

Департамент труда и социального развития Приморского края  
Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания  
«Артёмовский социально-реабилитационный центр для  
несовершеннолетних»

## **«Успешная семья»**

сборник информационно-практических материалов по  
социализации и адаптации детей с ограниченными  
возможностями здоровья

2019 г.

Сборник издан в рамках реализации социального проекта по наставничеству «В кругу друзей», направленного на повышение уровня адаптации и интеграции детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе при грантовой поддержке Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации

В настоящих информационно-практических материалах представлен позитивный опыт КГБУСО «Артёмовский СРЦН», который поможет родителям, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья выстроить основные направления успешной социализации ребёнка, наладить позитивное взаимодействие, подскажут варианты решений различных воспитательных и развивающих задач.

Материалы сборника адресованы родителям «особых» детей, направлены на психолого – педагогическое просвещение, повышение родительской компетенции.

Сборник информационно-практических материалов для родителей воспитывающих детей с инвалидностью и детей с ограниченными возможностями здоровья /сост. Г.В. Альховская; Шайдуллина Н.Г.; отв. ред. С.К. Даниленко –Артём: 2019 г., 52 стр.

## Оглавление

1. «Обращение к родителям!», С.К. Даниленко, директор КГБУСО «Артемовский СРЦН» .....стр. 4
2. «Особый ребенок – особый мир!!!», А.И. Сорокина, психолог КГБУСО «Артемовский СРЦН» .....стр. 5
3. «Домашние обязанности», Е.В. Павлова, психолог КГБУСО «Артемовский СРЦН» .....стр. 9
4. «Рекомендации родителям по воспитанию и социализации детей с особыми образовательными потребностями», А.А. Сергеева, педагог – психолог КГБУСО «Артемовский СРЦН» .....стр.12
5. «Развитие ребенка с помощью комплекса упражнений сенсомоторики», Л.В. Ким, педагог -психолог КГБУСО «Артемовский СРЦН»..стр. 15
6. «Учитель – дефектолог рекомендует...», Е.В. Лазарева, учитель - дефектолог КГБУСО «Артемовский СРЦН» .....стр. 23
7. «Особенности воспитания детей, имеющих тяжелые нарушения речи», И.А. Вяткина, учитель-логопед КГБУСО «Артемовский СРЦН».. стр.28
8. «Возможности пальчиковой гимнастики», И. А. Бородина, учитель дефектолог КГБУСО «Артемовский СРЦН» .....стр. 32
9. «В родительскую копилку», Л.А. Сытик, психолог КГБУСО «Артемовский СРЦН» .....стр. 37
10. «Работа с родительской тревожностью», И.А. Ковалёва, психолог КГБУСО «Артемовский СРЦН» .....стр.43
- 11.«Особенный малыш, особенные родители», Е.Г. Рафиева, психолог КГБУСО «Артемовский СРЦН» .....стр.46
- 12.«Социокультурная интеграция», А.А. Журавлёва, психолог КГБУСО «Артемовский СРЦН» .....стр. 49

## *Обращение к родителям!*

Светлана Клавдиевна Даниленко, директор  
КГБУСО «Артемовский СРЦН»

Для каждого родителя его ребенок — исключительный, особенный, не такой, как все. Но есть мамы и папы, которые отдали бы все на свете за то, чтобы их малыш стал самым обычным, среднестатистическим.

Когда в семье появляется особый малыш, начинаешь по-другому воспринимать мир, начинаешь ценить простые радости и понимаешь, что социальная успешность - это не только здоровый ребенок, который, возможно, будет учиться в престижном вузе. Да, мы все разные. Мир многогранен. В нем есть место высоким и низкорослым, худым и полным, высокоинтеллектуальным и незнакомым со словом «библиотека», обычным людям и особым.

Сегодня можно найти хорошего педагога или врача, которые окажут помощь. Но вот отношение окружающих – большая проблема для родителей особых детей. В «особом родительстве» очень тяжело в одиночку, эта ноша непосильна для одной семьи. Чтобы отношение общества к особым детям изменилось, нужно вести масштабный разговор на всех уровнях, объяснять, что особый ребенок - это не только проблемы, но и возможность созидания. Многие мамы и папы, в чью жизнь заглянули особые дети, говорят о тревоге, страхе, но в то же время утверждают, что дети помогли им по-новому взглянуть на понятие "любовь", научиться радоваться малому и ценить имеющееся, подарили шанс переоценить многое в своей жизни.

Особые дети могут научить искренности, неподдельной радости, доброте. Этого очень не хватает в нашей жизни, в которой так много негатива. А позитив-то вот он, рядом. Просто улыбнись, сделай доброе дело.

Сейчас пришло время большей открытости. Если мы не будем говорить о проблеме, она не будет решаться. Очень важно, чтобы особые родители и общественность объединялись. И наш проект –это дружественная площадка для знакомства, диалога, общения.

Хочется поделиться опытом, который мы наработали, реализуя мероприятия проекта и надеемся, что Вам он будет полезен.

А мы первые протягиваем Вам руку и приглашаем Вас в наш общий «круг друзей». Итак, встречайте:

## *«Особый ребенок – особый мир!!!»*

Алёна Ивановна Сорокина, психолог  
КГБУСО «Артемовский СРЦН»

Семья «особого» ребёнка имеет много своих особенностей, так как ее жизненная ситуация совершенно иная, чем в обычной семье. Это накладывает отпечаток на типы семейного воспитания и на психологические проблемы родителей. А это значит, что семья может оказывать как положительное влияние на социализацию ребенка, так и создавать значительные препятствия данному процессу.

Выделяют следующие формы отношения родителей к своим детям, имеющим ограничения в развитии:

- родители стесняются своего ребенка, гипер опекают его, прячут от людей, не посещают общественные места, лишая его жизненных впечатлений.
- ребенок развивается медленно, не чувствует себя спокойным и в безопасности, он замкнут, не уверен в себе.
- родители ошибочно считают себя виновными в состоянии ребенка, настаивают на проведении самых неразумных методов «лечения», которые только расстраивают ребенка, не приносят ему никакой пользы.
- родители постепенно приходят к выводу о безнадежности состояния ребенка, отказывают в проявлении к нему каких-либо знаков внимания, любви. Часто такие родители отказываются от воспитания ребенка, передавая его на попечение государства. Если ребенок продолжает воспитываться в семье, то его либо обижают, либо перестают обращать внимание. У ребенка появляется негативизм, подавленное состояние, немотивированное упрямство.
- не желая примириться с особенностями ребенка, родители преувеличивают его возможности, не хотят замечать недостатков, предъявляют к нему завышенные требования.
- постоянное давление делает ребенка упрямым и раздражительным.

Максимально возможного уровня развития ребенка можно достигнуть только при соблюдении ряда условий. К ним относятся:

- раннее начало коррекционной работы;
- благоприятная семейная обстановка;
- взаимодействие образовательных учреждений с семьей;
- медицинское сопровождение.

Одним из основных факторов, который способствует развитию ребенка является его постоянный контакт с различными людьми, в первую очередь, со своими сверстниками. Однако родители из-за опасения, что их ребенка могут начать обижать, стараются максимально сузить круг его общения. В дальнейшем именно такое поведение родителей часто ведет к развитию депрессии у их ребенка, так как он начинает думать, что окружающие его специально избегают и не хотят с

ним общаться. Кроме того, у ребенка отсутствует опыт по выстраиванию контакта с другими детьми, а это значит, что он не знает, как надо дружить.

Многие родители основную роль в преодолении отклонений в развитии отводят медикаментозному лечению. Но необходимо при этом помнить, что даже самое лучшее медикаментозное лечение является эффективным лишь при качественной коррекционной работе и правильном семейном.

Участие в совместных занятиях в образовательных учреждениях, в ходе которых осуществляется погружение родителей в учебный процесс. Во время таких занятий родители могут познакомиться с действующими учебными требованиями, оценить успехи и неудачи своего ребенка.

Просмотр родителями фото- и видеоматериалов с уроков в школе, каких-либо школьных мероприятий с целью более подробного разбора определенных моментов воспитания и обучения ребенка.

Отставание в развитии не лечится, а преодолевается совместными усилиями врача, педагога, логопеда, психолога, тьютора с обязательным и ведущим участием родителей, чтобы исключить беспокойство родителей о безопасности ребенка. Регулярные беседы побуждают родителей более пристально приглядываться к своему ребенку, выявлять особенности его характера и осуществлять поиск оптимальных путей по его воспитанию. Очень часто мамы ставят перед собой и ребенком слишком высокие цели, не замечая промежуточных результатов, отчаиваются. Между тем, ставя перед ребёнком несложные задачи, легко найти повод для радости при их достижении. При этом не старайтесь даже сравнивать своего ребенка и его результаты с другими «похожими» детьми. Самый конструктивный вариант сравнивать своего же ребенка ДО занятия и ПОСЛЕ.

Важно обмениваться опытом между родителями, которые воспитывают детей с ограниченными возможностями здоровья. Ощущение того, что существуют семьи с такими же проблемами, не редко прибодряет, а семьи, прошедшие этот путь, раньше могут помочь советом по уходу за ребенком. Родители, общаясь между собой не стесняются своих детей, не переживают из-за их странного поведения, доброжелательно относятся к странностям других. В результате такого общения налаживаются новые дружеские связи, жизнь приобретает новые оттенки.

Посещать родительские собрания, это является универсальной формой взаимодействия школы с родителями обучающихся, которая позволяет повысить компетентность родителей в вопросах обучения и воспитания детей.

Необходимо также более широко применять современные интернет-технологии, благодаря которым дети могут активно общаться со своими сверстниками, участвовать в различных программах, а родители получают дополнительную возможность взаимодействовать со специалистами школы как в социальных сетях, так и официальных школьных форумах.

Распределение обязанностей между мужем и женой, обеспечением жизнедеятельности семьи (хозяйственные, бытовые), а также с воспитанием и обучением ребенка.

} Правило 1. Не предъявляйте к ребенку повышенных требований. В своей жизни он должен реализовать не ваши мечты, а свои способности. Ни в коем случае не стыдиться своего ребенка.

} Правило 2. Признайте за ребенком право быть таким, какой он есть. Примите его таким – с невнятной речью, странными жестами. Ведь вы любите его, пусть ваша любовь и переживает трудные времена. В конце концов, какая разница, что скажут о вашем ребенке незнакомые люди, которых вы больше никогда не увидите? Почему их мнение для вас так важно?

} Правило 3. Пытаясь чему-то научить ребенка, не ждите быстрого результата. Научитесь радоваться даже небольшим его достижениям. Постепенно он все выучит, и еще более постепенно проявит свои знания. Запаситесь терпением на годы. Чаше 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”.

} Правило 4. 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.

} Правило 5. Помогая ребенку осваивать новый навык, мягко и осторожно направляйте его движения своими руками.

} Правило 6. Используйте подражание. Чтобы научить ребенка новому действию или навыку, сначала выполните действие сами и пригласите ребенка повторить его, подражая вам. Превратите это в игру.

} Правило 7. Сделайте учение забавой. Всегда ищите способы превратить обучающие занятия в игру.

} Правило 8. 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.

} Правило 9. Пусть ребенок по мере сил обслуживает себя сам. Помогайте ему только в той мере, в какой это необходимо. Это “золотое правило коррекции самообслуживания ребенка”.

} Правило 10. Глядя на своего ребенка, не думайте о своей вине. Лучше подумайте о том, что уж он-то точно, ни в чем не виноват. И что он нуждается в вас и вашей любви к нему. Не замыкайтесь в своем мире. Не бойтесь говорить о своем ребенке. Заставьте друзей принять вашего ребенка таким, какой он есть. Найдите новых друзей, которые примут вашего малыша со всеми его чудачествами. Общение с другими людьми, детьми, возможно, поможет вашему

ребенку в будущем. Не умея самостоятельно строить отношения с людьми, общаться, он возьмет вас и ваших друзей за образец.

} Правило 11. Ребенок не требует от вас жертв. Жертв - требуете вы сами, следуя принятым бытовым стереотипам. Хотя, конечно, кое от чего и придется отказаться. Но выход можно найти из любой, даже самой сложной ситуации. И это зависит только от вас.

} Правило 12. Рассказывайте о них – пусть все знают, что такие дети есть, и что им нужен особый подход! Кроме того, семьям полезно общаться между собой. При таком общении не редко родители перестают чувствовать свое одиночество, свою обособленность и особенность.

