ЦИКЛ КОНСУЛЬТАЦИЙ

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ДЕТЕЙ С ОВЗ

Что нужно знать родителям детей с особыми возможностями здоровья

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

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

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

3. **Соблюдайте ВСЕ рекомендации учителя – логопеда**. Нарушения речевого развития – препятствие для развития в целом, поэтому необходимо ежедневно тренировать ребѐнка в выполнении артикуляционной гимнастики и других заданий учителя-логопеда.

4. **ОБЩАЙТЕСЬ С РЕБЕНКОМ**. Самооценка ребѐнка во многом зависит от оценки окружающих его людей. Важно, чтобы ребѐнок верил в свои силы, испытывал состояние комфорта, защищѐнности, позитивного мировосприятия и интереса. Для этого очень большое значение имеет общение. Интересуйтесь событиями жизни ребѐнка, его мнением. Например, задайте своему ребѐнку вопросы о том, что он нового узнал сегодня в саду.
Есть вопрос – есть работа мысли. Есть мысль – активизируется память.
Помните, чтобы ребѐнок знал, как себя вести и что сказать в разных ситуациях, его надо этому научить. Просто наблюдая за вами, «со временем», он этому не научится.

Учите, что надо сказать, когда сказать, как подойти, что ответить в том или ином случае. Отрабатывайте разные ситуации общения сначала в игре (приход в гости, поздравление с днем рождения, звонок по телефону маме на работу, разговор с чужим человеком на улице и т.п.), а потом и в реальной ситуации. На первых порах всегда будьте рядом, подсказывайте, поддерживайте ребѐнка. Учите просить о помощи, помогать другим. Создавайте условия для общения ребенка со сверстниками, друзьями, т.к. никакие средства массовой информации не заменят живого общения. Чем раньше ребѐнок начнет общаться с другими детьми, тем больше шансов, что он сможет легче адаптироваться в будущем. Старайтесь сохранять спокойствие, доброжелательность, дружелюбие в общении с детьми, между собой и с другими людьми. Ребѐнку с первых месяцев жизни важно ощущать стабильность и спокойствие своего окружения.

5. **Что делать НЕ НАДО**. Не смотрите на ребѐнка как на маленького, беспомощного. Не рекомендуется постоянно его опекать. Не подчиняйте всю жизнь в семье ребѐнку, не делайте за него всѐ, включая и то, что без особого труда смог бы сделать он сам. Такая гиперопека детям очень вредна. Именно в простых видах деятельностях, 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". Ребѐнок в 4-5 лет может и должен самостоятельно одеваться и раздеваться, складывать свою одежду в шкаф, убирать игрушки, помогать накрывать на стол и убирать со стола, может вытереть пыль и протереть полы. Ребѐнок – ваш главный помощник. Приучайте его выполнять домашние обязанности и поручения, ухаживать за собой, следить за чистотой, развивайте умения и навыки по самообслуживанию и т.д., поскольку это стимулирует развитие и приспособительную активность, делает ребѐнка самостоятельным и менее зависимым. Предоставляйте ребѐнку разумную самостоятельность в действиях и принятии доступных ему решений.
Хвалите детей, когда у них получается что-то сделать или чего-то достичь. Не жалейте ребѐнка из-за того, что он не такой, как все. Дарите ребѐнку свою любовь и внимание, и помните, что есть и другие члены семьи, которым вы тоже нужны.
Помогайте ребѐнку в сложных ситуациях. Научитесь обоснованно, спокойно и терпеливо отказывать в случае необходимости, это позволит ребѐнку ориентироваться в социальных условиях среды, проще говоря – понять, что хорошо, а что плохо, какое поведение правильное, а какое неправильное, когда и почему. Излагайте свои мысли четко, конкретно, последовательно, коротко – для детей с ЗПР это важное условие.

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

6. **Помните о домашних занятиях**. При задержке психического развития у ребѐнка ослаблена память, не сформировано произвольное внимание, замедлено развитие мыслительных процессов, поэтому материал, изученный в детском саду, необходимо повторять и закреплять дома, тренировать и отрабатывать использование знаний и

