

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №13 «Сказка»



Составила педагог-психолог:  
Малофеева Е.В.

# СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Введение.....                                                                                  | стр.3   |
| Агрессия.....                                                                                  | стр.4   |
| Аутизм .....                                                                                   | стр.7   |
| Бранные слова .....                                                                            | стр.9   |
| Воровство .....                                                                                | стр.11  |
| Воспитание.....                                                                                | стр.13  |
| Гиперактивность.....                                                                           | стр.15  |
| Детская дружба .....                                                                           | стр.19  |
| Домашние обязанности .....                                                                     | стр.20  |
| Жадность.....                                                                                  | стр.22  |
| Застенчивость.....                                                                             | стр.25  |
| ЗПР .....                                                                                      | стр.27  |
| Зрение .....                                                                                   | стр.30  |
| Игра .....                                                                                     | стр.34  |
| Капризы .....                                                                                  | стр.36  |
| Компьютер.....                                                                                 | стр.41  |
| Ложь .....                                                                                     | стр.46  |
| ММД .....                                                                                      | стр.48  |
| Наказание .....                                                                                | стр.50  |
| Негативизм.....                                                                                | стр.50  |
| Обида .....                                                                                    | стр.52  |
| Опрятность.....                                                                                | стр.56  |
| Поведение .....                                                                                | стр.59  |
| Режим.....                                                                                     | стр.64  |
| Рекомендации родителям по воспитанию детей с ОВЗ и особыми образовательными потребностями..... | стр.67  |
| Самообслуживание.....                                                                          | стр.70  |
| СДГВ.....                                                                                      | стр.73  |
| Слух.....                                                                                      | стр.79  |
| Сон.....                                                                                       | стр.83  |
| Страхи.....                                                                                    | стр.85  |
| Тревожность.....                                                                               | стр.91  |
| Школа.....                                                                                     | стр.96  |
| Эгоизм.....                                                                                    | стр.98  |
| Эмоции.....                                                                                    | стр.100 |
| Я-образ .....                                                                                  | стр.102 |
| Вместо заключения.....                                                                         | стр.104 |
| Использованная литература.....                                                                 | стр.106 |

## ОТ СОСТАВИТЕЛЕЙ

В сборнике изложены конкретные рекомендации родителям, посвященные широкому спектру вопросов воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья. Сборник «Родительская Азбука» поможет взрослым научиться понимать своих детей и использовать различные способы взаимодействия с ними.

Как известно, родитель рождается вместе с ребёнком. Как ребёнок учится всему в этом мире, так и родитель учится своей новой роли. Но если ребенок имеет особые потребности в своём развитии, то и родителю следует получить особые знания.

Ребенок с ограниченными возможностями здоровья во многом не похож на детей с нормальным развитием, не похож на нас с вами. Надо научиться понимать такого ребёнка, по капле накапливая опыт общения. Надо быть чувствительным к его нуждам, к тем почти незаметным сигналам, которые он подает, пытаясь достучаться до нашего сознания. Учитесь слушать и слышать, слышать и понимать, понимать и действовать. Игры, поступки, поведение детей с ограниченными возможностями, конечно, имеют свои особенности. Но нельзя забывать, что ребёнок — это всегда ребёнок.

Существенной общей победой будет определение сохранившихся участков психофизического развития, тех островков надежды, которые смогут быть указателем к матерiku полномасштабных социальных отношений.

Подбирая игры и задания для детей с ограниченными возможностями, будьте внимательны. Выстраивайте на этой основе мостик знаний, умений и навыков, ведь детский организм действительно имеет значительные резервы и компенсаторные возможности.

Каждый ребенок имеет повышенный интерес к определенной деятельности. Нужно определить эти участки и сконцентрировать свое внимание на занятиях, которые захватывают ребёнка. Именно через это увлечение, через это любопытство, через этот повышенный интерес следует строить игровую деятельность и, в конце концов, реализовывать реабилитационную программу. Идите от интереса ребенка через его возможности — к решению его проблем.

**Удачи вам, РОДИТЕЛИ ОСОБЫХ ДЕТЕЙ!**



## АГРЕССИЯ

Агрессия – деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, приносящее физический или моральный ущерб людям, или вызывающее у них психологический дискомфорт.

У детей с ограниченными возможностями здоровья повышенная агрессивность является одной из наиболее частых проблем в коллективе. Она волнует не только педагогов, но и родителей. Те или иные формы агрессии характерны для большинства детей с ограниченными возможностями здоровья.

Практически все дети ссорятся, дерутся, обзываются и т. д. Но обычно с усвоением правил и норм поведения, эти непосредственные проявления детской агрессивности уступают место другим, более миролюбивым формам поведения. Однако у детей с интеллектуальной недостаточностью частые конфликты с окружающими и агрессивное поведение носят более стойкий характер и сложнее поддаются коррекции. Такие дети не желают и не умеют признавать свою вину, у них доминируют защитные формы поведения, они не способны конструктивно разрешать конфликты.

Дети с интеллектуальной недостаточностью имеют **ряд психологических особенностей, провоцирующих их агрессивное поведение:**

- недостаточное развитие коммуникативных навыков;
- сниженный уровень саморегуляции поведения;
- неразвитость игровой деятельности;
- сниженную самооценку;
- нарушения в отношениях со сверстниками.

Если для вашего ребенка характерна хотя бы половина из описанных ниже проявлений агрессивности, причем проявляются они не менее чем в течение полугода и регулярно, то ребенок действительно агрессивен, ему (и семье) необходима помощь специалиста:

- часто теряет контроль над собой, спорит и ссорится с окружающими;
- отказывается выполнять просьбы взрослых, не считается с мнением родителей, их запретами;
- намеренно вызывает у других чувство раздражения, долго помнит обиду, стремясь отомстить;
- обвиняет других в своих ошибках, угрожает словами, жестами, взглядом;
- вымещает свой гнев на неодушевленные вещи, выступает инициаторами драк;
- часто испытывает чувство злости, гнева, зависти;

— намеренно делает больно животным и людям, не раскаивается в содеянном;

— конфликтует с педагогами, сверстниками.

**Как нужно вести себя родителям в случае проявления их детьми агрессивного поведения:**

❖ Не оскорбляйте ребенка, не обзывайте его. Осуждайте именно действие, поступок, а не личность ребенка в целом.

❖ Постарайтесь исключить агрессию из окружающего мира ребенка (наказания, сверстники, телефильмы, грубые фразы в разговоре и т.д.).

❖ Особое место уделяйте формированию круга интересов детей, учитывая особенности его характера и способностей. Привлекайте к положительно формирующим личность занятиям: чтению, музыке, спорту и т.д.

❖ Старайтесь чаще общаться «на равных», чтобы вовремя заметить тревожные «звоночки» и понять, чем они вызваны. Прислушивайтесь к чувствам своего ребёнка, поощряя их откровенность. Но потом не используйте эту информацию для наказания или для упреков. Важно, чтобы и сам взрослый умел описать и выразить свое эмоциональное состояние.

❖ Если ребенок просит вас уделить ему внимание, а вы в данный момент не можете этого сделать, то не отмахивайтесь, тем более, не раздражайтесь на него за назойливость. Будьте внимательны к желаниям своего ребенка, постарайтесь выделить время на общение с ним.

❖ Контролируйте собственные агрессивные импульсы. Помните, что дети учатся приемам социального взаимодействия, прежде всего, путем наблюдения за поведением окружающих людей (в первую очередь, родителей). Старайтесь, чтобы Ваши слова не расходились с делами.

❖ Не подавляйте проявление агрессии ребенком, иначе подавленные агрессивные импульсы могут нанести серьезный вред его здоровью. Научите его выражать свои враждебные чувства социально приемлемым способом: словом или в рисунке, лепке или при помощи игрушек, или действий, безобидных для окружающих, в спорте.

❖ Уважайте личность в вашем ребенке, считайтесь с его мнением, воспринимайте всерьез его чувства.

❖ Не забывайте хвалить ребенка за старательность. Дети лучше реагируют на похвалу, когда видят, что родители действительно довольны ими.

❖ Беседуйте с ребенком о его поступке без свидетелей (класса, родственников, других детей и др.). В беседе старайтесь использовать меньше эмоциональных слов (стыдно и др.).

❖ Предоставляйте возможность ребенку получить эмоциональную разрядку в игре, спорте и т.д. Можно завести специальную «сердитую подушку» для снятия стресса. Если ребенок чувствует раздражение, он может поколотить эту подушку.

❖ Любите ребенка просто за то, что он у вас есть, без каких-либо условий.



В заключение отметим, что агрессивное поведение – своеобразный крик о помощи, о внимании к своему внутреннему миру, в котором накопилось слишком много разрушительных эмоций, с которыми ребенок не в силах справиться самостоятельно, и таким образом борется за свое психологическое выживание.

Проявляя агрессию, дети словно говорят: «Дорогие мама и папа...любите меня просто за то, что я есть, и я стану еще лучше; когда вы кричите и обзываете меня, мне кажется, что я самый плохой на свете, тогда рушатся все мои надежды, и я перестаю верить в себя; когда я надолго остаюсь один, я чувствую себя брошенным и никому не нужным; не требуйте от меня того, чего я еще не умею; когда вы говорите: «Ты мне всю жизнь испортил», я чувствую себя виноватым, но ведь я не отвечаю за проблемы взрослых; когда вы хотите сделать мне замечание, поговорите со мной наедине, мне очень больно и обидно, когда вы делаете это в присутствии других; когда вы сравниваете меня с другими, я считаю, что меня предают, я у вас единственный и неповторимый, я имею право быть таким, какой я есть.

### **Рекомендации родителям по коррекции агрессивного поведения у детей с ОВЗ**

- 1.** Работа с гневом. Обучите агрессивных детей приемлемым способам выражения гнева.
- 2.** Помогите ребенку осваивать конструктивные способы преодоления препятствий, разрешения проблем; покажите, что есть более эффективные и безопасные для всех способы, чем физическое нападение; объясните, что агрессия дает только временный успех.
- 3.** Не заражайте ребенка собственными агрессивными реакциями на какие-то события.
- 4.** Формируйте способности к эмпатии, доверию, сочувствию, сопереживанию и т.д.
- 5.** Помогите ему лучше узнать себя и других людей. Не исключено, что ребенок ведет себя агрессивно, потому что не видит другого способа самоутвердиться или воспринимает мир как враждебный. Не унижайте и не оскорбляйте ребенка; обеспечьте ему чувство защищенности.
- 6.** Объяснения, почему «нельзя», не должны быть долгими, иначе они неэффективны. Такой ребенок вряд ли будет понимать вашу аргументацию, а, скорее всего, просто не услышит вас.
- 7.** Агрессивный ребенок нуждается, прежде всего, не в усмирении любой ценой, а в понимании его проблем и в помощи взрослого.

# АУТИЗМ



Дети - аутисты нуждаются в общении даже больше, чем их здоровы сверстники.

Семьи, в которых появился ребенок, страдающий аутизмом, всегда особенные, так как на всех членов семьи падает большая физическая и психологическая нагрузка. Прежде всего, один взрослый член семьи (чаще всего мама) должна находиться

все время с ребенком, чтобы обеспечить ему надлежащий уход и иметь возможность постоянно заниматься его социализацией и развитием. Каковы же правила жизни с ребенком-аутистом?

**Занятия с аутистом.** Чтобы ребенок, страдающий аутизмом, мог нормально функционировать в обществе, с ним необходимо постоянно заниматься. Программа обучения ребенка должна быть составлена специалистом так, чтобы ребенок мог заниматься тем, что его по-настоящему увлекает и волнует, а родители могли помочь ему справиться с обучением, которое поможет ребенку проявить себя в дальнейшей жизни. Многие аутисты, с которыми упорно занимались в детстве, в дальнейшем стали успешными программистами, художниками, писателями.

## ❖ Четкий режим дня

Чтобы ребенок, страдающий аутизмом, мог нормально чувствовать себя, необходимо составить для него четкий режим дня. Затем присмотреться, сможет ли ребенок следовать этому режиму, и подкорректировать. Необходимо учитывать, что дети-аутисты болезненно воспринимают даже малейшие изменения не только в расписании дня, но даже в расположении вещей.

Поэтому следует свести к минимуму какие-либо изменения в расписании дня в дальнейшем.

## ❖ Не прерывать занятия

Вся жизнь семьи должна быть подчинена необходимости регулярного проведения занятий с ребенком. Занятия не должны прерываться ни по какой причине, можно немножко сократить, в случае крайней необходимости, но не прерывать. Прогресс достигается тяжелым и постоянным трудом, но регресс происходит быстро. Если есть возможность посещать коррекционную школу, где, помимо специальных занятий с педагогами и психологами, можно общаться с другими малышами и их семьями, — это хорошо, так как дает стимул не только ребенку, но и родителям.

## ❖ Общение с ребенком-аутистом

Как известно, дети-аутисты не выносят прикосновений, но для развития психики малыша они просто необходимы, поэтому легкий массаж перед сном может помочь.

С таким ребёнком нужно как можно больше общаться, хотя поведение и отстраненный взгляд может создать у тебя впечатление, что ребенок вовсе не

хочет общения. Однако помни, что дети-аутисты нуждаются в общении даже больше, чем здоровые сверстники.

Но отметим, что их особенностью является необходимость в периодическом уединении, поэтому иногда давай ребенку возможность побыть наедине с собой. Устрой для ребенка место, где он сможет побыть один, и его никто не будет трогать.

#### ❖ **Непереносимость продуктов**

Дети с аутизмом часто подвержены непереносимости некоторых продуктов. Поэтому зачастую детям-аутистам рекомендована особая диета с ограничением продуктов, богатых казеином и глютенем, а также сладкого.

Однако понаблюдай за ребенком, чтобы определить, на какие продукты у него негативная реакция. Возможно, для него следует разработать другую диету. В любом случае стоит давать ребенку поливитамины.

Следуя этим правилам жизни с ребенком, страдающим аутизмом, можно помочь и ему, и себе справиться с нелегкой задачей социализации ребенка, а также поспособствовать его психологическому развитию.

#### **Рекомендации родителям по организации жизнедеятельности и воспитанию детей с аутизмом**

**1.** Самое важное - не маскировать диагноз за якобы «более благозвучным» и «социально приемлемым». Не убегать от проблемы и не фиксировать все внимание на негативных аспектах диагноза, таких, как: инвалидность, непонимание окружающих, конфликты в семье и прочее. Гипертрофированное представление о ребёнке, как о гениальном, также вредно, как и подавленное состояние от его не успешности.

**2.** Как можно раньше адаптировать ребёнка к жизни в обществе; научить его справляться с собственными страхами; контролировать эмоции.

**3.** Необходимо без колебаний отказаться от терзающих иллюзий и выстроенных заранее планов на жизнь. Принять ребенка таким, каков он есть на самом деле. Действовать исходя из интересов ребенка, создавая вокруг него атмосферу любви и доброжелательности, организовывая его мир до тех пор, пока он не научится делать это самостоятельно.

**4.** Помните, что аутизм - это расстройство развития ребёнка, сохраняющееся на протяжении всей жизни и без вашей поддержки ребёнку с аутизмом не выжить.



## БРАННЫЕ СЛОВА



Почти все дети рано или поздно начинают говорить бранные слова. Это не повод для беспокойства.

Детям свойственно слушать, что говорят вокруг, и нет такой, даже самой лучшей, школы, что сумела бы воспрепятствовать этому. Я вспоминаю одну женщину, которая учила своего сына: «Ты сейчас не в школе и не в парке, поэтому я хочу, чтобы ты говорил как мы!» Само по себе это не так уж страшно, но все же стоит задуматься. Порой, глядя на приятелей наших детей, мы удивляемся: «Как только их воспитывают, раз они могут так гадко выражаться?!» А ответ между тем очень прост: за некоторым редким исключением, эти дети воспитываются точно так же, как наши. Мы часто не видим, как сами ведем себя, не замечаем, как сами же учим ребенка некоторым выражениям. Вспомним хотя бы, что мы произнесли, когда ударили по пальцу молотком, а наш невинный отпрыск стоял в двух шагах от нас? К тому же было бы просто глупо думать, будто ребенка «портят» другие люди, и сам он ничего не делает, чтобы «испортиться». Совершенно очевидно, что дети усваивают определенный словарь от товарищей по играм и непосредственно от нас, а затем спокойно передают его друг другу.

Обычно бранные слова ребята начинают использовать, как только попадают в школу, а иногда и раньше. И то обстоятельство, что эти слова нас шокируют, оказывается для детей наилучшим поводом, чтобы повторять их. Им хочется позлить, подразнить нас, потому что им самим приходилось не раз терпеть это от нас, и теперь они просто открыли для себя новое оружие агрессии.

Разумеется, надо как-то повлиять на ребенка или принять какие-то профилактические меры, хотя вообще-то не стоит придавать этому явлению слишком большого значения. Профилактика бранных слов невозможна по той простой причине, что дети наши живут не под стеклянным колпаком. А вот повлиять на них можно.

### **Рекомендации родителям:**

- 1.** Не ругайте ребёнка, как это часто делают многие, и не угрожайте, что станете ругать его, если он будет говорить бранные слова.
- 2.** Постарайтесь сделать так, чтобы он был как можно более откровенен с вами. Это позволит непосредственное высказываться в вашем присутствии, и тогда то, чему он научился, он скажет вам, а не произнесет при посторонних.
- 3.** Обескуражьте ребенка - это наилучший способ повлиять на него. Когда он станет говорить бранные слова, отнеситесь к этому спокойно, мягко, добродушно. Ласковое обращение сразу же притупляет оружие, которое в противном случае может стать угрожающим.



**4.** Объясните ребёнку, что говорить бранные слова так же неприлично, как отрывать за столом или не извиниться в нужный момент. Но объясните это кратко, и не наказывая его.

Если случится, что он обронит какое-нибудь бранное слово при посторонних, кратко извинитесь за него и сразу же смените тему разговора.

Мальчики и девочки, узнав бранные слова, поначалу одинаково ведут себя, хотя первые более склонны употреблять ругательства. У детей, которые раньше других прибегают к этому языку, за ширмой подобных выражений, как правило, скрываются более сложные проблемы. Они могут лгать, например, или какими-то другими способами, еще более агрессивными, «мстить» за свои несчастья.

Вообще же надо стараться, чтобы у детей просто не возникало желания ругать кого-то или что-то, тогда они не будут сквернословить и говорить бранные слова.

Что же касается допустимых проявлений агрессивности, то коллективные игры дают детям наилучшую возможность выразить свои воинственные побуждения социально приемлемым образом.

# ВОРОВСТВО



Психологи единодушны во мнении, что тенденция к воровству у детей не излечивается с помощью наказания. Это верно, что общество учит уважать законы, прибегая к суровым мерам. Но так же верно, что ни одна из них не применима к ребенку дошкольного возраста. Согласно закону он еще не способен отвечать за

свои поступки. И родители поступят правильно, если займут такую же позицию и будут считать проявления воровства у ребенка поступком безответственным. Воровство «излечивается» не только внушением и оценкой поведения малыша. Важно еще так повести разговор, чтобы он захотел вас понять и согласился с вашим мнением.

Если не брать некоторые особые социальные среды, воровство — относительно редкое явление среди маленьких детей и не составляет проблемы хотя бы потому, что ребенок еще не имеет никакого понятия о собственности.

Он знает разницу между «иметь» и «не иметь», у него есть желания, он может испытывать зависть, но малыш еще не настолько независим, чтобы прийти к агрессивному самоутверждению, которое лежит в основе воровства. Подобное стремление может возникнуть в том случае, если среда, в которой он растет, освобождает от авторитета родителей и вынуждает нарушить право чьей-то собственности. Так обычно случается в семьях, где живут в скученности и тесноте, где родители не интересуются детьми, бросая их на произвол судьбы, а у старших детей есть немало дурных привычек, каким и подражают малыши. Что делаем мы, родители, когда узнаем, что наш ребенок ворует? Прежде всего, стараемся понять, ворует ли он всерьез или невинно уходит с чужими вещами в кармане. Это разные вещи. Совершив кражу, ребенок намеренно скрывает это от других, сознавая, что сделал что-то дурное, нарушил право собственности. Когда же, напротив, речь идет о невинном присвоении (хотя и заслуживающем порицания), достаточно обратиться к сознанию малыша и разъяснить ему общепринятые правила. А если такое разъяснение ни к чему не приведет, мы должны задуматься о причинах плохого поступка. Обычно речь идет о серьезной неудовлетворенности ребенка, о его протесте и враждебности по отношению к авторитетам и, несмотря на независимость, с которой он бросает им вызов, свидетельствует о неспособности контролировать свои порывы. Ясно, что наказание лишь поддержит в ребенке все эти чувства. В то же время если мы постараемся ободрить его, поможем ему понять и принять наше общество и наш образ жизни, то он сможет избавиться от чувства враждебности и развить самоконтроль.

Самое важное, что есть у ребенка,— это родители. Отдать ему большую часть самих себя, по-видимому, лучший способ решения проблемы.

Не назойливая опека, а дружеское, горячее, живое участие, благодаря которому он почувствует, что - мы свои люди. Только в этом случае у него притупится чувство враждебности, и он сможет найти другой способ излить неизбежную агрессивность социально приемлемым образом.

Еще недавно считалось, будто детская преступность - наследственная болезнь. Некоторые социологи предложили использовать так называемое игровое поле и, к всеобщему изумлению, доказали, что когда у ребенка появляется возможность проявить свою потребность в активной деятельности, то сразу же резко падает и коэффициент преступности. Хорошо организованная семья способна предложить ребёнку бесконечное количество вариантов выражения его активности без нарушений общественного порядка.

Только в том случае, когда ребенок почувствует, что родители любят его, и он по-настоящему любит их, только тогда он хочет быть таким, как они, и подражать им. Никакие призывы к ограничению желаний, разумеется, не воздействуют на него. И если ребенок действительно захочет походить на родителей и заслужить их расположение, он станет понимать пользу контроля своих поступков.

Вот почему так важно, чтобы он был хорошего мнения о родителях.

Иначе он останется непослушным. Не чувствуя опоры, поддержки и уверенности в себе, которые дает ему наша любовь, он вынужден будет красть то, что не может приобрести естественным путем. Вещи, которые он ворует, сами по себе не имеют для него никакого значения, но они как бы олицетворяют то другое, что ему отчаянно хочется иметь.

И все же мы должны рассматривать воровство как один из симптомов самоутверждения ребенка в жизни. Однако точно так же, как мы не упрекаем его за то, что у него поднялась температура, мы не должны наказывать его и за кражу. Возвратим владельцу то, что он унес, постараемся выяснить, чего ребенку не хватает дома, и попытаемся сделать все возможное, чтобы дать ему то, чего ему не хватает. Очень важно, чтобы между родителями и детьми сложились добрые отношения. Только тогда удастся внушить ребёнку представление об истинной порядочности и честности. Есть люди, которые считают, будто у каждого из нас бывает желание украсть. Возможно, именно поэтому мы так остро реагируем, когда обнаруживаем такое пристрастие у наших детей,— они открыто делают то, о чем мы можем думать лишь тайком.

Признав, что между нами не такая уж большая разница, мы скорее поймем наших детей и быстрее установим с ними ясные и простые отношения.

# ВОСПИТАНИЕ



Есть хорошая фраза: «Я всегда знала, как воспитывать ребенка, пока не стала мамой». Ошибки при воспитании детей совершают все. Какие из них самые распространенные?

Некоторые родители пользуются авторитарным стилем воспитания, который не позволяет ребенку проявлять свое «я». Другие мамы (а чаще всего бабушки), наоборот, «перебирают» с либеральным стилем, почти совсем не контролируя ребенка.

Практика показывает, что обе эти крайности не дают детям выработать адекватную самооценку и научиться регулировать свои эмоции.

Лучший стиль воспитания – совмещение честности, уважения и гибкости в поведении по отношению к малышу. Учитесь слышать и уважать чувства ребенка, позволять ему делать самостоятельный выбор и в то же время устанавливайте четкие и справедливые правила поведения.

## **Говорите по существу**

Когда ребенок слышит длинные речи мамы о том, как надо себя вести, как поступать хорошо, а как – нет, он быстро «отключается», а его внимание рассеивается. Человеческий мозг устроен так, что мы отчетливо запоминаем и «записываем на корочку» первые 30 секунд сказанного. Постарайтесь уложиться в 2–3 предложения.

Следите, чтобы ваша мысль не разветвлялась на несколько отдельных, чтобы сообщение было произнесено без волнения и негативных эмоций. И главное – чтобы в ваших предложениях звучала готовность к сотрудничеству («Давай...», «Помоги мне...», «Попробуй сделать так, чтобы...»).

## **Распределите ответственность**

Большинство родителей знакомы с утренней спешкой и суетой. Мамы рано собирают отпрысков и мужа: в школу, в сад, на работу. А еще нужно успеть собраться самой, выгулять собаку... Так что утро начинается с призывов: «Вставайте, опоздаете! Завтрак стынет! Почему еще никто не оделся? Вы все еще валяетесь?!» И так каждые 10 минут.

В такой ситуации вы принимаете на себя слишком много ответственности. Пытаетесь всех контролировать путем постоянного напоминания и критики. Со временем дети привыкают к этому и становятся глухи к вашим призывам. Вы просто учите их игнорировать свои просьбы, ведь они знают, что вы не перестанете напоминать им о чем-либо.

Попробуйте сказать ребенку: «Мы уходим через 45 минут. Если ты не успеешь собраться вовремя – тебе предстоит объяснять причину опоздания своему учителю». Так вы переносите ответственность за сборы на ребенка и заставляете его понимать последствия своего поведения.

## **Не жалуйтесь**





Вы из тех, кто, придя домой, начинает свой разговор следующим образом: «Ну что же это такое! Я ведь просила убрать все игрушки, я же весь день на работе, зарабатываю для вас деньги, а вы, неблагодарные и эгоистичные, даже не можете мне помочь! И я, уставшая, должна еще за вами убираться?»

Не надейтесь такими тирадами вызвать у детей чувство вины и стыда.

Это плохой прием. До определенного момента дети не способны к сопереживанию. Кстати сказать, и не каждому зрелому человеку это удастся.

Умение сочувствовать приходит по мере взросления. Лучшее решение в этом случае – сообщить о своих чувствах, никого не обвиняя.

Рассказать четко и спокойно о последствиях устроенного беспорядка. Например: «Мне важен порядок в доме, чтобы нам всем было удобно в нем жить. А разбросанные игрушки отправляются спать ко мне в комнату и вернутся к вам только завтра, после хорошей уборки».

Предоставьте ребенку возможность что-то исправить и не вешайте ярлыков.

### **Включите эффективное слушание**

Порой ребёнок хочет рассказать нам что-то важное, а мы за мытьем посуды или глаженьем белья его не слышим, отправляем поиграть... И расстроенный малыш уходит в свою комнату...

Между тем внимательно выслушать – это неотъемлемая часть уважительного отношения. Да, слушание, особенно при наличии множества домашних хлопот – действительно сложная задача. Но ежедневно находите 10–15 минут, чтобы внимательно выслушать все, что ребёнок говорит. Сядьте так, чтобы ваши глаза были на одном уровне.

На протяжении всего рассказа вашего крохи поддерживайте зрительный контакт, словами, мимикой и жестами дайте понять, что вы ему сопереживаете!

Тогда ребёнок почувствует, что он достоин вашего внимания, заботы и, конечно, любви.

Воспитание детей – очень сложная работа, и порой все мы делаем ошибки. Полноценное общение с детьми требует энергии и времени. Важно вовремя осознавать свои чувства и «ловить» себя на том, что мы произносим.

Помните, дети берут пример в первую очередь с нас. И от того, как мы будем себя вести по отношению к ним, зависит, какими людьми вырастут наши девочки и мальчики.

# ГИПЕРАКТИВНОСТЬ



Гиперактивность детей - это повышенная двигательная активность, подвижность или, как еще говорят, расторможенность. Причинами гиперактивности могут быть как неправильное воспитание, так и различные заболевания, в том числе нервной системы.

Примерный перечень 2-х групп типовых симптомов, по которым можно определить детскую гиперактивность.

