

**Муниципальное автономное учреждение города Нижневартовск
«Центр детского творчества»**

**ЦИКЛ КОНСУЛЬТАЦИЙ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ
ДЕТЕЙ С ОВЗ
на 2022-2023 год**

Составила: педагог-психолог Будник И.Б.

г. Нижневартовск

№	тема
1.	«Что нужно знать родителям детей с особыми возможностями здоровья».
2.	«Арт-терапия – это лечение творчеством».
3.	«Пальчиковые игры для детей особой заботы».
4.	«Правила воспитания».
5.	«Воспитание ребенка с особыми потребностями».

Что нужно знать родителям детей с особыми возможностями здоровья.

Уважаемые родители! Помните, что успех коррекционного обучения прежде всего определяется содружеством всех специалистов центра детского творчества и вас, родителей. Что не может сделать один, мы делаем вместе!

1. Проявляйте инициативу, обращайтесь за помощью к специалистам учреждения, получите индивидуальные, семейные консультации, участвуйте в тренингах для родителей и детей. Старайтесь прислушиваться и следовать рекомендациям специалистов, занимающихся с вашим ребёнком. Помните, вы не виноваты, что так случилось. Примите ситуацию как данность, не думайте о том, как и почему это случилось, размышляйте о том, как жить дальше. Помните, что все ваши страхи и «тёмные» мысли ребёнок чувствует на интуитивном уровне. Ради успешного будущего вашего ребёнка постарайтесь найти в себе силы с надеждой и оптимизмом смотреть в будущее, живя в настоящем. Если нужно, обращайтесь за помощью к таким же родителям, помогайте друг другу, делитесь переживаниями, поддерживайте друг друга. Преодолеть сложный период может помочь психолог или те родители, у которых ребёнок с похожими трудностями, и они успешно преодолели нелёгкий период. Общайтесь с другими родителями, делитесь опытом, вашими успехами в обучении, воспитании, общении, перенимайте чужой опыт. Это поможет вам и детям найти друзей, спутников жизни. Тренируйте эффективные способы поведения.

2. Читайте. Читайте как можно больше. Изучайте доступную информацию, чтобы быть «в теме», знать особенности развития вашего ребенка и пути помощи, приемы, игры, возможности. Постоянно возвращайтесь к уже прочитанному, стимулируйте себя, ведь информация забывается, мы устаем, мы привыкаем к текущему положению вещей, попросту – расслабляемся, перестаём поддерживать связь со специалистами, ежедневно играть и заниматься с ребёнком. А ведь чтобы поддержать ребёнка и помочь его развитию, занятия ежедневные и регулярные – условие необходимое.

3. ОБЩАЙТЕСЬ С РЕБЕНКОМ. Самооценка ребёнка во многом зависит от оценки окружающих его людей. Важно, чтобы ребёнок верил в свои силы, испытывал состояние комфорта, защищённости, позитивного мировосприятия и интереса. Для этого очень большое значение имеет общение. Интересуйтесь событиями жизни ребёнка, его мнением. Например, задайте своему ребёнку вопросы о том, что он нового узнал сегодня в школе, в центре. Есть вопрос – есть работа мысли. Есть мысль – активизируется память. Помните, чтобы ребёнок знал, как себя вести и что сказать в разных ситуациях, его надо этому научить. Просто наблюдая за вами, «со временем», он этому не научится. Учите, что надо сказать, когда сказать, как подойти, что ответить в том или ином случае. Отрабатывайте разные ситуации общения сначала в игре (приход в гости, поздравление с днем рождения, звонок по телефону маме на работу, разговор с чужим человеком на улице и т.п.), а потом и в реальной ситуации. На первых порах всегда будьте рядом, подсказывайте, поддерживайте ребёнка. Учите просить о помощи, помогать другим. Создавайте условия для общения ребенка со сверстниками, друзьями, т.к. никакие средства массовой информации не заменят живого общения. Чем раньше ребёнок начнет общаться с другими детьми, тем больше шансов, что он сможет легче адаптироваться в будущем. Старайтесь сохранять спокойствие, доброжелательность, дружелюбие в общении с детьми, между собой и с другими людьми. Ребёнку с первых лет жизни важно ощущать стабильность и спокойствие своего окружения.