умений в разных условиях. Для этого специалисты дают вам домашние задания на повторение изученной темы .
Первоначально задания выполняются ребѐнком с активной помощью родителя, постепенно приучая ребенка к самостоятельности. Необходимо приучать ребѐнка к самостоятельному выполнению заданий. Не следует спешить, показывая, как нужно выполнять задание. Помощь должна носить своевременный и разумный характер.
Важно определить, кто именно из взрослых будет заниматься с ребѐнком по заданию дефектолога. Время занятий (15 – 20 мин.) должно быть закреплено в режиме дня.
Постоянное время занятий дисциплинирует ребѐнка без лишних слов, помогает усвоению учебного материала. Занятия должны носить занимательный характер обязательно! Мы не учимся, мы – играем.
При получении задания внимательно ознакомьтесь с его содержанием, убедитесь, что вам все понятно. В затруднительных случаях консультируйтесь у педагога. Подберите необходимый наглядный дидактический материал, пособия, которые рекомендует учитель – дефектолог.
И главное - занятия должны быть регулярными. Вспоминать узнанное, закреплять знания вполне возможно во время прогулок, поездок, по дороге в детский сад. Но некоторые виды занятий требуют обязательной спокойной деловой обстановки, а также отсутствия отвлекающих факторов. Занятия должны быть непродолжительными, не вызывать утомления и пресыщения.
Игры и занятия должны быть разнообразными, чередуйте занятия по развитию речи с заданиями по развитию внимания, памяти, мышления. Чтобы ребѐнку было легче удерживать внимание, не забывайте про «переменки» - через 8-10 минут после начала занятий поиграйте в подвижную игру, сделайте несколько физических упражнений.
Выделите дома специальное отдельное место для игр, занятий и отдыха. Позвольте ребѐнку самостоятельно следить за порядком и чистотой этих мест.
Будьте терпеливы с ребѐнком, доброжелательны, но достаточно требовательны.
Отмечайте малейшие успехи, учите ребѐнка преодолевать трудности.
Обязательно посещайте консультации педагога и открытые занятия педагогов.

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

8. **Помните о своих интересах и желаниях**. Живите полноценной жизнью, получайте удовольствие от любимых занятий, хобби, участвуйте в интересных событиях, читайте интересную литературу (специальную и художественную). Если вы будете удовлетворены жизнью, вы несравнимо больше сможете дать и вашим детям.

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

уверенности и спокойствия, организует вашу жизнь.

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

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

Игровая деятельность ребёнка - дошкольника с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ): роль взрослых в её организации.

В игре дети развиваются как личности, у них формируются те стороны психики, которые в дальнейшем будут помогать им, осуществлять успешную трудовую, учебную деятельность и социализацию. Личностные качества ребенка формируются через его влечение в деятельность, в дошкольном возрасте ведущей деятельностью является игра.

Маленький ребенок - это маленький взрослый, деятельность которого выражается в движениях. Первые представления об окружающем его мире, вещах и явлениях он получает через сенсорное восприятие, его перемещение в пространстве, взаимодействие с различными предметами, близкими людьми и игрушками. Чем более разнообразен, видит перед собой ребѐнок, тем больше информация поступает в его мозг, тем быстрее протекает его психическое и интеллектуальное развитие. Развитость движений – это один из показателей

правильного нервно-психического развития. Игровая деятельность ребѐнка имеет большое значение в развитии его детских способностей.

В процессе игры дети получают возможность быть максимально самостоятельными: они выбирают себе товарищей для игр и сами решают, с кем хотят взаимодействовать; реализуют свои фантазии и расширяют кругозор. По мере взросления более значимой должна становиться педагогическая направленность игры. Для обучения через игру используются подвижные и дидактические игры. Их главная особенность состоит в том, что задания предлагается детям в игровой форме. Это помогает им осваивать новые знания, овладевать навыками действий с определенными предметами, дети учатся культуре общения друг с другом, познают свои физические возможности.

Игровой вид деятельность является основным и для детей с ОВЗ. Такие игры оказывает большое влияние на их психическое развитие. Именно поэтому ребѐнку с ОВЗ очень полезны игры с песком, водой, природными материалами, так как такие действия не только
привлекают многих из них, но и развивают тактильные ощущения, способствуют снятию напряжения. Особое значение в развитии ребѐнка имеют дидактические и развивающие игры, которые направлены
на коррекцию и развитие основных высших психических функций ребенка: речи, мыслительной деятельности, восприятия, внимания, памяти, воображения.

Невзирая на значительную степень индивидуальности каждого из детей, организация игры для детей с ОВЗ требует от родителей определѐнных знаний, общих принципов, закономерностей и правил работы. До начала организации игровой деятельности ребѐнка с особыми потребностями необходимо знать уровень развития ребѐнка, способности, интерес к определѐнным играм.

В обучение детей с ОВЗ широко используют такие формы работы, как драматизация, театрализованная деятельность, теневой театр. Включение подобных приемов в повседневную жизнь детей делает ее более яркой, динамичной, насыщает положительными эмоциями, а главное, дает ребенку возможность приобрести личный опыт вхождения в ту или иную ситуацию, вживания в определенную роль, адекватного взаимодействия с партнером, находящимся в образе определенного персонажа.

