

Информация для родителей детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

В настоящее время неуклонно растёт число детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов. Сегодня количество инвалидов в России составляет 13, 2 миллионов человек. Численность инвалидов в Ростовской области составляет 369, 6 тыс. человек. Причины, ведущие к увеличению числа детей с отклонениями в психофизическом развитии, социально обусловлены и зависят от таких факторов, как состояние окружающей среды, экономическое положение в обществе, наследственность и здоровье родителей, условия жизни и воспитания в семье, в образовательном учреждении.

Образование детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов предусматривает создание для них специальной коррекционно-развивающей среды, обеспечивающей адекватные условия и равные с обычными детьми возможности для получения образования в пределах специальных образовательных стандартов, лечение и оздоровление, воспитание и обучение, коррекцию нарушений развития, социальную адаптацию.

В ходе работы с семьёй, родителями детей с ОВЗ, с целью оказания психологической поддержки ближайшему окружению детей с нарушениями в развитии педагогом-психологом были разработаны следующие рекомендации.

Рекомендации психолога родителям, воспитывающим детей-инвалидов и детей с ОВЗ.

1. Обучение игре.

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 ребенка играть.

Игра важна не только потому, что ребенок интересно проводит свободное время. В процессе игровой деятельности происходит коррекция психических функций ребенка (внимания, памяти, мышления и т.д.), развивается его 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 ребёнка, подберите 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 ребенок 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 ребенка 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 ребенку желтую палочку и спрашиваете его: «Где лежит палочка такого же цвета? Куда ее положить?» Ребенок отвечает или чаще всего указывает жестом. Вы кладете желтую палочку рядом с желтыми и поясняете, что они одинаковые. Так раскладываются несколько пар палочек. Далее ребенок, 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 незаточенными. Желательно, чтобы ребенок 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 ребенка 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.

Ребенок 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

ребенком младшего возраста и постарайтесь организовать их совместную игру. Старайтесь вовлечь его в игру с другими детьми.

2. Учим детей самостоятельности.

Хотите ли вы выработать у своего ребенка жизненно необходимые умения и навыки? «Что за странный вопрос?» – ответите вы. Какие родители не желают видеть своего ребенка самостоятельным? Вас, вероятно, неоднократно тревожила мысль – что для этого нужно сделать и как. На это есть ответ: **обучение детей с ограниченными возможностями должно строиться таким образом, чтобы они могли преодолевать определенные трудности, уметь справляться с ними.** И тут встает еще один вопрос: «Что же делает обучение правильным?» Вы скажете, что обучение требует терпения. Но кроме **терпения** необходимы **специальные знания**. Ребенок учится лишь у тех, кого любит, кому доверяет, кого не боится. А это значит, что именно вы, родители, являетесь его самыми лучшими учителями.

Так, например, со счетными операциями дети знакомятся на уроках счета, дома вы закрепляете это на примерах окружающей действительности. Задавая такие вопросы как: «Сколько в вашем дворе растет берез, елей, рябин? Сколько окон на одном этаже? Сколько кроватей, одеял, подушек в спальне? Сколько пуговиц на халате у мамы, на рубашке у сестры?» и т.д. Убирая овощи с огорода, можно провести следующую работу. Например, предложить сравнить морковь по высоте, ширине, толщине, найти самую короткую (длинную), узкую (широкую). Можно придумать с ребенком загадку про морковь: растет в огороде красная, длинная, можно есть сырой и вареной. Можно попробовать вылепить из пластилина морковь для зайчика, затем вместе приготовить салат из моркови, заодно обучая ребенка пользоваться теркой.

Дети должны жить заботами своего дома, вместе с вами устранять беспорядок в одежде, пришивать пуговицы, вешалки, штопать дырочки. Необходимо доступно показать и объяснить, как правильно пришивать пуговицу. Сначала надо учить пришивать пуговицу с двумя дырочками. Для этого потребуется цветная пуговица (закрепленный цвет) с двумя дырочками, полоска из плотного полиэтилена, иголка, нитки, ножницы. Предложите ребенку сделать цветные дорожки. Обратите внимание на то, что с иголкой нужно обращаться осторожно. Дети должны знать, что нельзя брать иголку в рот, не оставлять иголку в изделии и что хранить иголки нужно в специальной игольнице. После того, как ребенок научится пришивать пуговицы, предложите ему посмотреть одежду всех членов семьи, если нет пуговиц, то пришить недостающие.