4. Что делать НЕ НАДО. Не смотрите на ребёнка как на маленького, беспомощного. Не рекомендуется постоянно его опекать. Не подчиняйте всю жизнь в семье ребёнку, не делайте за него все, включая и то, что без особого труда смог бы сделать он сам. Такая гиперопека детям очень вредна. Именно в простых видах деятельности, элементарных навыках самообслуживания и самоконтроля развиваются такие важные качества, как уверенность в себе, чувство ответственности, самостоятельность. Конечно, контроль необходим, но его необходимо организовывать не «над», а «рядом». Ребёнок – ваш главный помощник. Приучайте его выполнять домашние обязанности и поручения, ухаживать за собой, следить за чистотой, развивайте умения и навыки по самообслуживанию и т.д., поскольку это стимулирует развитие и приспособительную активность, делает ребёнка самостоятельным и менее зависимым. Предоставляйте ребёнку разумную самостоятельность в действиях и принятии доступных ему решений. Хвалите детей, когда у них получается что-то сделать или чего-то достичь. Не жалейте ребёнка из-за того, что он не такой, как все. Дарите ребёнку свою любовь и внимание, и помните, что есть и другие члены семьи, которым вы тоже нужны. Помогайте ребёнку в сложных ситуациях. Научитесь обоснованно, спокойно и терпеливо отказывать в случае необходимости, это позволит ребёнку ориентироваться в социальных условиях среды, проще говоря – понять, что хорошо, а что плохо, какое поведение правильное, а какое неправильное, когда и почему. Излагайте

свои мысли четко, конкретно, последовательно, коротко – для детей с ЗПР это важное условие. Интересуйтесь мнением ребёнка, внимательно выслушайте его, прежде чем критиковать. Дайте ему возможность высказаться и тактично поправьте, если он в чем-то ошибается. Будьте готовы принять точку зрения ребёнка и согласиться с ним. Это не нанесет ущерба вашему авторитету, зато укрепит в ребёнке чувство самоуважения.

6. Помните о домашних занятиях. При задержке психического развития у ребёнка ослаблена память, не сформировано произвольное внимание, замедлено развитие мыслительных процессов, поэтому материал, изученный в школе, в центре, необходимо повторять и закреплять дома, тренировать и отрабатывать использование знаний и умений в разных условиях. Для этого специалисты дают вам домашние задания на повторение изученной темы. Первоначально задания выполняются ребёнком с активной помощью родителя, постепенно приучая ребенка к самостоятельности. Необходимо приучать ребёнка к самостоятельному выполнению заданий. Не следует спешить, показывая, как нужно выполнять задание. Помощь должна носить своевременный и разумный характер. Важно определить, кто именно из взрослых будет заниматься с ребёнком. Постоянное время занятий дисциплинирует ребёнка без лишних слов, помогает усвоению учебного материала. Занятия должны носить занимательный характер обязательно! Мы не учимся, мы – играем. При получении задания внимательно ознакомьтесь с его содержанием, убедитесь, что вам все понятно. В затруднительных случаях консультируйтесь у педагога. И главное - занятия должны быть регулярными. Вспоминать узнанное, закреплять знания вполне возможно во время прогулок, поездок. Но некоторые виды занятий требуют обязательной спокойной деловой обстановки, а также отсутствия отвлекающих факторов. Занятия должны быть непродолжительными, не вызывать утомления и пресыщения. Игры и занятия должны быть разнообразными. Чтобы ребёнку было легче удерживать внимание, не забывайте про «переменки» - через 8-10 минут после начала занятий поиграйте в подвижную игру, сделайте несколько физических упражнений. Выделите дома специальное отдельное место для игр, занятий и отдыха. Позвольте ребёнку самостоятельно следить за порядком и чистотой этих мест. Будьте терпеливы с ребёнком, доброжелательны, но достаточно требовательны. Отмечайте малейшие успехи, учите ребёнка преодолевать трудности. Обязательно посещайте консультации педагога.

7. **Развивайте** у детей специальные умения и навыки. Помогайте найти скрытые таланты и возможности ребёнка. Стимулируйте его приспособительную активность; помогайте в поиске скрытых возможностей. Научите детей техникам концентрации внимания, переключения внимания, расслабления, регуляции эмоционального состояния, отдыха.

8. **Помните о своих интересах и желаниях.** Живите полноценной жизнью, получайте удовольствие от любимых занятий, хобби, участвуйте в интересных

событиях, читайте интересную литературу (специальную и художественную). Если вы будете удовлетворены жизнью, вы несравнимо больше сможете дать и вашим детям.

9. Отслеживайте, как идет развитие ребёнка. Вспомните школьные годы и заведите дневник наблюдений. Записывайте, что нового в поведении, эмоциональном развитии, чему ребенок научился, что узнал. Такой дневник – ваш стимул и поддержка, перечитывая записи, вы увидите, как идет развитие, сможете понять, что необходимо делать, чему научить, что повторить, а что скорректировать. Подобные записи ведут все специалисты. Станьте специалистом по-своему ребёнку. Это придаст вам уверенности и спокойствия, организует вашу жизнь.