Перед началом игры следует помнить, что нужно выстраивать правила последовательности:

- игровые занятия обязательно начинаются с простых знакомых ребенку упражнений, которые связаны с положительными эмоциями;

- объяснения подтверждаются последующими действиями, каждое действие воспитателя или ребенка сопровождается комментарием;

- игровое действие должно быть завершено.

В начале обучения игре основными являются следующие задачи:

- формирование интереса у ребѐнка к игре и игрушке;

- обучение использованию игрушки в соответствии с ее функциональным значением;

- обучение элементарным игровым действиям по подражанию, затем по образцу и самостоятельно;

- обучение воспроизводству связанных между собой логически определенных действий;

- воспитание бережного отношения к игрушке.

Проявление повышенного интереса у ребенка к определѐнной игре, вызывает у него положительные эмоции. Следует знать, что степень эмоционального возбуждения ребѐнка будет влиять на его игровую деятельность, его концентрацию, процесс запоминания и настроя на игру.

Не менее важно определить и подготовить место для игровой деятельности ребѐнка, оно должно быть безопасным. Время, отведѐнное на игру, должно соответствовать характеру игры, еѐ цели. Также важно предполагать, кто будет взаимодействовать с ребѐнком.

Очень важно, чтобы в процессе игры у ребенка возникали именно положительные эмоции, такие как: восторг, удивление, радость. Выражайте как можно чаще похвалу своему ребѐнку. Любые отрицательные эмоции во время игры могут вызвать нежелание продолжать или после возвращаться к ней. В этом и должна заключаться помощь взрослого, помочь своему ребѐнку испытывать положительные эмоции.

Задача взрослого – научить ребѐнка быть открытым этому миру, помочь ему находить общий язык с окружающими, показать, как нужно взаимодействовать с людьми при разных жизненных ситуациях.

Арт-терапия - лечение творчеством

Арт-терапия - это простой и эффективный способ психологической помощи, основанный на творчестве и игре.

Психика ребенка с ОВЗ очень ранима и требует бережного к себе отношения, на своем пути дети часто сталкиваются с серьезными трудностями: в семье, в школе, в общении и одиночестве. Взрослые очень хотят им помочь, но часто не знают как: убеждения и нравоучения не помогают, а сам ребенок не может толком ничего объяснить. В таких случаях и может помочь арт-терапия.

Дети с удовольствием занимаются творчеством: рисуют, лепят, сочиняют, изображают. Этот приятный и не слишком травмирующий метод подходит для решения даже самых глубинных психологических проблем. Именно поэтому особенно хорошо арт-терапия подходит для детей с ОВЗ.

Арт-терапия для детей проходит в достаточно свободной форме: обсуждение психологических трудностей проходит на заднем фоне основной творческой или игровой деятельности. Получается, что ребенок одновременно получает удовольствие от занятия, раскрывает свои творческие способности, оказывается в центре внимания взрослого и преодолевает психологические трудности.

Бывает, что взрослые, напротив, настороженно относятся к арт-терапии: «Ну вот я нарисую, ну и что? От этого же на самом деле ничего не изменится». А от этого изменится самое главное - картина ситуации в Вашем представлении, та самая картина мира, в котором Вы живете.

«У меня не получается» - часто говорят дети и отступают перед трудностями. Действительно, многие дети (да и взрослые) быстро сдаются и сильно расстраиваются, когда у них что-то не получается. Как же воспитать такое качество, как целеустремленность, воля к победе, вера в успех?

Для начала можно просто посочувствовать: «Да, в начале действительно бывает очень тяжело» или «Иногда, когда долго не получается, то начинает казаться, что вообще никогда не получится».

А еще можно провести арт-терапевтическое упражнение «Путь к цели», которое поможет Вам развить такие качества, как стремление к цели, воля к победе, настойчивость, гибкость мышления.

Арт-терапевтическое упражнение «Путь к цели»

Инструкция: Нарисуй (слепи, построй) путь к цели для своего героя с множеством препятствий. Героем может быть сам ребенок, другой человек или сказочный персонаж. У героя обязательно должна быть цель - зачем он преодолевает все эти трудности (сокровища, дом, друг)? Путь героя обычно пролегает через весь лист, и чем больше вы нарисуете препятствий - тем лучше! Когда рисунок закончен, важно обсудить каждое препятствие: как именно герой сможет его преодолеть. Важно, чтобы герой сам преодолевал их (лез, прыгал, плыл, сражался) и не пользовался сказочными способами вроде волшебной палочки или шапки-невидимки.

Здорово, если вы сможете придумать 2-3 способа преодоления каждого препятствия, взрослый может предлагать свои варианты. Но окончательное решение остается за ребѐнком. И, конечно, хорошо бы нарисовать прямо на этом рисунке, как герой преодолевает все препятствия.