Обучая детей стирке мелких вещей (чулок, носок, носовых платков), нужно обращать внимание на рассортировку вещей по цвету, чтобы не окрашивалась одна вещь от другой. Развешивание белья после стирки может стать поводом для игры в разглядывание - посмотреть на различие в форме, цвете одежды, фактуре и качестве ткани. У детей дома должны быть постоянные обязанности по уходу за внешним видом, помещением. Умываться и чистить зубы по утрам, приводить волосы в порядок и застилать

постель, уметь делать влажную уборку и пылесосить – это достигается путем многократного повторения каждого действия вместе с взрослыми, а затем с помощью вербальных инструкций.

Гуляя по улице, обратите внимание ребенка на ее проезжую часть, тротуар. Ребята должны уметь определять по внешним признакам назначение здания (жилой дом, школа, аптека, больница, завод и т.д.), читать, по возможности, название улиц, называть номера домов. Особое внимание следует уделить мерам безопасности. Например, ребята вырезают из старых книг изображение различных видов одежды (можно дорисовать) персонажам в соответствии со временем года. Это поможет детям одеваться по сезону, чтобы не простудиться. При этом необходимо наглядно показывать действия с колющими и режущими предметами. Необходимо научить ребенка вести диалог по телефону, сначала игрушечному, с номерами «01», «02», «03».

Для закрепления и тренировки культуры поведения предложите ребенку следующие упражнения:

- покажи, как сидеть на стуле, кресле, диване во время разговора дома и в гостях;
- уступи место в автобусе;
- помоги маме (бабушке) донести покупку;
- вежливо купи билеты в кассе;
- спроси у незнакомого человека, сколько времени;
- что ты сделаешь, если кто-то рядом с тобой что-то уронил;
- как спускаться, или подниматься по лестнице;
- пропусти в дверях старшего;
- куда деть фантик от конфеты на улице.

Предоставляйте ребенку возможность делать самому все, что он может сделать, ставьте его в ситуацию, когда он должен приложить волевое усилие, проявить волевые качества.

3.ДЕТСКИЕ ИСТЕРИКИ.

Истерика у детей - это реакция на ограничения, на несбывшиеся ожидания. Если ребенок не может что-то сделать или ему не разрешают что-то - он сердится. Очень сердится! На вас, на других людей, на эти запреты. Именно этот гнев ребенка и приводит его в состояние истерики, что выражается в следующем:

- ребенок теряет контроль над собой и истерично визжит;
- бросается на пол и колотит ногами;
- может пинать предметы и бить ногами людей, бросаться тем, что попало под руку;
- может драться или ругаться;
- "закатываться" в крике;

Родители никогда не должны поддаваться на истерику ребенка. Кроме особых случаев - например, если ребенок заболел.

Почему дети впадают в истерику?

Потому что они расстроены или испытывают стресс.

Чтобы привлечь к себе внимание.

Чтобы поступить по-своему.

Почему родители поддаются на истерику ребенка?

Потому, что боятся как бы ребенок себе не повредил что-нибудь.

Потому, что невыносимо смотреть как ребенок бьется в истерике и нервничает, а если уступить - истерика прекращается.

Потому, что вокруг люди смотрят и что они подумают о вас?

Потому что этот ор просто невыносим!

Как справиться с истерикой?

Прежде всего необходимо проанализировать все.

Ведите записи!

- как часто ребенок впадает в истерику;
- как долго это продолжается;
- в какое время дня чаще происходит;
- где это случается;
- с кем, в чьем присутствии (с мамой, папой, бабушкой и т.п.);
- что является поводом;
- каковы последствия каждого случая.

Если в течение 2-3 недель вы заставите себя заполнять всякий раз такую табличку, вы многое узнаете о своем ребенке!

Итак, что же с этим делать?

- старайтесь предотвратить, остановите еще до того, как весь этот кошмар начнется (например, уберите требуемый ребенком предмет из зоны видимости и досягаемости, отвлеките его);
- говорите с ребенком, НО!! Никогда не пытайтесь урезонить его в разгар "боя" и всегда выбирайте момент для разговора, когда вы оба спокойны и дружелюбно настроены друг к другу. В "состоянии войны" или на нервах вы ни о чем не договоритесь;
- убедитесь, что ребенок вас слушает;
- помогайте ребенку справляться с "крушением надежд" Для этого вы должны научиться предвидеть, что то или иное ограничение может вызвать у ребенка истерику, научить ребенка "принимать" ограничения, дайте ему понять, что не все его желания выполнимы, учите ребенка расслабляться и успокаиваться.