10. Заботьтесь о здоровье и прививайте этот навык детям. Занимайтесь спортом (плавайте, катайтесь на велосипеде, лыжах и т.д.), гуляйте, ведите активный образ жизни, следите за питанием. Научите детей заботиться о других – это стимулирует развитие. Заботьтесь о себе. Следите за своей внешностью, поведением, эмоциональным самочувствием. Ваше самочувствие, здоровье и настроение – основа качества жизни вашей семьи. Ваша бодрость и вера в лучшее лучше всего поможет ребенку справляться с трудностями, даст ему внутреннюю опору на всю жизнь. Поддерживайте дружеские отношения с близкими, родственниками, друзьями и знакомыми. Доброжелательно, спокойно, терпеливо и уверенно реагируйте на интерес посторонних к вашему ребёнку в присутствии незнакомых людей и вашего ребёнка. Это позволит детям сформировать такой же стиль поведения и отношений. Помните, что ребёнок повзрослеет и ему придётся жить самостоятельно. Готовьте его к будущей жизни, говорите о ней.

11. Своевременно консультируйтесь и проводите лечение ребенка у врачей, к которым направляют специалисты. Задержка психического развития не болезнь, а индивидуальный вариант психического развития. Но, как утверждают специалисты, в основе развития психики таких детей лежит та или иная несостоятельность структурно-функциональных мозговых систем, приобретенная в результате негрубого повреждения мозга. Поэтому сопровождение врачом–неврологом необходимо: он может выявить признаки органической поврежденности мозга и медикаментозно воздействовать на него, может при помощи лекарств скоординировать излишнюю заторможенность или возбудимость ребёнка, нормализовать сон, активизировать работу клеток головного мозга.

Арт-терапия – это лечение творчеством.

Арт-терапия — это простой и эффективный способ психологической помощи, основанный на творчестве и игре. Психика ребенка с ОВЗ очень

ранима и требует бережного к себе отношения, на своем пути дети часто сталкиваются с серьезными трудностями: в семье, в школе, в общении и одиночестве. Взрослые очень хотят им помочь, но часто не знают как: убеждения и нравоучения не помогают, а сам ребенок не может толком ничего объяснить. В таких случаях и может помочь арт-терапия. Дети с удовольствием занимаются творчеством: рисуют, лепят, сочиняют, изображают. Этот приятный и не слишком травмирующий метод подходит для решения даже самых глубинных психологических проблем. Именно поэтому особенно хорошо арт-терапия подходит для детей с ОВЗ. Арт-терапия для детей проходит в достаточно свободной форме: обсуждение психологических трудностей проходит на заднем фоне основной творческой или игровой деятельности. Получается, что ребенок одновременно получает удовольствие от занятия, раскрывает свои творческие способности, оказывается в центре внимания взрослого и преодолевает психологические трудности. Бывает, что взрослые, напротив, настороженно относятся к арт-терапии: «Ну вот я нарисую, ну и что? От этого же на самом деле ничего не изменится». А от этого изменится самое главное - картина ситуации в Вашем представлении, та самая картина мира, в котором Вы живете. «У меня не получается» - часто говорят дети и отступают перед трудностями. Действительно, многие дети (да и взрослые) быстро сдаются и сильно расстраиваются, когда у них что-то не получается. Как же воспитать такое качество, как целеустремленность, воля к победе, вера в успех? Для начала можно просто посочувствовать: «Да, в начале действительно бывает очень тяжело» или «Иногда, когда долго не получается, то начинает казаться, что вообще никогда не получится». А еще можно провести арт-терапевтическое упражнение «Путь к цели», которое поможет Вам развить такие качества, как стремление к цели, воля к победе, настойчивость, гибкость мышления. Арт-терапевтическое упражнение «Путь к цели» Инструкция: Нарисуй (слепи, построй) путь к цели для своего героя с множеством препятствий. Героем может быть сам ребенок, другой человек или сказочный персонаж. У героя обязательно должна быть цель - зачем он преодолевает все эти трудности (сокровища, дом, друг)? Путь героя обычно пролегает через весь лист, и чем больше вы нарисуете препятствий - тем лучше! Когда рисунок закончен, важно обсудить каждое препятствие: как именно герой сможет его преодолеть. Важно, чтобы герой сам преодолевал их (лез, прыгал, плыл, сражался) и не пользовался сказочными способами вроде волшебной палочки или шапки-невидимки. Здорово, если вы сможете придумать 2-3 способа преодоления каждого препятствия, взрослый может предлагать свои варианты. Но окончательное решение остается за ребёнком. И, конечно, хорошо бы нарисовать прямо на этом рисунке, как герой преодолевает все препятствия. Желаем Вам успехов в творчестве!

Пальчиковые игры для детей особой заботы.

У детей при ряде нарушений (речевых, интеллектуальных и других) отмечается выраженная в разной степени общая моторная недостаточность, а также отклонения в развитии движений пальцев рук, так как движения пальцев рук тесно связаны с речевой функцией. Чем сильнее и подвижнее пальчики рук ребенка, тем увереннее познает ребенок, окружающий мир, осваивает его премудрости. Сила, ловкость, активность приходят к маленьким пальчикам не сами по себе, это – результат их повседневной тренировки. И чем раньше такие тренировки начнутся, тем быстрее будут «умнеть» пальчики! Все движения рук ребенка можно разделить на уровни. Каждому уровню соответствуют свои пальчиковые упражнения.