Желаем Вам успехов в творчестве!

Пальчиковые игры для детей особой заботы

У детей при ряде нарушений (речевых, интеллектуальных и других) отмечается выраженная в разной степени общая моторная недостаточность, а также отклонения в развитии движений пальцев рук, так как движения пальцев рук тесно связаны с речевой функцией. Чем сильнее и подвижнее пальчики рук малыша, тем увереннее

познает ребенок, окружающий мир, осваивает его премудрости. Сила, ловкость, активность приходят к маленьким пальчикам не сами по себе, это – результат их повседневной тренировки. И чем раньше такие тренировки начнутся, тем быстрее будут «умнеть» пальчики!

Все движения рук ребенка можно разделить на уровни. Каждому уровню соответствуют свои пальчиковые упражнения.

Первый уровень

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

Второй уровень

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

Третий уровень

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

Четвертый уровень

Это уровень подготовки руки к письму, а также бытовых действий, которые требуют особой подвижности мелких мышц кисти:

вышивание, шитьѐ, чистка овощей. Развитие кисти руки для совершения подобных движений в очень большой степени лежит в «зоне ответственности» предметных графических игр, наряду с ними процесс освоения предметных действий хорошо поддерживают жестовые игры-диалоги.

Во время занятий с ребенком важно соблюдать несложные правила:

- приступайте к игре, когда и вы, и ваш ребенок в хорошем настроении;

- взрослый сначала показывает игру ребенку сам;

- взрослый показывает игру, манипулируя пальцами и рукой ребенка;

- взрослый и ребенок выполняют движения одновременно, при этом взрослый тщательно проговаривает тест;

- ребенок выполняет движения с необходимой помощью взрослого, который произносит текст;

- ребенок самостоятельно выполняет движения и проговаривает текст, а взрослый подсказывает ему и помогает;

- демонстрируйте ребенку собственную увлеченность игрой;

- обращайте внимание на то, насколько увлечен игрой сам ребенок;

- не ставьте перед собой задачу обучить ребенка всем движениям игры сразу, в один момент (а так же выучить «от и до» стихотворное сопровождение);

- расширяйте возможности участия ребенка в игре постепенно;

- не принуждайте ребенка начать или продолжить игру, если он этого не хочет;

- похвалите ребенка за правильно выполненные задания.

Дополнительные рекомендации

- Не проводите игру с ребенком, если у вас озябли руки. Постарайтесь

предварительно согреть руки, например, погрузить их в теплую воду, подержав под струѐй горячей воды, растереть ладони.

- Чтобы содержание игры было ребенку более понятным и образным, лучше предварительно кратко познакомить ребенка с персонажами. Сначала расскажите о них, используя картинки или игрушки. - Не забывайте расширять диапазон игр.

- Все упражнения следует показывать и выполнять медленно. Стремитесь, чтобы ребенок увлекся показом и его комментарием.

- Во время разучивания следите, чтобы ребенок правильно воспроизводил и удерживал положение пальцев (или ладоней, кистей) и правильно переключался с одного движения на другое. Особенно важно, чтобы смена показов соответствовала произносимому литературному тексту.

	«Кольцо» Рука опирается на локоть, пальцы зажаты в кулак. Сначала выпрямляются большой и указательный пальцы, соединяются в кольцо. Остальные пальцы распрямляются и разводятся в стороны.
	«Дом»

	Ладони направлены под углом, кончики пальцев соприкасаются, средний палец правой руки поднят вверх (труба), кончики мизинцев касаются друг друга, выполняя прямую линию: балкон. Чтобы дом построить новый, Запасают тес дубовый, Кирпичи, железо, краску, Гвозди, паклю и замазку. А потом, потом, потом Начинают строить дом.
	«Очки» Большой палец правой и левой руки вместе с остальными образуют колечко. Колечки поднести к глазам.
	«Флажок» Четыре пальца (указательный, средний, безымянный и мизинец) вместе, большой опущен вниз. Тыльная сторона ладони к себе. Горит на солнышке флажок, Как будто я Огонь зажег. А. Барто
	«Лодка» Обе ладони поставлены на ребро, большие пальцы прижаты к ладоням как ковшик. Лодочка плывет по речке, Оставляя на воде колечки.
	«Стул» Левая ладонь вертикально вверх. К ее нижней части приставляется кулачок (большим пальцем к себе). Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук попеременно на счет "раз". Есть у него спина, А не лежит никогда, Есть четыре ноги, А не ходят и три. Но всегда он стоит, Всем сидеть велит.
	«Стол» Левая рука сжата в кулачок. Сверху на кулачок опускается