Что касается Вас родителей – не забывайте о себе! Депрессия - нередкий спутник родителей особого ребенка. Механизмом запуска для нее может послужить и длительное ожидание диагноза, и ненадежность, невнимание близких и друзей в тяжелое время, и отчаяние в глазах ребенка, и бессонные ночи. На фоне постоянной, хронической усталости и недосыпания, достаточно мелочи, чтобы спровоцировать нервный срыв. Но ведь ребёнку вы нужны сильными, бодрыми, уверенными. Поэтому, необходимо научиться справляться и с этим. Из лекарств подойдут валериана и успокоительные травяные сборы, например, шишки хмеля, пустырник, мята и валериана, о чем желательно проконсультироваться с врачами. Если врач все же пропишет антидепрессанты, не забудьте, что это временная мера!

И самое главное, и зачастую самое трудное. Старайтесь чувствовать себя спокойно и уверенно со своим ребенком на людях. Привыкайте великодушно прощать окружающим некоторую бестактность — очень часто бывает, что внимание к вам продиктовано сочувствием, а не праздным любопытством. Доброжелательно реагируйте на проявления интереса со стороны посторонних, не отталкивайте их от себя жалобами, раздражением, проявлением озлобления. Спокойно ответив на возможные вопросы, постарайтесь перевести разговор на нейтральные темы. Если ребенок переймет от вас подобный стиль общения с окружающими, его шансы найти себе друзей резко возрастут.

Не лишайте себя жизни, удовольствий и интересных событий. Что-то вы можете делать вместе с ребенком, но у вас обязательно должна быть и собственная жизнь. Слепая жертвенность не принесет пользы ни ребенку, ни вам. Если вы будете удовлетворены жизнью, вы несравнимо больше сможете дать и нуждающемуся в вас маленькому человеку.



## *Домашние обязанности*

Екатерина Валерьевна Павлова, психолог  
КГБУСО «Артемовский СРЦН»

По мнению многих родителей, учёба – основная обязанность ребёнка. Однако именно приобщение ребёнка к некоторым домашним обязанностям играет важнейшую роль в формировании таких качеств, как ответственность, умение распоряжаться своим временем, умение прилагать волевые усилия и др.

### **Рекомендации родителям по вопросу о домашних обязанностях:**

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

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

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

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

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

6. Дозируйте нагрузку. Не стоит по достижении определённого возраста сразу сваливать на ребёнка ворох обязанностей. Пусть он выполняет несколько простых дел по дому, к которым со временем прибавятся более сложные. Учтите, что помимо домашних обязанностей, ребёнок посещает школу (за некоторым исключением), и делает домашние задания, а многие особые дети быстро утомляются.

7. Поручите питомца ребёнку (если в семье ни у кого нет аллергии, и Вы можете позволить себе завести домашнее животное, часть обязанностей по уходу за ним можно передать ребёнку – кормить рыбок (хомячка, птичку), растёсывать

кота, а, в более старшем возрасте, и выгуливать собаку и прочее; будьте осторожны: как ребёнок может причинить вред маленькому питомцу, так и наоборот, поэтому некоторое время выполняйте обязанности по уходу за ними совместно с ребёнком, чтобы научить его обращаться с животными).

### ЗАНЯТИЯ

Приступая к занятиям с ребенком, прежде всего родителям следует посоветоваться с профессионалами – педагогом - психологом и врачом-психоневрологом, чему, прежде всего, учить ребенка. Основная задача обучения определяется с учетом специфики сохранных и нарушенных функций, ведущего дефекта развития, состояния интеллекта, моторики, уровня речевого развития и медицинского диагноза. Необходимо четко определить цели, которые желательно достичь в процессе обучения. Перед началом обучения тщательно обследуют ребенка и составляют этапную индивидуальную программу обучения. На начальной стадии обучения большинство заданий можно и нужно выполнять в процессе повседневного ухода за ребенком.

Для того чтобы помочь ребенку показать себя с лучшей стороны, следует:

- предлагать ребенку короткие задания, стараясь делать их более разнообразными, чередовать разнообразные виды деятельности;
- начинать и заканчивать каждую серию заданий ситуацией успеха;
- сочетать новые более трудные задания с уже известными заданиями, более легкими;
- оценивать навыки самообслуживания в соответствующей обстановке;
- привлекать членов семьи к оценке сформированных навыков;
- помнить, что регулярные оценки выполнения заданий помогут вам проследить динамику достижений;
- старайтесь проводить оценку достижений ребенка в развитии в виде интересной игры;
- включайте в программу обучения развитие нескольких навыков, которые способствовали бы дальнейшему развитию какой-нибудь одной из относительно сохранных функций. Таким путем у ребенка легче может появиться интерес к занятиям;

- составлять план занятий примерно на 2-3 недели с помощью педагога. В процессе обучения могут возникнуть определенные трудности, к которым родители должны быть готовы. Например, когда ребенок может, но не хочет выполнять задания. В таких случаях ребенка необходимо, прежде всего, научить подчиняться требованиям взрослых. Известно также, что наиболее часто невыполнение заданий может быть связано с нарушениями внимания.

**Предлагаем три главных ступеньки, преодолевая которые ребенок учится концентрировать внимание:**

1. Концентрация внимания на человеке – обычно путем поддержания зрительного контакта.
2. Концентрация внимания на предмете или звуке.

3. Концентрация внимания на предмете одновременно с другим человеком (так называемое «совместное внимание»). Развитие совместного внимания имеет важное значение для психического развития ребенка. Без этого навыка ребенок не научится овладевать социальными навыками и навыками общения, а также в дальнейшем и навыками тонкой моторики и общения.

Процесс обучения ребенка родителям следует сделать трехступенчатым:

1. Вначале ребенку объясняют, что он должен делать.
2. Затем при необходимости оказывают ту или иную помощь.
3. Создают ситуацию успеха и поощряют за выполненное задание.

## ИГРА

Как правило, особые дети испытывают трудности в игровой деятельности. 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 эмоционально-волевая сфера.

Какими бы ни были размеры вашей квартиры, обязательно отведите ребенку специальный уголок, где на коврик расставьте игрушечные мебель, разложите посуду, предметы быта, одежду и т. д. Чтобы привлечь внимание малыша, 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 не заточенными. 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 определёнными ограничениями 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.

### ***Рекомендации родителям по воспитанию и социализации детей с особыми образовательными потребностями.***

Альбина Александровна Сергеева, педагог-психолог  
КГБУСО «Артемовский СРЦН»

Особые дети остро нуждаются в родительской любви, но не любви-жалости, а любви альтруистической, учитывающей интересы ребенка, просто потому, что ребенок есть, такой – какой есть. Малышу предстоит дальнейшая не самая легкая жизнь, и, чем более самостоятельным и независимым он будет, тем легче сможет перенести все трудности и невзгоды. Очень часто, эгоистическая любовь родителей, стремящихся оградить своих сыновей и дочерей от всех возможных трудностей, мешает их нормальному развитию и успешной социализации. Дети нуждаются не в запретах, а в стимуляции приспособительной активности, познании своих скрытых возможностей, развитии специальных умений и навыков. Конечно, закрывать глаза на то, что у ребёнка проблемы, нельзя. При этом и постоянно держать его под стеклянным колпаком тоже не годится. Чем меньше внимание больного будет сконцентрировано на нем самом, тем больше вероятность и успешность взаимодействия его с окружающими.

Большинство детей с ограниченными возможностями здоровья имеют вторичные особенности эмоционально-личностной сферы. Замыкаясь на телевизорах, компьютерах, дети стали меньше общаться со сверстниками и взрослыми, а ведь общение в значительной степени обогащает чувственную сферу и наоборот. Поэтому работа, направленная на обогащение эмоционального опыта очень важна и актуальна для успешной социализации детей с особыми образовательными потребностями.

Играя с детьми дома в несложные игры, родители могут создавать благоприятную психологическую атмосферу в семье. Кроме того, можно, не прибегая к помощи профессионалов (в редких случаях) помочь своим детям узнать и освоить эмоции людей, осознать свои собственные переживания. С помощью несложных упражнений можно научить детей управлять своим эмоциональным состоянием, что является важнейшим условием формирования коммуникативных умений.

### Игры для родителей и детей

#### Упражнение «Способы повышения настроения»

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



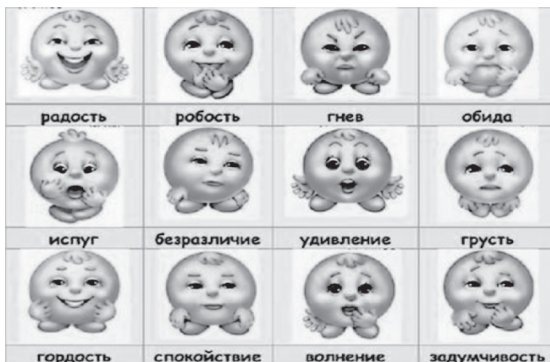
#### Игра «Было - стало»



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

## Упражнение «Мимическая гимнастика»

Ребенок должен изобразить любое настроение по своему выбору, так, чтобы остальные смогли угадать его. Как усложнение, можно изображать то настроение, которое попросит взрослый. Это упражнение развивает способность детей изображать эмоции (радость, удивление, гнев, страх) с помощью мимики, жестов и пантомимики. Родителям следует помнить, что расширение и упорядочение эмоционального опыта детей происходит, когда они усвоят представления о «несловесных» средствах выражения эмоций, т.е. что различные настроения выражаются в конкретных позах, жестах, мимике, движениях. Поэтому во время занятий взрослые должны использоваться игры и упражнения, направленные на развитие языка жестов, мимики и пантомимики, на понимание того, что кроме речевых, существуют и другие средства общения.



## Упражнение «Через стекло»



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

## Игра «Волшебная палочка»

Взрослый с помощью «волшебной палочки» предлагает детям сказать, как говорят разные сказочные герои: грустно, весело, испуганно и т. д.

## Игра «Сказочные герои»

Взрослый показывает ребенку сказочных героев и просит рассказать его о том, какие эмоции вызывает в нем тот или иной сказочный герой.



## Игра «Без слов»

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

### Дидактические игры

#### «Угадай эмоцию»

Ребенок выбирает из конверта личико и угадывает эмоцию.



#### «Нарисуй эмоцию»

Ребенка просят дорисовать любую эмоцию на заранее подготовленных шаблонах.



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

## Развитие ребенка с помощью комплекса упражнений сенсомоторики

Людмила Викторовна Ким, педагог – психолог  
КГБУСО «Артемовский СРЦН»

Столкнувшись с тем, что в семье появляется ребенок, не такой как все, родители начинают метаться в поисках лечения- врачей, специалистов. Многие родители отдадут приоритет медицинскому направлению. Возможно, это правильно... Но не стоит забывать о том, что комплексное воздействие: педагогическое, медицинское и просто «родительское», активное вмешательство, в виде развивающих упражнений, игр, должно способствовать более успешному и эффективному развитию ребенка.

Предложенный комплекс игр и упражнений направлен на изменение структуры нарушенных функций мозга (память, внимание, мышление, восприятие

и др.) и их компенсацию. Данные упражнения направлены на развитие межполушарного взаимодействия, межполушарных связей, способствуют синхронизации работы полушарий, развивают восприятие, мелкую моторику, память и внимание, речь, мышление, повышает стрессоустойчивость, даже устраняет дислексию;

На первом этапе жизни основная учебная задача ребенка – это управление и координация своих органов чувств и движений собственного тела. Как только ребенок начинает двигаться, в головном мозге формируется внутренняя карта движений, которая позволяет ему ориентироваться, взаимодействовать с окружающим миром и самообучаться. Это и есть сенсомоторный интеллект. Структура головного мозга имеет несколько отделов, и один из самых важных является мозжечок, он связан со всеми структурами нервной системы. Именно в этом отделе происходит регуляция эмоций и внимания. Полушария мозжечка участвуют в формировании двигательных навыков и развитии умственных способностей. К упражнениям мозжечковой стимуляции можно отнести следующие упражнения: стояние и достижение равновесия на стабиллоплатформах, балансировочных досках, игры с ребенком на фитболе, хождение по сенсорным дорожкам разного размера, «бобах», надувных дисках.

Занятия можно проводить в любое время, желательно ежедневно, без пропусков, в доброжелательной обстановке. Если предстоит интенсивная умственная нагрузка, комплекс упражнений лучше проводить перед ней. Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5–10 до 20–35 минут в день. Каждое упражнение выполняется по 1-2 минуте, что позволяет без труда выполнять их в перерывах между занятиями, и, что самое важное, представлять эти упражнения для ребенка в виде игры.

**Упражнение «Мытье головы».** Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: 1) ото лба к макушке, 2) ото лба до затылка и 3) от ушей к шее.

**«Обезьяна расчесывается».** Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука — от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у линии роста волос (большие пальцы — по средней линии!); в такой позе ребенок интенсивно массирует голову ото лба к шее и обратно.

