

Памятка для родителей детей с ОВЗ

Вместо того, чтобы искать повсюду недостатки, мы можем искать во всем любовь

РЕКОМЕНДАЦИИ:

- 1) Чаще хвалите ребенка. Ласково обнимайте или давайте ему какую-нибудь маленькую награду, когда у него что-нибудь получается или когда он очень старается. Если ребенок старается сделать, но у него не получается, лучше обойдите это молчанием или просто скажите: «Жаль, не вышло, в другой раз получится»;
- 2) Больше разговаривайте с ребенком. Объясняйте все, что вы делаете. Ребенок слушает и начинает усваивать язык задолго до того, как заговорит. Если вы считаете, что ребенок не слышит, говорите с ним и используйте «язык жестов». Убедитесь, что он смотрит на вас, когда вы говорите;
- 3) Помогая ребенку осваивать новый навык, мягко и осторожно направляйте его движения своими руками;
- 4) Используйте зеркало, чтобы помочь ребенку узнать свое тело, научиться владеть руками;
- 5) Используйте подражание. Чтобы научить ребенка новому действию или навыку, сначала выполните действие сами и пригласите ребенка повторить его, подражая вам. Превратите это в игру;
- 6) Побуждайте ребенка двигаться или тянуться, стараясь достать то, что он хочет;
- 7) Сделайте учение забавой. Всегда ищите способы превратить обучающие занятия в игру;
- 8) Пусть старшие братья и сестры показывают ребенку новые приспособления, предметы, игрушки и т.д.;
- 9) ребенок часто лучше усваивает, когда рядом нет учителя. Дети часто прилагают большие усилия, когда им чего-нибудь очень хочется, а рядом нет никого, кто поможет. Учить ребенка – важно, но не менее важно давать ему возможность исследовать, пробовать свои силы и самому делать для себя то, что он может;
- 10) пусть ребенок по мере сил обслуживает себя сам. Помогайте ему только в той мере, в какой это необходимо. Когда ребенку трудно что-нибудь сделать, или он делает это медленно и неумело, родителям очень часто хочется «помочь» ребенку, сделав это за него. Однако, для развития полезнее, если вы дадите ему возможность сделать это самому, - поддерживая и поощряя, и помогая лишь теми способами, которые позволяют ребенку по мере сил самому себя обслуживать. В работе по развитию с особыми детьми важен индивидуальный подход не только в подборе упражнений, важно не столько следовать указаниям, сколько думать, наблюдать за реакцией ребенка, замечать, как занятие помогает или мешает общему развитию ребенка. Необходимо приспосабливать занятие к потребностям каждого ребенка.

Упрямство, капризы, непослушание:

1. Как только ребенок начинает капризничать, обнимите его, уверьте в своей любви и постарайтесь отвлечь от каприза.
2. Если не удалось это сделать, оставьте его в покое, не обращайтесь на него внимания, не принимайте в этой сцене участия. Сохраняйте спокойствие и равнодушие, что бы ребенок не делал.

3. Если ребенку когда-то удалось добиться своего с помощью каприза, он будет прибегать к этому способу все чаще и чаще.

4. Когда ребенок успокоится, ласково поговорите с ним. Скажите ему, как Вас огорчило его поведение, выразите уверенность, что в дальнейшем он будет вести себя лучше.



Методы самообладания для взрослых.

1. Выдержите паузу, как бы это ни было сложно, и только после этого давайте выход вашей накопившейся энергии. Вот увидите – после небольшого тайм-аута ваша реакция будет более адекватной.

2. Наиболее простой способ не вспылить в ответ – сосчитать до десяти. Пусть ваш мозг сосредоточится на счете. Или вдохните ароматную подушечку с травой валерианы, душицы. Эти ароматы успокаивают нервную систему. Помогают также дыхательные упражнения: вдохните глубоко, задержите дыхание на пару секунд, повторите так десять раз.

3. Практикуйте так называемые «письма к ребенку» в моменты гнева: если хотите накричать на дитя, смело берите в руки тетрадь и пишите все, что желаете ему сказать.

4. Если не хотите накричать на ребенка, закройте глаза и представьте белый цвет. Этот цвет успокаивает.

5. Эффективно бороться с приступом гнева поможет еда. А именно – ягоды, апельсины. В них содержится много витамина С, который помогает справиться с выбросом в кровь гормона стресса – кортизола. Алкоголь и сладости, наоборот, способствуют большему выбросу гормона стресса, так как повышают уровень сахара в крови.