## **Симптомы I -ой группы**

1. Ребёнок часто не обращает внимания на детали, делает нелепые ошибки при выполнении заданий.
2. Он не может сосредоточиться на задании или на игре, требующих длительного внимания.
3. Часто не слушает, когда к нему обращаются.
4. Ребёнок не следит за данными ему указаниями, не заканчивает начатое занятие.
5. Он часто несобран, неорганизован.
6. Часто избегает или даже отказывается выполнять задания, требующие повышенного внимания и умственного напряжения.
7. Часто путает расписание, забывает приносить на занятия необходимые школьные принадлежности, тетради, книги.
8. Ребёнок легко отвлекается от выполнения задания, реагирует на все, что происходит вокруг него.
9. Часто забывает выполнять каждодневные процедуры (например, личной гигиены).

## **Симптомы II-ой группы**

1. Ребёнок часто и нервно двигает руками и ногами, не может спокойно сидеть на стуле (ёрзает).
2. Часто встаёт и ходит по классу.
3. Много и бесцельно бегает, забирается без необходимости на высокие предметы и объекты (деревья, забор, столбы и т.п.).
4. Совершенно не способен играть тихо.
5. Ребёнок ведёт себя так, как - будто к нему «приделан моторчик».
6. Чрезмерно разговорчив.
7. Часто отвечает поспешно и необдуманно, не дожидаясь окончания вопроса.
8. Ребёнок не способен стоять в очереди и спокойно ждать.
9. Часто «врывается» без разрешения в разговор взрослых или игру других детей.

## **Рекомендации родителям по воспитанию гиперактивных детей**

1. В отношениях с ребёнком придерживайтесь «позитивной модели».

Хвалите его в каждом случае, когда он это заслужил, подчеркивайте даже незначительные успехи. Помните, что гиперактивные дети игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале.

**2.** Не прибегайте к физическому наказанию. Помните, что ваши отношения с ребенком должны основываться на доверии, а не на страхе. Он всегда должен чувствовать вашу помощь и поддержку. Совместно решайте возникшие трудности.

**3.** Чаще говорите «да», избегайте слов «нет» и «нельзя».

**4.** Если вы что-то запрещаете ребёнку, постарайтесь объяснить, почему это делаете.

**5.** 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.

**6.** Заведите «Дневник самоконтроля» и отмечайте в нем вместе с ребенком его успехи дома и в школе. Примерные графы: выполнение домашних обязанностей, учеба в школе, выполнение домашних заданий.

**7.** Введите бальную или знаковую систему вознаграждения (можно каждый хороший поступок отмечать звездочкой, а определенное их количество вознаграждать игрушками, сладостями или давно обещанной поездкой).

**8.** Избегайте завышенных или, наоборот, заниженных требований к ребенку. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям.

**9.** Определите для ребенка рамки поведения — что можно и что 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.

**10.** Не навязывайте ему жестких правил. Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами. Требуйте выполнения правил, касающихся его безопасности и здоровья, в отношении остальных не будьте столь придирчивы.

**11.** Вызывающее поведение Вашего ребенка — 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.

**12.** 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.

**13.** Дома следует создать для ребёнка 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, преимущество отдается голубому цвету. Очень хорошо организовать в его комнате спортивный уголок (с перекладиной для подтягивания и гантели для соответствующего возраста, эспандеры, коврик и др.).

**14.** Если ребёнку трудно учиться, не требуйте от него высоких оценок по всем предметам. Достаточно иметь хорошие отметки по 2-3 основным.

**15.** Создайте необходимые условия для работы. У ребёнка должен быть свой уголок, во время занятий на столе не должно быть ничего, что отвлекало бы его внимание. Над столом не должно быть никаких плакатов и фотографий.

**16.** Избегайте по возможности больших скоплений людей. Пребывание в магазинах, на рынках и т. п. оказывает на ребенка чрезмерное возбуждающее действие.

**17.** Оберегайте ребёнка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию двигательной подвижности. Не позволяйте ему подолгу сидеть у телевизора.

**18.** Старайтесь, чтобы ребёнок высыпался. Недостаток сна ведет к еще большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребенок может стать неуправляемым.

**19.** Развивайте у него осознанное торможение, учите контролировать себя. Перед тем, как что-то сделать, пусть посчитает от 10 до 1.

**20.** Помните! Ваше спокойствие — лучший пример для ребенка.

**21.** Давайте ребенку больше возможности расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе — длительные прогулки, бег, спортивные занятия. Развивайте гигиенические навыки, включая закаливание. Но не переутомляйте ребенка.

**22.** Воспитывайте у ребёнка интерес к какому-нибудь занятию. Ему важно ощущать себя умелым и компетентным в какой-либо области. Каждому надо быть в чем-то «докой». 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 значительные нагрузки на память и внимание, а также, если ребенок особой радости от этих занятий не испытывает.

### **Комплекс практических советов для родителей «шустриков»**

**1.** При оформлении комнаты или уголка ребёнка избегайте ярких красок и сложных орнаментов. Простота, нейтральные, спокойные тона, письменный стол, стоящий у ничем не украшенной стены, создают условия для концентрации.

**2.** Рабочее место ребёнка должно быть тихим и спокойным - не около телевизора или постоянно открывающихся дверей, то есть там, где ребенок мог бы заниматься без помех.

**3.** В ходе выполнения домашнего задания родителям желательно находиться рядом и при необходимости помогать беспокойному сыну или дочке.

**4.** Если ребёнок сел рисовать, уберите все лишнее со стола. Гиперактивный ребёнок не умеет сам отсекавать все, что ему в данный момент мешает.

**5.** Родителям следует продумывать все поручения, которые они дают ребёнку, и помнить: ребенок будет делать только то, что ему интересно, и будет

заниматься этим лишь до тех пор, пока ему не надоест. Как только ребенок устал, его следует переключить на другой вид деятельности.

**6.** Если ребёнок в чем-то неправ, родителям не следует читать ему нотация, так как длинная речь не будет до конца выслушана и осознана. Лучше заранее установить правила поведения и систему поощрений и наказаний.

Требования к ребёнку должны быть конкретными, четкими и выполнимыми.

**7.** Нельзя принуждать ребёнка просить прощения и давать обещания: «Я буду хорошо себя вести», «Я буду всегда тебя слушаться». Можно, например, договориться с ребенком, что он «не будет пинать кошку» или «с сегодняшнего дня начнет ставить ботинки на место». На отработку каждого из этих конкретных требований может уйти много времени (две - четыре недели и больше). Однако, не отработав одного пункта, не переходите к следующему. Наберитесь терпения и постарайтесь довести начатое дело до конца. Потом можно будет добиваться выполнения другого конкретного требования.

**8.** Приучайте ребёнка к различного вида конструкторам, всевозможным настольным играм. Данные виды деятельности способствуют развитию концентрации внимания.

**9.** Роль взрослых - подсказать ребёнку, как он может использовать свою повышенную активность, направить ее в нужное русло, чтобы неуемная детская энергия не пропадала зря и не шла во вред ребенку а, наоборот, была источником положительных изменений.

**10.** Лучшим способом для направления энергии и активности в правильное, т.е. социально и личностно-приемлемое русло являются занятия спортом. Именно спорт даст гиперактивному ребёнку возможность проявить себя и, кроме того, научит владеть собой, что невозможно без сформированных навыков самоконтроля и саморегуляции.

**11.** Как показывает опыт многих родителей гиперактивных детей, самым полезным спортом является плавание. Другим полезным для гиперактивных детей спортом являются восточные единоборства, поскольку они прививают навыки самоконтроля и дисциплины.





## ДЕТСКАЯ ДРУЖБА

Детская дружба - понятие сложное, многогранное и, главное, чрезвычайно динамичное.

Зачатки дружбы - это общение двух-трехлеток. Главное в этом возрасте – эмоциональный контакт, причем играют детишки «не вместе, а рядом» – им, в принципе, все равно, с кем прыгать, носиться, кричать и квакать – лишь бы весело. Уже в возрасте 4-5 лет они не просто играют рядом – партнер по общению необходим им для того, чтобы лучше понять себя. Окружающие – своеобразные «зеркальца», в которые смотрятся детишки в целях более глубокого познания своей личности, потребностей, особенностей, умений.

И, увы, часто детишки, не похожие в чем-то на других (с физическими дефектами или дефектами развития психики, а также слишком явно отличающиеся от остальных внешне: рыжие, ушастые, слишком полные и т.д.), тоже имеют гораздо больше шансов оказаться в рядах «изгоев», нежели «обычные» дети.

Не стоит таких детей намеренно изолировать от детского коллектива, даже если общение упорно не удастся – попытавшись «заменить» для ребенка общение со сверстниками общением с взрослыми членами семьи, поселив его преждевременно во взрослый мир, мы окажем ему медвежью услугу - вписаться в детский коллектив в школе ему будет гораздо трудней. Взрослые и дети - все они играют в общении свои уникальные роли, и нет смысла подменять их искусственно. Напротив, таким деткам можно помочь - в этом возрасте малыши сильно ориентированы на мнение старших, и если они будут постоянно создавать для ребенка с проблемами в общении «ситуации успеха» - т.е. такие, в которых он будет интересен остальным, когда у него точно получится задание, упражнение, где он сможет продемонстрировать свои возможности - то всё может измениться.

Чтобы ребёнок полноценно развивался, необходимо использовать все возможности для того, чтобы ребенок общался с другими детьми и взрослыми.

Для этого необходимо посещать детский сад, кружки, секции, ходить в театры и музеи. Очень полезным для вашего малыша будет общение с обычными детьми - вы можете приглашать их домой и организовывать для них игры, таким образом, чтобы ваш ребенок мог развивать свои коммуникативные навыки, а здоровые дети - научиться чуткости и доброжелательности.

## ДОМАШНИЕ ОБЯЗАННОСТИ



По мнению многих родителей, учёба – основная обязанность ребёнка.

Однако именно приобщение ребёнка к некоторым домашним обязанностям играет важнейшую роль в формировании таких качеств, как ответственность, умение распоряжаться своим временем, умение прилагать волевые усилия и др.

### Рекомендации родителям детей с ОВЗ по вопросу о домашних обязанностях:

**1.** Распределите обязанности между членами семьи (поручите ребёнку такие задания, которые он мог бы ежедневно выполнять самостоятельно; приучайте его следить за своими вещами: убирать игрушки, содержать в чистоте рабочее место и свою комнату и т.п.).

**2.** Показывайте пример (ребёнок учится, подражая взрослым, поэтому взрослые также должны хорошо выполнять свои обязанности).

**3.** Покажите ребёнку, что его участие в бытовых делах тоже важно (научитесь уважать труд вашего ребёнка и научите его уважать Ваш труд; хвалите ребёнка, говорите, что его помощь Вам полезна, привлекайте его к бытовым делам, например генеральной уборке, готовке, особенно, если ребёнку затруднительно выполнять какие-то действия самостоятельно).

**4.** Не «тыкайте» ребёнка в его обязанности (помощь по дому не должна стать для ребёнка «рабством»; если он не хочет выполнять задания, попробуйте объяснить, что его помощь необходима).

**5.** Заинтересуйте ребёнка (попробуйте превратить выполнение заданий в игру; например, собрать цветочную клумбу: распределите задания на несколько дней и распишите их на «лепестках» – за каждое сделанное задание ребёнок получает лепесток и приклеивает к заранее заготовленным сердцевинам (на отдельном листке, или это может быть объёмная «клумба»); выполнив весь «план» ребёнок получает целую «клумбу», звание «садовода» и какой-нибудь подарок-поощрение; создайте систему напоминаний, например спец. календарь; позвольте ребёнку проявлять свободу действий при выполнении обязанностей, например самостоятельно или вместе с Вами выбирать средства для уборки и прочее).

**6.** Дозируйте нагрузку. Не стоит по достижении определённого возраста сразу сваливать на ребёнка ворох обязанностей. Пусть он выполняет несколько простых дел по дому, к которым со временем прибавятся более сложные.

Учтите, что помимо домашних обязанностей, ребёнок посещает школу (за некоторым исключением), и делает домашние задания, а многие дети с ОВЗ быстро утомляются.



7. Поручите питомца ребёнку (если в семье ни у кого нет аллергии, и Вы можете позволить себе завести домашнее животное, часть обязанностей по уходу за ним можно передать ребёнку – кормить рыбок (хомячка, птичку), расчёсывать кота, а в более старшем возрасте и выгуливать собаку и прочее; будьте осторожны: как ребёнок может причинить вред маленькому питомцу, так и наоборот, поэтому некоторое время выполняйте обязанности по уходу за ними совместно с ребёнком, чтобы научить его обращаться с животными).



## ЖАДНОСТЬ

Многие родители замечают у ребёнка нежелание делиться своими вещами, игрушками. Приходя в гости, гуляя на детской площадке с ребенком, родителям нередко приходится краснеть за своего малыша. Ведь их любимое чадо может отобрать у соседа совочек, расплакаться из-за того, что к его игрушке, которую он оставил в песочнице, увлекшись пестрой красивой бабочкой, подошла какая-то девочка. «Это

мое!», «Не дам!» часто говорит ребенок и по-своему бывает прав...

В 1,5-3 года у малыша еще не сформировано понятие «чужое». В эти годы ребёнку принадлежит весь мир, пока еще нет границ разделяющих мир на чужой и свой. Примерно к двум годам ребёнок уже четко произносит слова «я» и «мое». Он перестает говорить о себе в третьем лице, что свидетельствует о важном психологическом этапе в развитии ребёнка и о формировании представления о себе.

Когда ребенок говорит «мое», он тем самым обозначает своё личное пространство и то, что в него входит, то, что ему дорого. Поэтому иногда дети могут отреагировать эмоционально, если чужой для них человек подойдёт и заговорит с мамой, кто-нибудь сядет на их любимый стул, возьмёт игрушку.

Таким образом, у ребёнка формируется чувство собственности. Это период, когда малыш только начинает формировать вокруг себя границы «своего», вследствие чего, в будущем у него появиться понятие «чужого». Понимая законы развития психики ребёнка, его отношение к миру, сложно назвать такого ребенка жадным.

Защищая свою собственность, ребенок учиться говорить «нет», что может пригодиться ему во взрослой жизни. Если же он не сформирует эту способность, то может стать объектом для манипулирования. Например, будет потакать капризам окружающих, в ущерб своим интересам, давать деньги в долг, не получая их обратно и целый год выпрашивать у знакомых вещи, которые дал им в пользование на неделю.

С 3 лет дети начинают играть вместе. Идет новый этап социализации.

Теперь уже важна не только собственность ребенка, его игрушки в песочнице, но и другие дети и контакт с ними. Само общение выходит на первый план, а игрушки становятся предметами, помогающими организовать игру. Ребенок начинает понимать, что делиться игрушками и в общем, своим пространством с окружающими в его интересах и тем самым он обеспечит себе более интересное и полноценное взаимодействие с окружающей средой.

Если жадность проявляется в 5-7 лет, то это свидетельствует о некоторой дисгармоничности, психологических проблемах, которые прячутся за жадностью. Только разобравшись в них, можно исключить саму жадность.



### **Чаще всего к жадному поведению приводят следующие ситуации:**

**1.** Недостаточное проявление любви, теплых чувств со стороны родителей. Часто такие дети имеют неполные семьи, живут в детских домах или в семье, где родители много работают и не в силах уделять достаточно времени сыну или дочери, а также в семьях, в которых «не принято» проявлять чувства. В такой ситуации для ребёнка любой подарок со стороны родителей является особо ценным и служит заменой чувств, которых он не получает от мамы и папы. Ему трудно делиться такими игрушками и сладостями. Поэтому в данном случае для коррекции жадности, необходимо корректировать всю систему внутрисемейных отношений.

**2.** Ревность к своим братьям или сестрам может проявиться в жадности. Особенно с появлением младшего ребенка, старший ребёнок может внезапно усомниться в том, что мама его любит. Интуитивно он чувствует, что мама отдаёт приоритет в заботе и любви новому члену семьи. Это бывает тогда, когда он видит, как мама носит на руках малютку, баюкает его, не отходит от него ни на шаг и часто не в силах уделить столько же времени старшему ребёнку. Впоследствии кроха может ломать игрушки старшего ребёнка, что тоже обижает его. Ведь часто младший ребёнок остается безнаказанным.

**3.** Стремление к доминированию является одним из проявлений жадности - это жажда быть главным, значимым. Часто эти дети ведут себя как «маленькие тираны». Их запросам потакают все члены семьи. В случае отказа, ребёнок может закатить истерику, особенно в людном месте. Такой ребёнок всегда даёт понять, что его желания самые главные.

**4.** Застенчивость ребёнка и неумение налаживать контакты со сверстниками со стороны тоже может выглядеть как жадность. Ребёнок сидит в уголке, обняв свою любимую игрушку, и наблюдает за играми остальных детей. Игрушка в руках стеснительного ребёнка – единственный близкий и знакомый предмет в окружающей обстановке. И на просьбы других детей, поиграть с его игрушкой, он, конечно, может отказать им, чтобы сохранить ощущение безопасности.

**5.** Иногда склонность к бережливости тоже может выглядеть жадностью. Но за бережливостью стоит страх, что игрушку ребёнка могут сломать, испортить, если он ею поделится. Просто такой ребенок аккуратно обращается со всеми вещами, и поделиться ими только с теми, кому будет доверять.

### **Практические советы для родителей:**

**1.** Уважайте собственность ребёнка, не отбирайте игрушки насильно, постарайтесь переключить внимание малыша. Не заставляйте малыша делиться своей собственностью, ведь тогда вы покушаетесь на нее, и он может перестать вам доверять. А в будущем такая настойчивость со стороны взрослых может вызвать обратный эффект и ребенок будет отказывать окружающим даже в небольших просьбах.

**2.** Поощряйте ребёнка. Чаще внушайте ему, что он добрый, храбрый, щедрый! Используйте для этого специальные истории о щедрости и доброте.

**3.** Всеми силами помогайте ребёнку создавать лучшее представление о самом себе. Ведь все люди ведут себя на основе представлений о самих себе.



**4.** Не стыдите и не наказывайте ребёнка. Один единственный случай щедрости превратите в событие!

**5.** Называть ребёнка «жадиной» не стоит. Таким образом, вы еще больше заострите внимание ребенка на его поведении, а это может усилить склонность к жадности.

**6.** Предоставляйте ребёнку возможность проявить свою щедрость, помогайте ему, подсказывайте, как это сделать лучше.

**7.** Показывайте малышу уроки щедрости на своем примере. Делитесь с малышом и с другими людьми, в его присутствии.

**8.** В обществе детей научите ребёнка меняться игрушками. Но сначала предупредите его, что нужно спросить разрешения у соседа.

**9.** Когда вы идете в гости, берите с собой свои игрушки. В гостях малыш заинтересуется новыми игрушками, а свои сможет одолжить.

До 6-7 лет дети не всегда могут понимать мнение и желание другого человека, смотреть на мир его глазами, ставить себя на место другого. Поэтому в процессе воспитания щедрости стоит набраться терпения. Искреннее желание делиться, можно пробудить в ребенке, только если он увидит и почувствует пользу от такого действия, если оно принесет ему удовольствие и радость. А поддержка и одобрение родных людей закрепят его уверенность в том, что он выбрал правильное решение в сторону щедрости и доброты.

# ЗАСТЕНЧИВОСТЬ



Застенчивость (стеснительность, робость) - состояние психики и обусловленное им поведение животных и человека, характерными чертами которого являются: нерешительность, боязливость, напряжённость, скованность и неловкость в обществе из-за неуверенности в себе или отсутствия социальных навыков.

Робкие и застенчивые дети не ощущают всей полноты жизни. Они ограничивают свой опыт, не подвергая себя неизбежным социальным рискам, и в результате не чувствуют себя уверенными в различных ситуациях.

Неспособность войти в компанию и завести новых друзей будет преследовать их всю жизнь.

Одна из основных причин застенчивости детей заключается в том, что их называют застенчивыми. Не позволяйте никогда и никому называть ребёнка застенчивым - ни педагогу, ни друзьям, ни родственникам, ни братьям и сестрам, ни незнакомым людям.

## **Рекомендации родителям:**

**1.** Поощряйте контакт взглядом. Разговаривая с ребёнком, повторяйте: «Посмотри на меня», «Посмотри мне в глаза» или «Я хочу увидеть твои глаза».

В результате сознательного закрепления этого навыка и регулярного построения соответствующих моделей поведения ваш ребёнок вскоре станет смотреть в глаза собеседнику. Если ребёнку неловко это делать, посоветуйте ему смотреть на переносицу беседующего с ним человека. После некоторой тренировки ему этот прием больше не понадобится, и он будет увереннее смотреть в глаза собеседнику.

**2.** Научите ребёнка начинать и заканчивать разговор. Составьте вместе с ребёнком перечень фраз, которыми легко начинать разговор с разными группами людей, например, что он мог бы сказать знакомому человеку; взрослому, с которым он раньше не встречался; приятелю, с которым он не виделся некоторое время; новому ученику в классе; ребёнку, с которым он хотел бы поиграть на площадке. Затем, меняясь ролями, репетируйте беседу до тех пор, пока ребёнок не станет свободно и самостоятельно пользоваться этими фразами. Подсказка: тренировка разговорных навыков по телефону с доброжелательным собеседником не так страшна для застенчивых детей, как беседа лицом к лицу.

**3.** Отрабатывайте поведение в тех или иных социальных ситуациях.

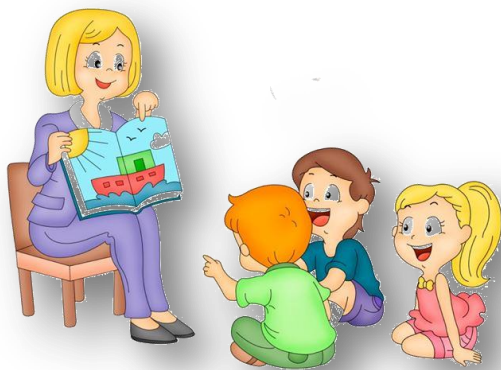
Подготавливайте ребёнка к предстоящему событию - рассказывайте о предстоящей встрече гостей и подготовке к празднику. Затем помогите ему потренироваться, как поздороваться с гостями, как вести себя за столом, о чем говорить и даже как элегантно попрощаться.

**4.** Тренировка навыков общения с младшими детьми. Филипп Зимбардо, известный специалист по застенчивости и соавтор книги *The Shy Child*



(«Застенчивый ребёнок»), рекомендует сводить застенчивых детей старшего возраста с младшими - братом или сестрой, двоюродными родственниками, соседским ребенком или ребенком ваших друзей - для непродолжительных игр.

**5.** Создавайте условия для игр в паре. Фред Франкель, психолог и разработчик всемирно известной Программы тренировки социальных навыков Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, считает, что встречи для игр в паре - лучшее средство развития социальной уверенности. В этом случае ваш ребёнок приглашает одного из своих приятелей провести с ним вдвоем пару часов, чтобы лучше узнать друг друга и попрактиковаться в навыках завязывать дружбу. Предложите детям легкую закуску и постарайтесь свести вмешательство к минимуму; присутствие братьев и сестер должно быть исключено, телевизор не должен входить в перечень игр.



## **ЗАДЕРЖКА ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

Задержка психического развития (ЗПР) — это замедление темпа развития психики, которое чаще обнаруживается при поступлении в школу и выражается в нехватке общего запаса знаний, ограниченности представлений, мышления, преобладании игровых интересов и неспособности заниматься незрелости интеллектуальной деятельностью.

### **Причины**

В качестве причины задержки психического развития могут выступать: Нарушения конституционального развития ребёнка, из-за которых он начинает по своему физическому и психическому развитию отставать от сверстников — так называемый, гармонический инфантилизм.

Различные соматические заболевания (физически ослабленные дети).

Поражения центральной нервной системы (дети с минимальной мозговой дисфункцией). У таких детей происходит значительное снижение работоспособности, памяти и внимания, возникают проблемы с усвоением навыков чтения, письма, счета и речи, развиваются эмоциональные и личностные нарушения.

### **Что происходит?**

При рождении выявить у детей задержку психического развития нельзя.

Чаще всего у них нет пороков в физическом облике. Да и родители всегда высоко оценивают способности своего ребёнка, порой не замечая важного — отставания в развитии. Первые тревоги у родителей в отношении развития детей обычно возникают, когда ребёнок пошёл в детский сад, в школу, и когда воспитатели, учителя отмечают, что он не усваивает учебный материал. Но и тогда некоторые родители считают, что с педагогической работой можно подождать, что ребёнок с возрастом самостоятельно научится правильно говорить, играть, общаться со сверстниками.

Иногда детей с ЗПР относят к педагогически запущенным детям, у которых отставание в развитии обусловлено только причинами социального характера. Однако это в корне неверно.

В одних случаях на первый план будет выступать задержка развития эмоциональной сферы (различные виды инфантилизма), а нарушения в интеллектуальной сфере будут выражены не резко. Эмоции таких детей как бы находится на более ранней ступени развития и соответствуют психике ребёнка более младшего возраста: с яркостью и живостью реакции, преобладанием эмоций в поведении, игровых интересов, внушаемости и недостаточной самостоятельности. Эти дети неутомимы в игре, в которой проявляют много творчества и выдумки, и в тоже время быстро пресыщаются интеллектуальной

деятельностью. Поэтому в первом классе школы у них нередко возникают трудности, связанные как с неумением подчиняться правилам дисциплины, так и с тем, что на занятиях они больше предпочитают играть.

В других случаях, наоборот, будет преобладать замедление развития интеллектуальной сферы. В этом случае ребёнок склонен к робости, боязливости, страхам. Это препятствует формированию активности, инициативы, самостоятельности. И у этих детей преобладают игровые интересы. Они с трудом привыкают к школе и детскому коллективу, однако на уроках ведут себя более правильно. Поэтому к врачу они нападают не в связи с нарушениями дисциплины, а из-за трудностей обучения. Нередко такие дети очень тяжело переживают свои школьные неудачи.

Необходимо четко понимать, что дети, имеющие временную задержку в развитии, ни в коей мере не относятся к умственно отсталым детям, поскольку хорошо воспринимают предлагаемую помощь, сознательно выполняют поставленные перед ними задачи и правильно оперируют теми понятиями, которые они имеют. При своевременной коррекции большинство из них хорошо продвигаются и постепенно выравниваются.

### **Диагностика**

Разобраться в характере и глубине того или иного нарушения можно только при комплексном обследовании ребенка врачом-психотерапевтом, дефектологом, психологом, логопедом. При этом необходимо учитывать характер ошибок по математике, письму, исследовать состояние отдельных функций моторики, темпа деятельности.

### **Обучение**

Практический опыт показывает, что почти все дети с неосложнённой формой временной задержки развития могут стать успевающими учениками общеобразовательной школы. При этом очень важно, чтобы учитель и родители знали, что трудности на начальном этапе обучения ребенка почти никогда не являются результатом нерадивости или лени, а имеют объективные причины, которые могут быть успешно преодолены.

Родителям, в свою очередь, важно понять, что их ребёнок будет обучаться медленнее других детей. Но для того, чтобы достичь наилучших результатов, нужно обратиться за квалифицированной помощью к специалистам (педагогу-дефектологу и, если нужно, к врачу-психотерапевту), как можно раньше начать продуманное и целенаправленное воспитание и обучение, создать все необходимые условия в семье, которые соответствуют состоянию ребёнка.

### **Рекомендации родителям:**

**1.** Не следует на ребёнка смотреть как на маленького, беспомощного. Не рекомендуется постоянно опекать, например, собирать ему в школу портфель, контролировать каждое действие ребенка при выполнении домашних заданий.

Не подчиняйте всю жизнь в семье ребенку: за него делать 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».

**2.** Не предъявляйте завышенные требования к ребёнку. Перегрузка, особенно интеллектуальная, влечет за собой не только снижение работоспособности, заторможенности в понимании ситуации, но может проявиться агрессия, срывы в поведении, резкие перепады настроения.

Завышенные требования приводят к тому, что, берясь за непосильное для себя дело, ребёнок не может его выполнить, начинает нервничать, теряет веру в свои силы.

**3.** Для того, чтобы сохранить работоспособность ребёнка, не наносите учебной нагрузкой дополнительного вреда его здоровью; внимательно относитесь к организации его труда и отдыха.