**«Глазки отдыхают».** Закрыть глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3-5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз; затем под глазами. После этого – брови от переносицы к вискам.

**«Рыбки».** Рот немного приоткрыт. Взять пальцами правой руки верхнюю губу, а левой — нижнюю. Выполнять одновременные и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево. Закрыть рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперед.

**«Домик».** Сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать ими друг на друга сначала одновременно, затем отдельно каждой парой пальцев.



## Дыхательные упражнения

**«Воздушный шарик».** Ребенок ложится на спину. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги лежат прямо (перекрещивать их нельзя). Глаза смотрят в потолок. Глубокий вдох через нос (рот закрыт) и, шумный выдох через открытый рот. При вдохе живот надувается, при выдохе втягивается. Ребенок может представить, что в животе у него находится цветной шарик, который надувается при вдохе и сдувается при выдохе. Взрослый кладет свою руку на живот ребенка и помогает при обучении дыханию.

**«Полетели».** Ребенок ложится на спину в виде «звезды» (разводит руки и ноги в стороны). По команде «Полетели!» ребенок должен поднять руки и ноги в воздух (не высоко), растопырить пальцы рук, высунуть язык и тянуть руки и пальцы рук в разные стороны, язык (не сжимая его губами и зубами) и мысочки ног вниз. По команде «Опустились!» ребенок опускает руки и ноги на пол и расслабляет все тело.

Ребенок, лежа (ноги и руки вытянуты вдоль тела), делает ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под прохлопывания. Произносите вслух только слова «Вдох», «Держим», «Выдох», «Держим», а счет прохлопывайте: «Вдох (3 хлопка), держим (3 хлопка), выдох (3 хлопка), держим (3 хлопка)». Единица счета равна одной секунде. Упражнение выполняется 5-8 раз. Следите за тем, чтобы тело ребенка было полностью расслаблено!

**«Полетели-2».** Команды даются отдельно для разных частей тела. Например, «клювик взлетел» — высунуть язык, «крылышки полетели» - руки поднять, пальчики растопырить, «ножки взлетели»- ноги поднять, мысочки вытянуть, «крылышки опустились» — руки опустить на пол, «ножки опустились» — ноги опустить на пол и «клювик опустился»- язык убрать в рот. Чередовать команды в разных вариациях.

## Игры с мячом

**«Бросок мяча».** Ребёнок и взрослый должны кидать друг другу с разных расстояний и ловить двумя руками большой мяч. Мяч кидают сначала непосредственно в руки, затем немного правее, немного левее, немного выше, ниже. Ребенок должен уметь кидать мяч, подавая его двумя руками снизу, сверху, по воздуху и ударяя об пол. Надо стараться не прижимать мяч к себе, а ловить его только руками. Ребенок ловит мяч и бросают взрослому.

**«Катание мяча».** Дети садятся в круг, кладут ноги ступня к ступне (получается многоугольная звезда). Они перекатывают друг другу большой мяч. Сначала мяч отталкивают от себя двумя руками, через минуту или две ребенок убирает левую руку за спину и катает мяч только правой рукой, а через 3 минуты – левой рукой. Мяч должен катиться ровно и прямо в руки взрослому.

**«Катание мяча-2».** Взрослый и ребенок садятся на пол, на расстоянии 2-3

метров друг от друга и берут большой мяч. Они раздвигают ноги и перекатывают мяч по полу. Сначала мяч отталкивают от себя двумя руками, через минуту или две ребенок убирает левую руку за спину и катает мяч только правой рукой, а через 3 минуты — только левой рукой. Мяч должен катиться ровно и прямо в руки другому.

**«Катание мячей».** Ребенок и взрослый катают мячи друг другу по полу. Одновременно большой и теннисный мячи катятся друг другу в руки. Мячи не должны сталкиваться.

**«Упражнение с теннисным мячом».** Ребенок и взрослый кидают друг другу теннисный мяч двумя руками. Мяч кидают с разных расстояний. Ребенок ловит мяч и называет любой синий (красный, мокрый, холодный, горячий и т.д.) предмет.

**«Меткость».** Ребенок кидает в вертикальную цель разные мячи. В качестве цели может выступать прикрепленный к стене круг из бумаги или обруч в руке взрослого.

**«Месяцы и дни недели».** Ребенок и взрослый кидают большой мяч друг другу. Если звучит название месяца, мяч надо поймать. Если называются дни недели, то мяч не ловится.

## Растяжки

**«Струночка».** Ребенок лежит на полу (вытянувшись струночкой, руки вместе над головой, ноги вместе), расслабившись. Один взрослый берет ребенка за руки, другой за ноги. По команде они одновременно, очень медленно и осторожно начинают растягивать ребенка в противоположные стороны. Заканчивают растягивать также одновременно, постепенно возвращая ребенка в исходное положение. Подается команда расслабиться. Обязательно обратите внимание на то, чтобы в этой «растяжке», равно как и во всех последующих, соблюдалось неперемное условие: напряжение и расслабление должны занимать равные промежутки времени.

Будьте осторожны и внимательны, действуйте с партнером синхронно. Не берите ребенка за лодыжки и запястья (во избежание вывихов), а чуть выше (на 5-7 см). Не сжимайте сильно руки. Следите за тем, чтобы во время упражнения ребенок не напрягался. Если напряжение возникает и сохраняется — не растягивайте дальше.

**«Качалка».** Сесть на пол, обхватить колени руками. Качаться на спине, прокатываясь всеми позвонками по полу. На этом упражнении мы часто обнаруживаем, что у ребенка проблемы с удержанием головы. В этом случае (мама или кто-то из детей) помогают ему, кладя свою руку ему под голову (на уровне сочленения шеи и затылка).

**«Бревнышко».** Ребенок лежит на спине, руки кладутся над головой, кисти соединены, пальцы «смотрят» вверх. Его просят перекатываться по полу направо, а потом налево. Обращается внимание на то, что «бревнышко» должно катиться

ровно. Если ребенка все время «сносит», его просят закрыть глаза и внимательно последить, «что с чем соревнуется и что у него что обгоняет — ноги, руки, голова с плечами и т.д.» и скорректировать движения. Если ребенок не замечает, что его «сносит» в сторону, или не может самостоятельно исправить этот крен, ему дают внешние ориентиры – рисунок на ковре, линия стены и т.п. Полезно периодически останавливать ребенка и просить, закрыв глаза, «подровнять» свое тело. Помогите ему стабилизировать свои ощущения, фиксируя его тело руками.

**«Лодочка».** Лечь на живот, руки вытянуть вперед, сложить их лодочкой (ладонь к ладони), приподнять прямые ноги, прогнуться и покачаться на животе в таком положении. Если ребенку трудно выполнять упражнение, взрослый помогает ему (качает его, поднимая, то руки, то ноги).

**«Фараон».** Ребенок ложится на спину, обняв себя руками (правая кисть держит левое плечо, левая — правое). Он должен отрывать голову от пола и поднимать ее к груди, не поднимая плеч. Туловище лежит неподвижно, ногами не шевелить.

**«Активные растяжки-1».** Ребенок лежит на спине, руки вверху, над головой, ноги вместе. По команде руки тянутся вверх, а ноги и мысочки- вниз. По другой команде — руки и ноги расслабляются.

**«Дотянись».** Ребенок лежит на животе. Взрослый, сидя перед ним, держит предмет перед ребенком, а ребенок тянется к нему к нему сначала правой рукой, а потом левой. Затем взрослый, сидя у его ног, просит дотянуться до предмета ногами- сначала правой, а потом левой.

**«Кошка».** Ребенок встает на четвереньки. Выгибает и прогибает спину в поясничном отделе. Голова при этом движется синхронно с изменением поз: прогибание – голова вверх, выгибание – голова вниз. Если ему это не удастся, помогите ребенку, фиксируя статику и динамику данной позы собственными руками (буквально – надавливая ему на поясницу или, напротив, приподнимая ее), прося его только о том, чтобы он опускал голову, когда его спина выгибается, и поднимал, когда она выгибается.

Потом это упражнение выполняется с неподвижной головой, которая при необходимости фиксируется руками взрослого.

**«Активные растяжки-2».** Ребенок лежит на спине, руки вверху, над головой, ноги вместе. По команде правая *рука* тянется вверх, а *левая нога*–вниз, при этом левая рука и правая нога расслаблены. По следующей команде – все конечности расслабляются. Затем таким же образом растягиваются левая рука и правая нога.

**«Активные растяжки-3».** Ребенок лежит на спине, руки вверху, над головой, *правая рука* лежит на *левой руке*, а *правая нога* лежит на *левой ноге*. По команде тянутся правая рука и правая нога, при этом левая рука и нога расслаблены. По следующей команде все тело расслабляется. Затем таким же образом растягиваются левая рука и нога.

**«Локотки».** Ребенок ложится на живот, лбом на пальцы рук, прижатых к полу. Локти также лежат на полу. По команде ребенок поднимает локти как можно выше на 3-5 секунд, после его опускает их. Упражнение выполняется 5- 6 раз. Старайтесь добиться того, чтобы локти были подняты как можно выше. Можно также немного «потянуть» ребенка за руки вверх. После полноценного освоения этого упражнения желательно усложнить задачу реципрокными взаимодействиями рук и головы: локти лежат – голова поднимается, голова опускается – поднимаются локти.

**«Велосипед».** Ребенок лежит на спине. Правая ладонь- под затылком. Локоть лежит на полу. Ноги сгибаются в коленях.левой рукой нужно обхватить колено левой ноги. Наклониться вперед, локтем правой руки коснуться правого колена (глаза смотрят на колено). Поменять руки. Упражнение выполняется 15-20 раз.

### **Базовые сенсомоторные взаимодействия**

**«Партизан».** Ползание на животе. Ребенок ложится на живот и ползет попластунски так, как сможет. Взрослый следит за правильностью выполнения упражнения, фиксирует внимание на проблемных зонах ребенка и помогает ему. Если ребенок при ползании игнорирует ноги, то ему надо больше ползать без рук. Если игнорируется одна из ног, рекомендуется надеть ему утяжелитель (бутылка с водой или мешочек с крупой), и таким образом «включить» ее в выполнение задания. На ползание не следует жалеть времени!

**«На спине без рук».** Ребенок ложится на спину, кладет в сцепленные в замочек руки на живот и приподнимает голову, а ноги сгибает в коленях. Он должен доползти до цели, отталкиваясь одновременно двумя ногами.

**«Рисуем улыбки».** На листе, прикрепленном к стене, ребенок рисует дуги. Для выполнения этого задания на листе нужно провести вертикальную линию, которая разделит лист пополам. Ребенок все время стоит у середины листа и держит в руках маркеры, мел. Ребенок начинает рисовать дуги сначала каждой рукой по отдельности, а затем одновременно обеими руками. Каждую дугу обводит несколько раз, не отрывая руки. Дуги должны быть средних размеров, на каждой половине листа должно получиться в итоге по 5-6 дуг, нарисованных одной рукой, и 4 пары, дуг, нарисованных двумя руками. Взрослый внимательно следит за выполнением упражнения и тем, чтобы ребенок не отвлекался, не напрягал руку, следует сказать ему, чтобы он ее расслабил: пусть положит маркер или мел, потрясет рукой, взрослый может помассировать руку от лучезапястного сустава до плечевого, плечи и шею, после чего можно продолжить упражнение.

**«Ползание по-пластунски».** Ребенок ложится на живот, головой в сторону цели, сгибает правые руки и ногу. Голова чуть оторвана от пола. Разгибая одновременно руку и ногу, неотрывно смотря на цель, ребенок толкается. После этого сгибает левую руку и опять толкается. Задача — доползти до цели.

**«Геометрические фигуры-1».** Делим лист пополам. Ребенок рисует сразу двумя руками одновременно разные геометрические фигуры: круги, квадраты, треугольники. Нарисовав их, ребенок обводит их в течение одной минуты, не отрывая при этом рук от бумаги, в разных направлениях. Взрослый засекает время по команде «Начали!» ребенок начинает рисовать определенную фигуру, а по команде «Стоп!» перестает выполнять задание. И так с каждой фигурой. Важно, чтобы при выполнении задания у ребенка вместо круга не получился «клубок ниток». Обводить нужно как можно точнее, чтобы квадрат не раздваивался, а треугольник не увеличился в несколько раз. Необходимо поставить отметку в виде черточки в области начала рисования фигуры, при прохождении этой отметки ребенок должен цокать языком, топтать ногой или проговаривать слог «та».