Чего делать нельзя:

- уступать бьющемуся в истерике ребенку;
- показывать самому плохой пример для ребенка (например, кричать на него);
- наказывать.

ВАЖНО помнить в каких случаях орущего ребенка игнорировать НЕЛЬЗЯ:

- когда ситуация представляет опасность для здоровья/жизни ребенка или окружающих;
- когда дело происходит в общественном месте и вам ужасно неудобно/стыдно перед окружающими.

Если истерика случилась на улице, в магазине, в гостях, когда нет возможности "не замечать" орущего и валяющегося на полу малыша, действия должны быть такими:

- не суетитесь и не нервничайте сами;
- ничего не говорите;
- молча хватаете ребенка в охапку, выходите из помещения, садитесь вместе с ним на улице и крепко обнимаете, пока не успокоится;
- как только успокоился, возвращаетесь обратно.

КАК игнорировать?

Как только начинается истерика с валянием по полу и ором, отойдите от ребенка. На расстояние НЕ МЕНЕЕ МЕТРА.

Не показывайте виду, что вы огорчены. Делайте вид, что ничего не происходит.

Через 10 минут (плюс-минус, зависит от ребеночка) ребенок орать перестанет. Как только это случилось - улыбнитесь и похвалите ребенка. Если все возобновилось - вы опять не смотрите на него, и вообще делаете вид, что это не ваш ребенок. Как только остановился - опять хвалите за хорошее поведение.

Помните, что ребенок всегда надеется выиграть у вас эту битву! Поэтому никогда не уступайте. Уступите - считайте, что вы проиграли, и истерики такие в будущем вы получите еще не раз.

Помните, что будущее вашего ребенка во многом зависит от того, насколько он социализирован, адаптирован в обществе. Делайте все возможное, чтобы он привык находиться среди людей и при этом не концентрироваться на себе, умел и любил общаться, мог попросить о помощи.

Рекомендации родителям детей с ОВЗ:

- Примите ситуацию как данность, смиритесь с нею, не думайте о том, как и почему это случилось, размышляйте о том, как с этим дальше жить. Помните, что все ваши страхи и «черные мысли» ребенок чувствует на интуитивном уровне. Поэтому если вы не хотите, чтобы ваш ребенок рос нервным, издерганным, мрачным, постарайтесь найти в себе силы с оптимизмом смотреть в будущее.
- Никогда не жалеите 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. Стремитесь к тому, чтобы у всех членов семьи была возможность саморазвития и полноценной жизни.
- Организуйте свой быт так, чтобы никто в семье не чувствовал себя "жертвой", отказываясь от своей личной жизни.
- Не ограждайте ребёнка от обязанностей и проблем. Если состояние ребенка позволяет, придумайте ему простенькие домашние обязанности, постарайтесь научить ребенка заботиться о других. Решайте все дела вместе с ним.
- Предоставьте ребёнку самостоятельность в действиях и принятии решений. Стимулируйте его приспособительную активность; помогайте в поиске своих скрытых возможностей. Развивайте умения и навыки по самообслуживанию.
- Следите за своей внешностью и поведением. Ребёнок должен гордиться вами.
- Не бойтесь отказать ребёнку в чём-либо, если считаете его требования чрезмерными. Однако проанализируйте количество запретов, с которыми сталкивается ваш ребенок. Продумайте, все ли они обоснованы, нет ли возможности сократить ограничения, лишний раз проконсультируйтесь с врачом или психологом.
- 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. Пусть в вашей жизни найдется место и высоким чувствам, и маленьким радостям.
- Чаще прибегайте к советам педагогов и психологов. Каждое определенное заболевание ребенка – инвалида требует специфического ухода, а также специальных знаний и умений. Больше читайте, и не только специальную литературу, но и художественную.
- Общайтесь с семьями, где есть дети-инвалиды. Передавайте свой опыт и перенимайте чужой. Это важно не только для вас, но и для ребенка, которому вы можете оказать услугу на всю жизнь, найдя для него друзей или (что очень часто бывает) спутника жизни.
- Не изводите себя упреками. В этом случае велика вероятность того, что ребенок вырастет психологическим монстром, а это неизбежно усилит его социальную дезадаптацию и усугубит страдания. В том, что у вас больной ребёнок, вы не виноваты.