	ладошка. Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук: правая рука в кулачке, левая ладонь сверху кулачка. Можно делать попеременно на счет "раз". В лесу родился, В лесу вырос, В дом приходил, Всех вокруг себя посадил.
	«Грабли» Ладонь вниз, пальчики согнуты, "гребут". Листья падают в саду, Я их граблями сгребу.
	«Цепочка» Большой и указательный пальцы левой руки соединены в кольце. Через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки: большой указательный, большой средний и т.д. Это упражнение можно варьировать, меняя положение пальчиков. В этом упражнении участвуют все пальчики Пальчики перебираем И цепочку получаем.
	«Скворечник» Ладошки вертикально поставлены друг против друга, мизинцы прижаты (как лодочка), а большие пальцы загнуты внутрь. Скворец в скворечнике живет И песню звонкую поет.
	«Ёлка» Ладони на себя, пальчики пропускаются между собой (ладони под углом друг к другу). Пальчики выставляются вперед. Локотки к корпусу не прижимаются. Весной цветет, Летом плод дает, Осенью не увядает, Зимой не умирает.
	«Собака» Левая ладонь на ребро. Большой палец вверх, чуть согнут. Указательный палец согнут, средний и безымянный вместе. Мизинец попеременно опускается и поднимается. Четыре четырки, Две растопырки,

	Седьмой вертун, А сам ворчун.
	«Кошка» Средний и безымянный пальцы упираются в большой Указательный, и мизинец подняты вверх. У нашей Анютки Зверь в атласной шубке, Возле печи греется, Без водички моется.
	«Лошадь» Правая ладонь на ребре на себя. Большой палец кверху. Сверху на нее накладывается левая ладонь под углом, образуя пальчиками гриву. Большой палец кверху. Два больших пальца образуют уши. Четыре ноги, Пятая грива, Шестой хвост, Погоняй, не бойся.
Побежали вдоль реки Дети наперегонки.	«Человечки» Движение указательного и среднего пальцев обеих рук по поверхности стола от себя к краю (повторить несколько раз).
Прыгает по веточкам Невеличка-белочка. Мелькает хвостик средь ветвей. Кто угонится за ней? 4	«Белочка» Большим пальцем поочередно касаются остальных пальцев, выполняя упражнение сначала одной, затем другой рукой.
Наш мизинчик Утром встал, Безымянного поднял. Средний пальчик потянулся, Указательный	«Мизинчик» Кисти руки сжать в кулачок. Поочередно разгибать пальцы, начиная с мизинца. С последней фразой большим пальцем и мизинцем касаться друг друга.

проснулся. Должен и большой вставать, — Братьев в садик провожать.	
Этот пальчик— дедушка, Этот пальчик— бабушка, Этот пальчик— папочка, Этот пальчик— мамочка, Этот пальчик—я— Вот и вся семья!	«Моя семья» Одной рукой ребенок показывает на пальцы другой руки, которые названы в тексте.
Мешу, мешу тесто, Есть в печи место. Пеку, пеку каравай, Переваливай, валяй	«Каравай» Движения «замешивания теста». Имитация перекладывания «теста» из руки в руку.
В гости к пальчику большому Приходили прямо к дому Указательный и средний, Безымянный и последний, Сам мизинчик-малышок Постучался на порог. Вместе пальчики друзья, друг без друга им нельзя.	«В гости» Выставляем вверх большие пальцы. Соединяем под углом кончики пальцев обеих рук. Поочередно называемые пальцы соединяются с большими на двух руках одновременно. Пальцы сжаты в кулак, вверх выставляем только мизинцы. Кулаки стучат друг о дружку. Ритмичное сжатие пальцев в кулак на обеих руках.
Вверх взлетает вертолет,	«Вертолет» Четыре пальца левой руки, кроме большого, сжать в кулак.

Будь внимательным, пилот! Вертолет лети, лети, Лопасти быстрей крути.	Большой палец поднять вверх и выполнять круговые движения. Пальцы обеих рук, кроме указательных и больших — в положении плетеной корзинки. Указательные пальцы выдвинуть вперед и соединить их подушечками (получается «хвост вертолета»).
Раз, два, три, четыре, пять, Будем листья собирать. Листья березы, Листья рябины, Листики тополя, Листья осины Листья дуба мы соберем, Маме осенний букет отнесем	«Осенние листья» Начиная с большого, дети по очереди загибают к ладони пальчики. Сжимают и разжимают кулачки. Теперь пальцы поочередно разгибают, также начиная с большого. . Ладошки с разведенными пальцами сводят вместе.
Раз, два, три, четыре, пять, Мы во двор вышли гулять. Бабу снежную лепили, Птичек крошками кормили. С горки мы потом катались. А еще в снегу валялись. Все в снегу домой пришли, Съели суп, и спать легли.	«Наша прогулка» Ребенок загибает пальчики по одному, начиная с мизинчика. Ребенок «идет» по столу указательным и средним пальчиками, остальные пальчики поджаты. Ребенок изображает лепку снежного комочка двумя руками. Ребенок «крошит хлебушек» всеми пальчиками. Ребенок водит указательным пальцем правой руки по ладони левой. Ребенок кладет ладошки на стол или на колени то одной, то другой стороны.
Шел один я по дорожке, Шли со мной мои две ножки.	«Шел один я…» Ребенок показывает один пальчик. Ребенок показывает два пальчика.