Первый уровень. На этом уровне совершаются быстрые ритмические движения, связанные с принятием и удерживанием определённой позы. В такую работу вовлекаются десятки мышц тела, конечностей. Обеспечивают их правильное чередование парные и логоритмические игры.

Второй уровень. Движения носят ясно выраженный целевой характер, имеют начало и конец: ведут откуда-то, куда-то и зачем-то. С помощью этих движений давят, тянут, берут, рвут, перебрасывают что-либо, подобные движения отрабатываются в массажных, тактильных, жестовых силовых и предметных ориентировочных играх. К этому же уровню относятся и движения прицеливания, а также установочно-выжидательные движения. Творческие игры и жестовые игры-имитации способны вовремя поддержать процесс развития этих важных движений рук.

Третий уровень. Это действия, связанные с точностью и зрительным контролем. Освоить движения в системе «глаз-рука» помогут предметные дидактические игры. Эти игры способны «настроить» руку и на выполнение таких действий, как вязание на спицах, завязывание узлов, мотание ниток, плетение, надевание одежды.

Четвертый уровень. Это уровень подготовки руки к письму, а также бытовых действий, которые требуют особой подвижности мелких мышц кисти: вышивание, шитьё, чистка овощей. Развитие кисти руки для совершения подобных движений в очень большой степени лежит в «зоне ответственности» предметных графических игр, наряду с ними процесс освоения предметных действий хорошо поддерживают жестовые игры-диалоги.

Во время занятий с ребенком важно соблюдать несложные правила:

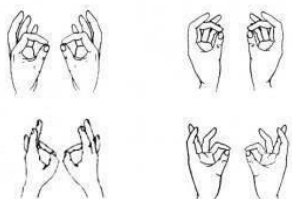
- приступайте к игре, когда и вы, и ваш ребенок в хорошем настроении;
- взрослый сначала показывает игру ребенку сам; - взрослый показывает игру, манипулируя пальцами и рукой ребенка;
- взрослый и ребенок выполняют движения одновременно, при этом взрослый тщательно проговаривает текст;
- ребенок выполняет движения с необходимой помощью взрослого, который произносит текст;
- ребенок самостоятельно выполняет движения и проговаривает текст, а взрослый подсказывает ему и помогает;
- демонстрируйте ребенку собственную увлеченность игрой; - обращайтесь внимание на то, насколько увлечен игрой сам ребенок;

- не ставьте перед собой задачу обучить ребенка всем движениям игры сразу, в один момент (а также выучить «от и до» стихотворное сопровождение);
- расширьте возможности участия ребенка в игре постепенно;
- не принуждайте ребенка начать или продолжить игру, если он этого не хочет;
- похвалите ребенка за правильно выполненные задания.

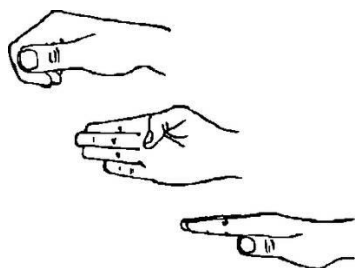
Дополнительные рекомендации.

- Не проводите игру с ребенком, если у вас озябли руки. Постарайтесь предварительно согреть руки, например, погрузить их в теплую воду, подержав под струей горячей воды, растереть ладони.
- Чтобы содержание игры было ребенку более понятным и образным, лучше предварительно кратко познакомить ребенка с персонажами. Сначала расскажите о них, используя картинки или игрушки.
- Не забывайте расширять диапазон игр.
- Все упражнения следует показывать и выполнять медленно. Стремитесь, чтобы ребенок увлекся показом и его комментарием.

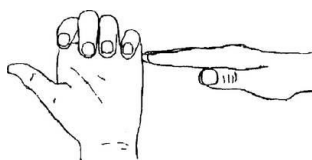
1. **Колечко.** Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале, упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.



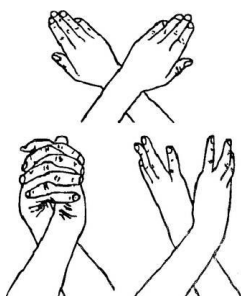
2. **Кулак - ребро - ладонь.** Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать себе команды (кулак - ребро - ладонь).



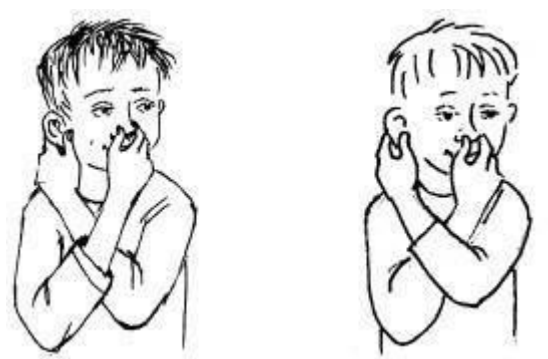
3. **Лезгинка.** Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз.