- Старайтесь чувствовать себя спокойно и уверенно с ребенком – инвалидом на людях. Доброжелательно реагируйте на проявления интереса со стороны посторонних, не отталкивайте их от себя жалобами, раздражением, проявлением озлобления. Если ребенок переймет от вас подобный стиль общения с окружающими, его шансы найти себе друзей резко возрастут. Постарайтесь научить ребенка быть самим собой – и дома, и на людях. Чем раньше ребенок начнет общаться с другими детьми, тем больше шансов, что он сможет вести себя как «обыкновенный».
- Помните, что когда-нибудь ребенок повзрослеет и ему придется жить самостоятельно. Готовьте его к будущей жизни, говорите о ней.

**Рекомендации по межличностному взаимодействию
с детьми с речевыми нарушениями:**

- 1.Используй доступный язык, выражайся точно и по делу.
- 2.Избегай словесных штампов и образных выражений, если только ты не уверен в том, что твой собеседник с ними знаком.
- 3.Не говори «свысока». Не думай, что тебя не поймут.
- 4.Говоря о задачах или проекте, рассказывай все «по шагам». Дай возможность собеседнику обыграть каждый шаг после того, как ты объяснил ему.
- 5.Исходи из того, что взрослый человек с нарушениями речи имеет такой же опыт, как и любой другой взрослый человек.
- 6.Если необходимо, используй иллюстрации или фотографии. Будь готов повторить несколько раз. Не сдавайся, если тебя с первого раза не поняли.
- 7.Обращайся с человеком с речевыми нарушениями точно так же, как ты бы обращался с любым другим. В беседе обсуждай те же темы, какие ты обсуждаешь с другими людьми, например, планы на выходные, отпуск, погода, последние события.
- 8.Обращайся непосредственно к человеку.
- 9.Помни, что люди с речевой патологией, дееспособны и могут подписывать документы, контракты, голосовать, давать согласие на медицинскую помощь и т. д.
- 10.Если это необходимо, можешь записать свое сообщение или предложение на бумаге, предложи своему собеседнику обсудить его с другом или семьей.

**Рекомендации по межличностному взаимодействию с людьми,
имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата.**

- 1.Когда вы говорите с человеком, пользующимся инвалидной коляской или костылями, расположись так, чтобы твои и его глаза были на одном уровне, тогда тебе будет легче разговаривать.
- 2.Помни, что инвалидная коляска – неприкосновенное пространство человека. Не облакачивайся на нее, не толкай, не клади на нее ноги без разрешения. Начать катить коляску без разрешения – то же самое, что схватить и понести человека без его разрешения.
- 3.Всегда спрашивай, нужна ли помощь, прежде чем оказать ее.

4. Если твое предложение о помощи принято, спроси, что нужно делать, и четко следуй инструкциям.
5. Если тебе разрешили передвигать коляску, сначала кати ее медленно. Коляска быстро набирает скорость, и неожиданный толчок может привести к потере равновесия.
6. Всегда лично убеждайся в доступности мест, где запланированы мероприятия. Заранее поинтересуйся, какие могут возникнуть проблемы или барьеры, и как их можно устранить.
7. Не надо хлопать человека, находящегося в инвалидной коляске, по спине или по плечу.
8. Если существуют архитектурные барьеры, предупреди о них, чтобы человек заранее имел возможность принимать решения.
9. Помни, что, как правило, у людей, имеющих трудности при передвижении, нет проблем со зрением, слухом и пониманием.
10. Не думай, что необходимость пользоваться инвалидной коляской – это трагедия. Есть люди, пользующиеся инвалидной коляской, которые не утратили способности ходить и могут передвигаться с помощью костылей, трости и т. п. Коляски они используют для того, чтобы экономить силы и быстрее передвигаться.

Рекомендации по межличностному взаимодействию с людьми с задержкой психического развития:

1. Психические нарушения – не то же самое, что проблемы в развитии. Люди с психическими проблемами могут испытывать эмоциональные расстройства или замешательство, осложняющие их жизнь. У них свой особый и изменчивый взгляд на мир.
2. Ровный, выдержанный тон в разговорах с детьми.
3. Говорить отчетливо, неторопливо, по возможности не повышая голоса, когда требуется остановить слишком расходившегося ребенка, предотвратить возникающее столкновение.
4. Необходимо помнить, что злоупотребление повышением голоса нервирует детей, возбуждает возбудимых.
5. Помните, что у детей с ЗПР часто встречается очень значительная подражательность и что своим общим поведением педагог показывает эталон поведения и общения.
6. Всегда и во всем умеете до конца доводить начатую с детьми работу, проявляйте настойчивость.
7. Не говорите при детях об отрицательных или положительных чертах их самих или других детей, о ваших наблюдениях, характеристиках, семейных условиях, наследственности детей и других данных, могущих быть по-своему использованными детьми.
8. Соблюдайте полное беспристрастное отношение к детям.