**4.** Психологи и врачи утверждают, что перерывы во время выполнения домашнего задания крайне необходимы.

**5.** Самооценка ребёнка во многом зависит от оценки окружающих его людей. Важно, чтобы ребёнок верил в свои силы, испытывал состояние комфорта, защищенности, позитивного мировосприятия и интереса. Для формирования этой стороны психики ребенка с задержкой психического развития очень большое значение имеет общение. Например, задайте своему ребёнку вопросы о том, что он нового узнал на уроках. Есть вопрос – есть работа мысли. Есть мысль – активизируется память. Познавательная активность, стремление к умственному труду формируются сначала на легком, доступном ребёнку и в то же время интересном материале. Заинтересованность и успех не только пробуждают в ребенке веру в свои силы, снимают напряженность, но и способствуют поддержанию активного, комфортного состояния.

**6.** Нуждается ли ребёнок с задержкой психического развития во врачебной помощи? 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 обследование врачом–психоневрологом такого ребенка желательно: 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.

# ЗРЕНИЕ



Как помочь родителям выявить глазную патологию ребёнка

**На возможную близорукость может указывать следующие поведенческие особенности:**

- ❖ Ребёнок держит игрушки (особенно мелкие) и рассматривает картинки, поднося их очень близко к лицу.

- ❖ Ребёнок, рисуя, рассматривая рисунки или играя с конструктором, «водит носом по столу».

- ❖ На прогулке ребёнок с трудом узнаёт удалённые предметы людей, детали объектов, которые вблизи легко идентифицирует.

**На возможную дальнозоркость могут указывать такие факторы:**

- ❖ Быстрая утомляемость при работе с мелкими предметами.

- ❖ В возрасте 5-6 лет начинающий читать ребёнок, при чтении отодвигает от себя текст.

**На возможный астигматизм указывают:**

- ❖ Неправильная поза при работе за столом, сильный наклон головы.

- ❖ Неправильное положение листа бумаги при работе (слишком сильный наклон бумаги).

- ❖ Сложности, возникающие у ребёнка, при выполнении задания провести прямую линию, нарисовать квадрат или круг. Вместо нужных фигур получаются вытянутый четырёхугольник или фигура эллипсообразной формы.

Следует обратить внимание на симметричное положение глаз ребёнка во время работы и в общении. Иногда неправильное положение головы во время рисования и игры может свидетельствовать об анизотропии или косоглазии.

## **Гимнастика для глаз**

По статистике у каждого третьего взрослого и у каждого четвертого маленького жителя планеты существуют проблемы со зрением. Это и немудрено, ведь 90% всей информации об окружающем мире человек получает именно с помощью зрения. Сложно представить, какая это колоссальная нагрузка, и особенно для малышей, ведь отдыхают глазки только тогда, когда малыш спит. Поэтому так важно беречь зрение с молодости. Чтобы сохранить «зоркость», стоит уделять своим глазам особое внимание с раннего детства.

Один из наиболее удобных и проверенных способов – детская гимнастика для глаз.

Медики разработали тысячи комплексов, которые помогут укрепить и сохранить зрение малыша. Все они направлены на снятие напряжения с детских глазок, что особенно важно в современное время, когда ребенок с малых лет сидит за компьютером.

Большинство гимнастик для глаз детей предусматривают движение глазного яблока во всех направлениях.

- ❖ Пусть малыш подвигает глазками вверх-вниз, влево-вправо.

Попросите ребенка зажмуриться, снять напряжение, считая до десяти. Если умеет – пусть считает сам. Если нет – помогите ему.

❖ Чтобы снять напряжение в глазках, малыш должен один раз в 1-2 часа переключать зрение. Для этого попросите его посмотреть вдаль в течение 5-10 минут. Немаловажно, чтобы он периодически еще и закрывал глазки для отдыха на 1-2 минуты.

❖ Предложите малышу представить себя Буратино. Ребенок должен закрыть глаза и посмотреть, таким образом, на кончик своего носика, а взрослый в это время пусть посчитает до 8. Малышу нужно представить, что его носик растет, а он следит за этим занимательным процессом с закрытыми глазками. Потом нос также должен уменьшаться – считайте в этот раз наоборот: от 8 до 1.

❖ Попросите малыша не поворачивать головы, но при этом пусть он смотрит сначала медленно вправо, потом – прямо, потом – медленно повернет глаза влево и снова прямо. Следует проделать то же самое, только вверх и вниз. Два раза повторить.

❖ Отличная гимнастика для глаз детей - упражнение и одновременно разрядка - построить рожицы. Спародируйте ежика. Пусть он вытянет губки, а глазками поведет вперед-влево-вправо-вверх- вниз. А потом глазками по кругу - сначала влево, потом - вправо.

❖ Еще одно хорошее упражнение – закрыть веки, помассировать их круговыми движениями пальцев. Верхнее веко от носа к наружному краю глаз, а нижнее веко от наружного края к носу, потом – наоборот. Такое упражнение для глаз детей расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

❖ Поиграйте со своим ребенком. Пусть он представит себе большой круг и глазками начнет обводить его сначала по часовой, а потом – против часовой стрелки.

❖ Предложите ему представить себе квадрат. Пусть он переводит взгляд из правого верхнего угла в левый нижний – в левый верхний, в правый нижний. И так – дважды.

❖ Порисуйте... носиком. Детки закрывают глазки и представляют себе, как нос становится длиннющим - предлиннющим. Когда он достигнет нужной воображаемой длины, пусть нарисуют им какой-нибудь предмет, букву, любимую игрушку.

❖ Превращайте любые упражнения для детских глаз в занимательную игру. Можно просто закрыть глаза, досчитать до 5 и широко их открыть, чтобы снять глазное напряжение, а можно сделать это, приговаривая веселое четверостишие:

По четвергам мы смотрим вдаль,  
На это времени не жаль,  
Что вблизи и что вдали!  
Глазки рассмотреть должны.

❖ Чтобы малыш тренировал зрение, ему полезно играть с яркими, подвижными игрушками. Пусть они прыгают, катаются, кувыркаются и вертятся.

И помните - зрение нарушается медленно. И также медленно оно восстанавливается. Это, конечно, если естественным путем. Есть еще, безусловно, хирургическая, лазерная и контактная коррекция. Но ведь никто из нас не хочет исправлять малышу зрение именно таким путем.

Вот почему гимнастика, которую малыш будет регулярно выполнять, натренирует его зрение, сохранит и улучшит его, обезопасит от близорукости и других заболеваний глазок.

### **Рекомендации по воспитанию детей с нарушениями зрения совместно со зрячими детьми**

Прежде всего, необходимо создание психологического настроения ребёнка с нарушением зрения на преодоление трудностей. Остальных же детей следует познакомить с особенностями слабовидящего, создать доброжелательную обстановку и сформировать доброе отношение к такому ребёнку. Однако действия, направленные на достижение этой цели, должны быть обдуманны и тактичны, так как излишняя опека нового ученика может развить у него эгоистические установки, а у окружающих детей – снисходительное отношение.

Дети порой бывают, жестоки и могут дразнить и издеваться над слабовидящим ребёнком. В тактичной форме педагог должен объяснить детям, что нельзя сосредотачивать внимание на дефекте больного ребёнка, тем более дразнить и обижать его. Педагогу следует показать многие положительные стороны ребёнка с нарушением зрения, чувствовать себя на равных со зрячими детьми.

Принимая ребёнка с нарушением зрения в свой коллектив, педагог должен тщательно обдумать, где его можно посадить на занятиях. Если ребёнок слабовидящий, т.е. острота зрения более 0,05, и он не имеет выраженной светобоязни, его следует посадить в первом ряду.

В новом коллективе зрячих ребёнку с нарушением зрения приходится преодолевать ряд комплексов, таких как боязнь пространства и новых людей, неуверенность в себе. В этом ему надо помочь, предоставив возможность побыть лидером, например капитаном команды по шашкам или шахматам, ведущим сюжетно-ролевой игры, литературной композиции, викторины и т.п.

Необходимо включать его в различные походы и экскурсии. Если подготовить ребёнка с патологией зрения в качестве гида, то это послужит и его самоутверждению, и признанию со стороны других детей. При этом он должен соблюдать те же нормы и правила поведения, что и остальные дети.

Однако его следует поощрять при успешном следовании этим правилам.

Улыбка или кивок головы как способ поощрения не всегда доступны ребёнку с нарушением зрения. Лучше всего положить руку на плечо или погладить его, но словесная похвала еще важнее, так как ее слышат и другие дети.

Некоторые дети с нарушением зрения из-за имеющихся комплексов стараются не привлекать внимания к своим проблемам и стесняются попросить помощи у взрослого или у ребят. В таких случаях нужно постоянно держать ребёнка в поле своего зрения и постараться увидеть и почувствовать, когда ему



нужна помощь. Ребёнок должен научиться спрашивать и принимать помощь от сверстников. Очень важно, чтобы в этой ситуации ребенок сохранял чувство собственного достоинства и стремился сам оказывать помощь в соответствующей его возможностям ситуации.

**Рекомендации родителям слабовидящего ребенка:**

- 1.** Способствуйте формированию коммуникативных навыков через чтение, беседы, игры.
- 2.** Информировать ребёнка о трудностях, которые могут вызвать затруднения при ориентировке в пространстве.
- 3.** Формируйте позитивные свойства личности, мотивацию общения, которая обеспечит успешную адаптацию.
- 4.** Развивайте мимику ребёнка, учите контролировать ее с помощью пения. В данном процессе мышцы лица тренируются, и человек учится ими обладать в большей мере.



# ИГРА



Как правило, дети с недостатками развития не умеют играть. У них не возникает замысла игровой деятельности, в лучшем случае они переставляют игрушки с места на место, бессмысленно манипулируя ими. Проявить живой интерес к чему-либо, воссоздать несложную жизненную ситуацию они не могут. Ваша задача – научить ребёнка играть.

Игра важна не только потому, что ребенок интересно проводит свободное время. В процессе игровой деятельности происходит коррекция психических функций ребёнка (внимания, памяти, мышления и т.д.), развивается эмоционально-волевая сфера.

Какими бы ни были размеры вашей квартиры, обязательно отведите ребенку специальный уголок, где на коврик расставьте игрушечные мебель, разложите посуду, предметы быта, одежду и т. д. Чтобы привлечь внимание малыша, выберите яркие, красочные предметы. Играя вместе с ним, вы заметите, что у него возникает желание высказаться, проявить чувства.

Поддержите его желания и инициативу. Например, медвежонок вывалился из машины – его надо пожалеть, приласкать; лошадка долго скакала – ее необходимо напоить водой, накормить. В течение дня как можно больше времени играйте с ребенком, периодически меняйте игрушки, чтобы поддерживать к ним интерес.

Приучайте ребенка бережно относиться к игрушкам, содержать их в порядке, убирать на место. Когда он еще слишком мал, убирайте игрушки сами, а малыш пусть их подает. Со временем ребёнок все будет делать сам, но под вашим контролем и руководством. И наконец, когда вы научите его всему необходимому, он справится с заданием самостоятельно.

Если ребенок знаком с хозяйственно-бытовым трудом членов семьи, его заинтересует игра «Кому что нужно?». Предложите подобрать картинки с изображением тех предметов, которые потребуются матери для приготовления обеда (продукты, кухонная посуда, мясорубка), отцу в работе по дому (молоток, пила, гвозди), бабушке при вязании (спицы, моток шерсти) и т.д.

В игровой форме вам будет проще познакомить ребенка с цветом, формой, величиной предметов, привить навыки пространственной ориентировки. Если вы знакомите малыша с цветом предметов, то попросите его сначала разложить предметы на две группы и объясните значения слов «цвет», «такой же», «разные». Материалом послужат цветные палочки или карандаши: красный – синий, желтый – зеленый, синий – белый и т.д.

У ребёнка может вызвать интерес раскладывание палочек двух цветов в разные стороны. Сначала покажите малышу, как это делается, не забывая одновременно спрашивать, куда положить предмет того или иного цвета.

Например, вы показываете ребёнку желтую палочку и спрашиваете его: «Где лежит палочка такого же цвета? Куда ее положить?» Ребёнок отвечает или чаще всего указывает жестом. Вы кладете жёлтую палочку рядом с жёлтыми и поясняете, что они одинаковые. Так раскладываются несколько пар палочек.

Далее ребёнок, по возможности самостоятельно, показывает, куда надо положить палочки.

Помните, что занятия по ознакомлению с цветом следует проводить при естественном освещении. Пособия размещайте на белом фоне. Если вы используете карандаши, то лучше, чтобы они были не заточенными.

Желательно, чтобы ребёнок научился группировать карандаши (палочки) двух цветов. Если малыш не может выполнить задание, то вместе с ним раскладывайте карандаши и палочки.

Как правило, дети с недостатками развития неуклюжи, поэтому в режиме дня отведите определенное время подвижным играм. Приучайте ребёнка лазать, бегать, ходить по выложенным на полу из веревок квадрату, кругу, различным линиям. Такие занятия помогут координации движений, восстановят нормальную походку. Научите малыша бросать мяч, доставать различные вещи, находящиеся в труднодоступных местах (встать на стул и достать со шкафа куклу). Постепенно, по мере развития ребенка, игры усложняйте, увеличивая расстояния пробега, число играющих.

Ребёнок с ограниченными возможностями, как и любой другой, нуждается в контактах со сверстниками. Если в семье есть еще дети, это, как правило, благоприятно отражается на малыше, он легче общается с окружающими. Если у него братьев и сестер нет, то он нередко лишается детского общества. В этом случае познакомьте сына или дочь со здоровым ребёнком младшего возраста и постарайтесь организовать их совместную игру.

Старайтесь вовлечь его в игру с другими детьми.

### **Рекомендации родителям по организации игры детей с ограниченными возможностями**

Несмотря на значительную степень индивидуализации, организация игры для детей с ограниченными возможностями требует от нас, родителей, знания определенных общих принципов, закономерностей и правил. Еще до начала организации игровой деятельности детей с особыми потребностями необходимо знать уровень развития нашего ребенка:

- Что умеет наш ребёнок, и какие игры ему нравятся?
- Какие проблемы есть у ребёнка?
- Что ему пока не удастся, в чем заключается его отличие от детей с нормальным развитием?
- Что получается хорошо, в чем ребёнок достигает требований нормального развития или во многом опережает сверстников?
- На какие навыки можно опереться?
- В чем проявляется повышенный интерес ребёнка, что ему больше нравится, что вызывает положительные эмоции?
- Объем внимания ребёнка.

- Качество речи, объем лексики, тяга к общению.
- Состояние опорно-двигательного аппарата.
- Степень интеллектуального развития.
- Состояние эмоционально-волевой сферы.
- Состояние ребенка перед игрой:
- Какое общее физическое состояние?
- Степень возбуждения ребёнка.
- Способность сконцентрироваться на игре.
- Общее настроение перед игрой.

Цель игры для детей с ограниченными возможностями

- Предоставить определенный объем знаний, умений и навыков.
- Отвлекать от негативных раздражителей.
- Занять свободное время и т.д.

Если нам уже известен уровень развития ребёнка, его состояние перед игрой и с какой целью мы проводим игру, то следует перейти к практическим действиям и поставить себе такие вопросы: Где? Когда? С чем? С кем?

То есть определить:

- Место, где будет играть наш малыш (где?)
- Время, когда будет организовываться игра (когда?)
- Материалы (игрушки), которые нужны для игры (с чем?)
- Кто будет играть с ребёнком, определить его партнеров по игре (с кем?).

Место, где будет играть наш малыш, должно соответствовать характеру игры, ее целям, быть соответственно оборудовано и безопасно. Чаще всего игра организуется в комнате ребёнка, в его уголке или на дворе, на детской площадке. Вполне понятно, что в комнате игры детей с ограниченными возможностями будут более спокойными, а на дворе — подвижными. Но в каждом отдельном случае место для игры должно быть подготовленным.

#### **Для этого необходимо:**

- Обеспечить его гигиену;
- Сделать его, по возможности, просторным;
- Изъять ненужные предметы;
- Провести подготовку к конкретной игре: принести необходимые игрушки, вещи, расположить их так, как требует игра;
- Принять меры, убедиться в исправности игрушек и оборудования.

Если игру планируем проводить на свежем воздухе, то в таком случае следует исключить:

- Возможность попадания в зону игры транспортных средств, бродячих животных, острых предметов, других вредных факторов;
- Возможность загрязнения воздуха.

Учитывайте такие факторы, как солнечное излучение, ветер, снег и т.п.

# КАПРИЗЫ



Что такое каприз для ребёнка? Это требование получить желаемый предмет или «вкусненькое» немедленно, или наоборот - нежелание выполнять требование взрослого, например, лечь спать, ведь так хочется еще поиграть. Желание ребёнка при этом никак не совпадает с желанием взрослого.

Помимо капризов, есть и другие способы у детей, которыми они пытаются добиться своего – это истерика, нытье, шантаж, давайте рассмотрим их подробнее и то, как на них реагировать родителям, чтобы достичь дипломатического компромисса во взаимоотношениях с ребёнком. Начнем все-таки с каприза. Часто его причиной становится голод, недомогание, усталость ребёнка или желание противостоять требованиям взрослых. Если не бороться с детскими капризами, то ребёнок будет расти тревожным и легко возбудимым.

Что может помочь решить проблему? Постарайтесь выяснить, что вызвало неудовольствие ребёнка, и помогите ему справиться с ситуацией. Придите на помощь и успокойте ребёнка, если он капризничает, ему нужна ваша поддержка.



## ИСТЕРИКА

Истерика – это уже целая буря негативных чувств и эмоций у ребёнка. В состоянии истерики ребёнок уже и не помнит чего хотел, а просто выплескивает накопившиеся эмоции наружу: топает ногами, визжит, кидается на пол. Чтобы успокоить

ребёнка, возьмите его, обнимите, отнесите его в ванную, умойте, предложите попить воды. Постарайтесь держать себя в руках и не реагировать на истерику слишком эмоционально, это только усугубит ситуацию. Не кричите на ребёнка, крик ребёнок не услышит, он, обычно, пролетает мимо ушей. Опять же попробуйте его отвлечь. Можно попробовать сделать вид, что вы заняты своими делами, и не обращать на ребёнка внимания, иногда, это тоже помогает. Если же истерика случилась в магазине из-за не купленной игрушки, постарайтесь как можно быстрее покинуть людное место, предложите ему попить, печенье, яблоко, оботрите влажной салфеткой. Как только ребенок успокоится, поговорите с ним о том, что произошло.



Объясните, что вы очень удивлены и расстроены его поведением, что в следующий раз он будет наказан, но не забывайте и о поощрении за хорошее поведение.

### **НЫТЬЕ**

Многие дети любят помногу раз повторять одну и ту же просьбу плаксивым голосом в надежде, что взрослый не выдержит и уступит ему.

Нытье – одна из самых действенных манипуляций, редкий взрослый не сдаст своих позиций, перед такой настойчивой осадой. Как ее выдержать?

Постарайтесь объяснить ребёнку, что просьбы и пожелания, высказанные в таком тоне выполняться не будут. Время от времени делайте ребенку подарки просто так, без повода, чтобы он понял, что приятные вещи от родителей можно получить и, не прибегая к нытью.

### **ШАНТАЖ**

Этот способ манипуляции является, пожалуй, одним из самых некрасивых. «Если ты мне дашь посмотреть мультфильм, то потом, я почитаю книжку» или «Если ты не купишь мне машинку, я расскажу папе, что ты брала его телефон» – такого рода хитростям может прибегнуть ребёнок, и стоит начать идти ему на уступки, как дальше это может только усугубиться, перерасти в обман. Так что старайтесь в принципах воспитания придерживаться одной и той же позиции. Разбирая какой-нибудь проступок ребёнка, будьте корректны, объясните, что он сделал не так, объясните, как нужно поступить правильно, чтобы избежать неприятной ситуации. Ребёнок – это, прежде всего личность, поэтому всегда нужно считаться с его желаниями и удовлетворяют их, когда они не противоречат нормам воспитательных требований в семье и правилам поведения в обществе, а чтобы ребёнок знал эти нормы и правила, ваша задача правильно их донести до него. Будьте последовательны в своих действиях, доброжелательны, объясняйте ребёнку, какого поведения вы от него ждете. Малыш должен четко понимать, что в его поведении правильно, а что – нет. Конечно, совсем капризов избежать не удастся, но свести их к минимуму для того, чтобы не травмировать психику ребёнка под силу каждому любящему родителю.

Как бы мы ни любили своих детей, приходится признать, дети – отличные манипуляторы. Они придумывают самые изощренные способы, чтобы получить от родителей желаемое (конфеты, внимание, деньги – нужное подчеркнуть...) При этом дети отлично знают, когда мама и папа сдадутся.

Прекрасный пример тому – истерика в супермаркете, где папа наверняка купит конфету, потому что ему станет стыдно перед другими покупателями. Бац! И заветная конфета у малыша в кармане - 1:0, дорогие родители. Если в какой-то момент поведение малыша сработало, он будет пользоваться этим приёмом и дальше.

Есть и у науки свой взгляд на детские капризы. Благодаря недавним исследованиям американских ученых выяснилось, что истерика – отнюдь не хаотичный процесс, что все эти крики, вопли, катания по полу происходят по



определенным законам и подчиняются некоему ритму. Что же советуют ученые?

Парадоксально! Но ничего. Совет, который дают взрослым авторы исследования, звучит очень кратко – не делайте ничего. То есть вообще ничего – молчите, не задавайте находящемуся в истерике ребенку никаких вопросов, так как это только усилит ярость и, соответственно, продлит приступ.

Конечно, не каждой маме под силу «считать овец», когда ребенок в припадке бьется головой о полку с игрушками в детском магазине. Но здесь возникает закономерный вопрос: «Может быть, не стоило его туда брать?»

Учите ребёнка договариваться вместо того, чтобы требовать и упрашивать. Нужно научить обсуждать: будет покупка или нет, если нет, то по какой причине, чтобы ребенок не чувствовал себя просто отвергнутым. А именно так чаще всего дети и воспринимают отказ в покупке: «Раз не покупают, значит, я плохой».

Разрешите Его величеству начать истерику: «Ты собираешься плакать? Можно, я разрешаю». Факт дозволенности сбивает ребёнка с толку.

Выводы: в начале истерики попробуйте «разрешить плакать», а чуть позже обсудите, что игрушка не куплена вовсе не потому, что малыш плохой.

В целом, большинство детских истерик можно предугадать и не допустить. Чаще всего капризы возникают на фоне переутомления, в некомфортной обстановке, если у ребёнка неудобная одежда или он плохо себя чувствует. Если капризы постоянны, это может говорить о заболеваниях нервной системы - тогда ребёнка стоит показать невропатологу.

Если же со здоровьем все в порядке, и истерики при одном из родителей ребёнок себе не позволяет, то корень проблемы стоит искать в реакциях родителей на капризы.

При внимательном разборе таких ситуаций оказывается, что детям нужно не более, чем ваше внимание. Они хотят чувствовать, что в данный момент они важны для родителей. Ведь даже наказание - это возможность получить свою порцию внимания. Для предотвращения истерик нельзя отмахиваться от ребёнка: получили «запрос» на внимание, скажите, когда и как вы его дадите и обязательно выполните обещание. Совет: старайтесь, по мере возможности, уделить малышу внимание, когда он просит поиграть или поговорить с ним.

Тем не менее, «внимание вниманию рознь», ребёнку оно, безусловно, необходимо, но не должно быть связано с фактом истерики. Если ребенок систематически разыгрывает подобные концерты, то, скорее всего, каждый раз они оказываются действенными. Глупо было бы постоянно делать то, что не приносит результата, правда? Здесь важно прервать порочный круг «истерика-внимание» или «истерика - получил то, что хотел». Если, самое страшное уже началось, Вам необходимо просто проследить, чтобы ребёнок находился в безопасном пространстве, но Ваша эмоциональная включенность в процесс должна быть минимальной.

Можно озвучить ребёнку его состояние: «Ты сейчас злишься, потому что я не купила тебе то, что ты хотел» и мягко предложить ему поговорить после того, как он успокоится. Капризы и истерики, связанные с «некупленной»

игрушкой можно предотвратить, заранее сказав ребёнку, что Вы можете купить ему одну игрушку в месяц и не дороже определенной суммы, но при этом он сам ее сможет себе выбрать.

Итак, заранее предупреждаем - стоит ли рассчитывать на покупку. Если не сработало - комментируем чувства ребёнка, не включаясь эмоционально.

Не рекомендуется стоять в сторонке, пока ребёнок бьётся головой о пол и советует как можно скорее остановить истерику. Потому что ребёнок в этом состоянии теряет много сил - физических и психологических. В качестве скорой помощи при истериках рекомендуется удалить зрителей и совершить действие, которое удивит ребенка (например, с грохотом уронить предмет).

Если такое действие совершить не удаётся, то сидите рядом с ребёнком, держите его за руку, поглаживайте по голове, но не вступайте с ним в беседу или, тем более, в спор.

После того, как истерика пошла на спад, говорите короткими фразами, уверенным, но доброжелательным тоном («Выпей воды», «Умойся»).

Вывод: В самом начале истерики попробуйте сделать какое-нибудь из ряда вон необычное действие.

Корень детских манипуляций в мести или шантаже по отношению к родителям. К истерикам приводит нелогичное поведение папы и мамы.

Нелогичность заключается, во-первых, в не приучении ребёнка к отказу как таковому. И, когда малыш сталкивается с отказом («Не куплю»), он воспринимает это, как нечто обидное. И борется с этим самым жёстким образом. Во-вторых, ошибка в том, что скорее всего, при других обстоятельствах, в другое время ему разрешалось то, что запрещается в этот раз.

Ребёнок, скорее всего, уже сталкивался с тем, что если надавить на родителя, то он может и поддаться. И, если в какой-то момент ребёнок получает жёсткий и окончательный отказ в чём-либо, он злится на родителей и начинает им мстить.

Вывод: чёткое «нет» - залог вашего успеха. И, единожды отказав, никогда не позволяйте Вас «продавить».

Детские провокации - это упущенные родителями границы и непоследовательность. Если истерика все же началась, стоит ограничиться фразой: «Я понимаю, что сейчас ты хочешь еще гулять, но нам уже пора домой». Вывод: ребёнку важно показать, что его слышат, но при этом ему также важно увидеть, что последнее слово осталось за старшими.

Итак, в первую очередь научитесь предупреждать истерические вспышки (не стоит идти в магазин, если малыш не спал днем). Чтобы отвлечь, давайте четкие и конкретные команды («Умойся») вместо того, чтобы требовать прекратить плакать. Назовите малышу его чувства и объясните, что с ним происходит. Если истерика уже началась, постарайтесь отвлечь каким-то необычным действием, а, главное, оставить шоу без зрителей. Всегда помните о том, что дети быстро растут и чем старше они становятся - тем более «адекватно» становится поведение.

# КОМПЬЮТЕР



Современный ребёнок рано знакомится с компьютером. Занятия на компьютере оказывают положительное влияние на психическое и речевое развитие ребёнка, при условии, что пользуется он умной машиной в соответствии с существующими правилами. Поэтому родители должны освоить компьютер вместе с ребёнком;

помогать ему искать сайты о животных, природе, технике, обо всем, что ребенку интересно. Нужно показать ребёнку, что с помощью компьютера можно писать письма, искать нужную для жизни информацию, переводить тексты, делать чертежи. Однако при работе на компьютере организм человека испытывает определенные нагрузки, характеризующиеся умственным, зрительным и физическим напряжением. В следствие этого, нужно научить ребёнка соблюдать элементарные правила безопасности при работе за компьютером, чтобы не портилось зрение, и не искривлялся позвоночник. Влияние компьютера на зрение можно снизить, купив хороший современный монитор с высокой разрешающей способностью и высокой частотой развертки изображения, которая существенно снижает эффект мерцания. Чтобы не произошло искривление позвоночника, родителям необходимо правильно подобрать рабочую мебель. Именно специализированная детская мебель поможет уменьшить нагрузку и сохранить правильно положение при работе за компьютером.

Несмотря на то, что рабочее место ребёнка оборудовано правильно, полностью исключить вредное воздействие компьютера вряд ли удастся, особенно если чадо целыми днями играет в любимившуюся игрушку. Поэтому, если в жизнь ребёнка прочно вошел компьютер, не стоит забывать о необходимой физической активности и о том, что даже самые лучшие компьютерные игры делают жизнь однобокой, а развитие неполноценным, если играть в них постоянно.

