

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Усть-Нерский детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию №36 «Березка» МР «Оймяконский улус»

Рекомендации для родителей:

**«Что нужно знать родителям детей с особыми возможностями здоровья»**

»

**Составила:**

**Подорожная Л.В.**

**-педагог-психолог**

**П. Усть-Нера**

**2024 год**

## **Рекомендации**

### **«Что нужно знать родителям детей с особыми возможностями здоровья».**

Семья для ребенка это пример для подражания, источник общественного опыта. Для полноценного и гармонического развития личности ребенку необходимо расти в теплом семейном окружении, любви и понимании, особенно это важно для ребенка с ограниченными возможностями здоровья т.к. он нуждается в усиленной поддержке и помощи близких ему людей.

Поддержка в семье здорового психологического климата служит гарантией правильного развития ребенка и позволяет полнее раскрыть его потенциальные возможности. Решающую роль в развитии и обучении ребенка с ОВЗ играют родители и другие члены семьи.

Что не может сделать один, мы делаем вместе!

1. **Проявляйте инициативу, обращайтесь за помощью к специалистам образовательного учреждения**, получите индивидуальные, семейные консультации, участуйте в тренингах для родителей и детей. Страйтесь прислушиваться и следовать рекомендациям специалистов, занимающихся с вашим ребёнком. Помните, вы не виноваты, что так случилось.

2. Примите ситуацию как данность, не думайте о том, как и почему это случилось, размышляйте о том, как жить дальше.

3. Помните, что все ваши страхи и «тёмные» мысли ребёнок чувствует на интуитивном уровне.

4. Ради успешного будущего вашего ребёнка пострайтесь найти в себе силы с надеждой и оптимизмом смотреть в будущее, живя в настоящем.

5. Если нужно, обращайтесь за помощью к таким же родителям, помогайте друг другу, делитесь переживаниями, поддерживайте друг друга. Преодолеть сложный период может помочь психолог или те родители, у которых ребёнок с похожими трудностями, и они успешно преодолели нелёгкий период.

6. 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.

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

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

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

## **10. Что делать НЕ НАДО.**

- Не смотрите на ребёнка как на маленького, беспомощного.
- Не рекомендуется постоянно его опекать.
- Не подчиняйте всю жизнь в семье ребёнку, не делайте за него всё, 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.
- Приучайте его выполнять домашние обязанности и поручения, ухаживать за собой, следить за чистотой, развивайте умения и навыки по самообслуживанию и т.д., поскольку это стимулирует развитие и приспособительную активность, делает ребёнка самостоятельным и менее зависимым.
- Предоставляйте ребёнку разумную самостоятельность в действиях и принятии доступных ему решений.
- Хвалите детей, когда у них получается что-то сделать или чего-то достичь. Не жалейте ребёнка из-за того, что он не такой, как все.
- Дарите ребёнку свою любовь и внимание, и помните, что есть и другие члены семьи, которым вы тоже нужны.
- Помогайте ребёнку в сложных ситуациях.
- Научитесь обоснованно, спокойно и терпеливо отказывать в случае необходимости, это позволит ребёнку ориентироваться в социальных условиях среды, проще говоря – понять, что хорошо, а что плохо, какое поведение правильное, а какое неправильное, когда и почему.

- Излагайте свои мысли четко, конкретно, последовательно.
  - Интересуйтесь мнением ребёнка, внимательно выслушайте его, прежде чем критиковать. Дайте ему возможность высказаться и тактично поправьте, если он в чем-то ошибается.
  - Будьте готовы принять точку зрения ребёнка и согласиться с ним. Это не нанесет ущерба вашему авторитету, зато укрепит в ребёнке чувство самоуважения.
- 11. Развивайте у детей специальные умения и навыки.**
- Помогайте найти скрытые таланты и возможности ребёнка.
  - Стимулируйте его приспособительную активность; помогайте в поиске скрытых возможностей.
  - Научите детей техникам концентрации внимания, переключения внимания, расслабления, регуляции эмоционального состояния, отдыха.
- 12. 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 несравненно больше сможете дать и вашим детям.
- 13. Отслеживайте, как идет развитие ребёнка.**
- Вспомните школьные годы и заведите дневник наблюдений.
  - Записывайте, что нового в поведении, эмоциональном развитии, чему ребенок научился, что узнал. Такой дневник – ваш стимул и поддержка, перечитывая записи, вы увидите, как идет развитие, сможете понять, что необходимо делать, чему научить, что повторить, а что скорректировать. Подобные записи ведут все специалисты. Станьте специалистом по своему ребёнку. Это придаст вам уверенности и спокойствия, организует вашу жизнь.
- 14. Заботьтесь о здоровье и прививайте этот навык детям.**
- Занимайтесь спортом (плавайте, катайтесь на велосипеде, роликах и т.д.), гуляйте, ведите активный образ жизни, следите за питанием.
  - Научите детей заботиться о других – это стимулирует развитие.
  - Заботьтесь о себе. Следите за своей внешностью, поведением, эмоциональным самочувствием. Ваше самочувствие, здоровье и настроение – основа качества жизни вашей семьи. Ваша бодрость и вера в лучшее лучше всего поможет ребенку справляться с трудностями, даст ему внутреннюю опору на всю жизнь.
  - Поддерживайте дружеские отношения с близкими, родственниками, друзьями и знакомыми.
  - Доброжелательно, спокойно, терпеливо и уверенно реагируйте на интерес посторонних к вашему ребёнку в присутствии незнакомых людей и вашего ребёнка. Это позволит детям сформировать такой же стиль поведения и отношений.
  - Помните, что ребёнок повзрослеет и ему придётся жить самостоятельно.
  - Готовьте его к будущей жизни, говорите о ней.

**15. Своевременно консультируйтесь и проводите лечение ребенка у врачей, к которым направляют специалисты.**