Рекомендации по межличностному взаимодействию

с людьми с нарушением интеллекта (психическими нарушениями):

1. Психические нарушения – не то же самое, что проблемы в развитии. Люди с психическими проблемами (нарушением интеллекта) могут испытывать эмоциональные расстройства или замешательство, осложняющие их жизнь. У них свой особый и изменчивый взгляд на мир.
2. Не надо думать, что люди с нарушением интеллекта обязательно нуждаются в дополнительной помощи и специальном обращении.
3. Обращайся с людьми с нарушением интеллекта (психическими нарушениями) как с личностями. Не нужно делать преждевременных выводов на основании опыта общения с другими людьми с такой же формой инвалидности.
4. Не следует думать, что люди с психическими нарушениями более других склонны к насилию. Это миф. Если ты дружелюбен, они будут чувствовать себя спокойно.
5. Неверно, что люди с психическими нарушениями всегда принимают или должны принимать лекарства.
6. Неверно, что люди с психическими нарушениями не могут подписывать документы или давать согласие на лечение. Они, как правило, признаются дееспособными.
7. Неверно, что люди с психическими нарушениями имеют проблемы в понимании или ниже по уровню интеллекта, чем большинство людей.
8. Неверно, что люди с психическими нарушениями не способны работать. Они могут выполнять множество обязанностей, которые требуют определенных навыков и способностей.
9. Не думай, что люди с психическими нарушениями не знают, что для них хорошо, а что – плохо.
10. Если человек, имеющий психические нарушения, расстроен, спроси его спокойно, что ты можешь сделать, чтобы помочь ему.
11. Не думай, что человек с психическими нарушениями не может справиться с волнением.
12. Не говори резко с человеком, имеющим психические нарушения, даже если у вас есть для этого основания.

Рекомендации родителям детей и подростков с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ).

В домашней программе коррекции детей и подростков с СДВГ должен преобладать поведенческий аспект.

1. Изменение поведения взрослого и его отношения к ребенку:

- проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании; помните, что чрезмерная болтливость, подвижность и недисциплинированность не являются умышленными;
- контролируйте поведение ребенка или подростка, не навязывая ему жестких правил;
- не давайте ребенку или подростку категоричных указаний, избегайте говорить «нет» и «нельзя»;

- реагируйте на действия ребенка, подростка неожиданным способом (пошутите, повторите его действия, сфотографируйте его);
- повторяйте свою просьбу одними и теми же словами много раз;
- не настаивайте на том, чтобы ребенок или подросток обязательно принес извинения за проступок;
- всегда выслушивайте то, что он хочет сказать.

2. Изменение психологического микроклимата в семье:

- проводите досуг всей семьёй;
- не допускайте ссор в присутствии ребёнка.

3. Организация режима дня и места для занятий:

- установите твердый распорядок дня для ребёнка и всех членов семьи;
- снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребёнком задания (не говорите по телефону, не делайте многочисленные замечания);
- оградите гиперактивного ребёнка или подростка от длительных занятий на компьютере и просмотра телевизионных передач (только 1-1,5 часа в день);
- по возможности избегайте больших скоплений людей;
- помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

4. Необходима специальная поведенческая программа:

- придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказаний за плохое поведение (можно использовать балльную систему, завести дневник самоконтроля);
- не прибегайте к физическому наказанию (если есть необходимость прибегнуть к наказанию, то целесообразно использовать спокойное сидение в определённом месте после совершения поступка);
- чаще хвалите ребенка, подростка (порог чувствительности к отрицательным стимулам у них очень низок дети и подростки с СДВГ не воспринимают выговоры, однако, чувствительны к поощрениям);
- не давайте детям поручений, не соответствующих их уровню развития, возрасту и особенностям;
- помните, что вербальные средства (убеждения, призывы, беседы) редко оказываются результативными;
- помните, что для ребенка и подростка с СДВГ наиболее действенными будут средства убеждения «через тело» (лишение удовольствия, лакомства; запрет на приятную деятельность, телефонные разговоры);
- используйте прием «выключенного времени» (изоляция, домашний арест, досрочное отправление в постель);
- применяйте при необходимости холдинг, или простое удержание в «железных объятиях»;
- полезным может стать, например, внеочередное дежурство по кухне.