Мы все знаем рекомендации врачей: дети не должны проводить больше 1-2 часов в день перед любым электронным прибором. Мы прекрасно понимаем, что это разумно и правильно. Но последние исследования показывают, что большинство подростков проводит за компьютером от 25 до 30 часов в неделю. В то время как родители уверены, что они строго ограничивают онлайн-время, дети живут в Сети своей жизнью.

Сейчас гораздо сложнее определить, сколько наши дети проводят в Сети. Мы уже не говорим о вреде телевизора - любой родитель может легко его выключить. Теперь у наших детей есть смартфоны, ноутбуки, планшеты, айподы, которые они все время носят с собой. Если вы подсчитаете реальное время, которое наши дети проводят в Сети, то неприятно удивитесь. Средний подросток в возрасте от 10 до 18 лет проводит в компании какого-нибудь

электронного прибора в среднем... 5 часов в день. И эти цифры продолжают уверенно расти.

Учёные начали активно изучать все побочные эффекты, которые вызывает подобное явление. Большинство из них настораживает.

Постоянное пребывание в Сети может привести к осложнениям кризисов детей, ухудшению поведения, а повышенная активность в социальных сетях - стать причиной перепадов настроения и даже депрессии. Но есть и хорошие новости. Умеренное использование компьютера способствует развитию когнитивных и социальных навыков ребёнка.

Чем больше времени дети проводят за компьютером и другими гаджетами, тем слабее эмоциональная связь с родителями - показало исследование, в котором приняли участие более 3000 подростков. Тогда как дети, которые уделяют больше времени чтению и домашней работе, чувствуют близость со своими мамами и папами. Сильная привязанность к родителям - ключ к пониманию, доверию и любви, это защита от слабого психического здоровья и тенденции к рискованному поведению, так что авторы исследования замечают: волнения по поводу времени, проведенного за компьютером, вполне оправданы.

Недостаток движения, постоянное сидение за компьютером может привести к полноте. Недостаток физических упражнений и чрезмерное пребывание перед экраном прибавляют лишние килограммы. Дети чаще всего едят перед экраном компьютера, а там очень много рекламы нездоровой пищи.

Также это может влиять на сон, вызывать бессонницу, раздражительность или, наоборот, стать причиной сонливости и усталости, даже если дети физически активны.

Специалисты обнаружили, что дети, которые много сидят за компьютером (более 2-3 часов в день) на 50% более склонны к опасному поведению, чем дети, которые не проводят столько времени перед экраном. Большое количество рекламы переключалось в онлайн-пространство. И в Сети ее сложнее контролировать, чем на телевидении. В Интернете часто показывают примеры непристойного поведения, которым подражают наши дети.

Все это очень настораживает, но, если вы чувствуете, что пора запретить ребёнку сидеть в Интернете, имейте в виду и другое. Исследование также показало, что компьютерные игры и посещение соцсетей, таких как «В контакте», могут развить определенные навыки.

70% детей 6-10 лет и свыше 90% школьников 13 лет пользуются Интернетом бесконтрольно, кроме того, меньше половины пользователей умеют делать это безопасно.

### **Рекомендации родителям:**

Компьютер и телевизор обладают как хорошими, так и плохими сторонами, как и все в этом мире. Нет ничего однозначно положительного или отрицательного, у монеты всегда две стороны. Как сделать так, чтобы компьютер влиял только положительно на вашего ребенка? Следуйте советам «Три умных способа контроля» и рекомендациям экспертов.

Не знаете, как и когда вмешиваться в отношения вашего ребенка с его



электронным другом? Воспользуйтесь этими простыми советами.

**1.** Не устанавливайте лимит использования компьютера или любой другой техники. Специалисты убедились, что посчитать точное время, которое ребёнок проводит перед экраном, невозможно, потому что мы не можем следить за ним в течение всего дня. Как учесть те 30 секунд, которые ребёнок тратит, чтобы проверить почту в перерыве между уроками? Или сотни СМС-сообщений, которые он посылает днем? Вместо ограничения времени следует установить правило «неиспользования электронных приборов (телефонов, iPad и т. д.) в определенных местах», например, в машине или на кухне. Никаких компьютеров или телевизора во время ужина. Эти правила распространяются и на родителей. Никаких телефонов, iPad или плееров во время домашних уроков. За час до сна из комнаты ребёнка убирайте все, что издает какие-либо сигналы. Утром возвращайте.

**2.** Следите за поведением вашего ребёнка и в Сети, и в реальной жизни. Выполняет ли ваш ребёнок свои обязанности и в школе, и дома? Есть ли у него близкие друзья и в Сети, и в обычной жизни? Вот на что нужно обратить внимание. Это гораздо важнее, чем считать, сколько времени он проводит перед экраном. Безусловно, подросткам, которые ведут себя агрессивно в Сети, например, занимаются виртуальным запугиванием и унижением слабых людей, сложно завести друзей в реальной жизни. Дети, у которых есть друзья в реальной жизни, используют соцсети для того, чтобы укрепить уже существующую дружбу.

**3.** Поговорите со своим ребёнком об использовании компьютера и других электронных приборов так, как бы вы поговорили на любую другую жизненно важную тему.

Начните с самого раннего возраста. Как только ребенок сможет сидеть напротив экрана, вам нужно сказать о том, что все должно быть в меру, что на другом конце провода сидят такие же люди, которые получают почту, сообщения и так далее. Спросите, как он себя чувствует, когда друзья пишут грубые сообщения, объясните, что это может ранить любого человека.

Чем занимается ваш ребёнок в Сети, пока вас нет дома?

Исследование Фонда Развития Интернета «Дети Онлайн» показывает, что дети часто знают об Интернете гораздо больше, чем их родители. Однако даже если мамы и папы совсем не пользуются компьютером, они должны знать об основных правилах безопасности в Сети. Сегодня многие крупные ИТ-компании создают специальные технологии для того, чтобы оградить ребёнка от опасностей, которые могут подстеречь его в Интернете. Компания Google даже создала целый «Справочник по детской безопасности в Интернете» ([google.ru/familysafety](http://google.ru/familysafety)). Здесь можно узнать, как сделать время препровождение вашего ребёнка в Сети максимально безопасным, получить рекомендации от партнеров и посмотреть видео, в котором известные родители рассказывают, как они обучали своих детей поиску во Всемирной паутине.

Все рекомендации довольно просты, и если у вас с ребёнком доверительные отношения, выполнение этих несложных советов позволит вам





быть спокойным за безопасность вашего чада, когда он или она выходит в онлайн. Такими советами не стоит пренебрегать, если учесть, что в среднем каждый шестой школьник старше 10 лет проводит в Интернете больше 3 часов в день.

### **Возможные опасности**

#### **Кибербуллинг**

Решение: Научите ребёнка пользоваться настройками в социальных сетях. Объясните ему, как сделать профиль в социальной сети доступным только для друзей, и расскажите, почему это необходимо сделать. Также не лишним будет показать, как снимать отметки с фотографий в социальных сетях. Научите ребенка самого блокировать сообщения от незнакомых людей.

Покажите, как блокировать нежелательную рекламу или спам.

Если ребёнок стал жертвой кибербуллинга, то в долгосрочной перспективе ценой таких развлечений его интернет-знакомых может быть психологическая травма. Кроме того, важно показать ребёнку, что его действия в Интернете не являются полностью анонимными, а их последствия могут привести к проблемам в реальности.

#### **Мошенники и извращенцы**

Решение: чтобы ваше ребёнок не столкнулся в сети с недоброжелателями, нужно стараться быть в курсе того, с кем он общается в сети: регулярно проверяйте списки контактов (для этого хорошо бы подружиться с собственным ребёнком в социальной сети), научите его не разглашать информацию личного характера, в том числе и не пересылать свои фотографии, особенно незнакомым лицам.

Постарайтесь быть в курсе, с кем встречается ваш ребёнок в сети, - попросите его показать вам, что это за человек. Разговорите ребёнка, чтобы узнать, что пишет тот или иной его онлайн-друг. Не позволяйте ходить на встречу с интернет-знакомыми, которых он не знает в реальной жизни.

#### **Травмированная психика**

Решение: чтобы ребёнок не столкнулся с сайтами откровенного содержания, например, при подготовке домашнего задания, можно включить безопасный поиск. Скажем, в Google для этого нужно зайти в настройки и выбрать режим строгой фильтрации, который защитит ребёнка не только от неподходящего контента, но и от нецензурной лексики. Нельзя забывать, что ни один фильтр не обеспечит 100% гарантии защиты, но, при должном контроле взрослых, режим безопасного поиска способен существенно оградить ребёнка от опасностей в сети.

Многие не знают, что у пользователей, в том числе и у каждого родителя, есть возможность повлиять на выдачу результатов поиска на «YouTube». Для этого нужно только отметить флажком видео, которое содержит, например, откровенные сцены. Когда ролик получает 3 флажка, его рассматривают модераторы, и, если он действительно нарушает принципы сообщества, его удаляют.

Кроме того, не лишним будет иногда просматривать историю браузера, чтобы удостовериться, что ребенок не заходит на опасные сайты.



Следите за тем, как он ведет себя после выхода в Сеть. Если вы заметили нервозность, раздражение, беспокойное поведение, не идет на контакт с вами, а многократные просьбы объяснить, почему его поведение так резко меняется, встречает отказом, прочитать переписку в социальных сетях или историю мгновенных сообщений будет не лишним. Да, это серьезный этический вопрос, однако уберечь ребёнка от возможных последствий гораздо важнее.

Сеть может стать для вашего ребёнка, как другом, так и опасным соблазном.



# ЛОЖЬ

Можно определить, что ребёнок лжет по следующим признакам:

- Нервозность. Ребёнок совершает лишние движения, суетится без причины
- Особенности взгляда: ускользающий взор, не смотрит в глаза.
- Очень пристальный, немигающий взгляд, изучающий Вашу реакцию на его слова.
- Жест, прикрывающий рот рукой, как будто не хочет, чтобы лживые слова вылетели из его рта.
- Неточность, путаность речи.
- Многословие, отсутствие четких формулировок.
- Говорит много и ни о чем, не отвечает на вопрос конкретно.
- Многократное повторение одной и той же мысли.
- Излишняя эмоциональность, когда ребенок кричит, нервничает.

## Причины лживого поведения

- Лжет: · для того, чтобы избежать наказания;
- потому что у ребёнка такая вредная привычка;
  - потому что родился лгуном;
  - потому что хочет получить какую-то выгоду;
  - потому что считает других глупее себя;
  - хочет сэкономить время на ненужных объяснениях;
  - потому что боится, что о нем плохо подумают;
  - потому что говорит не то, что думает, а то, что от него хотят услышать;
  - потому что хочет казаться лучше, чем на самом деле;
  - от бессилия изменить что-то в своей жизни.

## Как воспитать правдивого ребенка?

Родителям нужно знать, что детская ложь не проявляется неожиданно и сама по себе. Ребенок учится лгать так же, как всему остальному. То есть у нас, взрослых. И воспитывают, убеждают ребёнка не только слова, сколько модели поведения, демонстрируемые взрослыми. Задуматься о том, как воспитать ребенка правдивым, лучше до того, как появились первые проявления лжи.

Предотвратить и искоренить – задачи разные.

### Воспитать правдивого ребенка помогут следующие рекомендации.

**1.** Будьте единодушны в требованиях к ребёнку. Самые опытные манипуляторы вырастают в семьях, где нет единых требований, и родители соревнуются между собой. Ребёнок в такой семье уже к пяти годам знает, что сказать маме, если что-то запретил папа, чтобы получить желаемое. Единые требования к ребенку должны быть у семьи и школы.

**2.** Сдерживайте свои обещания. Как в отношении поощрений, так и в отношении наказаний. Чтобы выполнить этот пункт, нужно быть

внимательными к своим словам и обещаниям, не бросаться словами и обещать только, то, что, Вы действительно сможете выполнить.

**3.** Старайтесь быть честными и искренними при ребенке даже в мелочах.

Ребенок копирует Вас, и в подавляющем большинстве случаев причины негативного поведения – это слепок с поведения одного из родителей или значимого для ребёнка взрослого человека.

**4.** Постарайтесь понять, почему ребёнок солгал. Работать нужно не с самим фактом лжи, а с мотивом, причиной, по которой ребенок солгал. В 10% случаев Вы обнаружите, что это не ложь, а недоразумение. В 20% ситуаций лежит стремление ребенка получить или продолжить запретное удовольствие. В 30% - это страх, стремление избежать наказания. И если вы будете ругать и запугивать ребенка, произойдет усугубление: ребенок не перестанет бояться, а следовательно лгать. В оставшихся 40% случаях лежат причины, описанные в памятке «Причины лживого поведения».

**5.** Следует проговаривать с ребёнком эту ситуацию, не акцентируя внимания на его лжи. Не следует уличать ребенка во лжи, приписывать ему «плохие мысли», «коварные планы», «наличие дурных генов». От Вас зависит, какая жизненная стратегия у него закрепится.

**6.** Пересмотрите систему запретов в семье или в школе. Может быть, в жизни ребенка слишком много «нельзя». И здесь снова следует поговорить и в доступных выражениях объяснить, почему существуют все эти «нельзя».

**7.** Если ребёнок признался во лжи, ни в коем случае нельзя его наказывать. Каким бы ни был проступок, или Вы рискуете больше никогда не услышать правды.

**8.** Программируйте ребёнка на правду, а не на ложь. Фразы: «Тебе столько лет, а ты врешь... Ты хочешь вырасти лгуном, преступником?» - деструктивны и содержат в себе негативные программы, побуждающие ко лжи. Скажите лучше: «Ты у меня такой честный, почему же ты не сказал правду? Или «Ты похож на отца, а он всегда говорит правду. Я думала, и ты будешь всегда честным».

**9.** Не подыгрывайте ребёнку в его первых хитростях, не умиляйтесь проявлениям лукавства. Показывайте, что Вы поняли, что за этим стоит.

**10.** Пусть ребёнок сам устраняет результаты лжи. Возвращает взятую без спроса вещь, просит прощения, извиняется перед учителем за то, что списал и пр. Если Вы наказали ребёнка за вранье, но он успел получить удовольствие – съесть сладкое, получить пятерку, нагуляться и пр., Вы закрепили привычку.

Задача взрослых – не позволить ребёнку получить психологическое и физическое удовольствие от результатов собственной лжи. Укоры совести, которые он испытает при ликвидации последствий своего обмана, не позволят ему поступать так в следующий раз

**11.** Наказание должно быть эквивалентно проступку. Еще доктор Б.Спок говорил, что, если ребёнок провинился на рубль, ему полагается наказание на рубль. Но если он провинился на пять копеек, и наказание должно быть соответствующим.

## МИНИМАЛЬНАЯ МОЗГОВАЯ ДИСФУНКЦИЯ



В воспитании и обучении ребёнка с минимальной дисфункцией мозга (ММД) необходимо руководствоваться несколькими основополагающими принципами.

❖ Главным является забота об общем состоянии здоровья ребёнка, так как именно от этого самым непосредственным образом зависит избавление от ММД, и поддержание определенного уровня работоспособности, необходимого для успешного обучения в школе.

❖ Необходимо периодически обследовать ребенка у невропатолога и выполнять его рекомендации.

❖ Родители должны быть готовы к тому, что в обучении детей с ММД до относительной нормализации их мозговой деятельности (т. е. в течение 1-4 классов) основную роль играют домашние занятия. Дома необходимо не только выполнять домашние задания, но и повторять материал, пройденный в классе, чтобы проверить, все ли понято ребенком правильно, и не осталось ли вообще пропущенным что-либо существенное.

❖ Во время выполнения домашнего задания родителям желательно находиться рядом с ребёнком, чтобы возвращать его к занятиям (сам он этого может и не делать). Очень важно сохранять при этом спокойствие, не раздражаться и не нервировать ребенка. Лучше, если ребенок будет работать с черновиком, но прежде, чем переписывать задание в тетрадь, дайте ему отдохнуть. Само переписывание тоже надо осуществлять с перерывами.

Необходимо помнить, что утомление накапливается, несмотря на то, что ребёнок отвлекается и отдыхает. Поэтому нелегко надеяться, что он сохранит работоспособность до позднего вечера.

❖ Длинное стихотворение лучше учить небольшими порциями, не всё сразу. После повторения стихотворения (или правила) наизусть необходим небольшой перерыв перед продолжением занятий. Вечером лучше еще раз просто прочитать ребёнку то, что ему надо запомнить, а не требовать, чтобы он повторил. Дополнительное прослушивание информации способствует ее упрочению.

❖ Самое вредное для здоровья и бессмысленно для обучения — не выпускать ребёнка из-за стола, пока все уроки не будут сделаны, и ругать его при этом за то, что он постоянно отвлекается.

❖ Не следует с первых школьных дней приучать ребёнка работать самостоятельно - он все равно не сможет. Если действительно заботиться о развитии и обучении ребенка с ММД, то о воспитании его самостоятельности приходится на время забыть.

❖ Работа ребёнка должна быть продумана и организована взрослыми так,





чтобы представлять из себя четкую последовательность конкретных действий, между которыми можно было бы отдохнуть. Каждую деятельность необходимо представить четкой короткой инструкцией, вынесенной в виде рисунка или схемы и находящейся перед глазами ребенка.

Инструкции должны быть короткие (или разделены на короткие самостоятельные части) еще и для того, чтобы хватало объема оперативной памяти и не происходило выпадения, «замен» и перестановок частей информации.

❖ Поддерживайте здоровый образ жизни при воспитании ребёнка (отдых, спорт, прогулки, полноценное питание, гибкое соблюдение режима дня). При выборе спортивных занятий следует избегать таких, где велика вероятность сотрясения мозга. Попытки с помощью усиленных спортивных занятий —сбросить‖ излишнюю энергию реактивных детей не приводят к успеху. Их реактивность не уменьшится, а переутомление может оказаться чрезмерным.

❖ Не имеет смысла тренировать у ребенка внимание или память: это не дает результатов. В первую очередь, необходимо развивать речь и мышление детей, учить их рассуждать, так как уровень риска, вероятность возникновения осложнений в психическом развитии связаны с недостатками интеллекта, а не со степенью выраженности ММД.

❖ Не следует перегружать ребёнка занятиями в различных кружках и студиях.

❖ В семье необходимо сохранять доброжелательную обстановку, проявлять терпение заботу и мягкое руководство деятельностью ребенка.

Забота и правильная организация деятельности оптимизирует развитие ребенка, предотвращает отклонения или осложнения в протекании этого процесса.

# НАКАЗАНИЕ



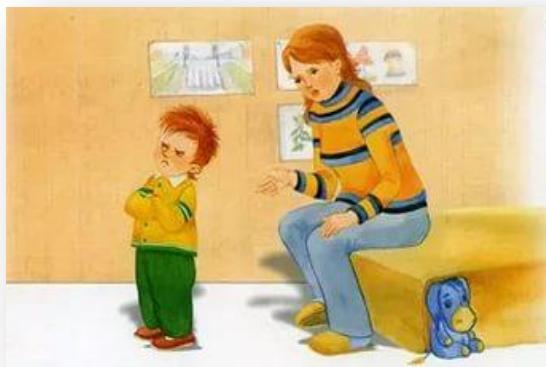
Наказание – это один из методов воспитания ребёнка, но пользоваться им стоит очень осторожно и внимательно. Часто родители либо злоупотребляют наказаниями, либо все пускают на самотёк.

Необходимо помнить о том, что ребенка до 2-2,5 лет наказывать вообще бесполезно. В этом возрасте он воспринимает из ваших порицаний только то, что его не любят и что он плохой. Дело в том, что ребёнок пока не выделяет своего

«я» из окружающего мира. А значит, он просто не поймёт, что именно он совершил этот плохой поступок.

В возрасте 2,5-4 лет ребёнок уже осознает свою индивидуальность и понимает, что хорошо и что плохо. Но пока ребенок еще не в состоянии полностью контролировать своё поведение. Часто в этом возрасте ребёнок непредумышленно придумывает некие фантастические объяснения своим поступкам, перекладывая свою вину на вымышленных существ. Родителям в таком случае следует больше общаться с малышом, пытаться понять его мотивы. Это поможет наладить доверительные отношения, и ребёнок не будет бояться говорить вам правду.

Ребёнок в 4-6 лет еще с трудом контролирует свое поведение, но почти всё может проанализировать. В этом возрасте ребёнок начинает постигать тонкости человеческих взаимоотношений, и ему в этом необходима ваша помощь. Старайтесь объяснять малышу все, что он спрашивает, чтобы в дальнейшем ему было просто адаптироваться в социуме.



# НЕГАТИВИЗМ

Негативизм - это лишенное разумных оснований сопротивление ребенка оказываемым на него воздействиям. По сути, негативизм - это реакция на какую-то неудовлетворенную потребность. Например, в понимании, одобрении, уважении, самостоятельности. Это один из способов преодоления

трудной ситуации, хотя и не самый конструктивный.

О пассивном негативизме говорят, когда ребёнок просто пропускает мимо ушей наши просьбы и требования.

Активный негативист старается сделать что-нибудь противоположное тому, что его просят.

Родители нередко говорят о том, что ребенок упрямый. Можно сказать,

что упрямство - это слабая форма негативизма. И по проявлениям в поведении они похожи. Но причины похожего поведения все-таки разные. Упрямец стремится к самоутверждению. А негативист протестует против неблагоприятной для себя ситуации. Чаше детский негативизм - преходящее явление. Но он может закрепиться и стать устойчивой чертой личности.

### **Профилактика негативизма**

- 1.** Взрослым необходимо избегать слишком жёсткого поведения, когда ребенок постоянно испытывает эмоциональное напряжение.
- 2.** Учитывать детские потребности, желания, возможности, способности.

### **Как помочь негативисту?**

Здесь важно понимать: ребёнок отказывается выполнить просьбу не потому, что ему этого не хочется. Гораздо важнее для него проявить самостоятельность, не подчиниться воле взрослого. Если вы будете придерживаться гибкой тактики, то поможете ребенку не только избежать ненужных конфликтов сегодня, но и стать более самостоятельным и независимым в его будущей взрослой жизни.

При воспитании негативиста старайтесь учитывать следующие моменты

- У ребенка должны быть не только обязанности, но и права адекватные его возрасту.
- Правила должны быть понятны детям.
- Требования и напоминания сообщайте спокойно, но твердо.
- Раздражение взрослого только усилит негативную реакцию ребёнка на запрет.
- Ребёнку необходимо иметь определённый выбор. Предоставляйте ему эту возможность. Например: «Ты сегодня будешь мыться под душем или примешь ванну?»
- Не следует наказывать ребёнка только за то, что он говорит слово «нет».
- Ребенок, который не имеет права возражать, в будущем не сумеет отстаивать свою точку зрения.
- Стоит обратить внимание, не слишком ли часто в общении с ребёнком звучит слово «нельзя». Проанализируйте количество запретов. Подумайте, возможно среди них, есть и ненужные. Пускай чаще звучит слово «можно», обозначающее желательные формы поведения. Например: «На обоях рисовать нельзя, а на бумаге можно».
- Призывайте на помощь чувство юмора и игру. В общении с упрямым ребёнком бывает эффективным метод от противного: «Ты только не вздумай сегодня лечь в 8 часов». Или игра в мальчика-девочку - «наоборот»: «Ты сегодня все делаешь наоборот, когда я попрошу тебя о чем-нибудь. А завтра я стану «мамой - наоборот». Не сработают одни приемы - придумайте что-нибудь другое. Главное, испытывать как можно больше положительных эмоций от взаимного общения.

Запаситесь терпением и не ждите немедленных результатов. Помните, что даже неприятные проявления негативизма - важный период становления личности ребёнка.

# ОБИДА



Обида – это деструктивное чувство, способное вызывать злость, ярость, разочарование и желание отомстить. Ребёнок еще не знает, как с ним справиться, и пережитые им сильнейшие эмоции травмируют психику, навсегда отпечатываясь в подсознании. Игнорировать детские обиды нельзя, ребенок еще не в состоянии справиться с ними сам. Однако и идти на попятную не стоит.

**Ребёнок обиделся и замкнулся в себе.**

Постарайтесь разговорить страдающее чадо. Мама – лучший воспитатель, кому, как не ей, знать все подходы к нему? Зачастую дети просто не хотят портить настроение родителям, рассказывая им о своих проблемах. Но такая игра в «молчанку» может вылиться в эмоциональный взрыв. Сходите с малышом на прогулку или в парк развлечений, посмотрите любимый фильм или предложите ему просто поколотить подушку.

**Обговаривайте с ребёнком ситуации, приводящие к обиде.**

Карапуз стал излишне обидчивым в момент социальной адаптации в школе? Его постоянно обижает назойливый одноклассник? Появляется логическая цепочка «обида – злость – отмщение». Ваша задача разрушить ее, предложив ребенку найти в обидчике что-то, что способно вызвать чувство жалости по отношению к нему. Возможно, у него проблемы в семье или низкая самооценка, вот он и «отрывается» на остальных. Совсем не обязательно, чтобы ваш сын полностью простил обидчика, необходимо, чтобы он перестал думать о мести.

**Проанализируйте вместе с ребёнком, почему его поведение вызывает неприязнь сверстников.**

Детская обида может быть ответной реакцией на агрессию сверстников. Присмотритесь, может ваш сын постоянно ябедничает учительнице, а дочь избегает общения с одноклассниками, забиваясь в угол? Помогите отпрыску справиться с вредными привычками и комплексами, и причина детской неприязни к нему исчезнет.

- неуважительное отношение (допустим, дразнилки, обзывания);
- отказ дать что-то очень желанное (игрушка, сладости, подарки);
- невнимание со стороны других детей (ребенка не принимают в игру);
- успех других, отсутствие похвалы (например, ребенку дают понять, что кто-то другой справляется с заданием лучше).

В такие моменты ребёнок особенно остро нуждается в любви, заботе и понимании со стороны взрослых. Преодолевать чувство обиды у детей можно – и нужно! Как же это сделать? Не оставляйте без внимания любые поступки и действия ребёнка. Обязательно похвалите его поделки из бумаги или пластилина, рисунки, старательно рассказанное стихотворение, участие ребёнка





в уборке и пр. Однако при этом ни в коем случае не сравнивайте его с другими детьми, чтобы не вызвать чувства соперничества. Как можно раньше научите ребёнка, что оценка других людей – это не истина в последней инстанции и не повод для детской обиды. Каждый человек имеет право на свою точку зрения, так же как и он, поэтому не стоит обижаться. Тактично направляйте эмоции ребёнка в нужное русло. Переключайте его с обиды на творчество и полноценное общение со сверстниками – лепку, рисование, игры. Ролевые игры научат ребёнка ценить друзей, делиться с ними мыслями и чувствами, избегать ненужных ссор и обид. Теперь поговорите с малышом, объясните это и обида ребёнка пройдёт.

### **Как поддержать ребёнка**

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

### **Поддерживать можно посредством:**

— отдельных слов, высказываний: «Прекрасно», «Здорово», «Отлично», «Я рад твоей помощи», «Ты молодец» и т. п.;

— прикосновений, совместных действий: обнять, погладить, подержать за руку;

— мимики: улыбка, кивок головой, подмигивание.

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

Выражение одобрения - всегда очень полезно наградить ребёнка словами одобрения за достигнутые успехи, которые он сам считает важными.

Одобрение вызывает чувство удовлетворения собой, подкрепляет стремление к достижению новых высот, формирует позицию победителя: «Я горжусь тобой»; «Здорово у тебя получилось»; «Ты хорошо справился».

Положительная ориентация на других людей - если ребёнок воспринимает похвалу только в свой адрес, этого недостаточно. Научите его замечать хорошее в других людях. Чаще собирайтесь всей семьёй и обсуждайте успехи всех её членов.

Поощрение дружеских отношений - поиск друга - важная проблема для ребёнка. Дружба даёт возможность испытать драгоценное сознание того, что ты нужен другим. Ребёнку важно находиться в кругу сверстников, чувствовать



себя принятым группой детей. Если ваш сын (или дочь) в силу объективных причин большую часть времени проводит в стенах собственной квартиры, пусть её двери всегда будут открыты для друзей. По возможности помогите ему расширить круг общения со сверстниками, которые навещали бы его дома, проводили время в совместных занятиях.

### **«Первая помощь» ребёнку:**

❖ Совладайте с собой. Сохраните хотя бы внешнее спокойствие и контролируйте свои эмоции - ведь так вы поможете успокоиться ему самому.