Вдруг навстречу три мышонка, Ой, мы видели котенка! У него четыре лапки, На лапках острые царапки. Один, два, три, четыре, пять, Нужно быстро убегать.	Ребенок показывает три пальчика. Ребенок прикладывает ладошки к щекам и качает головой. Ребенок показывает четыре пальчика. Ребенок «царапает» поверхность стола. На каждый счет ребенок показывает соответствующее число пальчиков. Ребенок двумя пальчиками «убегает» по поверхности стола.
Стали дети кататься И в снегу кувыркаться. Захотели в снежки поиграть. Стали лепить их кидать. Начали снежные комья катить. Начали снежную бабу лепить. Весело зимой! Не хочется домой	«Весело зимой» Ладони держат горизонтально перед грудью и делают движения вперед назад, словно катятся на лыжах. Синхронные круговые движения руками перед грудью: правой рукой - по часовой стрелке, а левой - против часовой стрелки («кувыркание»). Перекладывают воображаемый «снежок».Из одной ладошки в другую, дыша на руки. «Лепят воображаемые снежок, а затем также «бросают» его вперед. Имитация соответствующих движений. Обе руки снизу вверх округлыми движениями изображают три стоящих друг на друге снежных кома: большой, средний и маленький. Руки торжественно поднимают вверх. Головой отрицательно покачивают, руками - отрицательные взмахи.

Правила взаимодействия с гиперактивными детьми

В своих отношениях с гиперактивным ребенком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте даже незначительные успехи. Помните, что гиперактивные дети игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания.

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

Чаще говорите «да», избегайте слов «нет» и «нельзя». Говорите сдержанно, спокойно, мягко.

Поручите ему часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно (ходить за хлебом, кормить собаку и т.д.) и ни в коем случае не выполняйте их за него.

Заведите дневник самоконтроля и отмечайте в нем вместе с ребенком его успехи. Примерные графы: выполнение домашних обязанностей, учеба в школе, выполнение домашних заданий.

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

Определите для ребенка рамки поведения – что можно и чего нельзя. Вседозволенность однозначно не принесет никакой пользы. Несмотря на наличие определенных недостатков, гиперактивные дети должны справляться с обычными для всех подрастающих детей проблемами. Эти дети не нуждаются в том, чтобы их отстраняли от требований, которые применяются к другим.

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

Вызывающее поведение вашего ребенка – это его способ привлечь ваше внимание. Проводите с ним больше времени: играйте, учите, как правильно общаться с другими людьми, как вести себя в общественных местах, переходить улицу и другим социальным навыкам.

Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Прием пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время. Награждайте ребенка за его соблюдение.

Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную память, запишите правила на листе бумаги, прикрепите этот листок над рабочим столом ребенка, чтобы он был всегда перед его глазами. Помните, ваше спокойствие – лучший пример для ребенка.

Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.

Дома следует создать для ребенка спокойную обстановку. Идеально было бы предоставить ему отдельную комнату. В ней должно быть минимальное количество

предметов, которые могут отвлекать, рассеивать его внимание. Цвет обоев должен быть не ярким, успокаивающим. Очень хорошо организовать в его комнате спортивный уголок (с перекладиной для подтягивания, гантели для соответствующего возраста, коврик и др.).

У ребенка должен быть свой уголок, во время занятий на столе и вокруг него не должно быть ничего, что отвлекало бы его внимание.

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

Избегайте по возможности больших скоплений людей. Пребывание в магазине, на рынках и т.п. оказывает на ребенка чрезмерно возбуждающее действие.

Оберегайте ребенка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию двигательной активности. Не позволяйте ему подолгу сидеть у телевизора, за компьютером.

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

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

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

Воспитывайте у ребенка интерес к какому-нибудь занятию. Ему важно ощущать себя умелым и компетентным в какой-либо области. Задача родителей – найти те занятия, которые бы «удавались» ребенку и повышали его уверенность в себе. Они будут «полигоном» для выработки стратегии успеха. Хорошо, если в свободное время ребенок будет занят своим хобби. Однако не следует перегружать ребенка занятиями в разных кружках, особенно в таких, где есть значительные нагрузки на память и внимание, а, также, если ребенок особой радости от этих занятий не испытывает.