**«Улитки».** Рисуем улиток двумя руками одновременно. Делим лист на две части. Взрослый предлагает ребенку последовательность действий. Если ребенок не понимает, как рисовать по речевой инструкции, то можно нарисовать образец и по нему читать задание:

-начиная с панциря: правая и левая руки (каждая на своей половине) ставят исходные точки;

— далее от каждой точки рисуем спиральку, которая переходит в голову улитки;

-потом рисуем усики;

-рисуем ножки;

— глаза и рот.

В итоге одновременно должно получиться две улитки: справа и слева на листе. Улитки должны быть средних размеров.

**«Цветок из восьмерок».** Рисование одновременно двумя руками восьмерок горизонтальных и вертикальных. Ребенок, не отрывая рук, рисует и обводит на левой и правой части листа восьмерки. Сначала в течение минуты вертикальные, потом горизонтальные. Каждую восьмерку ребенок обводит ровно минуту, не отрывая руки. Далее эти два вида восьмерок соединяются в узор, похожий на цветок. Точно также двумя руками ребенок рисует и обводит эти узоры, не отрывая рук, в течение минуты. В итоге должны получиться две восьмерки вертикальные, две восьмерки горизонтальные и два «цветка» из восьмерок.

**«Ходьба с предметом на голове».** Ребенок ходит, положив на голову какой-нибудь предмет, например, книгу, стараясь ходить так, чтобы он не упал.

**«Елка».** Ребенку нужно нарисовать и наряжить елку. Лист делится пополам. С левой стороны разделительной линии ребенок рисует часть елки левой рукой. Ребенок рисует одновременно двумя руками. После этого он начинает елку наряжать: сам рисует на ней елочные игрушки (шарики, бантики и т.д.), используя свою фантазию. Важно, чтобы ребенок продолжал рисовать одновременно двумя руками (слева-левой, справа-правой). Следующий этап- нарисовать таким же образом звездочку на макушке елки.

**«Равновесие».** Дети встают на одну ногу и стоят 10 секунд, затем меняют ногу. Психолог берет яркий предмет и водит его перед глазами участников (вверх, вниз, вправо, влево, по наклонной плоскости). Задача детей – следить за предметом глазами, но при этом не упасть.

### **Упражнения на развитие мелкой моторики**

**«Домик».** Пальцы сжаты в кулаки последовательно разгибаются, а потом сгибаются в кулак. В этом домике пять этажей:

На первом живет семейство ежей,  
На втором семейство зайчат,  
На третьем – семейство рыжих бельчат,  
На четвертом живет с птенцами синица,  
На пятом сова –очень умная птица.  
Ну что же, пора нам обратно спуститься:  
На пятом сова,  
На четвертом синица,  
Бельчата на третьем,  
Зайчата –втором,  
На первом ежи, мы еще к ним зайдем.

**«Картины».** Делим лист пополам. Ребенок рисует картинку сначала отдельно каждой рукой, а потом одновременно двумя руками. Порядок рисования следующий:

- рисуется рамочка в виде большого квадрата;
- в рамочке солнце с лучами;
- облака;
- чайка или несколько чаек;
- волны;

В результате должна получиться картинка. Всего таких картинок должно быть четыре: нарисованная левой рукой, нарисованная правой, две картинки, нарисованные двумя руками сразу. Время выполнения 5-8 минут. В случае трудностей взрослый делает задание вместе с ребенком, придерживая его руку и способствуя самостоятельной работе.

## «Братцы».

Засиделись в избушке братцы.	Поднять руку, ладонь выпрямлена, пальцы согнуты.
Захотел меньшей прогуляться.	Отвести вбок мизинец- строго в плоскости ладони- и задержать его в этой позиции на 2-3 секунды.
Да скучно ему гулять одному.	Мизинец чуть покачивается, затем возвращается на исходную позицию.
Зовет он братца вдвоем прогуляться.	Вбок отвести два прижатых друг к другу пальца – мизинец и безымянный, задержать на 2-3 секунды.
Да скучно им гулять двоим.	Мизинец и безымянный чуть покачиваются, затем возвращаются на исходную позицию.
Зовут братца втроем прогуляться.	Отвести вбок мизинец, безымянный и средний пальцы, задержать на 2-3 секунды.
Грустно старшим сидеть в избе.	Большой и указательный пальцы 4 раза соединяются кончиками.
Зовут они братцев домой к себе.	Все пальцы соединяются в щепоть, рука расслабляется.

**«Пальчиковые ладушки».** Дети играют в ладушки пальцами (начиная с указательных и заканчивая мизинцами).

**«Ходилки».** Дети «ходят» пальчиками (указательным и средним, указательным и безымянным, указательным и мизинцем) сначала правой рукой, затем левой, затем одновременно двумя руками.

### ***Учитель –дефектолог рекомендует...***

Елена Владимировна Лазарева, учитель -дефектолог  
КГБУСО «Артемовский СРЦН»

Детям нужно учиться функционировать в быту, общаться с людьми и главная задача взрослого - максимально социализировать ребенка в обществе. Чем раньше начнется работа, тем успешнее ребенок адаптируется в социуме.

### ***Зачем нужно специально заниматься с ребенком?***

Обучая ребенка с ограниченными возможностями здоровья, необходимо ставить перед собой задачу максимально развивать его познавательные

возможности, подготовить к посещению школы и к самостоятельной жизни в будущем. Для этого необходимо:

1. Планировать цель.
2. Спланировать действия, приводящие к этой цели.
3. Уметь выполнять каждое из этих действий в отдельности.

*Например*, если вы хотите купить хлеб, вам нужно выбрать одежду по сезону, надеть ее, взять деньги, запереть дверь, найти магазин, выбрать хлеб, расплатиться. И вы должны суметь сделать каждый шаг в отдельности, правильно спланировав порядок выполнения необходимых действий.

Мы можем обучать ребенка в процессе специально организованного занятия, используя дидактический материал, а также в бытовой деятельности и в игре.

Занимаясь с ребенком за столом, мы, как правило, отрабатываем отдельные умения или навыки, которые затем могут быть использованы в бытовой или игровой ситуации.

В бытовой деятельности мы обычно сами ставим ребенку цель и подсказываем необходимые шаги, которые приведут его к этой цели, постепенно уменьшая свое участие, по мере того как ребенок заучивает нужную последовательность действий.

Самостоятельно поставить цель, спланировать и выполнить цепочку действий ребенок может в игре. Сюжетная игра также позволяет понять цель и план тех действий, с которыми ребенок встречается в реальной жизни, поскольку игра позволяет многократно повторять их с комментариями и в нужном для ребенка темпе. Например, игра в поликлинику, во время которой вы проигрываете все то, что происходило с ребенком во время посещения врача. Часто получается так, что навык отработанный на занятии, оказывается востребованным только на занятии, так как обращение к нему в быту требует специального внимания родителей, а собственная игра оказывается менее развитой, чем его «академические навыки». И хотя ребенок правильно использует игрушки, он не может самостоятельно включить в свои игры новые, более сложные навыки и построить развернутый сюжет.

Не случайно большое внимание уделяется сюжетной игре, обычно дети не могут сами научиться играть, сколько бы игрушек у них не было. Общение со сверстниками оказывается недостаточно для того, чтобы этому научиться. Поэтому большая просьба уделить этому значительное внимание. Именно игра является тем полем, где происходит наиболее значимая часть обучения.

### ***Как заниматься с ребенком?***

Ребенок знакомится с миром через действия, которые он совершает с окружающими предметами. Эти действия ложатся в основу развития мышления. Старайтесь, чтобы деятельность Вашего ребенка была насыщенной и разнообразной. Все, что происходит вокруг, становится источником информации, обобщается и используется им. Для ребенка основные формы получения знаний –



это игра и участие в бытовых делах и только потом - специально организованные дидактические занятия.

### ***Как проводить занятия за столом?***

Важно научить ребенка заниматься за столом. Для этого выбирайте такие виды деятельности, которые действительно требуют позы, сидя за столом. Вы можете всей семьей играть за столом в лото, рисовать или лепить, а вот строить дом из кубиков или катать машинку лучше на полу.

Сядьте за столик таким образом, чтобы ему было легко слышать инструкцию и видеть ваши жесты и действия. Если у ребенка нет детского стола, позаботьтесь о том, чтобы он правильно сидел за столом: поставьте скамеечку ему под ноги, убедитесь, что столешница находится примерно на уровне его груди.

Инструкция, которую мы даем ребенку, должна соответствовать его уровню понимания речи. Она должна быть короткой и четкой, часто ее необходимо давать пошагово, говорить нужно медленно, подкрепляя свои слова жестами. Иногда вместо словесной инструкции можно показать ребенку, что он должен сделать. Обязательно выдержите паузу, давая ребенку подумать и ответить. Не торопите его!!! Подсказка, предложенная ребенку, когда он еще не успел «додумать», часто только сбивает его.

Если ребенок не справляется с заданием самостоятельно, можно помочь ему сконцентрировать внимание на нужном действии. Если этого оказывается недостаточно, помогите ребенку в выполнении правильного действия, взяв его руки в свои или выполнить часть задания вместо него. В любом случае постарайтесь, чтобы задание было закончено.

### ***Как сделать занятия привлекательными для ребенка?***

1. Самое первое условие - эти задания должны нравиться вам самим.
2. Необходимо использовать собственную мотивацию ребенка.
3. Хвалите ребенка за хорошо выполненное задание. Если у него что-то не получается, можно похвалить его за попытку выполнить задание: «Молодец, почти сделал», и помочь ему доделать до конца.

4. Избегайте негативной оценки действий ребенка и появления у него ощущения «неуспешности».

5. Если ребенок отказывается от занятий, бросает игрушки, картинки, отворачивается, это сигнал, что задания или форма, в которой они предлагаются, не соответствуют уровню развития ребенка. В таком случае нужно попытаться понять, что именно вызывает трудности, и предложить ребенку более простые задания. Постарайтесь также изменить саму форму занятий, выделите основную цель каждого задания и попытаться решить ее в быту или включить в те игры, в которые вы играете с ребенком. Поняв, что играть с вами интересно, ребенок через некоторое время согласится вернуться к занятиям за столом.

### ***Как обучать ребенка в быту?***

Для развития представлений об окружающем мире и расширения сенсорного опыта ребенка необходимо включать его в различные виды деятельности,

которыми занимаются другие члены семьи. Мытье полов способствует развитию точности движений. Стирка и выжимание белья руками, мытье посуды, заметание мусора на совок развивают навыки двуручной деятельности и позволяют ребенку получать новые сенсорные ощущения. Очень полезно также предлагать ребенку лепить из теста пирожки, носить белье в тазике, развешивать его и закреплять прищепками, работать в огороде и т.д.

Ребенок может помогать вам, выполняя отдельные поручения или подражания вашим действиям. Например, когда вы готовите салат, можно попросить ребенка достать миску и поставить ее на стол. А затем можно дать одноразовый пластмассовый ножик и предложить резать вареные овощи и зелень вместе с вами.

Просьбы, с которыми вы обращаетесь к ребенку должны быть простыми, но разнообразными. Обсуждайте с ними все, что вы делаете.

Ребенок должен не просто научиться выполнять отдельные хозяйственные дела, а заниматься этим регулярно. Обязательно хвалите его за то, что он сделал, а также за попытки помочь вам.

Приведем пример того, как можно использовать одно слово для развития общительности, коммуникабельности, развития понятийного, логического или абстрактного мышления, расширения и активизации словаря, лексико-грамматической грамотности, развития памяти, выразительности речи.

*«О чем рассказала дорога».*

Каждый день мы гуляем с детьми, идем в детский сад или возвращаемся домой. Дорогу, прогулку, любое перемещение в пространстве можно превратить в эффективную педагогическую и коммуникативную ситуацию.

Задавая ребенку вопрос, выслушайте его ответ, а затем обязательно добавьте свои «взрослые» знания. Ребенок будет гордиться Вами и обязательно захочет знать столько же, сколько знает любимый папа (мама, бабушка, дедушка).

1. Спросите у ребенка: «Что такое дорога?» и запомните варианты ответов, его идеи.

*-узкая полоска земли, предназначенная для передвижения; путь;*

*-это место, по которому надо пройти или проехать; путь следования к дому;*

*-это путешествие, поездка (утомительная дорога, устал с дороги, долгая дорога)*

2. Предложите ребенку подобрать «похожие» слова (как еще можно сказать)?

(подберите однокоренные родственные слова).

*Дорога – дорожка- дороженька*

*Подорожник – придорожный – бездорожье*

3. Предложите подобрать слова, чтобы ответить на вопрос «Какая бывает дорога» (*обогащаем словарь прилагательных и учимся согласовывать слова*)

-хорошая, плохая, узкая, извилистая, неровная, пешеходная и т. д.