❖ Помогите ему успокоиться. Обнимите и приласкайте ребёнка, если он не сопротивляется. В противном случае не настаивайте. При объяснениях желательно вашим лицам быть на одном уровне: наклонитесь или присядьте.

❖ Погладьте ребёнка по голове, сделайте лёгкий массаж пальчиков - всё это поможет ему быстрее преодолеть дурные эмоции.

❖ Проявите сочувствие. Выразите словами свои чувства.

❖ Пусть «нельзя» станет «можно». Безоговорочное «нельзя» почти всегда вызывает у ребёнка ещё большую обиду, а вот частичное - воспринимается намного легче.

### **Советы родителям обидчивых детей:**

❖ полное отсутствие оценок и сравнений их поведения с поведением других;

❖ проявление любви и уважения вне зависимости от успехов (показать, что любите его не за то, что он, например, хорошо справился с заданием);

❖ переключить его внимание на любой вид творчества или общение, объясняя, что сравнивать себя с другими - отнюдь не самое важное и уж точно не самое интересное занятие в его жизни ребёнок должен испытать удовольствие от самого процесса рисования или игры, и вовсе не потому, что он, возможно, будет делать это лучше всех, и его за это похвалят, а потому что это интересно, особенно если всё делать вместе с другими (интерес к сказкам, песенкам, рассматриванию картинок тоже отвлечет ребенка от мыслей о себе и об отношении к нему окружающих)

Другие дети должны стать для него не источником обиды, а партнёрами по общему делу, он должен понять, что они существуют вовсе не для того, чтобы уважать или не уважать его.

Также несколько игр, которые помогут им научиться не обижаться друг на друга попусту. Например: «Обзывалки» Детей посадите в круг или поставьте по кругу. Они будут передавать друг другу мяч, называя соседа разными необидными словами, например названиями овощей, грибов, фруктов, мебели и т.п. (условия лучше заранее обговорить, какими «обзываниями» можно пользоваться). Каждое обращение пусть начинается со слов: «А ты... мухомор!» Но в последнем круге поменяйте правила - скажите соседу что-нибудь приятное. Например, «А ты... солнышко!» Играть нужно быстро. А ребят предупредить, что это всего лишь игра, и обижаться друг на друга не



стоит. Эта игра поможет снять агрессию и выплеснуть гнев в приемлемой форме. «Дракон»

Играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга.

Первый участник – «голова», последний – «хвост». «Голова» должна дотянуться до «хвоста» и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

# ОПРЯТНОСТЬ



Всех детей с отклонениями в развитии независимо от тяжести их состояния следует обучать навыкам опрятности. Но это потребует очень большого терпения и настойчивости. Развитие навыков опрятности у детей с отклонениями в развитии обычно представляет определенные трудности, что связано как со спецификой их заболевания, так нередко и с ошибками воспитания. Многие родители, чрезмерно беспокоясь о будущем своего ребёнка, начинают слишком рано прививать ему навыки опрятности, другие, напротив, жалея ребёнка, не уделяют этому вопросу в первые годы жизни никакого внимания. В обоих случаях формирование навыков затрудняется.

Чтобы избежать этих ошибок, родителям полезно знать особенности развития навыков опрятности у здорового ребёнка; до года у ребёнка, как правило, не устанавливается связь между предметом и его назначением (за исключением отдельных редких случаев), почему и не следует стремиться прививать в этом возрасте привычку пользоваться горшком. Эта связь у большинства детей появляется на втором году жизни. Однако на этом возрастном этапе доминирующей формой деятельности является двигательная, и ребёнок обычно так бывает ею увлечен, в частности освоением ходьбы, что часто забывает о контроле над функцией мочевого пузыря. Только постепенно, с возрастом этот контроль начинает закрепляться. В 2 года большинство детей имеют частично сформированные навыки опрятности, однако в этом возрасте ребёнок может чувствовать беспокойство при пользовании горшком, по нескольку раз вскакивая с него. И только постепенно к 3-3,5 годам навык опрятности становится более прочным.

Родители должны помнить, что процесс воспитания навыков опрятности длительный и у здорового ребёнка он легко может быть разрушен при изменении привычной обстановки, под влиянием эмоциональных переживаний, болезни и т.д.

Очень часто родители считают, что им удалось сформировать навык опрятности, как вдруг оказывается, что он утрачен. Эти срывы навыка в период его формирования характерны и для здорового ребёнка, тем более они закономерны для ребенка с отклонениями в развитии.

Очень важно, чтобы родители хвалили ребёнка, когда он проявил навык опрятности, и совсем не ругали, если этого не случилось. Даже умственно отсталый ребёнок чувствует, что он сделал плохо, поэтому грубость родителей вызывает у него беспокойство, не помогает укреплению навыка, а, наоборот, разрушает его за счет эмоционального стресса.

Для воспитания навыка опрятности важно, чтобы родители предлагали ребёнку горшок в строго определенные интервалы времени. Важно развить у ребёнка желание обрадовать родителей, ибо понять, почему надо пользоваться горшком, ему пока трудно.

При воспитании навыка опрятности родители должны учитывать следующие моменты, связанные со спецификой аномального развития: находясь на горшке, ребёнок не должен испытывать страха. Чтобы чувствовать себя спокойно, ему надо быть рядом с взрослым; нельзя давать ему игрушки, так как внимание переключается на них; для многих детей трудно удержаться в позе сидения и расслабляться в этой позе для натуживания и опорожнения кишечника.

Последнее значительно затрудняет развитие навыков опрятности у многих детей с отклонениями в развитии. Тут могут быть полезны следующие советы. Если это маленький ребёнок, матери можно ставить горшок себе на колени; это позволит поддерживать ноги ребёнка в положении отведения, контролировать положение его головы и помогать ему сохранять равновесие. С помощью матери ребёнку легче расслабиться. Иногда оказывается полезным применение небольшого куска пористой резины, использованной таким образом, чтобы она находилась вокруг краев горшка и обеспечивала бы более устойчивое и удобное положение ребёнка, полезно также использование специальных стульчиков, за перекладины которых ребёнок может удерживаться.

Важно подчеркнуть, что мальчики для их правильного психосексуального развития с самого начала воспитания навыка опрятности должны мочиться стоя. Для детей с двигательными нарушениями можно использовать специальный горшок с подъёмными сторонами, держась за которые ребёнок чувствует себя более устойчиво и преодолевает страх падения, или с этой целью можно укрепить перекладину.

Если у ребёнка недостаточно развита реакция равновесия и функция сидения, то горшок можно поместить в деревянный ящик или в основание треугольного стула или табуретки, чтобы ребёнок мог держаться за края этого приспособления.

Надо стремиться к тому, чтобы малыш с первых лет жизни учился сам доставать горшок, более старший – самостоятельно пользоваться горшком.

Задача родителей – обеспечить возможность выполнения этих функций самим ребёнком. Туалетную бумагу располагают на доступной для него высоте.

Одежда ребёнка должна быть такой, чтобы он мог снять ее самостоятельно.

На первой стадии развития навыка, когда ребёнок, используя для этого различные способы, начинает сообщать окружающим о своих нуждах, взрослые должны быть максимально внимательны к этим сигналам – жестам, мимике, речи, выражению взгляда, голоса.

На следующем этапе, когда ребёнок сам начинает доставать горшок и снимать одежду, важно создать условия для полной его независимости в этих

действиях, о чем уже говорилось выше.

Для того чтобы облегчить формирование навыков опрятности у ребёнка, вам следует прежде всего поить и кормить его в одно и то же время. И в соответствии с этим высаживать на горшок. Вначале сажайте малыша на горшок достаточно часто (например, через каждый час), но не оставляйте на горшке долго (не более 5-6 минут).

Еще раз обращаем внимание на то, что при тренировке навыков опрятности следует быть максимально терпеливыми и последовательными в своих действиях. Не следует думать, что только у вашего ребёнка возникают большие трудности в приобретении этих навыков. Во всех случаях важно понять причину трудностей, испытываемых ребёнком, и направить все усилия на ее преодоление.

Если же, несмотря на все старания родителей, навык опрятности не формируется к 4 годам или же если навык сформировался, а потом под влиянием каких-либо неблагоприятных воздействий был утрачен, вам необходимо обратиться к врачу.

У многих детей с отклонениями в развитии, у которых удалось сформировать навыки опрятности в дневное время, ночью во время сна может наблюдаться неосознанное упускание мочи – энурез. Ночной энурез у детей с отклонениями в развитии часто связан с нарушениями механизмов сна.

Поэтому одним из важнейших режимных моментов в этих случаях следует считать строгую организацию режима сна ребёнка. Необходимо создать благоприятные условия для отхода ко сну, исключив за 2 часа до сна различные эмоционально возбуждающие воздействия (подвижные игры, просмотры телепередач и т. д.), спать ребёнок должен на полужесткой кровати со слегка приподнятым ее ножным концом, в теплой комнате. Важным является соблюдение определенного пищевого и питьевого режима с ограничением во второй половине дня продуктов, содержащих большое количество жидкости.

Питьевой режим предусматривает исключение всякого питья за 4-5 часов до сна. Если этих режимных моментов оказывается недостаточно, вам следует обязательно посоветоваться с врачом-психоневрологом.



# ПОВЕДЕНИЕ



В психологии выделено четыре ведущие цели деструктивного поведения, проявляющиеся в дошкольном и младшем школьном возрасте:

- привлечение внимания;
- борьба за власть;
- месть;
- демонстрация несостоятельности, или избегание неудачи.

Однако эти цели слабо изучены и всегда сочетаются с целями деструктивного поведения, проявляющимися в дошкольном и младшем школьном возрасте.

С точки зрения адлериановской психологии, эти цели находятся на уровне подсознания, а выявить их и скорректировать мы можем с помощью определенных технологий, описанных ниже.

## **1. Привлечение внимания.**

Поведение ребёнка, привлекающего внимание:

- ❖ постоянно дергает родителей — «мам, поиграй со мной», ноет, жалуется, что у него что-то не получается и ему нужно помочь;
- ❖ в детском саду, в школе постоянно дергает педагога — просит о помощи поднимает руку, просится выйти и т.п.;
- ❖ дети могут совершать и более серьезные действия, например, воровать или прогуливать школу.

Все это ребёнок делает для того, чтобы на него обратили внимание.

Как взрослому определить, является ли целью деструктивного поведения привлечение внимания? Вам следует в этот момент задать себе вопрос: «Что я при этом чувствую?» Если вы понимаете, что такое поведение вас раздражает или ребёнок требует от вас уделить ему много времени — это индикатор того, что цель ребёнка — привлечь к себе внимание. Также можно проверить себя, задав вопрос ребёнку: «Солнышко, а может быть для тебя сейчас важно, чтобы я уделила тебе внимание?» При этом необходимо понаблюдать за ребёнком и увидеть «реакцию узнавания», если она имеется. На вербальном (словесном) уровне ребёнок может просто согласиться, сказав «да». Когда ребёнок отвечает «нет», важно наблюдать за его мимической реакцией. На невербальном уровне возможны варианты: кивок головой, частое моргание, прекращение двигательных реакций, остановка или расширение зрачков.

## **Почему же дети требуют внимания неадекватным образом?**

### **1. Им не хватает внимания и дома, и в школе.**

Взрослые приучили детей к негативному вниманию, например, «Я обращаю на тебя внимание и сделаю замечание, когда ты плохо себя ведешь; а если ты хорошо себя ведешь, тогда и внимание на тебя обращать не нужно».

Такая ситуация часто возникает в детском саду и школе, когда педагог постоянно обращает внимание на плохое поведение ребёнка. Он делает вывод: «На меня будут обращать внимание, если я буду плохо себя вести».

Дети иногда не знают, как вызвать позитивное внимание, но зато прекрасно понимают, как привлечь негативное внимание.

### **Рекомендации по коррекции поведения.**

Необходимо учесть, что они эффективно сработают, только если будут использоваться в совокупности.

Если ребёнок требует внимания неадекватным образом, то в этот момент не стоит уделять ему внимания. Вместо этого следует сказать, например: «Через 10-15 минут я освобожусь, и мы с тобой займемся тем, чем ты хочешь».

Важно указывать короткое время, поскольку ребенок не воспринимает длительное время, для него это — вечность.

Самому проявлять инициативу, чтобы уделить внимание ребёнку.

Приучать детей к позитивному вниманию. Необходимо показать детям их значимость и ценность, когда они соответствуют ожиданиям взрослых.

Желательно понаблюдать за своей речью, не уподобляетесь ли Вы мачехе из сказки «Золушка», которая подвергала критике поведение падчерицы.

У вашего ребёнка много достоинств, но есть недостатки.

### **2. Борьба за власть.**

Борьба за власть бывает активной и пассивной. Пассивная, заключается в том, что ребёнок молча выслушивает все, что говорит ему взрослый («Делай уроки», «Хватит болтать по телефону» и т.п.), но не выполняет ничего из того, что ему говорят. Активная борьба за власть выражается в том, что ребенок сопротивляется не только невербально, но и на словах: «Не буду, не хочу» и т.п.

Как определить, является ли целью деструктивного поведения борьба за власть? Взрослому нужно задать себе вопрос, что он чувствует, когда возникает подобная ситуация. Если он чувствует злость, то это явный индикатор борьбы за власть. Проверить данную гипотезу можно, спросив ребенка: «Может, тебе очень важно показать мне (учителю), что ты решил сам?» или «Может, тебе важно показать мне, что я не смогу заставить тебя делать то, что считаю нужным?» После заданного вопроса взрослый должен отследить реакцию узнавания. На самом деле намерения ребенка вполне понятны: он, взрослея, ищет свое «место под солнцем», стремится попробовать и продемонстрировать свою силу и значимость. Взрослым необходимо учитывать, что с самого раннего возраста ребенок пытается определить свои возможности и делает он это методом проб и ошибок: «Поддадутся родители или нет? Ага, получилось! Теперь надо попробовать завоевать еще больше пространства...» и т.п.

Как же корректировать поведение ребёнка, который борется за власть?

Никогда не вступать в борьбу за власть с ребёнком в тот конкретный момент, когда он нам ее навязывает.

Обязательно сообщать ребёнку о правилах, принятых в семье, начиная со



слов «У нас принято...» Например, «У нас принято по субботам убирать квартиру» или «У нас принято тихо разговаривать, когда кто-то работает за столом». При этом достаточно большая нагрузка ложится на самих взрослых, которые не должны придерживаться так называемых «двойных стандартов» при выполнении тех же правил. Ребёнку непонятно, почему он должен прекратить разговаривать по телефону в тот момент, когда папа этого требует, и в то же самое время мама часами может разговаривать по телефону с подругами. Или почему он должен убирать за собой тарелку со стола, если папа этого не делает. И так далее.

Следующий шаг — предоставление ребёнку выбора — поступить в соответствии с принятыми правилами или их нарушить. Таким образом воспитывается ответственность за свои действия — не взрослый, а сам ребёнок решает, как ему поступить, он учится делать выбор и принимать решения.

Далее взрослый сообщает о возможных логических последствиях выбора ребёнка. Например, «У тебя есть выбор — ты можешь участвовать в уборке, а можешь и не участвовать. Если ты успеешь убрать свою комнату до (какого-то времени), у нас останется время сходить в кино, сможешь пригласить кого-то в гости, поиграть на компьютере и т.д. (Здесь взрослый предлагает один из вариантов времяпрепровождения). «Если комната останется неубранной — что ж, очень жаль, но никто к тебе придти не сможет» или «Тебе придется заняться уборкой комнаты в другое время, например, когда мы планировали сходить в кино. Ты же знаешь, у нас принято в квартире поддерживать порядок. Так что выбор остается за тобой».

Если ребёнок нарушает семейные правила, родитель должен объяснить логические последствия. Последователи Альфреда Адлера и Рудольфа Дрейкурса подчеркивают принципиальное отличие логических последствий от наказаний.

Как уже было сказано выше, так или иначе, ребёнку важно бороться за власть, демонстрировать свою силу и значимость. Существуют три зоны, в которых взрослый может помочь ребенку себя проявить. Это управление информацией, управление людьми, управление финансами. Используя эти зоны, мы можем помочь ребёнку почувствовать и проверить собственные силы.

❖ Когда мы наказываем ребёнка, мы сознательно стараемся сделать ему больно. Более того, мы, возможно, хотим заставить ребёнка страдать. Цель: применения логических последствий — не заставить страдать, а научить нести ответственность за свои поступки.

❖ Когда мы наказываем ребёнка, то кричим, демонстрируем свои негативные эмоции в отношении личности ребёнка. Если взрослый объясняет логические последствия, ребёнок не чувствует негативного отношения к себе, поскольку неодобрению подвергается не личность ребёнка, а его действия.

Таким образом, мы обучаем ребёнка конструктивным поступкам. Мы можем спокойно проговорить проблему выбора, выяснить, какие логические последствия возможны, предложить ребёнку выбрать и обязательно выполнить выбранный нами вариант, иначе все системные и последовательные воспитательные усилия сведутся на «нет».

❖ Наказание иногда совершенно не связано с проступком. Например, если ребёнок получил плохую оценку в школе в пятницу, то в воскресенье ему не разрешено идти в кино. Нет логической связи между событиями. Логическое последствие должно быть напрямую связано с проступком.

❖ Для ребенка не должно быть слова «никогда». Например, «никогда не пойдешь...». Такие угрозы, как правило, не выполняются. Ребёнок к этому привыкает и в итоге не воспринимает слова как запрет. Более того, если мы, используя логические последствия, ограничиваем его в игре на компьютере или просмотре любимых передач по телевизору, то такое ограничение должно быть кратковременным — вечер или максимум один день. В противном случае дети привыкают к длительности наказания и, в конце концов, перестают на него реагировать.

❖ Когда мы наказываем, мы используем свою силу. Какой вывод при этом делает ребёнок? «Кто сильнее, тот и прав». В случае реализации логических последствий мы обучаем ребёнка делать выбор, принимать разумные решения и нести за них ответственность.

### **3. Мсть (нарушение доверительных отношений между ребёнком и взрослым).**

Мстительное поведение у ребёнка возникает, если борьба за власть между ним и взрослым носит затяжной характер, и обеим сторонам от этой борьбы становится больно. Снова подсознательно мы делаем так, чтобы ребёнок страдал. Как правило, чтобы изменить мстительное поведение у ребёнка и у взрослого, необходимо вмешательство посредника, например психолога.

Действия ребёнка: обзывается, портит имущество, обманывает, ворует, старается сделать больно взрослому на словах и на деле. Такое негативное поведение может быть направлено не только на одного конкретного человека, но и перенесено на всех взрослых. Ребёнок учится делать больно, следуя примеру взрослых.

Как определить, является ли мсть целью деструктивного поведения ребёнка? Взрослый может задать себе вопрос, что он чувствует в этот момент, и если отвечает, что ему больно и обидно, то, скорее всего, в основе отношений между ребёнком и взрослым лежат мстительные отношения. Можно попробовать также спросить ребёнка: «Может, тебе очень важно показать мне, как бывает больно и обидно, когда тебя обижают или не доверяют?» Само слово «мсть» не использовать. Далее наблюдать за реакцией узнавания.

Как же корректировать поведение ребёнка в этом случае?

Сначала необходимо задать вопрос ребёнку: «Кто и чем тебя обидел?»

Если в основе отношений лежит мсть, то обида «сидит на кончике языка», и, как правило, ребёнок сразу ее озвучит.

Взрослый просит прощения, при этом категорически запрещается использовать слово «но». Лучше просто сказать: «Прости, мне неприятно, что я тебя обидел», не добавляя, например, «но ты сам в этом виноват».

Определение зоны конфликта. Необходимо обсудить с ребёнком, какие взаимные действия вызывают обиду.



Определение ожиданий: что мы ждем друг от друга. К сожалению, в семье мы редко проговариваем друг другу свои ожидания, предполагая, что близкий человек и так должен это знать. Такое заблуждение и приводит к конфликту ожиданий, начиная с первых дней жизни молодой семьи.

Проведение переговоров — как удовлетворить ожидания друг друга.

Необходимо помнить, что восстановление отношений сразу не происходит, иногда на это требуется не менее 1 года; чем младше ребёнок, тем быстрее могут восстановиться доверительные отношения.

#### **4. Демонстрация несостоятельности или избегание неудачи.**

В основе лежит потеря ребёнком мужества: он не верит в собственную успешность, считает себя хуже других. Поведенческие реакции: прогулы, вранье, отказ от выполнения домашних заданий, не выходит к доске, прячется за спины окружающих, не дописывает задания, всем видом демонстрирует: «Я хуже других, я ничего не умею». Такие дети обычно бесконфликтны, однако они активно показывают собственную беспомощность.

Как определить эту цель деструктивного поведения? Взрослый может задать себе вопрос: «Что я чувствую в этот момент?». Если ответ: «Я в отчаянии, у меня опускаются руки», — скорее всего, ребенок демонстрирует несостоятельность. Можно задать вопрос ребёнку: «Может, ты не веришь в собственные силы, в то, что можешь быть успешным?» При этом наблюдаем за проявлением реакции узнавания.

Скорее всего, существуют серьезные причины демонстрации несостоятельности: постоянная критика в адрес ребёнка; авторитарность семьи; частые сравнения с лучшим; пренебрежение со стороны окружающих; психологическая травма, физическая или сексуальная.

#### **Рекомендации родителям:**

❖ Полностью прекратить критиковать ребёнка. Если не удастся избежать критики, то на одно критическое замечание похвалите ребенка не менее 10 раз в течение 8 часов (данные специалистов НЛП).

❖ Для таких детей очень важно дробить задания на мелкие части, чтобы они могли выполнить их успешно. Ребёнку, чтобы почувствовать себя успешным, необходимо приобрести опыт.

❖ Признавать, отмечать, праздновать не конечный результат, а сам Процесс. Например, «Радость моя, вчера у тебя было 18 ошибок в тексте, а сегодня всего 11. Какие же слова ты написал сегодня правильно?»

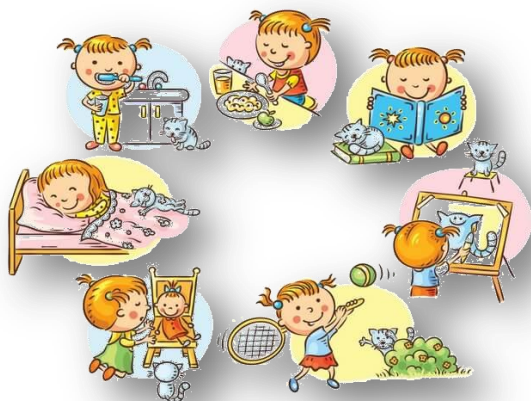
❖ «Я тобой горжусь» — эта фраза ставит ребёнка в зависимость от оценки взрослого. Лучше спросить: «Ты собой гордишься?» — это дает возможность ребенку постепенно ощущать свою внутреннюю силу.

❖ С таким ребенком важно работать пошагово: сначала показать ему, как выполнять задание, потом сделать вместе с ним, а в конце предложить выполнить задание самостоятельно. Не забывайте, что задания для самостоятельного выполнения, особенно вначале, должны быть небольшими.

❖ Постоянно и бесконечно поддерживать, подбадривать и одобрять ребёнка. Это требует большого самоконтроля от взрослого.



# РЕЖИМ



У детей с отклонениями в развитии обычно наблюдается более низкая работоспособность ЦНС, поэтому они, прежде всего, нуждаются в достаточной продолжительности сна.

От 1 года до 3-4 лет ребёнок должен спать не менее 14-15 часов в сутки.

Надо помнить о больших индивидуальных различиях в работоспособности ЦНС этих детей. Поэтому при отклонениях в развитии, сочетающихся с общей физической ослабленностью, гидроцефалией, эпилептическими припадками, общая продолжительность сна может удлиниться.

В этих случаях решать вопрос о продолжительности сна следует только с врачом. Для детей с отклонениями в развитии крайне важно, чтобы все промежутки дня между кормлениями, сном, гигиеническими и лечебными процедурами, а также специальными занятиями были заняты доступной и интересной для них деятельностью.

Дети с отклонениями в развитии часто отличаются повышенной восприимчивостью к простудным и инфекционным заболеваниям, особенно к болезням верхних дыхательных путей. Они хуже, чем здоровые сверстники, приспосабливаются к изменяющимся условиям внешней среды и прежде всего к температурным и атмосферным изменениям.

При изменении погоды, особенно атмосферного давления самочувствие многих из них ухудшается: они становятся более беспокойными, плаксивыми, раздражительными, жалуются на головные боли, у некоторых из них пропадает аппетит, появляется вялость, сонливость.

Поэтому особенно важное значение имеет укрепление их общего здоровья.

Одним из таких способов является закаливание организма, которое необходимо начинать с раннего возраста. Выбор способа закаливания зависит от характера заболевания, возраста и индивидуальных особенностей ребёнка.

Закаливание детей первых лет жизни осуществляется главным образом в процессе повседневного ухода за ребёнком. Детей постепенно приучают к длительному пребыванию на свежем воздухе, к умыванию прохладной водой, к ношению облегченной одежды.

Как средства закаливания применяются обтирания, обливания.

Солнечные ванны как средство закаливания для детей с ранним органическим поражением ЦНС в первые годы жизни применять не рекомендуется. Это связано с тем, что у многих из них имеется склонность к повышению внутричерепного давления, иногда повышенная судорожная готовность и возбудимость ЦНС.



Для всех детей с отклонениями в развитии особенно важное значение имеют специальные занятия по развитию их моторики, особенно по развитию координации движений, функции равновесия, по коррекции прямохождения, ходьбы, развитие ритма и пространственной организации движений.

У многих детей с отставанием в развитии нарушен ритм выполнения движений. Это особенно часто наблюдается у детей с двигательными и речевыми расстройствами. Поэтому важно научить ребёнка согласовывать свои движения с заданным ритмом. Для этого с малышом полезно проводить специальные задания под счет, хлопки, музыку. Выполнение движений в заданном ритме не только улучшает моторику ребёнка, но и активизирует его внимание, повышает эмоциональный тонус ребёнка, соответствует его речевому развитию.

У детей с отклонениями в развитии обычно недостаточно развиты такие физические качества как ловкость, скорость, сила и выносливость. Поэтому с ними крайне важно выполнять специальные упражнения, формирующие основные двигательные навыки и умения и способствующие развитию физических качеств. К таким упражнениям относятся ходьба, бег, прыжки, лазание, а также различные действия с предметами и игрушками.

Малыша важно как можно раньше научить захватывать различные по объему, форме и весу предметы, манипулировать ими, а также узнавать их на ощупь с закрытыми глазами.

Если ребёнок вялый, малоподвижный, не стремится к самостоятельной деятельности, его надо постоянно заинтересовывать, стимулировать к игре и двигательной активности, предлагая доступные для него задания. Детям с повышенной отвлекаемостью полезно предлагать задания, требующие организованности и выдержки.

Воспитание ребёнка с отклонениями в развитии неразрывно связано с укреплением его здоровья. Прежде всего, следует наладить режим его сна и питания. Не следует приучать ребёнка спать на руках у матери. Это допустимо в самых исключительных случаях, например, когда малыш болен. Укладывать ребёнка спать следует в одно и то же время. Если у него с большим трудом вырабатывается биологический ритм «сон-бодрствование» и он не спит ночью, а предпочитает спать днем, попробуйте не укладывать его днем. Перед ночным сном с ребёнком полезно погулять, поиграть в спокойные, тихие игры; не следует перед сном возбуждать его ласками, дарить новые игрушки, читать новые книжки.

Играть лучше в одну и ту же игру или читать хорошо знакомую и любимую им книжку. Взрослый, который укладывает малыша спать, должен быть как можно более спокоен.

Малыша с двигательными нарушениями, особенно с детским церебральным параличом, следует переворачивать во сне с одного бока на другой. Если ребёнок спит на животе, его головка должна быть повернута в сторону. Если это не так, необходимо следить, чтобы ночью он не спал на животе. Если малыш спит больше нормы, не волнуйтесь, помните, что его нервная система очень слабая и нуждается в отдыхе. Если у ребёнка судороги,



матери следует быть к нему особенно внимательной во время ночного сна; хорошо, если кто-то из членов семьи спит с малышом в одной комнате.