4. **Змейка.** Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасасться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.



5. **Ухо - нос.** Лево́й рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью наоборот».



1. Растяжки

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

2. «Дерево»

Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

3. «Тряпичная кукла и солдат»

Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь

наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

4. «Сорви яблоки»

Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните.

Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем поднимите как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед собой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

2. Дыхательные упражнения

1. «Свеча»

Исходное положение – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

2. «Дышим носом»

Подыши одной ноздрей, и придет к тебе покой. Исходное положение – о. с. 1 - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой делать тихий, продолжительный вдох; 2 - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.

3. «Нырятьщик»

Исходное положение – стоя. Сделайте глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

4. «Надуй шарик»

Исходное положение - лежа на спине. Детям расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза - задержка дыхания. Выдох - втянуть живот как можно сильнее. Пауза - вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

5. «Дыхание»

Тихо-тихо мы подышим, Сердце мы свое услышим.

И. п. - о. с. 1- медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться

- прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4с; 2 — плавный выдох через нос.

6. «Губы трубкой»

Чтобы правильно дышать, нужно воздух нам глотать. И. п. - о. с.

1. — полный вдох через нос, втягивая живот;
2. — губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, наполнив им все легкие до отказа;
3. — сделать глотательное движение, как бы глотая воздух;
4. — пауза в течение 2-3 с, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

3. Телесные упражнения

1. «Перекрестное марширование»

Любим мы
маршировать, Руки,
ноги поднимать.

Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем, шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

2. «Мельница»

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

3. «Паровозик»

Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

4. «Робот»

Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

5. «Маршировка»

Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

6. «Колено – локоть»

Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

7. «Яйцо»

Спрячемся от всех забот, только мама нас найдет. Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

8. «Дерево»

Мы растем, растем, растем и до неба достаем. Сидя на корточках, стряпать голову в колени, колени обхватить руками. Это — семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер — раскачивать тело, имитируя дерево. (10 раз)

9. «Крюки».

Можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки ног, как удобно. Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

10. «Повороты шеи».

Поворачивайте голову медленно из стороны в бок, дышите медленно. Подбородок должен быть опущен как можно ниже. Расслабьте плечи. Поворачивайте головой сначала с открытыми глазами, потом с закрытыми.

Правила взаимодействия с гиперактивными детьми

В своих отношениях с гиперактивным ребенком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте даже незначительные успехи. Помните, что гиперактивные дети игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания. Не прибегайте к физическому наказанию. Ваши отношения с ребенком должны основываться на доверии, а не на страхе. Он всегда должен чувствовать вашу помощь и поддержку. Совместно решайте возникшие трудности. Чаще говорите «да», избегайте слов «нет» и «нельзя». Говорите сдержанно, спокойно, мягко. Поручите ему часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно (ходить за хлебом, кормить собаку и т.д.) и ни в коем случае не выполняйте их за него. Заведите дневник самоконтроля и отмечайте в нем вместе с ребенком его успехи. Примерные графы: выполнение домашних обязанностей, учеба в школе, выполнение домашних заданий. Избегайте завышенных или, наоборот, заниженных требований к ребенку. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям. Определите для ребенка рамки поведения – что можно и чего нельзя. Вседозволенность однозначно не принесет никакой пользы. Несмотря на наличие определенных недостатков, гиперактивные дети должны справляться с обычными для всех подрастающих детей проблемами. Эти дети не нуждаются в том, чтобы их отстраняли от требований, которые применяются к другим. Не навязывайте ему жестких правил. Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами. Требуйте выполнение правил, касающихся его безопасности и здоровья, в отношении остальных не будьте