-гладкая, ухабистая, размытая, трудная, разбитая, мокрая;

-моцёная, асфальтированная, бетонная, шоссе́нная, проселочная, подземная;

-кольцевая, окру́жная, горная, лесная, дальняя, подвесная.

4. Предложите ответить на вопрос «Что можно делать (сделать)?»  
(Расширяем словарь глаголов)

-дорогу можно: проложить, построить, перебежать;

-вдоль дороги: двигаться, идти;

-до дороги: добраться, прийти;

-за дорогой: следить;

-на дорогу: выехать, смотреть;

-на дороге: встать, стоять;

-около дороги, возле дороги, у дороги, рядом с дорогой: находиться, располагаться;

-по дороге: идти, бежать, ехать, шагать;

-через дорогу: перейти, переехать, перевести кого-либо;

-дорога (что делает): идет, вьется, пролегает, ведет, соединяет;

-дорога (что сделала): привела, соединила.

5. Предложите подобрать похожие слова (синонимы). «Как можно сказать по-другому?», «Каким словом можно заменить слова дорога?»

Дорога – путь – тропинка

6. Предложите подумать, когда так говорят:

-встать, стоять поперек дороги (*быть кому-то препятствием, в чем-либо мешать*);

-на дороге не валяется (*т. е даром не дается, нечасто встречается, нелегко найти*)

7. Предложите послушать пословицы и поговорки, вместе найдите им объяснения.

-Самая легкая дорога та, которую уже прошел.

-Самая трудная дорога та, которую еще не знаешь.

-Смелых дорога ведет к победе.

-Умный товарищ- половина дороги.

-Одному ехать и дорога длинная.

8. Предложите поиграть в игру «Кто больше составит предложений со словом дорога».

9. Предложите выучить стихотворение:

В. Остен «Дорога»

В. Ванюшев «Подорожник».

## **Особенности воспитания детей имеющих тяжелые нарушения речи**

Ирина Антониновна Вяткина, учитель-логопед  
КГБУСО «Артемовский СРЦН»

В процессе речевого развития формируется познавательная деятельность, мышление ребенка. Овладение способностью к речевому общению создает предпосылки для развития социальных контактов, формируются представления ребенка об окружающей действительности.

Овладение ребенком речью способствует осознанию, планированию и регуляции его поведения. Речевое общение создает необходимые условия для развития различных форм деятельности и участия в коллективном труде.

Полноценная речь ребенка является одним из основных условий его развития. Тяжелые нарушения речи, ограниченность речевого общения могут отрицательно влиять на развитие личности ребенка, способствовать формированию отрицательных качеств ребенка (застенчивости, нерешительности, замкнутости, негативизма, чувства неполноценности); нередко являются причиной отставания в развитии познавательной сферы, трудностей овладения правильным чтением и грамотным письмом. Поэтому детям с тяжелыми нарушениями речи необходима помощь не только логопеда, но и дефектолога.

Исправление речи требует систематических продолжительных занятий. Успех коррекции во многом может зависеть и от семьи ребенка. При исправлении речевых нарушений родители должны всемерно помогать педагогам (логопеду, дефектологу). Так, если у ребенка заикание, то родители обязательно должны организовать дома щадящие условия: обязательный режим дня, ограничение речи, соблюдение «режима молчания», избегание сильных эмоциональных впечатлений и т. д. Никто из членов семьи не должен говорить при ребенке о его дефекте, демонстрировать его дефект другим лицам.

Родители, у которых растет ребенок с речевыми проблемами, не должны ограждать его от общения со сверстниками, имеющими нормальную речь. Важно всячески поддерживать интерес ребёнка к речевому общению.

При правильном педагогическом подходе многие дети овладевают устной и письменной речью, усваивают необходимый объем школьных знаний. Вместе с развитием речи, как правило, исчезают и вторичные изменения психики.

### *Рекомендации родителям*

1. Нельзя фиксировать внимание на дефекте речи ребенка.
2. Отношение к ребенку в семье должно быть равным, спокойным, но, в то же время, строгим и согласованно единым.
3. Ребенок не должен чувствовать себя обиженным, ущемленным. Нельзя подчеркивать его неполноценность, наказывать физически.
4. Говорить с ребенком рекомендуется негромко, медленно, спокойно, мягко.
5. В отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его всякий раз, когда он этого заслуживает, даже в том случае, когда успехи незначительные. Это поможет укрепить уверенность ребенка в собственных силах.
6. Нельзя допускать, чтобы другие пародировали речь ребенка, насмехались над ним.
7. Необходимо создать для ребенка обстановку душевного покоя, ограничить участие его в шумных играх, оберегать от утомления, так как это приводит к снижению у него самоконтроля и повышению возбудимости.
8. Необходимо оградить ребенка от сильных впечатлений, страшных сказок и рассказов, ограничить просмотр телепередач, особенно фильмов со сценами жестокости.
9. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (работа с кубиками, раскрашивание, лепка и т.д.).
10. В определенный отрезок времени давайте ребенку только одно задание, чтобы он мог его завершить.
11. Для подкрепления устных инструкций используйте наглядные пособия.
12. Большое значение имеет пение, чтение стихов.
13. Поддерживайте дома постоянный распорядок дня. Время приема пищи, выполнения заданий, игр и сна должно соответствовать этому распорядку.
14. Дайте ребенку возможность для расходования избыточной энергии. Полезны ежедневные длительные прогулки, подвижные игры.
15. Превратите прогулки ребенка в увлекательные путешествия, эмоционально рассказывайте ему о происходящем на улице, просите показать и назвать различные предметы.
16. Необходимо закаливать организм ребенка.
17. Если ребёнок заменяет, пропускает, искажает звуки, слоги в словах, помогите ему сформировать ритм собственной речи: проговаривайте трудное слово по слогам, с помощью хлопков и т.д. Поправляйте неправильно произнесенные звуки или слова, но делайте это деликатно.
18. Озвучивайте действия ребёнка и свои в повседневной жизни: «Одеваем носочек на правую ножку», «Я наливаю сок в стакан» и др.
19. По возможности не выполняйте просьбу ребёнка, если она высказана жестами, мимикой. Попросите озвучить.

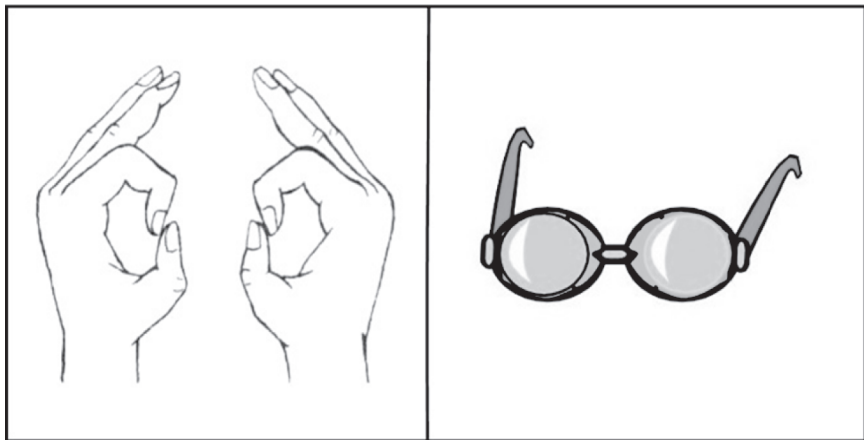
20. Ребенку требуются многократные повторения для формирования навыка правильного произношения.
21. Речь родителей должна быть доступна ребенку по содержанию: не загружайте ребенка непонятными ему словами и грамматическими конструкциями, не требуйте заучивания сложных по структуре и содержанию стихотворений.
22. Объясняйте ребенку значение новых и непонятных ему слов. При необходимости обращайтесь к словарю, тогда ребенок научится работать со справочной литературой.
23. Если ребенок пересказывает содержание сказки (рассказа), составляет рассказ по картинке, допуская речевые ошибки, не перебивайте его, укажите на ошибки после того, как ребенок закончит пересказ (рассказ).
24. Ребенок овладевает речью по подражанию, поэтому важно, чтобы взрослые следили за своей речью, правильно произносили все слова.
25. Регулярно консультируйтесь со специалистами по вопросам речевого развития Вашего ребёнка.
26. Целенаправленно проводите занятия по развитию мелкой моторики рук.

***Что же происходит, когда ребёнок выполняет упражнения для развития мелкой моторики рук, занимается пальчиковой гимнастикой?***

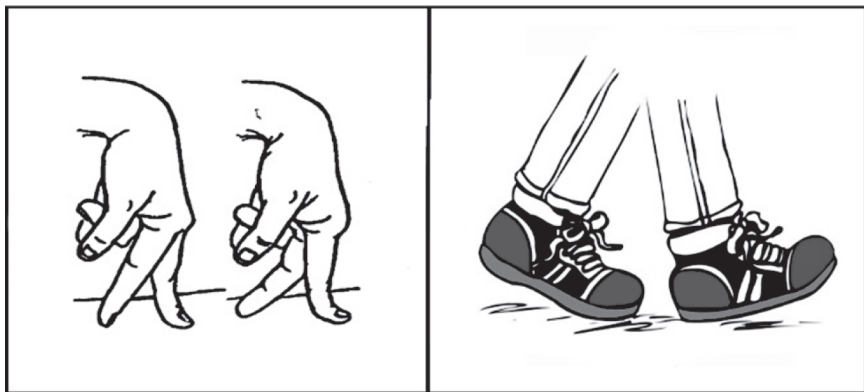
- } Выполнение упражнений и ритмичных движений пальцами приводит к возбуждению в речевых центрах головного мозга и активизации деятельности речевых зон, что, в конечном итоге, ***стимулирует развитие речи.***
- } Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон, повышают речевую активность ребёнка.
- } Ребёнок учится концентрировать своё внимание и правильно его распределять.
- } Развивается память ребёнка, так как он учится запоминать. Ведь в пальчиковых играх нужно запоминать многое: и положение пальцев, и последовательность движений, да и просто стихи.
- } В результате систематических занятий кисти рук и пальцы приобретут силу, хорошую подвижность и гибкость, а это, в свою очередь, облегчит овладение навыком письма.
- } Тренировка движений пальцев и кисти рук повышает работоспособность коры головного мозга, стимулирует развитие мышления ребенка.

Существуют самые разнообразные формы занятий по развитию координации рук:

- Статические изображения пальцами предметов - фигуры из пальчиков



- Активные движения пальцев



- Движение пальцев с предметами: карандашом, орехами, палочками, маленьким мячиком, шнурами, резиновыми кольцами, прищепками и другими предметами.
- Игры с мозаикой, конструктором, пазлами.

- Лепка из пластилина, солёного теста, глины.
- Работа с бумагой: аппликация, складывание, вырезание и наклеивание бумаги, оригами.
- Игры с крупой, семенами: пересыпание круп из одной ёмкости в другую, разбор разных видов круп, выкладывание из крупы изображений.
- Действия с песком: пересыпание песка, лепка из сырого песка.
- Действия с пуговицами: застёгивание, расстёгивание.
- Действие с верёвочками: завязывание и развязывание узлов.
- Показ пальчикового театра.
- Рисование, штриховка, обведение по контуру.

***Самое главное, любите своего ребенка и верьте в его силы, тогда и он сам поверит в себя.***

### ***Возможности пальчиковой гимнастики***

Ирина Анатольевна Бородина, учитель логопед  
КГБУСО «Артемовский СРЦН»

#### **Пальчиковая гимнастика.**

В устной речи любого народа можно встретить короткие стихотворения, которые сопровождаются движениями пальцев, например, известная всем «Сорока-Ворона...». Люди давно заметили, что движения рук и пальцев, сопровождаемые короткими стихами, благотворно действуют на развитие детей.

***Что же происходит, когда ребёнок занимается пальчиковой гимнастикой?***

1.Выполнение упражнений пальцами приводит к возбуждению речевых зон в центрах головного мозга, что стимулирует развитие речи.

2.Если ребёнок будет выполнять упражнения, сопровождая их короткими стихами, то речь его становится более чёткой, ритмичной, яркой.

3.Малыш учится концентрировать своё внимание и правильно его распределять

4.Развивается память ребёнка, так как он учится запоминать определённые положения рук и последовательность движений.

5.У малыша развивается воображение и фантазия.

6. В результате освоения всех упражнений кисти рук и пальцы приобретут силу, хорошую подвижность и гибкость, а это в дальнейшем облегчит овладение навыком письма.

Все упражнения выполняются медленно. Сначала одной рукой, затем - другой, после этого - двумя одновременно. Когда все упражнения знакомы, можно при помощи рук показать спектакль в теневого театра рук, рассказать сказку, маленькую историю или стихотворение. Карточки с предметами можно использовать в начале занятий, при разучивании упражнений. Когда Ваш ребёнок



выполнит их без труда, приступайте к более сложному заданию: разложив карточки на столе, попросите придумать новые истории и рассказать при помощи рук. (см. в приложении)

**Помните!** Любые упражнения будут эффективны только при регулярных занятиях. Занимайтесь 5 минут, но ежедневно! Желаю успеха!