Некоторые дети с отклонениями в развитии могут, не просыпаясь, кричать по ночам, иногда даже вставать и ходить по комнате. Если эти состояния довольно регулярны, то есть возникают в одно и то же время после засыпания и особенно если в это время ребёнок мочится, родителям обязательно следует посоветоваться с врачами, поскольку в этих случаях может потребоваться специальное лечение.

При кормлении больного ребёнка следует обратить внимание на то, как он усваивает различные виды пищи. Некоторые дети, отстающие в психомоторном развитии, могут иметь различные врожденные нарушения обмена веществ, в связи с чем, они не усваивают различные продукты, например, молоко, сахар, белковую пищу. Во всех этих случаях необходимо как можно раньше обратиться к врачу и строго придерживаться назначенной им диеты.



## **РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ С ОВЗ И ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ**

Воспитание и развитие «особого» ребёнка доставляет очень много переживаний родителям. Поэтому семье, где растут такие дети, может быть

необходима помощь в форме рекомендаций, которые помогут решить многие практические вопросы. Обогащая себя новыми знаниями, члены семьи смогут научиться выстраивать понятную для ребёнка, эффективную стратегию воспитания, позволяющую всем чувствовать себя комфортно, выбрать тот или иной вид взаимодействия с ребёнком в конкретной ситуации.

**1.** Попробуйте найти родителей других детей инвалидов. Опыт другой семьи позволит вам научиться жить по новым правилам. Вы поймёте, что не одиноки, что жизнь продолжается, и научитесь справляться со всеми сложностями своего положения.

**2.** Держите в курсе проблем ребёнка ваших близких. Не скрывайте от них свои чувства, не замыкайтесь на проблемах больного ребёнка. Если вы скроете что-то сейчас, потом вам будет уже сложнее об этом говорить.

**3.** Живите сегодняшним днём. Страх перед будущим может парализовать, особенно в первое время.

**4.** Не сравнивайте своего ребёнка с чужими детьми, сравнивайте успехи ребёнка сегодня со вчерашними.

**5.** Ищите и изучайте информацию. Не стесняйтесь спрашивать у докторов, других специалистов и, возможно, других родителей непонятные вам термины и слова. Старайтесь найти соответствующую литературу. Не бойтесь задавать вопросы, поскольку, задавая их, вы учитесь лучше понимать то, что касается вашего ребёнка, часто получается, что мама может заметить и сделать больше, чем специалист. Записывайте вопросы, возникающие в ходе разговора при встрече с врачами, педагогами. Заведите дневник, куда будете заносить всю информацию о состоянии вашего ребёнка. Просите у специалистов копии всей документации, касающейся ребёнка.

**6.** Не будьте робкими и застенчивыми. Часто родители чувствуют себя неловко в присутствии врачей и педагогов. Не следует робеть перед профессионалами, занимающимися вашим ребёнком. Вам не нужно извиняться за то, что вы хотите знать, что происходит. Не думайте о том, что вы можете казаться навязчивыми. Это ваш ребёнок, и кроме вас никто не может за него постоять.

**7.** Всегда помните, что развитие вашего ребёнка может отличаться от развития других детей, но это не делает его менее ценным, менее важным и

менее нуждающимся в вашей любви и заботе.

**8.** Любите вашего ребёнка и чаще показывайте ему это. Не бойтесь проявлять чувства. Многие родители, особенно отцы, подавляют свои эмоции, так как считают, что показывать свои страдания — это проявление слабости.

Но проявление чувств ничуть не уменьшает силы духа.

**9.** Научитесь справляться со своей злостью, да, именно с ней. Такие чувства часто возникают, когда родители узнают, что у их ребёнка серьёзные проблемы со здоровьем, многие винят врачей, Бога, себя и всех вокруг. Но постарайтесь понять, что негативные эмоции делают вас слабее. С ними необходимо справиться. Жизнь лучше и легче, когда чувства и эмоции позитивны. Вы лучше справитесь с ситуацией и подготовите ребёнка ко всему, что ждёт его в жизни, ведь дети могут перенимать отношение к миру вокруг от родителей, подражая им, если горькие чувства отступят перед вашей энергией и инициативой.

**10.** Постарайтесь быть благодарными. Когда всё кажется ужасным и отвратительным, сложно найти причину для благодарности. Если вы вспомните всё хорошее, что было и есть в вашей жизни, оглянитесь вокруг, вероятнее всего, положительные чувства перевесят отрицательные эмоции.

**11.** Придерживайтесь реальности. Придерживаться реальности — это принимать жизни такой, какая она есть, и осознавать, что есть вещи, которые мы можем изменить, и есть вещи, которые мы изменить не можем. Ваша задача — научиться отличать то, что мы можем изменить, и затем действовать. Не тратьте своё время и энергию на мысли: «а если бы он родился здоровым, то сейчас было...» или «вот если бы я знала тогда, я бы...» Лучше займитесь ребёнком.

**12.** Время на вашей стороне. Оно залечивает многие раны. Со временем вы уже не будете так горевать по тем моментам, о которых печалились в самом начале.

**13.** Ищите образовательные учреждения, реабилитационные центры.

Можно найти специалистов, логопедов, дефектологов, педагогов, массажистов или чему-то обучиться самому. Обращайтесь в органы образования по месту жительства. Не откладывайте этот вопрос на потом, чем раньше специалисты будут заниматься с вашим ребёнком, учитывая его отклонения в развитии, тем лучше.

**14.** Не забывайте о себе. Уделяйте время своему отдыху, здоровью, внешнему виду. Понятно, что воспитывать детей с особыми потребностями несколько сложнее. Но, несмотря на то, что забота и уход за ребёнком отнимает почти всё время, постарайтесь устраивать себе передышки. Необходимо хотя бы несколько часов в неделю проводить вне дома: это может быть встреча с друзьями, салон красоты, фитнес-клуб, поход в кино или просто прогулка с мужем. Имея личное время, вы будете положительно настроены, и жить станет веселее и радостнее.

**15.** Избегайте жалости. Жалость к самому себе, жалость со стороны других людей или жалость к ребёнку делает нас беспомощными.





Сопереживание — способность разделять чувства другого человека — эмоция, которая делает нас лучше.

**16.** Не осуждайте. Особые родители осуждают окружающих людей за их негативную реакцию по отношению к ним самим или их детям. Не следует обижаться на людей, которые не способны реагировать хотя бы просто тактично. А тем более расстраиваться и огорчаться из-за них. Они через 10 минут поговорят и забудут про вас, а у вас испортится настроение на несколько часов.

**17.** По возможности выполняйте обычные ежедневные дела. Есть хорошее правило: «Когда возникает проблема, и ты не знаешь что делать, делай то, что бы ты стал делать в любом случае»



## САМООБСЛУЖИВАНИЕ

Привить ребёнку навыки самообслуживания – значит, научить его есть, умываться, одеваться и раздеваться, по возможности пользоваться расчёской, мылом, зубной щёткой, туалетной бумагой.

Существуют специальные способы обучения ребёнка самостоятельному приёму пищи. Прежде всего, кормите его чайной или десертной ложкой. При этом лучше используйте кашеобразные блюда. Содержимое первой ложки попадает в рот ребёнку при полной его безучастности. Со второй ложкой следует дождаться того момента, когда ребенок верхними зубами и верхней губой захватывает пищу. Так малыш постепенно приучится брать пищу активными движениями губ. Не сразу, медленно и дозированно, задерживая ложку во рту ребенка, вы научите его такому сложному движению, как отхлебывание.

Со временем движения губ и головы ребёнка при кормлении станут активнее: достаточно только поднести ложку ко рту. В ответ на касание ложкой губ малыш наклоняет головку вперед, раскрывает рот и отхлебывает пищу.

Обучая ребёнка пользоваться ложкой, вы первоначально управляете его рукой. По мере взросления дети приучаются, есть самостоятельно, но многие делают это торопливо и неаккуратно. В таких случаях поступайте следующим образом: не давайте всю порцию еды сразу, а кладите ее на тарелку частями, по мере надобности. Ребёнок, быстро справившись с первой порцией, вынужден некоторое время ждать, пока вы дадите вторую, третью и т. д. Тем самым он невольно привыкнет есть медленнее.

Научить ребёнка самостоятельно умываться – непросто, это длительный процесс, состоящий из многих этапов. Прежде всего, пусть малыш привыкнет к воде, сначала тёплой, а затем холодной. Чтобы подобная привычка возникла и закрепились, само действие желательно обратить в игру: вы вместе с ребёнком купаете куклу, пускаете лодочку, достаете со дна тазика затонувшие предметы и т. п. Настает очередь следующего этапа. Поиграйте с ним в как бы умывание: потрите сухие руки одна об другую, сложите ладони так, как это делается при умывании. Держа руки ребёнка в своих, вы потираете его ладошки друг о друга, проводите ими по лицу малыша. Теплая вода, спокойный темп водной процедуры, поощрение каждого самостоятельного движения непременно сделают умывание приятной для него процедурой. Во время умывания (как, впрочем, и в других случаях) обязательно разговаривайте с ним. Показывайте, называйте части тела, предметы туалета и просите ребёнка повторить за вами.

Серьезная проблема для ребёнка – научиться самостоятельно одеваться.

Конечно, вам гораздо проще сделать это самим, чем многократно показывать одни и те же действия, не видя при этом никакого результата. Тем не менее, будьте терпеливы, систематически проводите эту работу, не меняйте



порядок ее выполнения. Вначале, поощряя малейшее самостоятельное движение ребёнка, помогайте ему правильно держать ногу, чтобы надеть колготки, поднять руки, когда с него снимают кофточку, вместе с ним снимайте заранее расшнурованные ботинки. Таким образом, действие формируется совместное.

Это важнейший этап первоначального обучения. Позднее, по мере овладения элементарными умениями, ребенок будет выполнять многие действия самостоятельно.

Чтобы научить детей застегивать и расстегивать пуговицы, шнуровать ботинки, необходима длительная тренировка. Советуем вам изготовить специальные пособия. На жилете с пуговицами и петлями различной величины покажите ребёнку, как застегивать пуговицы, начиная с крупных и постепенно переходя к более мелким. Для тренировки в шнуровании ботинок используйте дощечку, в которой сделайте два вертикальных ряда отверстий. На этом пособии, сделанном более крупно, чем соответствующая часть ботинка, научите ребёнка шнуровать и завязывать шнурки. Все операции (вдевание шнурка, шнуровка и завязывание) проводите поэтапно, а затем объединяйте, после чего можно перейти и к настоящим ботинкам.

Внимательно наблюдайте за активностью ребёнка, словами, жестами поощряйте любую его попытку самостоятельно выполнить то движение, которому обучаете, иначе вы можете погасить те слабые проблески инициативы, которые затем грозят смениться полной пассивностью. Если ребёнок научился надевать и снимать одежду, складывать и убирать ее в определенное место, значит, вы воспитали у него привычку к аккуратности и сформировали некоторые положительные навыки поведения.

Очень часто приходится наблюдать, как родители, считая своего больного ребёнка заведомо неспособным выполнять даже самую элементарную домашнюю работу, тем самым ставят его в полную зависимость от окружающих, приучают к иждивенчеству. Это глубоко ошибочная точка зрения. Дети, страдающие нарушениями интеллекта, способны выполнять простейшие виды домашних дел. Например, они могут вытирать пыль, убирать со стола и мыть посуду, поливать из детской лейки цветы и т. п. Периодически меняйте эти обязанности, чтобы поддерживать интерес к ним и развивать способность переключаться с одного вида деятельности на другой.

Выработать у ребёнка, какие бы то ни было трудовые навыки можно, только многократно показывая все операции. Объясняйте ребёнку задания простыми, привычными для него словами и выражениями. Если малыш не справляется, не настаивайте на своем. Предложите ему выполнять более легкие действия с предметами, но в дальнейшем обязательно вернитесь к заданию, которое ранее оказалось для него трудным.

При обучении аномальных детей используйте такую характерную для них черту, как склонность к подражанию. Повторяя за взрослым те или иные действия, ребёнок через некоторое (порой весьма продолжительное) время сам в состоянии справиться с заданием, но вам следует обязательно контролировать все его действия. Всячески поощряйте стремление ребёнка правильно



выполнять работу. Не упускайте из виду ни крупницы положительного отношения ребёнка к заданию: даже небольшие, подчас малозаметные успехи должны быть вами отмечены.

Как только ваш ребёнок достигнет определенных результатов (сможет самостоятельно есть, надевать колготки), он станет отказываться от вашей помощи. Очень быстро вы убедитесь в том, что сформировавшийся навык выполнения определенного задания быстро упрочивается и совершенствуется.

Но иногда ни с того ни с чего, малыш начинает капризничать. Например, не хочет самостоятельно одеваться, протягивает одежду вам. В этом случае не спешите выполнять любую прихоть вашего малыша, вначале проанализируйте, не было ли допущено с вашей стороны какой-нибудь ошибки. Как правило, выясняется, что мать продолжала помогать, например, надевать сыну рубашку, хотя он умел это делать сам. Иногда ребёнок протестует без каких-либо видимых причин. Это происходит, если его чрезмерно опекают. Он отказывается мыть руки, одеваться, убирать на место игрушки. Малыш как бы проверяет, не станут ли взрослые опять его обслуживать. В подобных случаях будьте настойчивы, иначе вы можете потерять темп в обучении и развитии вашего ребёнка.

Вы замечаете, что малыш не может выполнять какие-то действия с предметами. Не отчаивайтесь, старайтесь разделить занятия на несколько этапов. В начале обучения вам придется все делать самим. Со временем ребёнок станет активнее и сможет выполнять простейшие операции самостоятельно. Далее одни действия выполняете вы, другие – ребёнок, а некоторые – вы вместе с малышом. В начале обучения активность ребёнка минимальна, но главное – он не бездействует, а становится все самостоятельнее. Поощряйте любой порыв сына или дочери, стройте занятия так, чтобы постепенно его (ее) активность увеличивалась.

Каждый раз ставьте перед ребёнком не слишком трудную, но и не чересчур легкую задачу. От выполнения сложного задания ребёнок откажется, а если задача слишком легка для него, он не обучится ничему новому.

Помните, что вы должны научить ребенка элементарным санитарно-гигиеническим и бытовым навыкам. Для этого вам потребуется немало времени и сил. Ваш правильный подход к ребёнку – не безграничная опека, а постоянная доброжелательная требовательность – поможет достичь определенных результатов в воспитании сына или дочери. Малыш может быть опрятен, хорошо воспитан, в определенной мере самостоятелен в быту.



## СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ

Синдром дефицита внимания и гиперреактивности (СДВГ) – самое распространённое психоневрологическое расстройство. СДВГ является самой частой причиной нарушений поведения и трудностей обучения в дошкольном и школьном возрасте, проблем во взаимоотношениях с окружающими, и в результате - заниженной самооценки.

Основные проявления СДВГ включают нарушения внимания (дефицит внимания), признаки импульсивности и гиперактивности. Если признаки гиперактивности обычно уменьшаются сами по себе по мере взросления ребёнка, то нарушения внимания, отвлекаемость и импульсивность могут оставаться у него на долгие годы, служа благоприятной почвой для неврозов, социальной дезадаптации.

Что такое дефицит внимания? К нарушениям внимания относятся, в частности, трудности его удерживания (несобранности), снижение избирательности внимания, выраженная отвлекаемость с неусидчивостью, частыми переключениями с одного занятия на другое, забывчивость и т.п.

Что такое гиперактивность? Выраженность гиперактивности среди детей с СДВГ варьирует и она наиболее типична для них в дошкольном и младшем школьном возрасте. В более старшем возрасте она проявляется неусидчивостью, суетливостью, признаками двигательного беспокойства.

Что такое импульсивность? Импульсивность выражается в том, что ребёнок часто действует, не подумав; в классе во время уроков выкрикивает ответ, не дослушав вопроса; перебивает других; бывает не в состоянии ждать своей очереди в играх и во время занятий; без специального умысла может совершать необдуманные поступки (например, ввязываться в драки, выбегать на проезжую часть дороги).

Как в СДВГ сочетаются дефицит внимания, гиперактивность и импульсивность?

Синдром дефицита внимания был впервые описан в 1902 году, а первый отчёт о медикаментозной терапии психостимулирующими препаратами был опубликован в 1937 году. Поначалу, из-за ярко выраженных неврологических признаков нарушение получило название ММП – минимальные мозговые повреждения. Позднее, когда не было выявлено анатомических повреждений мозга, его переименовали в ММД – минимальные мозговые дисфункции. С 1980 года название синдрома основывается на DSM – международной психиатрической классификации.

Когда обращаться к специалистам? Поводом для обращения к специалистам могут быть приведенные ниже проявления. Детям дошкольного



возраста диагноз СДВГ при первом обращении специалисты обычно не ставят, а наблюдают за ребёнком несколько месяцев, в течение которых симптомы должны сохраняться. Это позволяет избежать диагностических ошибок.

### **Диагностические критерии СДВГ по классификации DSM-IV (1994):**

**1.** Из перечисленных ниже признаков хотя бы шесть должны сохраняться у ребёнка не менее 6 месяцев:

#### **Невнимательность**

— Часто неспособен удерживать внимание на деталях; из-за небрежности, легкомыслия допускает ошибки в школьных заданиях, в выполняемой работе и других видах деятельности.

— Обычно с трудом сохраняет внимание при выполнении заданий или во время игр.

— Часто складывается впечатление, что ребёнок не слушает обращённую к нему речь.

— Часто оказывается не в состоянии придерживаться предлагаемых инструкций и справиться до конца с выполнением уроков, домашней работы или обязанностей на рабочем месте (что никак не связано с негативным или протестным поведением, неспособностью понять задание).

— Часто испытывает сложности в организации самостоятельного выполнения заданий и других видов деятельности.

— Обычно избегает вовлечения в выполнение заданий, которые требуют длительного сохранения умственного напряжения (например, школьных заданий, домашней работы).

— Часто теряет вещи, необходимые в школе и дома (например, игрушки, школьные принадлежности, карандаши, книги, рабочие инструменты).

— Легко отвлекается на посторонние стимулы.

— Часто проявляет забывчивость в повседневных ситуациях.

**2. Из перечисленных ниже признаков гиперактивности и импульсивности по крайней мере шесть должны сохраняться у ребёнка не менее 6 месяцев:**

#### **Гиперактивность**

— Часто наблюдаются беспокойные движения в кистях и стопах; сидя на стуле, крутится, вертится.

— Часто встаёт со своего места в группе, а далее в классе во время занятий или в других ситуациях, когда нужно оставаться на месте.

— Часто проявляет бесцельную двигательную активность бегают, крутится, пытается куда-то залезть, причем в таких ситуациях, когда это неприемлемо.

— Обычно не может тихо, спокойно играть или заниматься чем-либо на досуге.

— Часто находится в постоянном движении и ведет себя так, «как будто к нему прикрепили мотор».

— Часто бывает болтливым.

#### **Импульсивность**

— Часто, отвечает на вопросы, не задумывается, не выслушивает их до конца.

— Обычно с трудом дожидается своей очереди в различных ситуациях.

— Часто мешает другим, пристает к окружающим (например, вмешивается в беседы или игры).

Некоторые симптомы импульсивности, гиперактивности и невнимательности начинают вызывать беспокойство окружающих в возрасте ребёнка до семи лет.

Проблемы, обусловленные вышеперечисленными симптомами, возникают в двух и более видах окружающей обстановки (например, в группе, школе и дома).

Имеются убедительные сведения о клинически значимых нарушениях в социальных контактах или школьном обучении.

В случаях полного соответствия наблюдаемой клинической картины за последние шесть месяцев перечисленных критериев ставится диагноз сочетанной формы СДВГ.

Если за последние шесть месяцев отмечалось полное соответствие симптомов критериям при частичном соответствии критериям то ставится диагноз «СДВГ с преимущественными нарушениями внимания».

Если за последние шесть месяцев отмечалось полное соответствие симптомов критериям при частичном их соответствии критериям, то используется диагностическая формулировка: «СДВГ с преобладанием гиперактивности и импульсивности».

Вы подозреваете, что у вашего ребёнка есть проблема? Остерегайтесь поспешных выводов!

Обсудите ваши сомнения с воспитателем или учителем. Профессионалы, работающие с большим количеством детей, обычно хорошо различают норму и отклонения.

Сходите на прием к педиатру. Иногда в основе трудностей ребёнка лежат невыявленные проблемы со слухом или зрением, последствия перенесённой черепно-мозговой травмы, психические расстройства, синдром Туретта, неврозы и т.д. Если таковые проблемы или заболевания не обнаружены – обратитесь к психиатру или неврологу.

Вы посетили врача, но всё ещё сомневаетесь, правильно ли поставлен или не поставлен диагноз? Пойдите к другому специалисту.

### **Каковы причины СДВГ?**

Существуют различные мнения о причинах возникновения гиперактивности: это могут быть генетические факторы (наследственность), особенности строения и функционирования головного мозга, родовые травмы, инфекционные заболевания, перенесённые ребёнком в первые месяцы жизни, и т.д.

Каков оптимальный возраст для постановки диагноза СДВГ?

Оптимальный возраст – 4-5 лет, когда уже можно объективизировать наличие расстройства внимания. В более раннем возрасте трудно определить СДВГ, но современные методы позволяют раннюю диагностику.

Чем раньше будет выявлен СДВГ и начнётся его коррекция – тем лучше. Своевременно принятые меры помогут ребёнку в трудовой и социальной деятельности (в учёбе и поведении в школе, дома, с окружающими), а также помогут сохранить его самооценку. Поэтому если вам кажется, что с ребёнком что-то не так, доверьтесь своему инстинкту и проконсультируйтесь со специалистом.

СДВГ чаще встречается у мальчиков. Одной из возможных причин считают то, что обычно девочки менее гиперактивны, чем мальчики, а следовательно у них может больше встречаться дефицит внимания без гиперактивности - тип СДВГ, который труднее выявить.

### **Как определяется СДВГ?**

Диагноз могут поставить только специалисты: психиатр или невролог психоневролог). В процессе диагностики обычно используются опросники родителей и педагогов, наблюдение, тестирование, медицинские проверки и т.д. Помощь ребёнку разрабатывается на индивидуальной основе и включает психолого-педагогическую коррекцию, психотерапию, а при необходимости и лекарственную терапию.

Медикаментозное лечение имеет, как правило, симптоматическое действие, иногда его проводят годами, продолжая и в юношеском периоде, и во взрослом. Подавление симптомов облегчает интеллектуальное и социальное развитие ребёнка, но не лечит сам СДВГ.

Ребёнку поставили диагноз СДВГ. Что дальше?

СДВГ – не болезнь, и никакими методами и таблетками его не вылечить!

Но можно научить ребёнка преодолевать симптомы СДВГ и жить в мире с собой и обществом.

Выбор методов коррекции СДВГ должен носить индивидуальный характер с учетом степени выраженности основных проявлений СДВГ и наличия сопутствующих ему нарушений. При этом подход должен быть комплексный и сочетать в себе: работу с родителями, работу со школьными педагогами, методы психолого-педагогической коррекции, психотерапии, а также медикаментозное лечение.

Коррекционная работа с гиперактивным ребёнком должна быть направлена на решение следующих задач:

Нормализация обстановки в семье ребёнка. Важно научить членов семьи избегать новых конфликтных ситуаций.

Достичь у ребёнка послушания, привить ему аккуратность, навыки самоорганизации и развить у него чувство ответственности за собственные поступки.

Научить ребёнка уважению прав окружающих людей, правильному речевому общению, контролю собственных эмоций и поступков.

Установить контакт с педагогами, ознакомить их с информацией о сущности и основных проявлениях СДВГ, эффективных методах работы с гиперактивными детьми.

Добиться повышения у ребёнка самооценки, уверенности в собственных



силах за счёт усвоения им новых навыков, достижений успехов в её повседневной жизни. Необходимо определить сильные стороны личности ребёнка и хорошо развитые у него высшие психические функции и навыки с тем, чтобы опираться на них в преодолении имеющихся трудностей.

Решение вопроса о назначении медикаментозной терапии СДВГ также осуществляется индивидуально, а при выборе препарата учитывается его терапевтическая эффективность как в отношении основных проявлений СДВГ, так и сопутствующих ему нарушений.

### **Рекомендации родителям**

В целом приемы модификации поведения детей с гиперактивностью можно свести к следующим:

- ❖ В своих отношениях с ребёнком придерживайтесь «позитивной модели». Подчёркивайте его успехи и поощряйте его усилия, особенно во всех видах деятельности, требующих концентрации внимания, даже если результаты далеки от совершенства. Это укрепляет уверенность ребёнка в собственных силах и повышает его самооценку. Поощрение желательного поведения может быть не только словесным, но и материально ощутимым: можно поощрять ребёнка наклейками, вырезанными из бумаги звёздочками, нарисованными смеющимися мордочками и т.п., а при наборе определённого их количества – вознаграждать.

- ❖ Старайтесь реже говорить «нет» и «нельзя» – лучше попробуйте переключить его внимание.

- ❖ Разговаривайте с ребёнком всегда сдержанно, спокойно, мягко.

- ❖ Давайте ребёнку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.

- ❖ Не давайте ребёнку длинных указаний и не читайте долгих нотаций – он вас просто не выслушает до конца.

- ❖ Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

- ❖ Поддерживайте дома чёткий распорядок дня.

- ❖ Избегайте, по возможности, скопления людей. Пребывание в оживлённых местах оказывает на такого ребёнка чрезмерно возбуждающее воздействие.

- ❖ Во время игр ограничивайте ребёнка одним партнером. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.

- ❖ Оберегайте ребёнка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

- ❖ Невозможно и не следует подавлять повышенную двигательную активность – направьте её в нужное русло. Полезны ежедневная физическая активность на свежем воздухе, длительные прогулки, бег, спортивные занятия, игры, особенно такие, которые одновременно развивают внимание (например, физические упражнения, когда вы показываете одно, а говорите другое, и ребёнок должен следовать только указаниям).

- ❖ Поощряйте сильные стороны ребёнка. Помогите ребёнку стать знатоком и виртуозом в каком-либо деле (музыка, шахматы и т.д.), которое ему



интересно и лучше даётся. Любые знания, умения и увлечения поднимут его самооценку и рейтинг в глазах других детей.

- ❖ Больше играйте с ребёнком: через эту самую близкую и понятную ему деятельность вы многому сможете его научить.

- ❖ Работайте в постоянном контакте с педагогом.

- ❖ Разберитесь в своих чувствах. Столкнувшись впервые с учебными проблемами своего ребёнка, родители обычно испытывают целую гамму противоречивых чувств: недоверие, разочарование, чувство вины, ощущение несправедливости. Справиться со своими эмоциями - ваша первая задача.

- ❖ Прочтите всё, что можете достать о той проблеме, с которой вы столкнулись. Поговорите со специалистами. Проблема возникла не вчера, по ней уже накоплено достаточно наблюдений, выводов и методик. Ознакомьтесь с ними и выберите то, что наиболее подходит для вас и вашего ребёнка.

Конечно, не следует воспринимать эти советы как универсальный рецепт для всех. Каждый ребёнок своеобразен. Это лишь общая схема. А конкретные советы надо получить у профессионального невропатолога или психоневролога.





Что делать, если у вашего малыша выявлены нарушения слуха? Какие симптомы говорят, что следует обратиться к специалисту? Как лечить? И как, если слух вернуть невозможно, должно происходить развитие детей с нарушения слуха?

Закладка органов слуха происходит на первых 3-4 неделях развития плода, и поэтому очень важно уделять внимание профилактике нарушения слуха. Что входит в профилактику? Это правильный образ жизни не только во время беременности, но и до наступления беременности – отказ от вредных привычек, профилактика заболеваний, передающихся половым путём, соблюдение режима дня и т.д. Будущая мама обязательно должна наблюдаться у гинеколога и соблюдать все его рекомендации. Необоснованный приём медицинских препаратов, вирусные заболевания, угроза выкидыша, преждевременные роды могут вызвать развитие тугоухости у ребёнка.

Современная медицина шагнула далеко вперёд, поэтому сейчас диагностировать нарушения слуха можно уже со 2-3 дня после рождения, поскольку ребёнок рождается с нормальным слухом, а вот его осмысление, так называемый акустический слух, развивается поэтапно.