Желаем Вам терпения и удачи!

правила воспитания

Уважаемые родители!

1. Поверьте в уникальность своего ребѐнка, в то, что Ваш ребѐнок – единственный в своѐм роде, не похож ни на одного соседского ребѐнка и не является точной копией Вас самих.

2. Позвольте ребѐнку быть самим собой, со своими недостатками, слабостями и достоинствами, Принимайте его таким, какой он есть. Опирайтесь на сильные стороны ребѐнка.

3. Не стесняйтесь демонстрировать ему свою любовь, дайте ему понять, что будете любить его всегда и при любых обстоятельствах.

4. Не бойтесь "залюбить" ребѐнка, смотрите ему в глаза, обнимайте и целуйте его тогда, когда ему этого хочется.

5. Старайтесь, чтобы Ваша любовь не обернулась вседозволенностью и безнадзорностью. Установите четкие запреты (желательно, чтобы их было не много). Строго придерживайтесь установленных запретов.

6. Не спешите прибегать к наказаниям. Постарайтесь воздействовать на ребенка просьбами. В случае неповиновения необходимо убедиться, что просьба соответствует возрасту и возможностям ребенка и только в том случае, если ребенок демонстрирует открытое неповиновение, родитель может подумать о наказании.

7. Наказание должно соответствовать проступку ребенка, ребенок должен четко понимать, за что он наказан.

8. Физические наказания—самая крайняя и самая тяжелая по своим последствиям карательная мера их необходимо исключить из методов воспитания.

9. Ключ к сердцу ребенка лежит через игру. Именно в процессе игры Вы сможете лучше понять друг друга.

10. Чаще разговаривайте с ребенком, объясняйте ему непонятные явления и ситуации. Помогите ребенку научиться понимать свое поведение и поведение других людей. Психическое здоровье Ваших детей в Ваших руках.

Родительский лекторий «Воспитание ребенка с особыми потребностями»

Когда родители узнают об инвалидности своего ребенка или другом хроническом заболевании, они вступают в жизнь, полную сильных эмоциональных переживаний, трудных выборов, взаимодействия с различными специалистами и постоянной потребности в информации и услугах. Вначале родители могут растеряться, почувствовать себя одинокими, не зная, с чего начать, где искать информацию, просить помощи и понимания. Эта статья поможет родителям начать поиск информации.

Вы не одни

Когда вы узнаете, что у вашего ребенка тяжѐлые проблемы со здоровьем, а далее инвалидность, которая может быть – а может и не быть – точно установлена, это для вас не просто информация, это «Весть».

Сообщение о том, что ваш ребенка инвалид – это удар. Кто-то сравнил бы эти дни с ощущением черного мешка, надетого на голову, который мешает видеть, слышать и думать. Один родитель описал свои ощущения как удар ножом в сердце. Может быть, эти описания покажутся слишком драматичными, но можно точно сказать, что они, наоборот, недостаточно полно описывают те эмоции, которые переполняют сердца и мысли родителей, когда они узнают «плохие» новости о своем ребенке.

Можно сделать многое, чтобы помочь себе в эти дни. Для того, чтобы понятнее обсудить полезные вещи, которые могут помочь вам пережить этот сложный период, давайте вначале рассмотрим типичные реакции.

Типичные реакции

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

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

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

Далее следует вина, вина и беспокойство по поводу того, что они – родители – могли стать причиной инвалидности ребенка. Они думают: «Я сделал что-то не так? Я наказан за что-то? Я недостаточно следила за собой во время беременности? Следила

ли моя жена за собой во время беременности?» Лично мне всегда казалось, что моя дочка упала с кровати и ударилась головой, когда была маленькая, может, ее уронили братья или сестры и не сказали мне.

Иногда чувство вины может выражаться в религиозном аспекте в виде наказания или кары божьей. Часто родители плача спрашивают: «Почему я? Почему мой ребенок? Почему бог дал это мне?», как часто мы поднимаем глаза к небу и спрашиваем, что мы сделали, чтобы заслужить такое испытание. Одна молодая мама однажды сказала: «Я чувствую себя такой виноватой, ведь ни разу в жизни у меня не было трудностей и лишений, а сейчас бог дал это мне».