*Сказка, которую можно рассказать при помощи рук.*

- Жил- был **человечек** и построил он себе **дом**. **Домик** получился красивый с высокой **трубой** на крыше. Вокруг **дома** построил он забор с **воротами**. Возле **дома** **человечек** посадил **цветы**, они **раскрывали** свои лепестки утром и **закрывали** вечером. Над **цветами** кружили **пчёлы**, они жужжали и собирали цветочный сок.

**Человечек** жил, жил один и пошёл он по свету друзей искать. Шёл- шёл и встретил **птичку** и говорит: «**Птичка- птичка!** Давай дружить» Но **птица** ничего ему не сказала, взмахнула крыльями и улетела.

Пошёл **человечек** дальше и увидел **рыбу**. Но **рыбка** не захотела дружить с **человеком**, плеснула хвостиком и уплыла.

А он пошёл дальше и встретил **лошадку**. «Иго-го», -сказала лошадка, -давай с тобой дружить, **человек**, я буду помогать перевозить тебе тяжёлые грузы. И **человечек** с радостью согласился.

Дальше пошли они вместе: **человек** и **лошадка**. Шли – шли, а навстречу им- **собака**. «Гав-гав!»-говорит **собака**. «Возьми меня с собой, буду тебя охранять, **человек**». И пошли они дальше втроём: **человек, лошадь и собака**.

Идут, видят- **коза** пасётся на лугу. «Давай дружить» -говорит **коза** «Я буду поить тебя вкусным молоком.»

Дальше пошли вчетвером: **человек, лошадь, собака и коза**. Идут и слышат жалобное мяуканье. Оказалось, это **кошка**. «Мяу-мяу, возьми меня человек с собой, я буду **мышей** ловить.»

Согласился **человечек**, и пошли они дальше: **человек, лошадь, собака, коза и кошка**. Пришли к **реке**, а переправиться не могут- **мостика** нет. Построили они тогда вместе мостик, перешли на другой берег, и увидел **человек** свой **домик с трубой**, из которого когда-то ушёл. Построил **человек** для своих друзей **сарай**, и стали они вместе жить- поживать.

- В одном чудесном месте протекала **речка**. В ней жила маленькая **рыбка**. Как-то раз по **реке** проплыл **пароход**, он сильно гудел, и **рыбка** испугалась и уплыла. А на берегу **реки**, росло **дерево** и т.д.

- *Наши пальчики играли.*

Наши пальчики играли, дружно всё изображали:

**Домик, мостик и цветок,**

**и ворота, и замок**

**Кошку, курочку и мышку,**

**и веселого зайчишку,**

**Петуха, пчелу, лягушку**  
**и улитку -их подружку.**  
Даже **трёх богатырей**, посмотрите поскорей!  
**Стол и стул, очки, колечко,**  
**ложника и человечка,**  
**Речку с рыбкой, пароход,**  
**птичку, что водичку пьёт.**  
**Заготовили капусту-** получилось очень вкусно!  
А потом **месили тесто**  
десять пальчиков- все вместе.  
Делали **фонарики,**  
**и флажки, и шарики.**  
Дружно пальчики трудились  
и немного притомились.  
**Пальчики ложатся спать,**  
чтобы завтра вновь играть

### Упражнение 1

Исходное положение. Указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем «

Удерживать пальцы в таком положении на счёт до 5—10. Упражнение выполнять сначала каждой рукой по очереди, затем двумя руками одновременно.

Кто там скачет на лужайке? Это длинноухий заяк!



### Упражнение 2

Исходное положение (см. вариант 1).

Сгибать и разгибать указательный и средний пальцы (вниз—вверх) на счёт «раз—два». Заяк серенький сидит и ушами шевелит. Раз—два, раз—два. И ушами шевелит!

### Упражнение 3

Зайка прячется под сосной.

Исходное положение. Левая рука «зайчик» Правая рука выпрямленная ладонь накрывает сверху это «сосна». Потом поменять положение рук. Правая рука «зайчик», левая рука «сосна». Менять положение рук 3—4 раза.

Этот зайчик под сосной,

Этот зайчик под другой.



#### Упражнение 4

Зайчик и барабан.

Исходное положение. Указательный и средний пальцы подняты  
вверх»

Большой пальчик СТУЧИТ по безымянному и мизинцу.

Дали зайцу барабан.

Он ударил: там-там-там!

ЗА РАБОТУ!



#### Упражнение 5

Исходное положение Пальцы сжаты в кулачок.

Поочерёдно разгибать пальчики, начиная с большого

Ну-ка, братцы, за работу!

Покажи свою охоту, Большаку дрова рубить.

(Разгибаем большой палец.)

Печки все тебе топить.

(Разгибаем указательный и д.) Тебе воду носить.

А тебе обед варить.

А тебе посуду мыть А потом всем песни петь.

Песни петь да плясать,

Наших деток забавлять.

(Поворачивать кисти рук: с выпрямленными пальцами вправо—влево.)

**ПАЛЬЧИКИ ЛОЖАТСЯ СПАТЬ**

Поочерёдно сгибать пальцы в кулачок, начиная с большого.

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик прыг в кровать! Этот пальчик прикорнул, Этот пальчик уж  
заснул.

Ну а этот долго спал, а потом будить всех стал, встали пальчики! Ура!  
(Выпрямить все пальцы.)

Нам ГУЛЯТЬ идти пора!

(Ритмично Сжимать и разжимать пальцы.)

#### Упражнение 6

(Сжать пальчики в «кулачок.

Затем по очереди разгибать их, начиная с большого пальца)

Этот пальчик дедушка,

Этот пальчик бабушка, этот пальчик — папочка,

Этот пальчик - мамочка. Этот пальчик это я «Вот и вся моя семья».

### Упражнение 7

Пальцы выпрямлены. Поочерёдно прижимать пальцы к ладонке, начиная с большого.

Раз, два, три, четыре, пять —

(Разгибаем пальцы.)

Вышли пальчики гулять.

(Ритмично сжимаем и разжимаем пальцы.)

Раз, два, три, четыре, пять —

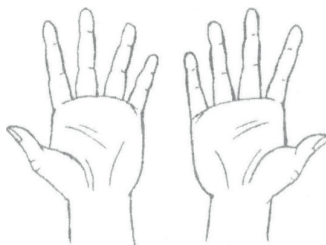
(сгибаем все пальцы в кулак по очереди, начиная с мизинца.)

В домик спрятались опять,

(Ритмично разжимаем и сжимаем пальцы в кулак.)

### ДЕРЕВЬЯ

Исходное положение: расположить кисти рук перед собой, ладонями к себе. Пальцы разведены в стороны и напряжены. После выполнения упражнения встряхнуть кисти рук.



В поле дерево стоит,

Ветер ветки шевелит.

(Покачивать руками из стороны в сторону.)

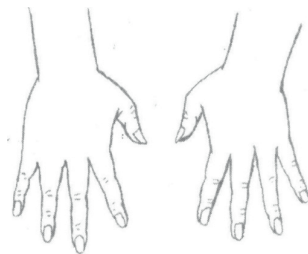
Дует ветер нам в лицо, закачалось деревцо!

(Покачивать руками вниз—вверх, не сгибая пальцы.)

### КОРНИ

Вариант 1.

Исходное положение: ладони опущены вниз» Пальцы разведены в стороны и напряжены). Удерживать руки в таком положении на счёт до пяти—десяти, после упражнения расслабить кисти рук, встряхнуть руками.



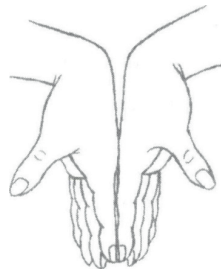
Высокие красивые деревья здесь растут,

(показать руками «Деревья»)

А корни под землёю для них водичку пьют. (Показать руками «корни».)

Вариант 2.

Исходное положение: ладони опущены вниз и прижаты друг к другу тыльной стороной. Пальцы разведены в стороны и напряжены. Удерживать в таком положении кисти рук, потом встряхнуть.



## ***В родительскую копилку***

Лариса Александровна Сытик, психолог  
КГБУСО «Артемовский СРЦН»

### **ЗРЕНИЕ.**

***Как помочь родителям выявить глазную патологию ребёнка.***

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

- Ребёнок держит игрушки (особенно мелкие) и рассматривает картинки, поднося их очень близко к лицу.
- Ребёнок, рисуя, рассматривая рисунки или играя с конструктором, «водит носом по столу».
- На прогулке ребёнок с трудом узнаёт удалённые предметы людей, детали объектов, которые вблизи легко идентифицирует.

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

- Быстрая утомляемость при работе с мелкими предметами.
- В возрасте 5-6 лет начинающий читать ребёнок, при чтении отодвигает от себя текст.

***На возможный астигматизм указывают:***

- Неправильная поза при работе за столом, сильный наклон головы.
- Неправильное положение листа бумаги при работе (слишком сильный наклон бумаги).
- Сложности, возникающие у ребёнка, при выполнении задания провести прямую линию, нарисовать квадрат или круг. Вместо нужных фигур получаются вытянутый четырёхугольник или фигура эллипсообразной формы.

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

***Гимнастика для глаз.***

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

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

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

- Пусть малыш подвигает глазками вверх-вниз, влево- вправо. Попросите ребенка зажмуриться, снять напряжение, считая до десяти. Если умеет – пусть считает сам. Если нет – помогите ему.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали!

Глазки рассмотреть должны.

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

И помните - зрение нарушается медленно. И также медленно оно восстанавливается. Это, конечно, если естественным путем. Есть еще, безусловно, хирургическая, лазерная и контактная коррекция. Но ведь никто из нас не хочет исправлять малышу зрение именно таким путем. Вот почему гимнастика, которую малыш будет регулярно выполнять, натренирует его зрение, сохранит и улучшит его, обезопасит от близорукости и других заболеваний глазок.

#### ***Рекомендации родителям слабовидящего ребенка:***

1. Способствуйте формированию коммуникативных навыков через чтение, беседы, игры.

2. Информировать ребёнка о трудностях, которые могут вызвать затруднения при ориентировке в пространстве.

3. Формируйте позитивные свойства личности, мотивацию общения, которая обеспечит успешную адаптацию.

4. Развивайте мимику ребёнка, учите контролировать ее с помощью пения. В данном процессе мышцы лица тренируются, и человек учится ими обладать в большей мере.

### **СЛУХ**

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

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

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

Развитие слуха у детей проходит определенные этапы. С рождения и до 3 месяцев ребенок реагирует на громкие звуки безусловными рефлексами, такими как вздрагивание, моргание, замирание, иногда наоборот плач, т.е. ребёнок не понимает, что случилось, что это за звук, откуда он идет, он просто реагирует всем своим существом. К 3 месяцам ребёнок уже понимает, какой звук по силе –

громкий или тихий, различает голос матери, понимает интонацию – сердитый, ласковый и т.д., но реагирует также с помощью безусловных рефлексов, к которым добавляется улыбка, поворот глазных яблок, нахмуривание, даже смех. Более того, к 3-6 месяцам ребёнок понимает, откуда идет звук по трем направлениям – лево, право, верх. К году локализация становится еще более четкая – верх, низ, право, лево, спереди, сзади, причем реагирует на подаваемый звук всем телом. К году он также уже хорошо различает голоса своих родных (мама, папа, бабушка, дедушка, брат, сестра). Также в это время его лепет достаточно активный. К полутора годам ребёнок должен говорить от 15 до 30 лепетных слов (мама, папа, дай, ав, ляля и т.д.), причем эти слова у него соотносятся с предметом (это кто?). К двум годам ребёнок должен говорить короткие фразы, состоящие из 2-3 слов.

Родители должны обращать внимание, какая идет у ребёнка реакция на громкие звуки, на различную интенсивность звука, как реагирует на голос матери, отвлекается ли на звук, когда играет и не видит его источник. При общении с малышом родители всё сопровождают жестами, поэтому может сложиться ложное впечатление, что ребенок слышит. Если возникают какие-либо сомнения, если у малыша наблюдаются какие-либо отклонения от вышеперечисленных норм, то нужно обязательно показать его сурдологу. Для своевременного выявления нарушения слуха у вашего малыша необходимо пройти обследование у ЛОР врача в первые 2-3 месяца, в год и далее каждые полгода. Если у вас появились какие-то подозрения, что со слухом ребенка не все в порядке, необходимо незамедлительно обратиться к врачу и попросить направление на аудиограмму (исследование слуха).