Развитие слуха у детей проходит определённые этапы. С рождения и до 3 месяцев ребёнок реагирует на громкие звуки безусловными рефлексам, такими как вздрагивание, моргание, замирание, иногда наоборот плач, т.е. ребёнок не понимает, что случилось, что это за звук, откуда он идёт, он просто реагирует всем своим существом. К 3 месяцам ребёнок уже понимает, какой звук по силе – громкий или тихий, различает голос матери, понимает интонацию – сердитый, ласковый и т.д., но реагирует также с помощью безусловных рефлексов, к которым добавляется улыбка, поворот глазных яблок, нахмуривание, даже смех. Более того, к 3-6 месяцам ребёнок понимает, откуда идёт звук по трем направлениям – лево, право, верх. К году локализация становится еще более четкая – верх, низ, право, лево, спереди, сзади, причём реагирует на подаваемый звук всем телом. К году он также уже хорошо различает голоса своих родных (мама, папа, бабушка, дедушка, брат, сестра). Также в это время его лепет достаточно активный. К полутора годам ребёнок должен говорить от 15 до 30 лепетных слов (мама, папа, дай, ав, ляля и т.д.), причём эти слова у него соотносятся с предметом (это кто?). К двум годам ребёнок должен говорить короткие фразы, состоящие из 2-3 слов.

Родители должны обращать внимание, какая идёт у ребёнка реакция на громкие звуки, на различную интенсивность звука, как реагирует на голос матери, отвлекается ли на звук, когда играет и не видит его источник. При общении с малышом родители все сопровождают жестами, поэтому может сложиться ложное впечатление, что ребенок слышит. Если возникают какие-либо выше перечисленных норм, то нужно обязательно показать его сурдологу.

Для своевременного выявления нарушения слуха у вашего малыша необходимо пройти обследование у ЛОР врача в первые 2-3 месяца, в год и далее каждые полгода. Если у вас появились какие-то подозрения, что со слухом ребёнка не все в порядке, необходимо незамедлительно обратиться к врачу и попросить направление на аудиограмму (исследование слуха).

Если у вашего малыша слух все-таки нарушен, следует с помощью специалистов подобрать ребенку слуховые аппараты, по возможности на оба ушка. Постоянное ношение аппаратов поможет развитию слухового восприятия и речи. Пользоваться слуховыми аппаратами ваш ребенок может уже с первого месяца жизни.

После подбора слуховых аппаратов вам нужно сразу же обратиться к сурдопедагогу - специалисту, который занимается со слабослышащими и глухими детьми. Сурдопедагог поможет вам правильно организовать занятия с вашим малышом, а также научит вас приемам работы с вашим ребёнком.

Основная задача родителей малыша с нарушением слуха — приучение ребёнка к ношению слуховых аппаратов, знакомство ребёнка со звуками окружающего мира и поддержка желания малыша пользоваться устной речью.

Эффективнее всего делать это в игре или совместной деятельности.

Помните, для того, чтобы ребёнок полноценно развивался, необходимо использовать все возможности для того, чтобы ребёнок общался с другими детьми и взрослыми. Для этого необходимо посещать детский сад, кружки, секции, ходить в театры и музеи. Очень полезным для вашего малыша будет общение с нормально слышащими детьми — вы можете приглашать их домой и организовывать для них игры, таким образом, чтобы ваш ребёнок мог развивать свои коммуникативные навыки, а здоровые дети — научиться чуткости и доброжелательности.

Если вы подозреваете у вашего ребёнка снижение слуха, внимательно просмотрите вопросник, который приводится ниже. Если вы отметили в списке несколько пунктов, как можно скорее проверьте слух ребёнка у ЛОР-врача.

Внимательно читайте каждый пункт и отмечайте только те пункты, на которые вы можете ответить «Да».

### **Опросник: «Может ли у моего ребенка быть снижение слуха?»**

Во время беременности:

- мать перенесла вирусные инфекции, простуды;
- мать употребляла спиртные напитки.

Моя семья:

- один или более родственников страдали в раннем возрасте хроническим или прогрессирующим снижением слуха;
- один или более родственников страдают хроническим или прогрессирующим снижением слуха сейчас.

Мой малыш:

- весит менее 2400 г при рождении;
- имеет необычную внешность или форму ушей;
- не имеет ушной раковины;
- перенес желтуху новорожденных и переливание крови;

- 
- находился в отделении реанимации и интенсивной терапии более 5 дней;
  - тяжело перенес одну или несколько прививок;
  - получал антибиотики внутривенно;
  - болел менингитом;
  - перенес неврологическое заболевание;
  - перенес серьезную травму с переломом черепа с или без кровотечения из уха;
  - страдал заболеваниями уха с выделением из уха жидкости в период более трех месяцев;
  - никак не реагирует на громкий шум;
  - не просыпается от громких шумов;
  - не повторяет звуки;
  - не издает никаких звуков, находясь в одиночестве;
  - не поворачивает голову на ваш голос;
  - не лепечет, или лепет внезапно прервался;
  - к 12 месяцам не понимает простые фразы, такие, как «похлопай в ладошки», «скажи бай-бай»;
  - ❖ с 1 года не откликается с первого раза на негромкое обращение;
  - ❖ не интересуется окружающими звуками;
  - ❖ не реагирует на звук или не может определить, откуда исходит звук;
  - ❖ не повторяет и не пользуется простыми словами для называния знакомых бытовых предметов и близких людей;
  - ❖ не произносит звуки, не говорит, как другие дети в этом возрасте;
- понимание обращенной речи и использование речи для общения не развивается.

Если вы отметили один или несколько пунктов, это может означать, что у вашего ребёнка есть снижение слуха. Нужно обязательно обратиться к специалисту и проверить слух малыша.

Если вы не отметили ни один из пунктов, но вам все-таки кажется, что слух у ребёнка нарушен, проконсультируйтесь у сурдолога, который тщательно обследует слух и речь ребёнка. Если слух в норме, проверка это подтвердит.

Помните, что снижение слуха возможно и в том случае, если вы не отметили ни одного пункта из приведенных показателей! Используйте данные вопросы для того, чтобы попытаться ответить себе: «Хорошо ли слышит мой ребёнок?»

### **Родителям слабослышащего ребенка**

- ❖ Необходимо помнить о полном принятии ребёнка таким, какой он есть — родители должны понимать и принимать состояние ребёнка.
- ❖ Нужно относиться к ребенку с любовью и теплотой. Такой тип отношений способствует формированию у ребёнка высокой самооценки и адекватной личности.
- ❖ Ребёнок должен развиваться, как обычный ребенок, и не чувствовать своего отличия, ущемлённости.



❖ Одной из возможностей компенсировать потерю слуха у ребёнка является протезирование современными слуховыми аппаратами. Поэтому желательно иметь слуховые аппараты на оба уха, которые в обиходе называются «заушинами». С ними ребёнок будет познавать звуки окружающего мира. Если у вас один аппарат, то надевайте сегодня на левое ухо, завтра — на правое.

❖ Не всегда легко приучить ребёнка к аппарату. Главное здесь — никакого насилия, а только поощрение игрой и общением со взрослым. Тогда ребёнок с большим желанием будет носить то, с чем связаны положительные эмоции.

❖ Важно понять, что слуховой аппарат является сложным техническим устройством, которое необходимо приобретать и настраивать индивидуально.

Правильно настроенный он позволит вашему ребенку ощутить мир звуков, научиться различать речь окружающих людей и даст возможность полноценного и гармоничного развития.

❖ Слуховые аппараты необходимы для ориентации в пространстве (вовремя услышать сигнал опасности), для общения со слышащими (в учреждениях, транспорте, магазине), для получения полноценного образования.

❖ Ребёнка, с нарушением слуха, необходимо обучать чтению с губ, уделять много внимания развитию его речи. Старайтесь говорить с ним на доступном его слуху расстоянии, членораздельно и четко произнося обращенные к нему слова. Ребёнок всегда должен смотреть в лицо говорящего и следить за движениями его губ. Чтобы он не утомлялся и не избегал занятий, придавайте им вид игры. Он будет слышать, но не на всех расстояниях одинаково. Часто низкие частоты слышны на более дальних расстояниях (стук, шорох, бас). Чем выше частоты, тем они должны быть ближе.

❖ Главная задача: говорить все на ушко не один раз, а минимум десять (меняя правое — левое), в промежутках показывая, как при этом двигаются губы. На ушко — это чисто слуховое восприятие, губы — это слухо-зрительное восприятие. Ни в коем случае не нужно кричать, лучше сказать много раз обычным голосом на самое ушко.

❖ Дома необходимы резиновые игрушки-пищалки, свистульки, бубен, игрушечная балалайка, гитара, гармошка. Необходимо знакомить со всем окружающим, издающим звук. Сначала это игрушки, потом окружающие предметы: холодильник, музыкальный центр, машина.

❖ Нельзя внезапно появляться перед плохо слышащим ребёнком. Вы можете сильно испугать его. Старайтесь подходить к нему осторожно и издавать при этом шум или звуки.



# СОН



Как уложить детей спать и сохранить хорошее настроение?

Восемь часов вечера. Дети спокойно играют, или смотрят телевизор, или делают уроки. Вы надеетесь, что сегодня, наконец, вечер пройдет спокойно, и вы сможете расслабиться и отдохнуть после долгого рабочего дня. Однако весь ваш прошлый опыт свидетельствует о том,

что все будет проходить не так уж гладко.

Перед сном дети с удовольствием занимаются своими делами, а вас просто игнорируют. Это происходит до тех пор, пока вы, обращаясь к ним, не повысите голос. Тогда они неохотно отрываются от своих занятий, но пройдет еще вечность, прежде чем они умоются, разденутся и лягут в постель.

Родителям в это время очень трудно сохранять терпение. Наконец, дети в кроватях и готовы слушать вечернюю сказку. Вы думаете, что надо еще немного продержаться, и эта ежевечерняя пытка закончится. Вы встаете, целуете детей, поправляете одеяла, гасите свет – тут-то все и начинается. «Я хочу водички попить», «А мне в туалет надо»; «Мам, мне страшно одной спать, я к вам хочу» - и тут вы понимаете, что это продолжается бесконечно, и вы мечтаете только о том, чтобы дети как можно скорее заснули.

На самом деле, каждому ребёнку необходимо установить свое время, когда он укладывается спать – нет общих правил, когда спать ложатся шестилетние, семилетние или восьмилетние дети. Основываясь на своих личных наблюдениях, вы можете установить, примерно к какому часу ваш ребёнок устает вечером и когда он просыпается утром. К 12 – 14 годам вы сможете предложить ребёнку самому выбирать время отхода ко сну, но устанавливаете самый поздний час, когда ребёнок должен отправиться спать, а также время, когда он уходит в свою комнату, тем самым предоставляя родителям время для личного отдыха.

Чем счастливее становятся родители по мере приближения заветного времени, тем более несчастными чувствуют себя дети. Они получают удовольствие от своих занятий и укладываться спать вовсе не собираются.

Причем дети, действительно, не понимают, что их завтрашнее самочувствие будет зависеть от того, во сколько они лягут спать сегодня. Они не понимают и того, что родители нуждаются в отдыхе. Неудивительно, что у детей возникают жалобы и капризы всякий раз, когда время подходит ко сну.

Специалисты утверждают, что для ребёнка дошкольного и младшего школьного возраста вполне достаточно получаса, чтобы он успел вымыться и подготовиться ко сну. Вероятно, детям до 7 лет потребуется некоторая помощь родителей, дети постарше в состоянии проделать все самостоятельно. Ребёнку важно, чтобы родители уделили ему внимание перед отходом ко сну.





Некоторые дети любят слушать сказки, некоторые любят, чтобы им пели, а некоторые любят поговорить. Видимо, родителям стоит спланировать некоторое время перед сном, которое они проведут с каждым из детей, прежде чем их поцелуют и пожелают спокойной ночи.

Как только вы вышли из детской, вам стоит полностью переключиться на другие занятия, несмотря ни на какие провокации со стороны ребёнка. Вам не нужно возвращаться, чтобы дать попить, или проводить в туалет, или чтобы прогонять страшных чудовищ, которые появляются спустя 5 минут после того, как вы захлопнули книгу. Все эти манипуляции используются для того, чтобы вы провели с детьми еще немножко времени.

Редко, очень редко ребёнку могут сниться кошмары, и тогда ему действительно требуется, чтобы родители его приласкали и успокоили. Если ночные кошмары учащаются, не следует больше внимания уделять ребёнку.

Вам стоит научить его постепенно справляться с неприятными снами самостоятельно – так, как это делают все взрослые.

Есть еще несколько рекомендаций, которые помогут вашей семье пережить время отхода детей ко сну. Эти рекомендации могут способствовать уменьшению возможных детских кошмаров и неприятных переживаний.

Попробуйте каждый вечер, например, когда вся семья собирается за столом или перед телевизором, обсуждать приятные события, которые произошли с каждым из членов семьи.

Таким образом, во-первых, вы научите детей обращать внимание на то, чем занимаются окружающие; во-вторых, научите их выражать свои чувства по поводу происходящего в их жизни. Дети видят, как заняты их родители, но не умеют высказать ни свое понимание, ни свою благодарность. Когда вечер завершается хорошими словами в адрес друг друга, то дети и родители ложатся спать спокойными и умиротворенными.

В течение вечера происходит смена деятельности у всех членов семьи, и детей надо к этому готовить. Примерно за 15 минут предупреждайте детей о том, что будет происходить – ужин ли, уборка, просмотр телевизионной программы или подготовка ко сну. Это позволит ребёнку вовремя закончить свои занятия и не жаловаться, что он чего-то не успел. Вы увидите, насколько легче взаимодействовать с ребёнком, когда от него не требуется «сделать что-то немедленно».



## СТРАХИ

Все дети периодически испытывают страх, и это нормально. В возникновении страхов велика роль инстинкта самосохранения, предписывающего остерегаться неведомого, непонятного и реализующегося через страх чего-либо или кого-либо. Большинство страхов обусловлено возрастными особенностями детей и носят временный характер, если к ним правильно относиться. Существует определенная норма страхов для каждого возраста, совместимая с нормальным развитием психики ребенка. Эта норма несколько различна для девочек и мальчиков. Информацию о среднем количестве страхов в зависимости от возраста можно найти в публикациях известного Санкт-Петербургского психиатра, специалиста по детским страхам

А.И. Захарова. Например, в возрасте 3-х лет нормой для мальчиков будет 9 страхов, для девочек – 7, в 4 года для мальчиков 7, для девочек 9 страхов, в 5 лет для мальчиков 8 страхов, для девочек 11 страхов, в 6 лет для мальчиков 9 страхов, для девочек 10.

Определенные страхи являются нормальным явлением для конкретного возраста и связаны они с познанием ребенком окружающего мира и себя в этом мире:

8 месяцев – боязнь незнакомых людей,

1,5 года – боязнь незнакомых детей (проходит к 2 – 2,5 годам), грозы, темноты, больших водных поверхностей, врачей, уколов.

До 2-х лет, ребенок задает вопросы взрослым: «что это?», «кто это?», он хочет знать: опасны для него эти «кто» и «что». В 2 года дети боятся неожиданных (непонятных) звуков, наказания со стороны родителей, поездов, транспорта, животных. Дети боятся засыпать в одиночестве.

С 2-х до 3-х лет дети задают вопросы: «где?», «куда?», «откуда?», «когда?». Возникают страхи, связанные с пространством. Дети боятся темного времени суток, одиночества, высоты. Дети боятся унитаза, ванной, бытовых приборов, теней на стене.

К 5-ти – 6-ти годам дети начинают испытывать страх за последствия своих поступков, задают вопросы: «Что будет?». К этому возрасту дети начинают понимать сложность окружающего мира и осознавать свою беспомощность в нем. Формируются категории времени и пространства.

Возникает страх смерти, дети могут задавать вопросы родителям: «А ты не состаришься?», «А я не умру?».

От 5-ти до 7-ми лет - страх смерти, страх смерти родителей, страх животных, сказочных персонажей, страх страшных снов, глубины, огня, пожаров, войны, страх нападения, заболеть, страх перед засыпанием, страх наказания.

Младший школьный возраст (7 – 11 лет) страх опоздания в школу, порицания, сделать что-нибудь не так, страх несчастья.

Большинство детских страхов исчезает по мере взросления ребенка, повышения уровня осведомленности, накопления жизненного опыта, дети как бы «перерастают» их. Но, тем не менее, родителям всегда следует обращать внимание на проявление страхов у ребенка. Отсутствие внимания к проблеме и помощи в нужное время может привести к болезненной заостренности страхов.

Родителям необходимо владеть элементарными приемами психологической работы с детскими страхами и знать, как не усугубить состояние ребенка, а наоборот, помочь ему справиться со своими переживаниями.

### **Рекомендации родителям:**

**1.** Отнеситесь к страху ребёнка серьезно и адекватно. Избегайте преуменьшения значимости страха и наоборот – преувеличения его значимости.

Родители никогда не должны смеяться над признанием ребёнка в том, что он чего-то боится, а уж тем более стыдить ребёнка за испытываемый им страх. В первом случае ребёнок будет испытывать обиду и разочарование в вас, как в родителях, во втором случае из чувства стыда ребенок начинает скрывать свой страх, и страх усиливается.

**2.** Недооценивайте влияние страха на психику ребёнка. Помните, что страх подчиняет себе такие психические процессы, как мышление, воображение, память и речь.

**3.** Пугающий объект перестает вызывать страх, если с ним поближе познакомиться. Малыши иной раз боятся незнакомых звуков, но, увидев источник этих звуков, тут же перестают обращать на них внимание.

**4.** Если страх выражен слабо или только что проявил себя, не надо фиксировать внимание ребёнка на таком страхе. Займите ребёнка интересной для него деятельностью, игрой, отвлечите его. В зависимости от возраста ребёнка, через некоторое время можно завести с ребёнком разговор о том, что люди испытывают разные чувства: радость, грусть, удивление, страх и т. д.

Обсудите с ребёнком, все ли чувства приносят пользу человеку. Сделайте совместный вывод о том, что и страх полезен, он помогает ребёнку быть осторожным в некоторых ситуациях, мобилизовать организм на борьбу с неприятелем. Приведите в пример страх высоты, который помогает держать равновесие, придаёт удивительную устойчивость ногам, цепкость рукам, заставляет мозг по несколько раз оценивать расстояние между высотой бревна, перекладины и землёй.

**5.** Первым шагом на пути преодоления страха является рассказ ребёнка о страхе. Когда ребёнок проговаривает вслух свои переживания, его тревога уменьшается. Задача взрослого – «правильно» послушать малыша, то есть применить навыки активного слушания и эмоционально поддержать его.

**6.** Рисование страха. Ребёнок не всегда может рассказать о своём страхе в силу недостаточного речевого развития (особенно при задержке речевого развития), к тому же страх может вызвать блокировку спонтанной речи ребёнка.



Рисовать ребёнок зачастую начинает раньше, чем хорошо говорить и для него это естественный способ общения с миром. Попросите ребёнка нарисовать то, что его напугало. Посредством рисунка ребёнок может безболезненно соприкоснуться с пугающими образами и ситуациями, как-то повлиять на них, что значительно снижает детскую тревогу (например, нарисованный страх можно разорвать, сжечь, можно сделать его смешным или жалким). Для вас как для родителя рисунок будет нести информацию о том, с какой сферой жизни ребёнка связан страх, с каким объектом он связан и т. д.

**7.** Проигрывайте страхи. Игра для ребёнка является наиболее адекватным способом выражения чувств, познания мира, отношений между людьми. Игра является самой привычной деятельностью для ребёнка и несёт много информации для наблюдательного взрослого. Игра терапевтична сама по себе, в игре ребёнок может стать хозяином положения, устанавливать свои правила, он властелин в этом мире, а значит сильнейший. Играя, ребёнок в условном, символическом смысле переживает травмирующие жизненные обстоятельства, происходит их эмоциональное отреагирование и снижается напряжение. Если у ребёнка есть возможность поиграть, он становится сам себе психотерапевтом.

**8.** Используйте сказки в борьбе со страхами. Язык метафор, встречающийся в сказках, - мощный инструмент воздействия на психику с целью помочь ребёнку наладить отношения с окружающим миром. Родители могут использовать как готовые сказки, так и сочинять сказки сами. Каждая сказка содержит в себе главную проблему и пути ее решения. Сочиняя сказку, родители должны сделать так, что бы ребёнок отождествил себя с героем сказки, который побеждает свои страхи тем или иным способом. Предложите ребёнку несколько сюжетов, что бы он мог выбрать для себя близкий по духу.

**9.** Всегда старайтесь найти истинную причину детского страха. Причины могут крыться как в возрастных особенностях ребёнка, так и в событиях, происходящих внутри семьи или ближайшем окружении ребенка. Отсутствие должного внимания к причине страха может свести на нет все попытки избавить ребёнка от него. Причины страхов могут быть самыми разнообразными: излишняя строгость по отношению к ребёнку в семье, внушение страхов взрослыми или сверстниками, испуг, ранняя интеллектуализация ребёнка, психотравма (развод родителей, смерть близкого человека, насилие).

Что же могут сделать родители для профилактики детских страхов?

Общаясь с ребёнком необходимо соблюдать несколько важных правил:

❖ Детей никогда не следует пугать ради послушания. По мере развития ребёнка ему указывают на реальные опасности, но никогда не запугивают мнимыми коллизиями.

❖ Не следует оставлять маленького ребёнка одного в незнакомой ему обстановке, в ситуации, когда возможно появление чего-то неожиданного для ребёнка. Ребёнок должен оказаться в неизвестной еще ему ситуации только рядом с взрослым.

❖ Не берите с собой ребёнка на «взрослые» мероприятия – на стадионы,



многочасовые шоу, эмоционально окрашенные зрелища, в гости, где будет большое скопление людей: чужие эмоции возбуждают и не дают возможности успокоиться.

❖ Следите за своим эмоциональным состоянием. Дети с самого рождения очень чувствительны к эмоциональному состоянию мамы и других близких.

Ваше раздражение, напряжение, беспокойство легко передается малышу. Даже если причины вашего беспокойства связаны, например, с работой, ребенок просто «считает» эту эмоцию и тоже начнет беспокоиться.

❖ Следите за своей речью, за тем, что вы говорите в присутствии ребёнка.

Многие слова взрослых дети понимают буквально, это связано с особенностями детской психики. Например, девочка четырех лет услышала слова бабушки, которая разговаривала по телефону: «В этом году муравьи на даче просто с ума сошли, пожирают все, что попадает на их пути». У девочки появился панический страх муравьев.

❖ Избегайте переноса на ребёнка своих страхов и переживаний.

Много детских страхов возникает по вине взрослых. Страхами, как и вирусами, можно заразиться от людей, с которыми общаешься очень близко. Как практика психологического консультирования, у детей часто бывают страхи их родителей (страхи, которые у родителей были в детстве и те, которые существуют в настоящий момент). Чаще всего это страхи животных, одиночества, детского сада. Будьте критичны к собственному состоянию и собственным страхам, чтобы оградить детей от переноса на них своих переживаний. Если вы сможете отделять свои чувства от чувств ребенка, этим вы облегчите жизнь и себе и ему.

❖ Ребенок должен достаточно (по возрасту) ориентироваться в окружающем его мире. Неведение, низкий уровень ориентации ребёнка в окружающем его мире провоцируют многие страхи. С другой стороны, излишняя информация (фильмы, художественные произведения), которую ребёнок еще не в силах понять также может стимулировать возникновение страхов.

❖ Не стремитесь к ранней интеллектуальной нагрузке ребёнка, игнорирующей возрастные нормы восприятия и переработки информации (раннее чтение, письмо, математика): перегрузка, ситуация неуспеха ослабляет психологическую устойчивость и добавляет новые страхи.

❖ Обратите особое внимание на развитие самостоятельности ребёнка, она напрямую связана с уверенностью ребёнка в себе и помогает бороться с робостью и тревожностью.

❖ Не допускайте слишком большого напряжения внутрисемейных событий, не увлекайтесь порицаниями на повышенных тонах – это усиливает тревожность ребёнка.

### **Что делать, если ребёнок боится врачей.**

❖ Поддержать ребёнка перед походом к доктору – это святая обязанность любящих родителей. Что бы ребёнок чувствовал себя максимально комфортно при общении с доктором, вам надо уделить для этого некоторое время и снять лишнее напряжение.



❖ Перед тем, как отправиться к врачу, следует подробно малышу, зачем он туда идет и чем ему это грозит. Очень важно честно рассказать о предстоящей процедуре и главное не обманывать его, например, обещая укол как укус комарика. Никакие уговоры не помогут отправиться на очередной плановый осмотр, если ребёнок перестанет вам доверять.

❖ Для совсем маленьких детей основной страх заключается в одиночестве. Дети больше всего на свете боятся остаться вдали от мамы.

Потому, не отпускайте ребёнка с собственных рук. Современные врачи, работающие с детьми, напротив, стараются привлекать маму к процессу диагностики и проведения процедур в отличие от практики двадцатилетней давности.

❖ В соответствии с возрастом следует доходчиво разъяснить суть и необходимость процедуры. Можно придумать историю о заболевшей кукле, которой врач назначил анализы и уколы. Показать, как кукла плакала, но после назначенного лечения стала здоровой и веселой. Наглядный пример для детей самый понятный.

❖ Никогда не запугивайте свою кроху врачами, такие угрозы не сделают его шелковым. Как часто можно услышать от родителей: «Если ты не будешь меня слушаться, то позову злого доктора и он сделает тебе укол».

Впоследствии каждое посещение для малыша оказывается наказанием за неповиновение, и вполне логично, что он начинает бояться всех медиков.

Бывает, что малыш стойко переносит все болевые ощущения, а вот непосредственно белый халат вызывает у него нехорошие ассоциации. В этом случае, можно купить белый халат и поиграть с ребёнком в игру «врач – пациент». Поиграв и пообщавшись с ненастоящим врачом в непринужденной домашней атмосфере, ваше чадо обязательно привыкнет и перестанет бояться.

### **Что должны делать родители в кабинете врача:**

— морально поддерживать и хвалить малыша во время осмотра врача и проведения процедур. Если медицинские работники разрешат, во время процедур держите его на руках, если это невозможно – стойте поблизости, гладьте малыша по головке, подбадривайте, дайте свою руку. Не следует ругать ребёнка или проводить воспитательные беседы в присутствии медицинских работников. Наоборот, если малыш мужественно и стойко держится в поликлинике, обязательно похвалите его и подумайте, чем его наградить;

— дать малышу несколько минут, чтобы он осмотрелся в кабинете врача.

Не следует с порога начинать нервозно раздевать ребёнка. Как правило, врач всегда сначала спокойно разговаривает с родителями, а только потом осматривает маленького пациента. Самая «неприятная» часть консультации врача – осмотр зева. Она должна проводиться в самом конце приема;

— уточнить у врача все его рекомендации. Не следует бояться выглядеть при этом назойливым. Обязательно нужно четко знать дозирование лекарств, очередность их приема, сочетание с другими медикаментами и продуктами питания. Желательно завести специальный блокнот для записи своих вопросов и ответов медиков, вносить в него данные о состоянии ребёнка во время болезни и лечения;



— постараться сохранить «присутствие духа» и тем самым дать малышу пример спокойного поведения.

# ТРЕВОЖНОСТЬ



В психологии под тревожностью понимается «устойчивое личностное образование, сохраняющееся на протяжении длительного времени», эмоциональный дискомфорт.

## Виды тревожности

Тревожность как качество личности. Присуща ребёнку-астенику, который склонен к пессимизму. Чаще всего такой подход к жизни перенимается от близких. Такой ребёнок очень похож на своих родителей.

Пример. Мама 7-летней девочки жаловалась, что дочь не может подойти к педагогу что-то спросить, плачет при расставании. Во время разговора речь женщины была тихой и прерывистой,

на глазах – слезы.

В подобных случаях трудно понять до конца, что в поведении ребёнка является результатом воспитания, а что передалось по наследству. Много зависит от врожденных особенностей характера, например, такая тревожность свойственна детям с темпераментом меланхолика. Такой ребёнок всегда будет испытывать некий эмоциональный дискомфорт, он медленно адаптируется к тем или иным ситуациям, а любое изменение в привычной жизни надолго лишает его душевного равновесия.

Тревожность ситуативная связана с конкретной ситуацией, является результатом каких-то событий. Например, после болезненной процедуры у врача ребёнок начинает бояться всех врачей. Часто дети, независимо от возраста, боятся самостоятельно делать покупки в магазине. Зная о предстоящем походе в магазин, ребенок заранее расстраивается, у него портится настроение, он предпочитает остаться без конфеты, чем покупать ее самостоятельно.