столь придирчивы. Вызывающее поведение вашего ребенка – это его способ привлечь ваше внимание. Проводите с ним больше времени: играйте, учите, как правильно общаться с другими людьми, как вести себя в общественных местах, переходить улицу и другим социальным навыкам. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Прием пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время. Награждайте ребенка за его соблюдение. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную память, запишите правила на листе бумаги, прикрепите этот листок над рабочим столом ребенка, чтобы он был всегда перед его глазами. Помните, ваше спокойствие – лучший пример для ребенка. Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить. Дома следует создать для ребенка спокойную обстановку. Идеально было бы предоставить ему отдельную комнату. В ней должно быть минимальное количество предметов, которые могут отвлекать, рассеивать его внимание. Цвет обоев должен быть не ярким, успокаивающим. Очень хорошо организовать в его комнате спортивный уголок (с перекладиной для подтягивания, гантели для соответствующего возраста, коврик и др.). У ребенка должен быть свой уголок, во время занятий на столе и вокруг него не должно быть ничего, что отвлекало бы его внимание. Если ребенку трудно учиться, не требуйте от него высоких оценок по всем предметам. Достаточно иметь хорошие отметки по 2-3 основным. Избегайте по возможности больших скоплений людей. Пребывание в магазине, на рынках и т.п. оказывает на ребенка чрезмерно возбуждающее действие. Оберегайте ребенка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию двигательной активности. Не позволяйте ему подолгу сидеть у телевизора, за компьютером. Старайтесь, чтобы ребенок высыпался. Недостаток сна ведет к еще большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребенок может стать неуправляемым. Развивайте у него осознанное торможение, учите контролировать себя. Перед тем, как что-то сделать, пусть посчитает от 1 до 10. Давайте ребенку больше возможности расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – длительные прогулки, спортивные занятия. Развивайте гигиенические навыки, включая закаливание. Но не переутомляйте ребенка. Воспитывайте у ребенка интерес к какому-нибудь занятию. Ему важно ощущать себя умелым и компетентным в какой-либо области. Задача родителей – найти те занятия, которые бы «удавались» ребенку и повышали его уверенность в себе. Они будут «полигоном» для выработки стратегии успеха. Хорошо, если в свободное время ребенок будет занят своим хобби. Однако не следует перегружать ребенка занятиями в разных кружках, особенно в таких, где есть значительные нагрузки на память и внимание, а, также, если ребенок особой радости от этих занятий не испытывает. Желаем Вам терпения и удачи!

Правила воспитания

Уважаемые родители!

1. Поверьте в уникальность своего ребёнка, в то, что Ваш ребёнок – единственный в своем роде, не похож ни на одного соседского ребёнка и не является точной копией Вас самих.
2. Позвольте ребёнку быть самим собой, со своими недостатками, слабостями и достоинствами, Принимайте его таким, какой он есть. Опирайтесь на сильные стороны ребёнка.
3. Не стесняйтесь демонстрировать ему свою любовь, дайте ему понять, что будете любить его всегда и при любых обстоятельствах.
4. Не бойтесь «залюбить» ребёнка, смотрите ему в глаза, обнимайте и целуйте его тогда, когда ему этого хочется.
5. Старайтесь, чтобы Ваша любовь не обернулась вседозволенностью и безнадзорностью. Установите четкие запреты (желательно, чтобы их было не много). Строго придерживайтесь установленных запретов.
6. Не спешите прибегать к наказаниям. Постарайтесь воздействовать на ребенка просьбами. В случае неповиновения необходимо убедиться, что просьба соответствует возрасту и возможностям ребенка и только в том случае, если ребенок демонстрирует открытое неповиновение, родитель может подумать о наказании.
7. Наказание должно соответствовать проступку ребенка, ребенок должен четко понимать, за что он наказан.
8. Физические наказания—самая крайняя и самая тяжелая по своим последствиям карательная мера их необходимо исключить из методов воспитания.
9. Ключ к сердцу ребенка лежит через игру. Именно в процессе игры Вы сможете лучше понять друг друга.
10. Чаще разговаривайте с ребенком, объясняйте ему непонятные явления и ситуации. Помогите ребенку научиться понимать свое поведение и поведение других людей.

Психическое здоровье Ваших детей в Ваших руках.

«Воспитание ребенка с особыми потребностями»

Когда родители узнают об инвалидности своего ребенка или другом хроническом заболевании, они вступают в жизнь, полную сильных эмоциональных переживаний, трудных выборов, взаимодействия с различными специалистами и постоянной потребности в информации и услугах. Вначале родители могут растеряться, почувствовать себя одинокими, не зная, с чего начать, где искать информацию, просить помощи и понимания. Эта статья поможет родителям начать поиск информации. Вы не одни, когда вы узнаете, что у вашего ребенка тяжелые проблемы со здоровьем, а далее

инвалидность, которая может быть – а может и не быть – точно установлена, это для вас не просто информация, это «Весть». Сообщение о том, что ваш ребенок инвалид – это удар. Кто-то сравнил бы эти дни с ощущением черного мешка, надетого на голову, который мешает видеть, слышать и думать. Один родитель описал свои ощущения как удар ножом в сердце. Может быть, эти описания покажутся слишком драматичными, но можно точно сказать, что они, наоборот, недостаточно полно описывают те эмоции, которые переполняют сердца и мысли родителей, когда они узнают «плохие» новости о своем ребенке. Можно сделать многое, чтобы помочь себе в эти дни. Для того, чтобы понятнее обсудить полезные вещи, которые могут помочь вам пережить этот сложный период, давайте вначале рассмотрим типичные реакции.

Типичные реакции Родители, узнав об инвалидности своего ребенка, реагируют похожим образом.

Первая реакция – неприятие: «это не могло случиться со мной». Неприятие быстро сменяется злостью, которая может быть направлена на медицинских работников, которые рассказали вам об инвалидности ребенка. Злость может повлиять и на взаимоотношения между супругами, с дедушками и бабушками, с другими важными для семьи родственниками. Такое ощущение, что злость – сильнейшее чувство, через которое проходят все. Ее порождает чувство большого горя и огромной неожиданной потери, которое невозможно объяснить или побороть.