Помните, что вслед за понесенным наказанием необходимо позитивное эмоциональное подкрепление, знаки «принятия». В коррекции поведения

детей и подростков с СДВГ большую роль играет методика «позитивной модели», заключающаяся в постоянном поощрении желательного поведения и игнорировании нежелательного.

Помните, что невозможно добиться исчезновения СДВГ за несколько месяцев и даже за несколько лет. Признаки гиперактивности исчезают по мере взросления, а импульсивность и дефицит внимания могут сохраниться и во взрослой жизни.

Рекомендации родителям детей, имеющих высокий уровень школьной тревожности

Для каждого ребенка поступление в школу – это яркое, чрезвычайно значимое событие. Но все они по-разному привыкают к новой обстановке и новым требованиям, предъявляемым школой, у многих процесс адаптации затягивается.

Ярчайшим признаком школьной дезадаптации ребенка выступает школьная тревожность, отрицательно влияющая на все сферы его жизнедеятельности: не только на учебу, но и на общение, в том числе и за пределами школы, на здоровье и общий уровень школьного благополучия.

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. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений.

Советы родителям обучающихся начальных классов.

- Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых.
- Не пугайте ребенка 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 ребенка.
- Уважительно выслушивайте ребенка, рассказывайте о своих собственных прошлых учебных проблемах, делитесь опытом.

- Сделайте семейной традицией доброжелательный откровенный разговор о школьных делах. Чтобы ребенок понял: посоветоваться о трудностях - это нормально, родители не будут ругать, а помогут.
- Помогите младшему школьнику составить и поддерживать распорядок дня: обязательно структурированный и последовательный.
- Не подгоняйте такого ребенка. Без спешки выполненное задание поможет ему справиться с беспокойством, получится оно или нет.
- Также 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 ребенку.

Советы родителям подростков

Чтобы существенно снизить тревожность у подростков необходимо:

- обеспечить реальный успех подростка в какой-либо деятельности;
- больше доверять подростку;
- искренне интересоваться делами подростка, 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.

Рекомендации по профилактике и коррекции агрессивного поведения в детском возрасте.

Родитель может придерживаться следующих правил реагирования на проявление агрессии:

Правило 1. Игнорировать незначительную агрессию.

Если дети проявляют агрессию в допустимых пределах и агрессия не представляет опасности, то целесообразно:

- просто проигнорировать такую реакцию ребенка;
- показать, что Вы понимаете чувства ребенка: «Я понимаю, что тебе обидно», «Я понимаю, что ты злишься»;
- переключить внимание ребенка;

- обозначить состояние и поведение ребенка: «Ты злишься, потому что ты устал».

Правило 2. Акцентировать внимание на поступках (поведении) ребенка, а не на личности ребенка.

При оценке и анализе поступка ребенка следует обсудить только конкретное поведение ребенка по принципу «здесь и сейчас»: что произошло, почему такое поведение неприемлемо, избегая оценки других поступков личности ребенка в целом, иначе у ребенка возникает ощущение несправедливого к нему отношения (не всегда же он «плохой», «агрессивный», «злой» и т.п.). К тому же окружающие начинают воспринимать такого ребенка как агрессивного, ожидая от него соответствующего поведения. Необходимо четко разграничивать поведение и личность ребенка. Давая оценку поведения ребенка, можно использовать следующие приемы:

- констатировать факт: «Ты ведешь себя агрессивно». «Ты переступаешь допустимую черту»;
- задать констатирующий вопрос: «Ты злишься?»;
- раскрыть мотивы поведения: «Ты хочешь продемонстрировать свою силу?»;
- сообщить о своих чувствах по отношению к нежелательному поведению: «Мне не нравится, когда со мной так разговаривают»;
- апеллировать к правилам: «Ты нарушаешь правило».

Правило 3. Контролировать собственные негативные эмоции.