Замешательство также характерно для этого периода. Оно происходит от того, что человек не до конца понимает, что происходит и что произойдет. Замешательство проявляется в бессоннице, неспособности принять решения, эмоциональной перегруженности, информация может казаться неясной и искаженной. Вы слышите слова, которых раньше нигде не слышали, термины, которые описывают то, что вы не понимаете. Вы пытаетесь понять и найти смысл в той информации, которую вы получаете. Часто родители и те, кто пытается донести информацию об инвалидности, ребенка говорят на разных языках.

Бессилие, невозможность изменить ситуацию очень сложно принять. Родители не могут изменить тот факт, что у их ребенка есть инвалидность, но им нужно чувствовать, что они могут справиться со своими жизненными проблемами. Очень трудно заставить себя прислушиваться и следовать рекомендациям, суждениям и мнениям других людей. Более того, эти другие люди – часто незнакомцы, с которыми пока не выстроены доверительные отношения.

Разочарование. Тот факт, что ребенок несовершенен, задевает Эго родителей и бросает вызов их системе ценностей. Это чувство вместе с представлениями о ребенке, которые были до того, могут привести к невозможности принять ребенка, как ценную, развивающуюся личность.

Непринятие. Непринятие может быть по отношению к ребенку, медикам, супругу. Одной из самых сильных форм неприятия, которая встречается редко, является тайное желание смерти ребенка. Такое чувство посещает родителей, находящихся в глубокой депрессии.

В такой период, когда столько разных чувств переполняют сердце родителей, сложно измерить, насколько сильно то или иное чувство. Не все родители проходят через именно такую последовательность ощущений. Но при всей сложности ситуации очень важно для родителей понимать те чувства и эмоции, которые они испытывают, понимать, что они не одни и могут предпринять конструктивные действия, поскольку существуют места, где можно найти помощь и поддержку.

Ищите помощи других родителей

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

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

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

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

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

Ищите информацию. Некоторые родители находят тонны информации, некоторые не столь настойчивы. Самое важное – искать точную правдивую информацию. Не бойтесь задавать вопросы, ответы на вопросы будут первой ступенью к пониманию ребенка.

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

Не бойтесь специалистов. Многие родители чувствуют себя неуверенно в присутствии медиков или педагогов из-за их профессионального опыта, и иногда из-за их манеры себя вести. Не пугайтесь профессионализма тех людей, которые взаимодействуют с вашим ребенком, вы имеете право узнавать обо всем, что происходит. Не беспокойтесь, что вы надоели специалисту своими вопросами: это ваш ребенок,

данная ситуация больше всего влияет на его и вашу жизнь, и поэтому для вас очень важно узнать как можно больше.

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

Научитесь работать со своими чувствами горечи и злости. От горечи и злости не уйти, когда вы понимаете, что должны пересмотреть планы и мечты, которые были связаны с ребенком. Очень важно понимать, что вы злы, и работать с этой злостью, может быть, и с посторонней помощью. Может, сейчас вы не поверите, но жизнь будет улучшаться, и придет тот день, когда вы снова будете видеть все в положительном свете. Понимание и работа над своими негативными чувствами помогут вам быть сильнее и подготовиться к другим вызовам жизни, а также эти чувства перестанут отнимать у вас энергию и силы.

Оптимизм – это лучшее средство от проблем. На самом деле во всем, что ни случается, есть что-то хорошее. Видение чего-то хорошего уменьшает боль от плохого. И делает жизненные проблемы проще.

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

Помните, что время играет на вас. Время действительно лечит. Это не значит, что воспитание ребенка с инвалидностью дается очень легко, но это будет справедливо, если мы скажем, что со временем многие проблемы решаются. Поэтому время на вашей стороне.

Не забывайте о себе. Во время стресса все ведут себя по-разному, но все равно некоторые общие советы можно дать: помните о себе, достаточно отдыхайте, ешьте так хорошо, как сможете, выходите из дома и общайтесь с людьми, которые могут вам оказать эмоциональную поддержку.

Избегайте жалости. Инвалидом ребенка делает жалость ваша и других. Жалость не то, что вам нужно. Вам нужно скорее сочувствие.

Решите, как реагировать на окружающих. В этот период вас может огорчать или злить отношение других к вам или вашему ребенку. Многие реакции людей на серьезные проблемы происходят по причине незнания, непонимания, страха перед чем-то неизвестном или просто незнанием, что сказать. Поймите, что многие люди не знают как себя вести при встрече с инвалидами. Решите для себя, как реагировать на

пристальные взгляды, вопросы, не отдавайте слишком много энергии на переживания по поводу неприятных вам реакций чужих людей.

Старайтесь придерживаться привычного расписания дня. Когда возникает проблема, которую вы не можете решить, делайте то, чтобы вы делали, если бы проблемы не было. Такое поведение может добавить стабильность и смысл при сложной и запутанной ситуации.

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

Желаем Вам терпения и удачи!