Ситуативную тревожность можно свести к минимуму, но совсем избавиться от нее получается не у всех – у многих взрослых осталась тревога перед посещением врача, или контрольной работой.

Школьная тревожность – разновидность ситуативной тревожности. Ребенка волнует и беспокоит всё, что связано со школой. Он боится контрольных работ, отвечать у доски, получить двойку, ошибиться. Такая тревожность часто проявляется у детей, родители которых предъявляют завышенные требования и ожидания, у детей, которых сравнивают с более успешными сверстниками. Такая тревожность часто встречается в классах шестилеток – такие маленькие дети могут плакать из-за незначительных затруднений (забыл линейку, не понял, что делать, родители пришли на пять минут позже и т.д.). Становясь старше, ребёнок менее эмоционально реагирует на трудности, чувствуя себя более компетентным, он меньше боится перемен и быстрее адаптируется к изменениям.

## **Типы тревожных детей**

**Невротики.** Дети с соматическими проявлениями (тики, заикания, энурез и т.д.). Проблема таких детей выходит за рамки компетенции психолога, необходима помощь невропатолога, психиатра.

Таким детям необходимо давать выговориться, просить родителей не заострять внимание на соматических проявлениях. Необходимо создать для ребёнка ситуацию комфорта, принятия и свести к минимуму травмирующий фактор.

Таким детям полезно рисовать страхи, разыгрывать их. Им поможет всякое проявление активности, например, лупить подушку, обниматься с мягкими игрушками.

**Расторможенные.** Очень активные, эмоциональные дети с глубоко спрятанными страхами. Поначалу стараются хорошо учиться, но если это не получается, то они становятся нарушителями дисциплины. Могут специально выставлять себя на посмеище перед классом. На критику реагируют подчёркнуто равнодушно. Своей повышенной активностью пытается заглушить страх. Возможны легкие органические нарушения, которые мешают успешной учёбе (п с памятью, вниманием, мелкой моторикой).

Таким детям необходимо доброжелательное отношение окружающих, поддержка со стороны учителя и одноклассников. Надо создать у них ощущение успеха, помочь им поверить в собственные силы. На занятиях надо давать выход их активности.

**Застенчивые.** Обычно это тихие, обаятельные дети, они боятся отвечать у доски, не поднимают руку, безынициативны, очень старательны в учёбе, имеют проблемы в установлении контакта со сверстниками. Боятся о чём-то спросить у, очень пугаются, если он повышает голос (даже на другого), часто плачут из-за мелочей, переживают, если чего-то не сделали. Охотно общаются с психологом или педагогом лично (индивидуально).

Таким детям поможет группа сверстников, подобранная по интересам.

Взрослые должны оказывать поддержку, в случае затруднения спокойно предлагать выходы из ситуаций, больше хвалить, признавать за ребёнком право на ошибку.

**Замкнутые.** Мрачные, неприветливые дети. Никак не реагируют на критику, в контакт со взрослыми стараются не вступать, избегают шумных игр, сидят сами по себе. Могут быть проблемы в учёбе из-за отсутствия заинтересованности и включенности в процесс. Ведут себя так, как будто ото всех ждут подвоха. Важно найти для таких детей область, которая им интересна (динозавры, компьютер и т.д.) и через обсуждение, беседы на эту тему налаживать общение.

## **Характерные черты тревожных детей**

После нескольких недель болезни ребёнок не хочет идти в детский сад, в школу.

Ребёнок по несколько раз перечитывает одни и те же книги, смотрит одни и те же фильмы, мультфильмы, отказываясь от всего нового.

Ребёнок стремится поддерживать идеальный порядок, например, с

маниакальным упорством раскладывает ручки в пенале в определённой последовательности.

Если ребёнок легко возбудимый и эмоциональный, он может «заразиться» тревожностью от близких.

Ребёнок быстро устаёт, утомляется, тяжело переключается на другую деятельность.

Если не удастся сразу выполнить задание, отказывается от его дальнейшего выполнения.

Склонен винить себя во всех неприятностях, случающихся с близкими

### **Как помочь ребёнку преодолеть тревожность?**

Необходимо понять и принять тревогу ребёнка – он имеет на нее полное право. Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Научите его говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации из, вместе ищите выход. Учите делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций – приобретается опыт, есть возможность избежать еще больших неприятностей и т.д. Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к Вам за помощью и советом. Даже если детские проблемы не кажутся Вам серьезными, признавайте его право на переживания, обязательно посочувствуйте («Да, это неприятно, обидно...»). И только после выражения понимания и сочувствия помогите найти решение выход, увидеть положительные стороны.

Помогайте ребёнку преодолеть тревогу – создавайте условия, в которых ему будет менее страшно. Если ребенок боится спросить дорогу у прохожих, купить что-то в магазине, то сделайте это вместе с ним. Т.о. вы покажете, как можно решить тревожащую ситуацию.

В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребёнка – предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.

Если ребёнок не говорит открыто о трудностях, но у него наблюдаются симптомы тревожности, поиграйте вместе, обыгрывая через игру с солдатиками, куклами возможные трудные ситуации, может быть ребёнок сам предложит сюжет, развитие событий. Через игру можно показать возможные решения той или иной проблемы.

Заранее готовьте тревожного ребёнка к жизненным переменам и важным событиям – оговаривайте то, что будет происходить.

Не пытайтесь повысить работоспособность такого ребёнка, описывая предстоящие трудности в черных красках.

Делиться своей тревогой с ребёнком лучше в прошедшем времени: «Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось ...»

Старайтесь в любой ситуации искать плюсы («нет худа без добра»): ошибки в контрольной – это важный опыт, ты понял, что нужно повторить, на что обратить внимание...

Важно научить ребёнка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.



Сравнивайте результаты ребёнка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.

Учите ребёнка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции.

Помочь ребёнку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т.е. телесного контакта.

У оптимистичных родителей – оптимистичные дети, а оптимизм – защита от тревожности.

Школьная тревожность – это широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия.

Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребёнок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений.

❖ Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых.

❖ Не пугайте ребёнка паническими, гневными реакциями на его учебные неудачи. Плохая оценка - это не конец света.

❖ Никогда не сравнивайте его с другими детьми: «Как тебе не стыдно, вот Маша прекрасно справляется, а ты вечно ничего не можешь!»

❖ Ведите отсчет от его собственных неудач и достижений.

❖ Корректируя деятельность ребенка, опирайтесь на позитивные моменты: «Ты молодец, ты хорошо постарался, сегодня у тебя получилось, но смотри, здесь можно было бы сделать лучше, правда?»

❖ Шаг за шагом поддерживайте маленькие успехи ребёнка.

❖ Уважительно выслушивайте ребенка, рассказывайте о своих собственных прошлых учебных проблемах, делитесь опытом.

❖ Сделайте семейной традицией доброжелательный откровенный разговор о дошкольных и школьных делах. Чтобы ребёнок понял: посоветоваться о трудностях - это нормально, родители не будут ругать, а помогут.

❖ Не подгоняйте такого ребёнка. Без спешки выполненное задание поможет ему справиться с беспокойством, получится оно или нет.

А еще можно рекомендовать родителям почаще играть с ребенком в «дурацкие» игры. Не компьютерные, не состязательные, не интеллектуальные и не на ловкость или скорость. А в такие, чтобы посмеяться, покричать, подержаться за руки, обняться. В «жмурки», например.

Такие игры снимают мышечные зажимы, что крайне необходимо тревожному ребёнку.

Советы родителям

Чтобы существенно снизить тревожность у детей необходимо:

- ❖ обеспечить реальный успех подростка в какой-либо деятельности;
- ❖ больше доверять подростку;
- ❖ искренне интересоваться делами ребёнка, верить в его успех;

- 
- ❖ меньше ругать, больше хвалить;
  - ❖ не фокусировать внимание на неудачах.
  - ❖ обучать навыкам эффективного общения;
  - ❖ обучать навыкам саморегуляции психических состояний;
  - ❖ обучать навыкам уверенного поведения;
  - ❖ устранять негативные последствия критических ситуаций.

# ШКОЛА



Где учиться ребёнку с ОВЗ?

Право на образование детей с ОВЗ закреплено действующим законодательством РФ и нормами международного права. Родителям предоставляется право выбирать формы обучения, образовательное учреждение, защищать законные права и интересы ребёнка.

К детям с ограниченными возможностями здоровья относятся дети:

- ❖ с нарушением слуха;
- ❖ с нарушением зрения;
- ❖ с тяжёлыми нарушениями речи;
- ❖ с нарушениями опорно-двигательного аппарата;
- ❖ с задержкой психического развития;
- ❖ с нарушением интеллекта;
- ❖ а также с иными ограничениями в здоровье (с выраженными расстройствами эмоционально – волевой сферы, в т.ч. с ранним детским аутизмом, комплексными нарушениями).

В число детей с ограниченными возможностями здоровья входят и дети – инвалиды.

В России существует несколько вариантов обучения детей с ОВЗ:

Спецшколы и интернаты - образовательные учреждения с круглосуточным пребыванием обучающихся, созданные в целях оказания помощи семье в воспитании детей, формирования у них навыков самостоятельной жизни, социальной защиты и всестороннего раскрытия творческих способностей детей. Значительное число детей с ограниченными возможностями здоровья обучается в условиях специального (коррекционного) образовательного учреждения, в котором созданы необходимые условия не только для их обучения и воспитания, но и лечения, коррекции имеющегося дефекта, реабилитации и социальной адаптации. В России создана достаточно широкая дифференцированная сеть специальных (коррекционных) образовательных учреждений для детей с нарушениями слуха, зрения, речи, опорно-двигательного аппарата, с задержкой психического развития, умственной отсталостью.

Минусами образования детей с ОВЗ являются значительная удаленность специальные (коррекционные) учреждения от места жительства семьи, имеющей ребенка с ограниченными возможностями здоровья. Помещение школьника или дошкольника в одно из этих учреждений лишает семью (родителей и ребенка) полноценного общения, разрывает в большей степени семейные узы.

Домашнее обучение - вариант обучения детей-инвалидов, при котором преподаватели образовательного учреждения организовано посещают ребёнка и проводят с ним занятия непосредственно по месту его проживания. Обучение

на дому, безусловно, не способствует получению ребенком качественного образования, а главное ведет к трудностям его социальной адаптации и интеграции в общество.

Дистанционное обучение - комплекс образовательных услуг, предоставляемых детям-инвалидам с помощью обмена учебной информацией на расстоянии (спутниковое телевидение, радио, компьютерная связь и т.п.).

Для осуществления дистанционного обучения необходимо мультимедийное оборудование (компьютер, принтер, сканер, веб-камера и т.д.). Данный вид образования также ведет в дальнейшем к трудностям социальной адаптации и интеграции ребёнка в общество.

Инклюзивное обучение ребенка-инвалида в общеобразовательном учреждении вместе со здоровыми детьми. Это обучение в коррекционных классах общеобразовательных школ или включение ребенка в массовый класс.

Это форма дифференциации образования. Положительным фактором в данном случае является наличие у детей с ОВЗ возможности участвовать во многих школьных мероприятиях наравне со своими сверстниками из других классов, а также то, что дети учатся ближе к дому и воспитываются в семье.

Важным условием организации образовательного процесса для детей с ОВЗ является учитель. Однако на сегодняшний день единицы учителей имеют специальную подготовку для работы с детьми с ОВЗ. В школах отсутствуют или в недостаточном количестве такие специалисты, как логопед, дефектолог, а также медицинские работники, психологи, социальные педагоги.

Интегрированное (инклюзивное) обучение возможно лишь при условии специальной подготовки и переподготовки кадров как педагогов массовых, так и специальных (коррекционных) образовательных учреждений. Как учителя и воспитатели массовых учреждений должны быть готовы к новой для них деятельности – обучению и воспитанию детей с ограниченными возможностями, так и учителя-дефектологи должны быть специально подготовлены к оказанию коррекционной помощи в новых условиях – в условиях массовой школы.

# ЭГОИЗМ



выживания заставляли каждого взрослого заботиться о каждом ребёнке. Это было время, когда люди жили чувством коллективного «мы», и у них не было даже зачатков эгоизма – он был просто смертельно опасен.

Впоследствии, с улучшением условий жизни и ростом благополучия, у людей появилась лукавая возможность испытывать иллюзию отделения себя от целого. Стала возможной позиция: «я сам (сама) по себе, а все остальные – сами по себе, и мы никак не влияем друг на друга». А отсюда вытекало: «Я могу делать что хочу, не считаясь с последствиями для других». Сегодня миллионы людей живут так, как будто они в этой вселенной одни...

Если приглядеться – практически любая беда в нашем мире начинается с эгоизма, с увлечённости собой и своими интересами, с забвения того, что рядом с нами живут другие – живые – люди, что в нашем замкнутом мире всё влияет на всё.

И в семье эгоизм делает свое разрушительное дело – делает любящих людей слепыми и глухими друг к другу. Он заставляет видеть в безобидном слове – обиду, в обычных житейских проявлениях – невнимание, в любимом человеке – врага. Он пробуждает ревность, недоверие и подозрительность. Он приводит к тому, что действительно близкие люди со временем всё больше отстраняются друг от друга, строят вокруг себя «психологические стены», которые порой крепче крепостных.

Быть эгоистом – значит быть одержимым жгучим комплексом неполноценности. Разве хотим мы, родители, чтобы наши дети страдали от этого?

## **Советы родителям маленьких и больших эгоистов:**

- не выделять ребёнка как маленького и потому пользующегося особыми привилегиями в семье, гораздо важнее, чтобы он чувствовал свое равенство в семейном коллективе;
- не ставить ребёнка в особое положение: первый кусок, лучшее место способствуют воспитанию эгоистических наклонностей;
- уметь отказывать ребёнку твердо и решительно, если заметно, что его желание превышает возможности семьи или нарушает удобства старших;
- учить ребёнка считаться с интересами и желаниями старших, не нарушать их труда и отдыха;





— относиться к ребёнку, как к равноправному члену семейного коллектива, с уважением (выслушивать его мнение, предоставлять ему возможность принимать участие в семейных советах и т. п.);

— закрепить за ребёнком постоянный круг обязанностей и неотступно следить за их выполнением. Приучать его проявлять заботу о старших, упражнять в этом, давая конкретные поручения («Спроси, как чувствует себя больной, не надо ли ему что?», «Проводи бабушку до лифта, открой ей дверь», «Играй тихо - взрослые отдыхают», «Эту половину съешь сам, а эту оставь сестре» и т. п.);

— учить ребёнка быть общительным, доброжелательным со взрослыми и сверстниками; учить делиться игрушками, лакомствами с другими детьми и старшими;

— присмотреться к своему ребёнку - обладает ли он качествами общности (может ли по собственному побуждению уступить удобное место кому-либо из взрослых; умеет ли проявлять заботу о старших членах семьи без вашего напоминания, разделять общесемейные радости и огорчения и, др.).



# ЭМОЦИИ

В последнее время развитию эмоциональной сферы ребёнка не всегда уделяется достаточное внимание в отличие от его интеллектуального развития, хотя эмоции воздействуют на все компоненты познания: на ощущения, восприятие, воображение, память и мышление. Многие учёные отмечали, что только согласованное функционирование аффекта и интеллекта, их единство может обеспечить успешное выполнение любых форм деятельности.

Большинство детей с ограниченными возможностями здоровья имеют вторичные особенности эмоционально-личностной сферы. Замыкаясь на телевизорах, компьютерах, дети стали меньше общаться со взрослыми и сверстниками, а ведь общение в значительной степени обогащает чувственную сферу и наоборот. Поэтому работа, направленная на обогащение эмоционального опыта очень важна и актуальна. Играя с детьми дома в несложные игры, родители могут создавать благоприятную психологическую атмосферу в семье. Кроме того можно, не прибегая к помощи профессионалов (в редких случаях) помочь своим детям узнать и освоить эмоции людей, осознать свои собственные переживания. С помощью несложных упражнений можно научить детей управлять своим эмоциональным состоянием, что является важнейшим условием формирования коммуникативных умений.

## Игры для родителей и детей

### Упражнение «Способы повышения настроения».

Обсудить с ребёнком его эмоциональное состояние в данный момент. Если ребенок испытывает эмоциональный дискомфорт, вместе подумать и найти способ как можно повысить самому себе настроение. Постараться придумать как можно больше таких способов (улыбнуться себе в зеркало, попробовать рассмеяться, вспомнить о чем-нибудь хорошем, сделать доброе дело другому, нарисовать кому-либо картинку и т. д.).

### Упражнение «Мимическая гимнастика».

Ребёнок должен изобразить любое настроение по своему выбору, так, чтобы остальные смогли угадать его. Как усложнение можно изображать то настроение, которое попросит взрослый. Это упражнение развивает способность детей изображать эмоции (радость, удивление, гнев, страх) с помощью мимики, жестов и пантомимики.

Родителям следует помнить, что расширение и упорядочение эмоционального опыта детей происходит, когда они усвоят представления о «несловесных» средствах выражения эмоций, т.е. что различные настроения выражаются в конкретных позах, жестах, мимике, движениях. Поэтому во время занятий взрослые должны использовать игры и упражнения, которые

направлены на развитие языка жестов, мимики и пантомимики, на понимание того, что кроме речевых, существуют и другие средства общения.

### **Игра «Было - стало».**

Например, детям дается задание: «Постарайтесь изобразить, как и с каким настроением, вы проснулись, шли сегодня в детский сад, на занятие, прогулку и т. д., а затем покажите свое настроение в данный момент». Затем дети оценивают несловесные средства выражения эмоций, сравнивают удачные эмоциональные воплощения друг друга.

### **Игра «Волшебная палочка».**

Взрослый с помощью «волшебной палочки» заставляет детей говорить, как говорили бы разные сказочные герои: грустно, весело, испуганно и т. д.

### **Игра «Без слов».**

Передача различных эмоций с помощью гласных звуков. Помогая себе жестами, дети произносят: «о-о-о» - удивленно, «э-э-э» («у-у-у») - разочарованно, «а-а-а» - испуганно.

### **«Через стекло».**

Детям предлагается сказать что-либо друг другу жестами, представив, что они отделены друг от друга стеклом, через которое не проникают звуки. Тему для разговора можно предложить. Например: «Ты забыл надеть шапку, а на улице очень холодно» или «принеси мне стакан воды, я хочу пить», или ребенок сам придумывает свое сообщение.

Помните, что систематическое использование игр поможет в изучении и развитии эмоциональной сферы детей, будет способствовать изменению взгляда ребенка на мир и отношения к окружающим, осознанию и контролю своих эмоциональных состояний.



## Я – ОБРАЗ

Замечено, что для ребёнка, начиная с младенческого возраста, очень важно взаимодействие с близкими для него людьми, в частности, с родителями.

Ведь в результате такого общения у ребёнка начинает формироваться образ своего «Я», то есть осознание себя как личности, личностные особенности.

Прежде всего, малыш узнает, нужен ли он маме с папой, любят ли его родители. Причем осознание своей важности и незаменимости необходимо для нормального психологического развития каждого малыша.

К примеру, когда родители часто называют младенца по имени, разговаривают с ним исключительно ласково, они наделяют личность ребенка особой ценностью, что, несомненно, в будущем скажется на эмоциональном развитии человека самым положительным образом.

И наоборот, если родители не уделяют ребёнку должного внимания, мало общаются с ним или, наоборот, чрезмерно опекают, ребенок может вырасти замкнутым, неуверенным в себе, его часто будет преследовать чувство собственной беспомощности.

Родителям следует относиться к малышу не как к беспомощному существу, за которым необходимо только ухаживать, но как к самостоятельной личности.

Итак, задача родителей не только обеспечить ребёнку должный уход, но и развивать его личность, самостоятельность. Что для этого необходимо?

Прежде всего, с маленьким ребёнком необходимо как можно больше разговаривать. При этом нужно тщательно следить за интонацией, с которой произносятся слова, ведь младенец обращает внимание в первую очередь именно на интонацию. Не допускайте в разговоре раздражения, гнева. Причем соблюдать данное правило необходимо не только в моменты общения с ребёнком, но и при разговоре с другими людьми, ведь даже самый маленький ребёнок очень остро реагирует на ссоры между родителями. Не давайте возникшему чувству раздражения завладеть вами, научитесь контролировать негативные эмоции.

Ребёнку более старшего возраста необходимо предоставлять определенную свободу действий. Например, ребенок должен сам выбирать игрушки или партнеров по игре. В таком выборе проявляется собственное мнение маленького человека, его самостоятельность и независимость.

Как узнать, что у малыша сложились первоосновы его собственного «Я»?

Попробуйте поднести ребёнка к зеркалу, наблюдайте за его поведением. Ребёнок, который воспринимает себя позитивно, будет

реагировать на свое отражение, улыбаться ему, с удовольствием рассматривая себя в зеркале.

Но не стоит расстраиваться, если в первый раз все идет не так как вам хотелось, ведь каждый ребёнок обладает уникальным набором черт характера.

Возьмите это упражнение за правило, подносите ребёнка к зеркалу, обращайтесь к нему с любовью, привлекайте его внимание на чудесного малыша, который на него смотрит.

Для того чтобы ребёнок развивался как личность, родителям необходимо вести себя соответствующим образом. В частности, когда вы осуществляете какую-либо процедуру по уходу за малышом, старайтесь комментировать свои действия, а так же действия самого ребёнка. При этом старайтесь разговаривать с малышом так, как будто он понимает вас и способен вам ответить.

Ваша речь должна быть максимально четкой, обращенной к ребёнку. При этом не забывайте употреблять слова, которые характеризуют личность ребёнка с положительной стороны, как можно чаще хвалите его, называйте по имени.

Это способствует формированию у малыша привычки к ласковым и теплым словам, позитивному общению.

С осторожностью рассуждайте о будущем и перспективах с подросшими детьми: не позволяйте себе умалять способностей ребёнка, прогнозировать его неудачи. Ругайте ребёнка только за плохое поведение, расскажите ему о своих чувствах (когда ты делаешь так, я чувствую...), выясните причину негативного проступка. Таким образом, вы станете для ребёнка не дамокловым мечом, а равным партнером, готовым всегда его понять.

Практикуя такое отношение к ребёнку, вы способствуете укреплению позитивного самоощущения вашего ребёнка, становлению его личности. А это, в свою очередь, является неотъемлемой составляющей, позволяющей ему достичь успехов в будущем, создать крепкую семью, добиться успехов на профессиональном поприще.

Не забывайте о том, что семейные сценарии живут, прежде всего, в нас, взрослых. И мы неосознанно, жестами, словами, поведением (зачастую противоречивым), влияем на судьбу «самого дорогого человечка». Поэтому работать нужно, прежде всего, над собой. Естественно, не прибегая к помощи шарлатанов!



# Вместо заключения

Никто не спорит, что дети - самое прекрасное и важное, что есть в нашей жизни. Но верно и то, что родительство - очень ответственное и сложное дело.

Быть родителями - просто, когда ты понимаешь, что и зачем ты делаешь. Секрет лёгкого родительства кроется в отношениях между детьми и взрослыми.

Когда ребёнок находится в правильных отношениях с родителями, он будет проявлять большинство характеристик «ребёнка, которого легко растить», что создаст положительный контекст для воспитания и взросления и позволит родителям успешно справиться со своей задачей.

Родители должны понимать, что жизнь не останавливается с рождением ребёнка с ОВЗ, она продолжается, и надо жить дальше, воспитывать ребёнка, любить его таким, какой он есть, не проявляя излишнюю ненужную жалость.

Важно для родителя знать особенности своего ребёнка, уметь организовать досуг, помочь адаптироваться в этом сложном мире, научиться воспринимать ребёнка с ограниченными возможностями здоровья, как ребёнка со скрытыми возможностями.

- ❖ Никогда не жалейте ребёнка из-за того, что он не такой, как все.
- ❖ Дарите ребёнку свою любовь и внимание, но не забывайте, что есть и другие члены семьи, которые в них тоже нуждаются.
- ❖ Организуйте свой быт так, чтобы никто в семье не чувствовал себя «жертвой», отказываясь от своей личной жизни.
- ❖ Не ограждайте ребёнка от обязанностей и проблем. Решайте все дела вместе с ним.
- ❖ Предоставьте ребёнку самостоятельность в действиях и принятии решений.
- ❖ Следите за своей внешностью и поведением. Ребёнок должен гордиться вами.
- ❖ Не бойтесь отказать ребёнку в чём-либо, если считаете его требования чрезмерными.
- ❖ Чаще разговаривайте с ребёнком. Помните, что ни телевизор, ни радио не заменят вас.
- ❖ Не ограничивайте ребёнка в общении со сверстниками.
- ❖ Не отказывайтесь от встречи с друзьями, приглашайте их в гости.
- ❖ Чаще прибегайте к советам педагогов и психологов.
- ❖ Больше читайте, и не только специальную литературу, но и художественную.
- ❖ Общайтесь с семьями, где есть дети-инвалиды. Передавайте свой опыт и перенимайте чужой.
- ❖ Не изводите себя упреками. В том, что у вас больной ребёнок, вы не виноваты!
- ❖ Помните, что когда-нибудь ребёнок повзрослеет и ему придётся



жить самостоятельно. Готовьте его к будущей жизни, говорите с ребёнком о ней.

❖ И всегда помните о том, что рано или поздно Ваши усилия, стойкое терпение и непомерный труд в воспитании ребёнка с ОВЗ будут обязательно вознаграждены!

## Использованная литература:

1. Азбука для родителей. Движение, игра и спорт вместе с детьми, страдающими умственной отсталостью. - Минск: БелАПДИ, 1996.
2. Айрес, Э. Дж. Ребенок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития. - М., Теревинф, 2010.
3. Аутизм: коррекционная работа при тяжелых и осложненных формах. Морозова С.С. – М.: Издательство: Владос, 2010.
4. Бердникова Ю. Мир ребёнка. Развитие психики, страхи, социальная адаптация, интерпретация детского рисунка. - Санкт – Петербург: Наука и техника, 2007.
5. Божович Л. И. Проблемы формирования личности: Избр. психол. тр. / Под ред. Д.И. Фельдштейна ; Рос. акад. образования, Моск. психол.-соц. ин-т. - 3-е изд. - М. : МПСИ ; Воронеж : МОДЭК, 2001.
6. Брызгунов И. П., Касатикова Е. В. Непоседливый ребёнок, или всё о гиперактивных детях. - М.: Изд-во Институт психотерапии и клинической психологии (ИПиКП), 2008.
7. Вайнер М.Э. Профилактика, диагностика и коррекция недостатков эмоционального развития дошкольников: Учебно-методическое пособие. - М.: Педагогическое общество России, 2006.
8. Грин Росс В. Взрывной ребёнок. Новый подход к воспитанию и пониманию легко раздражимых, хронически несговорчивых детей. Пер. с англ. А. Смолян и Н. Музычкиной. М.: Теревинф, 2008.
9. Зимина Л.: Солнечные дети с синдромом Дауна. М.: Эксмо, 2010.
10. Зиновьева Н. О., Михайлова Н. Ф. Психология и психотерапия насилия.
11. Ребенок в кризисной ситуации. - СПб.: Речь, 2003.
12. Карвасарская Е.Е. Книга: Осознанный аутизм, или Мне не хватает свободы... Книга для тех, чья жизнь связана с аутичными детьми. - М.: Генезис, 2010.
13. Кафенгауз Б.Ю. Ребенок с наследственным синдромом: опыт воспитания. - М.: Практическая медицина, 2008.
14. Ковалец И.В. Азбука эмоций. Практическое пособие для работы с детьми, имеющими отклонения в психофизиологическом развитии и эмоциональной сфере. Издательство: Владос, 2004.
15. Лопатина А., Скребцова М. Семейные заповеди - М.: Амрита-Русь, 2008.
16. Ребенок с ОВЗ – в школе и дома: материалы регион. науч.-практ. Семинара, г. Волгоград, 27 марта 2014 года / редкол.: О.А. Аленкина, Т.В. Барбарош, М.А. Дворецкая, Е.А. Лапп (отв.ред.), Е.В. Шипилова. – Волгоград: Изд-вл ВолГУ, 2014. – 311 с.
17. Хрестоматия для родителей детей с ограниченными возможностями здоровья /Сост. О.Ю.Пискун, Т.В.Волошина. – Новосибирск, 2009.