РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ

С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ ЗПР

Уважаемые родители! Получите, пожалуйста, профессио­нальную консультацию таких специалистов, как: педиатр, нев­ролог, психолог, дефектолог, логопед, тифлопедагог, сурдопеда­гог, в зависимости от диагноза ребенка.

Обращайтесь за психологической помощью, получите ин­дивидуальные, семейные консультации, поучаствуйте в специ­альных тренингах для родителей и детей с ОВЗ.

Помните, вы не виноваты, что так случилось. Примите си­туацию как данность, не думайте о том, как и почему это случи­лось, размышляйте о том, как с этим дальше жить. Помните, что все ваши страхи и «темные» мысли ребенок чувствует на интуи­тивном уровне. Ради успешного будущего вашего ребенка по­старайтесь найти в себе силы с 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, социальный работник или те родители, у которых ре­бёнок с похожим отклонением в развитии, и они успешно пре­одолели трудный период.

Общайтесь с родителями, у которых такие же дети, дели­тесь опытом, вашими успехами в обучении, воспитании, обще­нии, перенимайте чужой опыт. Это поможет вам и детям найти друзей, спутников жизни. Тренируйте эффективные способы поведения.

Общайтесь с ребёнком. Учите его общаться, просить о помощи, помогать другим. Создавайте условия для общения ре­бёнка со сверстниками, друзьями, т.к. никакие средства массо­вой информации не заменят живого общения. Чем раньше ребе­нок 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. Ребенку с первых месяцев жизни важно ощущать ста­бильность и спокойствие своего окружения. 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, помните, что есть и другие члены семьи, которые в них тоже нуждаются.

Позволяйте детям выполнять домашние обязанности и по­ручения, самостоятельно одеваться, ухаживать за собой, следить за чистотой, развивайте умения и навыки по самообслуживанию и т.д., поскольку это стимулирует развитие и приспособитель­ную активность детей, делает их самостоятельными и менее за­висимыми. Предоставьте ребёнку самостоятельность в действи­ях и принятии решений.

Поощряйте самостоятельность и активность ребенка, пре­доставьте ему возможность действовать самостоятельно. Будьте для ребенка другом или наставником, а не «запретителем». По­могайте ребенку в сложных ситуациях.

Научитесь обоснованно, спокойно и терпеливо отказывать детям в случае необходимости, поскольку это позволит ребенку ориентироваться в социальных условиях среды. Излагайте свои мысли четко, конкретно, последовательно, коротко - для детей с ЗПР это важное условие.

Интересуйтесь мнением ребенка, внимательно выслушай­те его, прежде чем критиковать. Дайте ему возможность выска­заться и тактично поправьте, если он в чем-то ошибается. Будь­те готовы принять точку зрения ребенка и согласиться с ним. Это не нанесет ущерба вашему авторитету, зато укрепит в ре­бенке чувство самоуважения.

Развивайте у детей общий запас знаний, представлений, мышления, интеллекта, интересы не только игровые, но и учеб­ные. Для детей с ЗПР важны повторения новых знаний, умений и навыков для закрепления, а также тренировка их в разных ус­ловиях.

Организуйте для детей дома развивающую среду: специ­альное отдельное место и оборудование для учебных занятий, игр, отдыха. Позвольте детям самостоятельно следить за поряд­ком и чистотой этих мест.

Развивайте у детей специальные умения и навыки. Помо­гайте найти скрытые таланты и возможности ребенка. Стимули­руйте его приспособительную активность; помогайте в поиске скрытых возможностей.

Научите детей техникам концентрации внимания, пере­ключения внимания, расслабления, регуляции эмоционального состояния, отдыха.

Развивайте интересы ребенка и свои, чтобы у всех членов семьи была возможность саморазвития и самовыражения. Жи­вите полноценной жизнью, получайте удовольствие от люби­мых занятий, хобби, участвуйте в интересных событиях, читай­те интересную литературу (специальную и художественную). Жертвенность не принесет пользы ни ребенку, ни вам. Если вы будете удовлетворены жизнью, вы несравнимо больше сможете дать и вашим детям.

Будьте внимательны к развитию детей, ведите дневник наблюдений за поведением, эмоциональными реакциями, ин­теллектуальным развитием детей, замечайте все изменения и новообразования у детей. Это позволит вам понять, как ребенок развивается, что необходимо еще делать, чему научить, что скорректировать, к каким специалистам обратиться. Это при­даст вам уверенности и спокойствия, организует вашу жизнь.

Заботьтесь о здоровье и прививайте этот навык детям. За­нимайтесь спортом (плавайте, катайтесь на велосипеде, лыжах и т.д.), посещайте с детьми кружки и секции, 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. Видя вас бодрыми, веселыми, верящими в лучшее, ребенок станет чаще улыбаться, будет более оптимистичным, научится справ­ляться с трудностями.

Поддерживайте психологически благоприятный климат в семье, дружеские отношения с близкими, родственниками, друзьями и знакомыми.

Доброжелательно, спокойно, терпеливо и уверенно реаги­руйте на интерес посторонних к вашему ребенку в присутствии незнакомых людей и вашего ребенка. Это позволит детям сфор­мировать такой же стиль поведения и отношений.