Страх – еще одна реакция. Люди больше боятся неизвестности, чем известности, точная информация о диагнозе и перспективах ребенка в будущем пугает меньше, чем неизвестность. В любом случае, однако, страх за будущее ребенка – это чувство, испытываемое всеми: каким будет ребенок в пять, двенадцать, двадцать один? Что с ним будет, когда я умру? Потом возникают другие вопросы: «Он когда-нибудь выучится? Сможет ли он окончить колледж? Сможет ли он любить, жить, смеяться, делать все то, о чем мы мечтали?»

Другие вопросы без ответов порождают страх. Родители боятся, что состояние ребенка может быть самым худшим из возможных. В голову приходят воспоминания о людях с инвалидностью, встреченных раньше. Есть страх неприятия со стороны общества, страх того, как такая ситуация повлияет на жизнь братьев или сестер, вопрос будут ли еще дети в этой семье, сомнения в том, будет ли муж или жена любить этого ребенка. Такие мысли могут просто обескуражить человека.

Далее следует вина, вина и беспокойство по поводу того, что они – родители – могли стать причиной инвалидности ребенка. Они думают: «Я сделал что-то не так? Я наказан за что-то? Я недостаточно следила за собой во время беременности? Следила ли моя жена за собой во время беременности?» Лично мне всегда казалось, что моя дочка упала с кровати и ударилась головой, когда была маленькая, может, ее уронили братья или сестры и не сказали мне. Иногда чувство вины может выражаться в религиозном аспекте в виде наказания или кары божьей. Часто родители плача спрашивают: «Почему я?»

Почему мой ребенок? Почему бог дал это мне?», как часто мы поднимаем глаза к небу и спрашиваем, что мы сделали, чтобы заслужить такое испытание. Одна молодая мама однажды сказала: «Я чувствую себя такой виноватой, ведь ни разу в жизни у меня не было трудностей и лишений, а сейчас бог дал это мне». Замешательство также характерно для этого периода. Оно происходит от того, что человек не до конца понимает, что происходит и что произойдет. Замешательство проявляется в бессоннице, неспособности принять решения, эмоциональной перегруженности, информация может казаться неясной и искаженной. Вы слышите слова, которых раньше нигде не слышали, термины, которые описывают то, что вы не понимаете. Вы пытаетесь понять и найти смысл в той информации, которую вы получаете. Часто родители и те, кто пытается донести информацию об инвалидности, ребенка говорят на разных языках. Бессилие, невозможность изменить ситуацию очень сложно принять. Родители не могут изменить тот факт, что у их ребенка есть инвалидность, но им нужно чувствовать, что они могут справиться со своими жизненными проблемами. Очень трудно заставить себя прислушиваться и следовать рекомендациям, суждениям и мнениям других людей. Более того, эти другие люди – часто незнакомцы, с которыми пока не выстроены доверительные отношения. Разочарование. Тот факт, что ребенок несовершенен, задевает Эго родителей и бросает вызов их системе ценностей. Это чувство вместе с представлениями о ребенке, которые были до того, могут привести к невозможности принять ребенка, как ценную, развивающуюся личность.

Непринятие. Непринятие может быть по отношению к ребенку, медикам, супругу. Одной из самых сильных форм неприятия, которая встречается редко, является тайное желание смерти ребенка. Такое чувство посещает родителей, находящихся в глубокой депрессии. В такой период, когда столько разных чувств переполняют сердце родителей, сложно измерить, насколько сильно то или иное чувство. Не все родители проходят через именно такую последовательность ощущений. Но при всей сложности ситуации очень важно для родителей понимать те чувства и эмоции, которые они испытывают, понимать, что они не одни и могут предпринять конструктивные действия, поскольку существуют места, где можно найти помощь и поддержку. Ищите помощи других родителей

Первый совет: найдите других родителей ребенка с инвалидностью и попросите их помочь. Существует много организаций и групп родителей детей-инвалидов, которые помогают другим родителям.

Говорите с вашим супругом, семьей и другими значимыми для вас людьми. К сожалению, многие супруги не делятся друг с другом чувствами, возникающими по поводу проблем ребенка. С другой стороны, супруги часто обеспокоены тем, что не могут поддержать друг друга. Общась в сложные времена, эти пары становятся сильнее. Важно понимание того, что вы можете по-разному воспринимать свою роль, как родители, видеть разные пути решения проблем. **Постарайтесь рассказать друг другу, что вы чувствуете, и понять друг друга,** если ваши мнения не совпадают. Если у вас есть другие

дети, говорите с ними тоже, не забывайте о них, удовлетворяя их эмоциональные потребности. Если вы чувствуете себя опустошенными и не можете нормально общаться с другими вашими детьми, найдите в вашей семье человека, который на время возьмет на себя эти обязанности.

