже с первых месяцев жизни ребенка, так как именно первые 2—3 года жизни являются критическими периодами развития, этапом формирования «функциональных ансамблей» нервно-психической деятельности.

Необходимо убедить родителей, что ребенок отличается от нас и внешне, и внутренне. Он не болен, он просто другой. У него другой язык, другая система восприятия, отличные от наших ценности и мотивы. Самым важным в работе с «особым» ребенком является принятие его самого. Как только мы отойдем от понятия «болезни» и сформируем восприятие ребенка как особого, отличающегося от нас человека, мы сможем наиболее эффективно работать с ним.

Первым шагом к принятию ребенка является наблюдение за ним. Причем наблюдение безоценочное, как бы даже дистанцированное. Эффективным является *ведение дневника наблюдений за ребенком*. В нем можно отмечать как играет ребенок, какие игрушки привлекают его внимание, чем он играет, как общается с родителями, со взрослыми людьми, с детьми, как ест: аккуратно или не очень, может ли сам выбрать, что ему делать и т. п. Но наблюдать за ребенком недостаточно, родителям нужно попытаться понаблюдать и за собой. Это поможет найти точки соприкосновения с интересами ребенка, т. е. найти то дело, которое объединит родителя с малышом. Может быть, ребенку нравится играть с бытовыми предметами (кастрюли, крышки, ложки и пр.), а матери нравится готовить. Выяснив это, мать с ребенком составят прекрасный дуэт на кухне, где ребенок в игре сможет помочь матери.

Важно научить родителей методам и методическим приемам, которые они смогут применять в процессе воспитания своего ребенка.

Первый метод, который может применяться в процессе семейного воспитания «особого» ребенка — это метод моделирования различных бытовых ситуаций. Ребенок развивается, наблюдая за ежедневными событиями в доме: приготовление еды, стирка белья, разговор родителей по телефону и т. д. Для того, чтобы «особый» ребенок усвоил эти ситуации, чтобы он чувствовал себя в них комфортно, родители могут создавать подобные ситуации и обучить ребенка элементарным действиям: как нужно брать телефонную трубку, куда нажимать, как вежливо ответить на звонок, что дает ребенку определенный опыт, который постепенно накапливаясь, готовит его к самостоятельной жизни. Моделируя различные ситуации и предлагая ребенку конкретное их решение, родители помогают избежать ситуаций неопределенности, которые вызывают у «особого» ребенка тревогу, а иногда и агрессию.

Второй метод — игровой различные сюжетно-ролевые игры, игры, моделирующие поведение, домашние спектакли, развивающие и подвижные игры. **Игра** — это осмысленная деятельность, т. е. совокупность осмысленных действий, объединенных единством мотива. Игра является важнейшей самостоятельной деятельностью ребенка и имеет большое значение для его физического и психического развития, становления индивидуальности и

формирования коллектива. Игра увлекает ребенка, доставляет ему радость, вызывает положительные чувства и переживания, удовлетворяет его интересы в творческом отображении жизненных впечатлений. Игра дает порядок. Система правил в игре абсолютна и несомненна. Невозможно нарушать правила и быть в игре. Это качество — порядок — очень ценно сейчас в нашем нестабильном, беспорядочном мире.

Третий метод — это смена обстановки. Выезды на природу, прогулки в лес, на озеро и т. п. Природа дает ребенку с ограниченными возможностями очень многое. Они чувствуют себя более раскрепощенными, на них не давит город своими порядками. В лесу можно и покричать, и побегать, а выплеск эмоциональной энергии необходим ребенку. Такие поездки имеют образовательное значение. Можно познакомить ребенка с названиями цветов и деревьев, насекомых и птиц. Можно поиграть с ребенком в простые подвижные игры. Научить его чему-то, например, тому, что нельзя брать в рот, а что съедобно. Научить собирать ягоды, грибы, примером показать, как нужно охранять природу и т. п.

Четвертый метод — доступные ребенку творческие задания: нарисовать, вылепить из пластилина или глины, вырезать из бумаги, раскрасить картинку, сделать аппликацию и пр. В настоящее время проводится большое количество конкурсов и выставок работ детей-инвалидов. Они хотят быть чем-то полезными, надо им только немного помочь.

Пятый метод — тесное сотрудничество специалистов и семьи. Образовательные учреждения практикуют совместные советы родителей и специалистов. На совете обсуждается дальнейшая программа для ребенка, разрабатывается так называемый маршрут развития ребенка. Может обсуждаться в каком классе (группе) лучше заниматься ребенку, какие виды деятельности для него предпочтительнее, какими навыками он уже владеет, а какие ему еще нужно прививать, и т. д. Это действенный метод, который помогает и ребенку, и родителям. Специалисты могут помочь составить план домашнего воспитания, рассказать, как и чем можно заниматься, на что нужно обратить внимание.

Шестой метод. Действенным методом в работе с детьми-инвалидами является театр, в котором сосредоточено много важных моментов реабилитации, где ребенок приобретает знания через деятельность. Спектакль, созданный родителями, обладает особой энергией. Дети могут непосредственно взаимодействовать с героями в домашней обстановке. Если это кукольный спектакль (куклы могут быть изготовлены дома совместно с ребенком, что несложно), то это придает спектаклю необыкновенную волшебную силу. Ведь не только куклу можно создать, можно еще самим и написать сказку, обсудить какую-либо проблему, которая актуальна в данный момент, и сказочным образом найти пути разрешения этой проблемы. Работая таким образом, родители и сами начинают лучше понимать ребенка, искать творческое разрешение возникающих проблем.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антонов В.В., Вавер Г.Ю. Комплексная система психологической саморегуляции.
2. Игумнов С.А. «Управление стрессом: современные психологические и медикаментозные подходы». – СПб.: Речь, 2007. - 112 с.
3. Лютова Е.К, Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.; ООО Издательство «Речь», 2001. – 190 с.
4. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. – СПб.; ООО Издательство «Речь», - 2002. -150 с.
5. Москвина М.В. Педагогическое взаимодействие с семьей. Технологии Диагностики. Практические занятия / авт.-сост.М.В. Москвина. – Волгоград: Учитель, 2016. -190 с.
6. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. “Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). - СПб.: Издательство “Речь”, 2007.224 с.: ил.
7. Москвина М.В. Педагогическое взаимодействие с семьей. Технологии Диагностики. Практические занятия / авт.-сост.М.В. Москвина. – Волгоград: Учитель, 2016. -190 с.
8. Школьный психолог. Методический журнал для педагогов-психологов. №9 2009 г., №16 2011.