Когда ребенок проявляет агрессию, это вызывает у окружающих негативные эмоции (раздражение, гнев, возмущение, беспомощность). Взрослым необходимо признать, что негативные переживания являются нормальными и естественными в данной ситуации. Важно понять характер этих переживаний, их силу и длительность. Взрослые должны контролировать свои негативные эмоции при взаимодействии с агрессивными детьми, иначе они сами становятся источником агрессии и провоцируют детей на проявление агрессии. Дети могут специально вызывать гнев и раздражение педагога, чтобы вывести его из себя, показать его слабость. Особенно это характерно для подростков, желающих противопоставить себя взрослым и утвердиться в глазах сверстников.

Правило 4. Не усиливать напряжение ситуации.

Пытаясь снизить напряженность ситуации, взрослые часто прибегают к способам, которые, наоборот, усиливают напряжение и агрессию:

- повышение голоса, устрашающий тон;
- демонстрация власти: «Учитель здесь я», «Как я сказал, так и будет»;
- крик, негодование;
- агрессивные позы и жесты: сжатые челюсти, перекрещенные или сцепленные руки, разговор «сквозь зубы»;
- сарказм, насмешки;
- оценка личности ученика, его родителей или друзей;

- использование физической силы;
- втягивание в конфликт других людей, непричастных к нему (классного руководителя, завуча, директора);
- настаивание на своей правоте;
- нотации;
- угрозы и наказания;
- оправдания, защиты;
- обобщения типа: «Вы все одинаковые»;
- придирки;
- передразнивание;
- сравнение ребенка с другими детьми;
- команды, жесткие требования, давление;
- подкуп, награды.

Такие действия взрослых могут остановить проступок лишь на короткое время.

Правило 5. Обсуждать проступок.

Важным в профилактике агрессивного поведения детей является обсуждение такого поведения. При этом анализировать поступок следует не и момент, когда стороны возбуждены, а после того, как они успокоятся. Вместе с тем, обсуждение необходимо проводить как можно быстрее после инцидента. Лучше это делать без свидетелей, а в группе (классе) обсудить потом. Во время обсуждения взрослый должен сохранять (демонстрировать) спокойствие и доброжелательность, оценивать не личность ребенка, а его действия. Важно подробно обсудить негативные последствия агрессивного поведения не только для окружающих, но и для самого ребенка.

Правило 6. Сохранять положительную репутацию.

Для ребенка важным является сохранение самоуважения и уважения в глазах других людей. Для этого целесообразно:

- публично минимизировать вину ребенка («Ты неважно себя чувствуешь», «Ты не хотел его обидеть»), что не относится к последующей индивидуальной беседе;
- не требовать полного подчинения, позволить ребенку выполнить требование взрослого по-своему;
- предложить ребенку компромисс, договор со взаимными уступками.

Правило 7. Демонстрировать модели неагрессивного поведения.

Взрослый должен демонстрировать модели поведения, альтернативные агрессии. Такое поведение, снижающее напряженность отношений, может включать:

- выдерживание паузы (молчаливое заинтересованное выслушивание);
- тайм-аут - предоставить ребенку возможность успокоиться наедине;
- внушение спокойствия невербальными средствами;
- прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов;
- использование юмора;
- признание чувств и интересов ребенка;
- сообщение о своих чувствах и интересах;

- апелляция к правилам.

Значительное место в психопрофилактике и коррекции агрессивного поведения детей должно занимать содействие в овладении детьми новыми социально приемлемыми формами поведения, альтернативными агрессии. Часто взрослые говорят ребенку, как не надо себя вести, **но не объясняют, как надо поступать, что делать.** Необходимо предоставлять ребенку образец поведения, на который он мог бы ориентироваться. Важным условием возникновения новых устойчивых форм выступает, помимо организации поведения, **формирование у ребенка определенной мотивации.** У ребенка должно быть не только положительное отношение к усваиваемому поведению, но и **стремление вести себя соответствующим образом.** Формирование новых устойчивых форм поведения возможно только при наличии достаточно сильного и длительно действующего мотива. Кроме того, закреплению новых форм поведения способствуют согласованность и последовательность требований, предъявляемых к ребенку окружающими.

Для подготовки материалов использовалась литература:

1. Педагогическая психология: теория и практика. Под ред. Л.В.Солдатовой и Д.В.Солдатова. – Орехово-Зуево: МГОГИ, 2009г.
2. Архипова Е. Ф. Коррекционная работа с детьми с церебральным параличом. – М., 1981г.
3. Мастюкова Е. М. Ребенок с отклонениями в развитии. - М., 1992.