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

После подбора слуховых аппаратов вам нужно сразу же обратиться к сурдопедагогу - специалисту, который занимается со слабослышащими и глухими детьми. Сурдопедагог поможет вам правильно организовать занятия с вашим малышом, а также научит вас приемам работы с вашим ребенком. Основная задача родителей малыша с нарушением слуха — приучение ребенка к ношению слуховых аппаратов, знакомство ребенка со звуками окружающего мира и поддержка желания малыша пользоваться устной речью. Эффективнее всего делать это в игре или совместной деятельности. Помните, для того, чтобы ребенок полноценно развивался, необходимо использовать все возможности для того, чтобы ребёнок общался с другими детьми и взрослыми. Для этого необходимо посещать детский сад, кружки, секции, ходить в театры и музеи. Очень полезным для вашего малыша будет общение с нормально слышащими детьми — вы можете приглашать их домой и организовывать для них игры, таким образом, чтобы ваш ребенок мог развивать свои коммуникативные навыки, а здоровые дети — научиться чуткости и доброжелательности.



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

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

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

Во время беременности:

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

Моя семья:

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

Мой малыш:

- весит менее 2400 г при рождении;
- имеет необычную внешность или форму ушей;
- не имеет ушной раковины;
- перенес желтуху новорожденных и переливание крови;
- находился в отделении реанимации и интенсивной терапии более 5 дней;
- тяжело перенес одну или несколько прививок;
- получал антибиотики внутривенно;
- болел менингитом;
- перенес неврологическое заболевание;
- перенес серьезную травму с переломом черепа с или без кровотечения из уха;
- страдал заболеваниями уха с выделением из уха жидкости в период более трех месяцев;
- никак не реагирует на громкий шум;
- не просыпается от громких шумов;
- не повторяет звуки;
- не издает никаких звуков, находясь в одиночестве;
- не поворачивает голову на ваш голос;
- не лепечет, или лепет внезапно прервался;
- к 12 месяцам не понимает простые фразы, такие, как «похлопай в ладошки», «скажи бай-бай»;
- с 1 года не откликается с первого раза на громкое обращение;
- не интересуется окружающими звуками;
- не реагирует на звук или не может определить, откуда исходит звук;
- не повторяет и не пользуется простыми словами для называния знакомых бытовых предметов и близких людей;
- не произносит звуки, не говорит, как другие дети в этом возрасте;

- понимание обращенной речи и использование речи для общения не развивается.

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

Если вы не отметили ни один из пунктов, но вам все-таки кажется, что слух у ребенка нарушен, проконсультируйтесь у сурдолога, который тщательно обследует слух и речь ребенка. Если слух в норме, проверка это подтвердит. Помните, что снижение слуха возможно и в том случае, если вы не отметили ни одного пункта из приведенных показателей! Используйте данные вопросы для того, чтобы попытаться ответить себе: «Хорошо ли слышит мой ребенок?».

### **Родителям слабослышащего ребенка.**

- Необходимо помнить о полном принятии ребёнка таким, какой он есть — родители должны понимать и принимать состояние ребенка.

- Нужно относиться к ребёнку с любовью и теплотой. Такой тип отношений способствует формированию у ребёнка высокой самооценки и адекватной личности.

- Ребёнок должен развиваться, как обычный ребёнок, и не чувствовать своего отличия, ущемлённости.

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

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

- Важно понять, что слуховой аппарат является сложным техническим устройством, которое необходимо приобретать и настраивать индивидуально. Правильно настроенный он позволит вашему ребенку ощутить мир звуков, научиться различать речь окружающих людей и даст возможность полноценного и гармоничного развития.

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

- Ребёнка, с нарушением слуха, необходимо обучать чтению с губ, уделять много внимания развитию его речи. Старайтесь говорить с ним на доступном его слуху расстоянии, членораздельно и четко произнося обращенные к нему слова. Ребёнок всегда должен смотреть в лицо говорящего и следить за движениями его губ. Чтобы он не утомлялся и не избегал занятий, придавайте им вид игры. Он будет слышать, но не на всех расстояниях одинаково. Часто низкие частоты

слышны на более дальних расстояниях (стук, шорох, бас). Чем выше частоты, тем они должны быть ближе.

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

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

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

### ***Работа с родительской тревожностью***

Ирина Александровна Ковалёва, психолог  
КГБУСО «Артемовский СРЦН»

Когда вынашиваешь внутри себя маленькое «чудо» (особенно поближе к «тому самому» дню), постоянно в голове крутятся мысли о будущем: о том, какого цвета будут у него глазки, какие волосики, и, наконец, кем он будет в будущем... Но приходит «тот самый» день и понимаешь, что все пошло не так.

Затем:

- больницы, врачи, операции (надежда на лучшее);
- проблемы в семье (поиск виновного, а возможно и распад семьи);
- полная неопределённость будущего;
- проблемы с работой (а возможно и потеря работы);
- постоянное напряжение: куда—то бежать, что—то делать (неизвестно что, но что-то надо) ... и т.д.

Проходит время, и приходит осознание того, что все мечты и надежды канули в небытие... Что всё бесполезно. В итоге остаётся только плыть по течению, разочаровавшись в жизни, потеряв надежду, и совершенно уже не веря в чудо.

Будущее, о котором были мечты, недостижимо. Впереди чёрная полоса... Без пробелов... Без вариантов... Остаётся только в своих мечтах думать о том, что могло бы быть, но чего не случится никогда.

А представьте себе, что могло бы быть всё совсем по-другому. Пусть не так как вы планировали, пусть не то, о чём вы мечтали, но по-другому! Ведь и вы, и ваш ребёнок могли бы быть гораздо счастливее! Пусть проблемы никуда не денутся, пусть сложности останутся, но ведь мир такой огромный! В нём живет такое количество людей с разными физическими и психическими возможностями,

здесь всем найдётся место, для всех найдётся своя «ниша», в которой можно самореализоваться и чувствовать себя счастливым!

Важно всегда помнить, что эмоциональное состояние детей, почти полностью зависит от состояния взрослых, как и атмосфера в семье. Благоприятный психологический климат в семье способствует гармоничному развитию личности ребенка и снижению уровня тревожности.

Эмоциональное напряжение тревожных детей чаще всего проявляется в мышечных зажимах в области лица и шеи, а также зажатие мышц живота. Чтобы помочь детям снизить напряжение — и мышечное, и эмоциональное — можно научить их выполнять релаксационные упражнения, а также использовать игры, в основе которых лежит телесный контакт с ребенком. Очень полезными являются и игры с песком, глиной, с водой, различные техники рисования красками (пальцами, ладошками и др.).

Использование элементов массажа, посещение бассейна и даже простое растирание тела также способствуют снятию мышечного напряжения. В этом случае совсем не обязательно прибегать к помощи медицинских специалистов. Мама может сама применить простейшие элементы массажа, или просто обнять ребенка. Полезно устраивать импровизированные маскарады, шоу, просто раскрашивать лица старыми мамиными губными помадами или специальными мелками.

У тревожных детей часто появляется потребность кого-то любить и ласкать, поэтому хорошо бы иметь дома собственных животных: кошку, собаку, хомячка или попугайчика. Совместный уход за любимым питомцем поможет выстроить партнерские отношения в форме сотрудничества между родителями и ребенком.

### **Как помочь ребенку преодолеть тревожность (рекомендации для родителей)**

↪ Необходимо понять и принять тревогу ребенка, он имеет на нее полное право.

↪ Помочь ребенку в преодолении тревоги — значит создать условия, в которых ему будет не так страшно. Если ребенок боится засыпать в темноте - пусть засыпает при свете, если боится спросить дорогу у прохожих - спросите вместе с ним. Таким образом, вы показываете ему, как можно решать тревожащие его ситуации.

↪ Делайте вместе с ребенком, но не вместо него.

↪ Можно поделиться своей тревогой, но лучше в прошедшем времени.

Боялся, но потом удалось сделать то-то и то-то.

↪ Надо готовить ребенка к переменам, рассказывать, что его ждет.

↪ Ответственность не является источником тревоги, но она является знанием границ своих возможностей.

↪ Если не удастся разговорить ребенка, но вы подозреваете, что его что-то гнетет, поиграйте с ним. Спросите, например, чего бояться солдатики или куклы? А как им помочь преодолеть страх?

→ Быть самим более оптимистичными. Следить за выражением своего лица. Улыбайтесь чаще. Убеждайте ребенка, что все будет хорошо.

→ Старайтесь в любой ситуации искать плюсы, по принципу «нет худа без добра». Например, что – то неправильно сделал — это бесценный опыт, ты понял, что тебе надо переделать, и в следующий раз сделаешь правильно.

→ Если ребенок напряжен, предложите ему упражнение для расслабления: глубокий вздох, улыбнуться, представить что-то приятное. На приеме у врача можно подумать о том, что будет, когда все закончится: пойдем домой, купим мороженое, все будет позади.

### Восемь способов изменения самооценки (Лючинда Бассет)

	Содержание	Пути выполнения
1	Постарайтесь более позитивно относиться к жизни	Используйте внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений. Если негативные мысли будут иметь место, постарайтесь тут же переключиться на приятное.
2	Относитесь к людям так, как они того заслуживают	Выискивайте в каждом человеке позитивные качества, а не их недостатки.
3	Относитесь к себе с уважением	Составьте список своих достоинств. Убедите себя в том, что вы имеете таковые.
4	Попытайтесь избавиться от того, что вам самим не нравится в себе	Чаще смотрите на себя в зеркало, пытаясь ответить на вопрос: стоит ли что-то изменить в себе. Если да — не откладывайте.
5	Начинайте принимать решение самостоятельно	Помните, что не существует правильных и неправильных решений. Любое принятое вами решение вы всегда можете оправдать и обосновать.
6	Постарайтесь окружить себя тем, что оказывает на вас положительное влияние	Приобретайте любимые книги, магнитофонные записи. Имейте и любите свои «слабости».
7	Начинайте рисковать	Принимайте на себя ответственность, пусть доля риска сначала может быть невелика.
8	Обретите веру любую: в человека, в судьбу, в обстоятельства и пр.	Помните, что вера в нечто более значительное, чем мы сами, может помочь нам в решении трудных ситуаций. Если вы не можете повлиять на ход событий, «отойдите в сторону» и просто подождите.

Всё в нашем мире взаимодействует. Если ваша семья будет жить в замкнутой системе, внутри созданного вами мира и не общаться с окружающими, то и окружающий мир будет жить своей собственной жизнью, не понятной для вас. Все возможности, которые вы можете получать при общении с окружающим не будут проникать в вашу замкнутую систему, так как вы сами закрываете все окна и двери во вне, и от вас не поступает никаких сигналов... Так можно прожить всю жизнь, жалея о том, что могло бы быть, но так и не случилось, так и не воспользовавшись всем многообразием вариантов...

Если это боязнь неудач, боязнь того, что вам откажут, что вас не поймут или осудят - подумайте не только о себе, но и тех, кто от вас полностью зависим, о своих особенных детях. Ведь вы – это всё что у них есть. Вы – это их мир. И только вы можете сделать их жизнь более счастливой.

### *«Особенный малыш. Особенности родители»*

Елена Геннадьевна Рафиева, психолог  
КГБУСО «Артемовский СРЦН»

Малыши бывают разные. Одни с самого рождения строго соблюдают всевозможные графики развития, а другие начинают запаздывать... и чем дальше, тем сильнее. Мамы не в силах это изменить! И это практически невозможно осознать и понять на первых этапах жизни младенца. Двух одинаковых «особенных» детей не бывает и поэтому универсального подхода здесь быть не может.

Что же чувствует «особенная мама», какие эмоции испытывает, какие ошибки совершает, какие этапы осознания проходит? Рассмотрим основные из них:

#### Отрицание:

В этом состоянии женщина не в состоянии испытывать жалось, она отторгает саму проблему. «Это не могло случиться со мной! Это все не правда. Так не может быть». Такое длительное состояние может привести к потере драгоценного времени, которое в случае с «особыми» детьми всегда работает против родителей.

#### Поиск виноватых:

Это самый не конструктивный этап, который может затянуться достаточно долго, и разрушить многие связи. Даже если виноватые и есть – то исправить ничего уже все равно нельзя, поэтому лучшее что можно сделать сплотиться и решать проблему.

#### Стыд:

Отчасти это конечно вызвано нашим обществом и отсутствием помощи для полной интеграции инвалидов в социум.

Но только ли дело в обществе? Стыд заставляет родителей самоизолироваться, им кажется, что они знают о том, что думаю другие, отказывая в визите даже самым близким друзьям и родственникам. Отказываются от помощи, которая им так необходима.