Живите сегодня. Мысли о будущем могут парализовать вас. Нужно отбросить вопросы: что если в будущем...? Это может казаться невероятным, но хорошие вещи начнут происходить каждый день. Беспокойства о будущем только истощат ваши ограниченные ресурсы. Вам есть, о чем подумать, проживайте каждый день шаг за шагом.

Выучите терминологию. Когда вы сталкиваетесь с новой терминологией, не бойтесь узнавать смысл слов. Если во время разговора, кто-то использует непонятное вам слово, остановите разговор и выясните значение этого слова.

Ищите информацию. Некоторые родители находят тонны информации, некоторые не столь настойчивы. Самое важное – искать точную правдивую информацию.

Не бойтесь задавать вопросы, ответы на вопросы будут первой ступенью к пониманию ребенка. Правильное формулирование вопросов – это искусство, которое может сделать вашу жизнь легче в будущем. Хорошо перед встречей написать вопросы и записывать их, когда они возникают по ходу встречи. Просите копии всех документов и записок о вашем ребенке у врачей, педагогов и других специалистов. Хорошо купить папку, в которую складывать все документы, касающиеся ребенка.

Не бойтесь специалистов. Многие родители чувствуют себя неуверенно в присутствии медиков или педагогов из-за их профессионального опыта, и иногда из-за их манеры себя вести. Не пугайтесь профессионализма тех людей, которые взаимодействуют с вашим ребенком, вы имеете право узнавать обо всем, что происходит. Не беспокойтесь, что вы надоели специалисту своими вопросами: это ваш ребенок, данная ситуация больше всего влияет на его и вашу жизнь, и поэтому для вас очень важно узнать как можно больше.

Не бойтесь показать свои чувства. Многие родители, особенно отцы, подавляют свои чувства. Им кажется, что показав их, они будут выглядеть слабыми. Самые сильные отцы детей с инвалидностью не боятся показать свои чувства, поскольку понимают, что это не сделает их слабыми.

Научитесь работать со своими чувствами горечи и злости. От горечи и злости не уйти, когда вы понимаете, что должны пересмотреть планы и мечты, которые были связаны с ребенком. Очень важно понимать, что вы злы, и работать с этой злостью, может быть, и с посторонней помощью. Может, сейчас вы не поверите, но жизнь будет улучшаться, и придет тот день, когда вы снова будете видеть все в положительном свете. Понимание и работа над своими негативными чувствами помогут вам быть сильнее и подготовиться к другим вызовам жизни, а также эти чувства перестанут отнимать у вас энергию и силы. Оптимизм – это лучшее средство от проблем. На самом деле во всем, что ни случается, есть что-то хорошее. Видение чего-то хорошего уменьшает боль от плохого. И делает жизненные проблемы проще.

Будьте реалистом. Быть реалистом значит понимать, что в жизни есть вещи, которые мы можем изменить. Быть реалистом значит также понимать, что в жизни есть вещи, которые мы не можем изменить. Наша задача, понимать, что мы можем изменить, а что нет.

Помните, что время играет на вас. Время действительно лечит. Это не значит, что воспитание ребенка с инвалидностью дается очень легко, но это будет справедливо, если мы скажем, что со временем многие проблемы решаются. Поэтому время на вашей стороне. Не забывайте о себе. Во время стресса все ведут себя по-разному, но все равно некоторые общие советы можно дать: помните о себе, достаточно отдыхайте, ешьте так хорошо, как сможете, выходите из дома и общайтесь с людьми, которые могут вам оказать эмоциональную поддержку.

Избегайте жалости. Инвалидом ребенка делает жалость ваша и других. Жалость не то, что вам нужно. Вам нужно скорее сочувствие. Решите, как реагировать на окружающих. В этот период вас может огорчать или злить отношение других к вам или вашему ребенку. Многие реакции людей на серьезные проблемы происходят по причине незнания, непонимания, страха перед чем-то неизвестным или просто незнанием, что сказать. Поймите, что многие люди не знают, как себя вести при встрече с инвалидами. Решите для себя, как реагировать на пристальные взгляды, вопросы, не отдавайте слишком много энергии на переживания по поводу неприятных вам реакций чужих людей. Старайтесь придерживаться привычного расписания дня. Когда возникает проблема, которую вы не можете решить, делайте то, чтобы вы делали, если бы проблемы не было. Такое поведение может добавить стабильность и смысл при сложной и запутанной ситуации.

Помните, что это ВАШ РЕБЕНОК. Это ваш ребенок, и это самое главное. Может быть, его развитие будет отличаться от развития других детей, но это не означает, что он менее ценен, менее полноценен и меньше нуждается во внимании и любви. Любите своего ребенка и получайте удовольствие от него. Во-первых – это ребенок, а, во-вторых, он инвалид, помните об этом. Постарайтесь делать позитивные шаги навстречу ребенку, вам обоим это будет полезно, и вы научитесь думать о будущем с надеждой. Желаем Вам терпения и удачи