Комплекс вины:

«Это Я виновата в том, что у нас такой ребенок». Появляется излишняя жертвенность, гиперопека. Обычно это только усиливает социальную дезадаптацию и никак не помогает справиться с ситуацией.

Синдром жертвы:

«Моя жизнь закончена, радости не для меня. Этот крест до конца моих дней». Обычно таким жертвенным мамам свойственна чрезмерная демонстративность поведения. За этим обычно следует неумение разглядеть в ребенке существо, способное приносить радость, достойное привязанности и любви.

Потребительство:

Установка «нам все должны», может повлечь за собой постоянно драматизировать свое положение, чрезмерно иногда инвалидизируя своего ребенка больше, чем есть на самом деле.

Чрезмерная жалость:

«Бедный беспомощный малыш, без меня он погибнет». Бывает вызвана желанием самоутвердиться за счет больного ребенка, возвести уход за ним в единственную жизненную цель. Собственная значимость измеряется степенью нужности инвалиду. Как и в предыдущем случае, мать подсознательно не заинтересована в улучшении состояния ребенка, в его социализации, привитии ему навыков самообслуживания и самостоятельности.

Еще множество ошибок мышления можно перечислить в данной ситуации. Что же делать? Приведу несколько универсальных рекомендаций:

Если вы — папа "особого" малыша

- Помните: вы необходимы семье. И это и ВАШ ребенок тоже, нельзя ни в коем случае ваша всю ответственность за «особенности» малыша на свою супругу. Да это сложно принять и поверить в этом, но Без вас жизнь ребенка (детей) и жены значительно осложнится, а многие виды лечения и реабилитации больного крохи могут оказаться и вовсе недоступными. Не бросайте своих близких в беде — сейчас вы нужны им как никогда!

- Чаще говорите с женой и с другими членами семьи (бабушкой и дедушкой) о своих чувствах и переживаниях. Ведь очень часто каждый из родителей «зацикливается» на своих личных переживаниях и каждому кажется, что он переживает больше всего, и никто не в силах его понять. Разделенные переживания помогут вам с супругой почувствовать себя "одной командой".

- Все основная задача, помогать и участвовать в повседневных делах по уходу за ребенком. Этот процесс похожий на замкнутый круг, поэтому если иногда

вы будите в состоянии его прервать и устроить неожиданный праздник для семьи – это будет ценнейший подарок.

- Участвуйте в решении бытовых и организационных проблем, чтобы у супруги было время отдохнуть и восстановить силы. В конечном счете, это поможет и вам: доведенная до измождения переживаниями и трудностями женщина вряд ли сможет уделять время и внимание мужу.

- Не забывайте о том, что вы — муж и жена, а не только родители "особого" малыша. Вы по-прежнему любящие друг друга люди — и напоминать об этом супруге придется вам, поскольку у матерей есть склонность полностью погружаться в проблемы ребенка.

- Организуйте для себя группу поддержки, чтобы не чувствовать себя одиноким. На базе многих центров есть такие встречи «особенных» родителей.

Если вы - мама «особого» малыша:

- Если в семье царит уныние, то рано или поздно психика здоровых членов семьи не выдерживает и с ними происходят самые различные негативные вещи (отстранение от проблемы, алкоголь, наркотики, утрата доверительных отношений). Примите ситуацию как данность, смиритесь с нею, не думайте о том, как и почему это случилось, а лучше размышляйте о том, как с этим жить дальше. Помните, что все ваши страхи и переживания ребенок чувствует на интуитивном уровне.

- Прекращайте искать виноватых! Ваш ребенок уже родился, и он такой какой есть, научитесь радоваться маленьким успехам, своих и ребенка.

Очень часто в таких ситуациях мамы ставят перед собой и ребенком слишком высокие цели, не замечая промежуточных результатов, отчаиваются. Ваш ребенок не будет такой как все, и в этом нет виноватых, но ставя перед ним несложные задачи, легко найти повод для радости при их достижении. При этом не старайтесь даже сравнивать своего ребенка и его результаты с другими «похожими» детьми. Самый конструктивный вариант сравнивать своего же ребенка ДО занятия и ПОСЛЕ.

- Не ставьте смыслом своей жизни только «особенности» ребенка. Вокруг вас есть другие члены семьи, которые не меньше нуждаются в защите и поддержке. Несомненно, Ваш жизненный путь тесно связан с вашим ребенком, но у вас эти пути разные, а не один. Помните об этом!

- Не отказывайтесь от помощи и от общения, но не позволяйте жалеть ни себя, ни Вашего ребенка! Необходима поддержка, в крайнем случае сочувствие, но никак не жалость. Не лишайте себя привычного общения. Продолжайте ходить в гости, приглашайте гостей, ни в коем случае не стыдитесь своего ребенка или себя. Да, круг общения изменится, но те, кто останутся – будут огромным ресурсом для Вас.

- Не забывайте в своей борьбе о себе. Избитая фраза – «счастливая мама, счастливый ребенок» здесь актуальна как никогда. Да, Ваш ребенок не такой как все, но это причина для того что бы лишать его возможности быть счастливым?



Хотите ли Вы, чтобы Ваш малыш вырос, испытывая бесконечное чувство вины по поводу ежедневных слез мамы? Я думаю, что нет.

- Хвалите себя! Часто и много. Уделяйте себе время, не испытывая при этом чувство вины. Какой бы не был ребенок, вы остаетесь женщиной, которой нужна забота и внимание. С другими можно делиться тем, что у тебя самого есть. Если вы полны энергией, то Вам есть что отдать ребенку, мужу и другим.

- И самое главное, и зачастую самое трудное. Старайтесь чувствовать себя спокойно и уверенно с ребенком-инвалидом на людях. Привыкайте великодушно прощать окружающим некоторую бестактность — очень часто бывает, что внимание к вам продиктовано сочувствием, а не праздным любопытством. Доброжелательно реагируйте на проявления интереса со стороны посторонних, не отталкивайте их от себя жалобами, раздражением, проявлением озлобления. Спокойно ответив на возможные вопросы, постарайтесь перевести разговор на нейтральные темы. Если ребенок переймет от вас подобный стиль общения с окружающими, его шансы найти себе друзей резко возрастут.

### ***Социокультурная интеграция***

Анастасия Александровна Журавлёва, психолог  
КГБУСО «Артемовский СРЦН»

*«Социокультурная интеграция личности» - это процесс и одновременно система включения индивида в различные социальные группы и отношения посредством организации совместной деятельности (прежде всего игровой, образовательной, трудовой).*

С точки зрения психологин, основной проблемой у особых детей, чаще всего является одиночество, низкая самооценка и отсутствие социальной уверенности в себе, депрессия, ощущение отверженности из-за своих недостатков, психологическая и физическая зависимость, а также неспособность обсуждать свои трудности. С этими же проблемами сталкиваются и их родители и на этом моменте, я хотела бы заострить особое внимание. Родители являются основным проводником ребенка в этот мир, это тот инструмент, благодаря которому, в большинстве случаев, определяется успешность интеграции ребенка в общество. И поэтому очень важно, чтобы родители (или их заменяющие) были в ресурсном состоянии, имели возможность также открыто говорить о своих эмоциях, страхах, физическом и психическом состоянии.

Выход в общество, может вызывать у родителей большой стресс и тревогу. И тут главное задать себе вопрос, *насколько оправдан это состояние? Чего я на самом деле боюсь? Что может случиться? Как я на этоотреагирую, как с этим поступаю? Что я могу сделать сейчас, чтобы этого можно было избежать в будущем? и т.п.* Эти вопросы следует выписать на простой лист бумаги, а рядом

прописать ответы. Важно писать сразу то, что приходит в голову, таким образом, бессознательное «выдает живые» эмоциональные ответы, которые на самом деле тревожат человека. После того, как написали ненадолго отвлекитесь, выпейте стакан воды и заново попробуйте ответить на те же вопросы, только уже более вдумчиво, анализируя ситуацию в целом. Например, вас беспокоит то, что некоторые могут быть агрессивно настроены к вашему ребенку или ребенок сам, не захочет быть в «компании». А теперь, давайте взглянем на это со стороны. Действительно, такая ситуация может произойти, люди бывают разные, но с ними можно поговорить, рассказать о болезни (ведь очень часто за такого рода поведением стоит страх неизвестности и необразованность), вы и ваш ребенок получите новый социальный опыт и способ взаимодействия с окружающими. Вам обязательно встретятся взрослые и дети, которые примут ребенка и будут с большим интересом с ним коммуницировать, общаться.

Тревога, к сожалению, сразу не отступит, но постепенно будет снижаться её уровень. И чем чаще вы будете рефлексировать на эти вопросы, тем быстрее наступит желательный эффект. Но иногда эффект нужен сразу, и для этого я ниже приведу ряд упражнений и психологических техник, которые помогают быстро снизить эмоциональное напряжение:

### **1. Дерево (визуализация)**

Расположитесь так, чтобы вам было комфортно. Сосредоточьте свое внимание на вашем внутреннем состоянии. Теперь представьте свое состояние в виде дерева, какое оно? Если вам страшно, вы испытываете тревогу или обижены, то скорее всего, дерево будет хрупким, небольшим, с малым количеством веток. Рассмотрите это дерево со всех сторон, его крону, корни... представьте подробно то место, где оно находится, погоду, окружение. Есть ли что-то или кто-то рядом с ним? Дует ли сильный ветер или идет дождь? Теперь постепенно начинайте растить своё дерево. Это надо делать не спеша, позвольте себе пофантазировать, окунуться в это состояние. Сначала вы видите, как ствол становится крупнее, растут корни, появляется листва. Погода успокаивается. Если был дождь, то тучи начинают рассеиваться, начинает выглядывать солнышко. Дерево растет и становится могучим, его так просто еже не сломить и от ветра оно не шатается. По мере представления, вы почувствуете, как начинаете успокаиваться.

### **2. Дыхание (счет)**

Теперь сосредоточьте свое внимание на дыхании. Закройте глаза и медленно начинайте дышать. Вдох на 4 счета, 2 счета задерживаем дыхание, выдох на 6 счетов. Если во время упражнения начинает кружиться голова, следует немного передохнуть и опять начать дышать на счет. Когда эта техника будет вами освоена, можно попытаться представить цвета вдоха и выдоха, как они меняются, имеют более холодные оттенки или теплые?

### 3. Дыхание (музыка)

Ваше внимание также остается на вашем дыхании. Найдите и включите спокойную музыку, примите удобное положение тела и постарайтесь подышать под нее. Ваша задача сочетать дыхание с ритмом музыки, расслабиться. Такое упражнение помогает переключить внимание, отвлечься и успокоиться.

### 4. Телесная терапия

Наше тело очень часто сигнализирует нам о проблемах, стресс, неврозы всё отражается в зажимах. Поэтому при лечении психологических проблем, нельзя обходить стороной и физическую составляющую. Как только вы почувствуете, что у вас уже «силы на пределе» - примите горячую ванную, используйте ароматерапию, активные упражнения, спорт, самомассаж, горячий чай или наоборот охлаждающие напитки. Все эти приемы, через непосредственное воздействие на тело, способствуют снятию эмоционального напряжения.

### 5. Терапевтическая притча

Притча позволяет окунуться слушателю в мир бессознательного с помощью метафоры. «Притча – великолепное средство разбудить мысль». И мне очень хотелось бы, с вами, поделиться одной замечательной притчей. Я уверена, что каждый из вас в ней найдет себя, и для каждого из вас будет тот смысл, в котором вы нуждаетесь.

#### **Волшебный самоцвет.**

автор: Е.М. Пономарева

*Жили-были женщина и мужчина. Однажды они нашли самоцветный камень и точно знали, что он особенный и драгоценный. Они заботились о нём, хранили его от бед и оберегали от зла.*

*Самоцвет и правда был особенным. С виду обычный камень, который разве что устанешь нести... А на самом деле, всех, кто к этому самоцвету прикасался он одаривал добром, помогал заглянуть в свою душу и обрести свет. Женщина и мужчина хотели, чтобы о волшебном самоцвете узнали, но когда они показали его, люди сказали: «Камень, как камень... Не в тягость вам таскать его за собой?»*

*Но женщина и мужчина знали точно, что камень этот самый что ни на есть волшебный и ни за что не хотели с ним расставаться. Со временем они привыкли прятать волшебный самоцвет от людских глаз, они привыкли к роли его хранителей и, как могли заботились о нём. Но шли годы и было заметно, что самоцвет тускнеет. Женщина и мужчина делали всё, что могли, но камень со временем только чернел, изредка поблескивая на солнышке. Но однажды, в дом хранителей пришла маленькая девочка. Она увидела камень, заинтересовалась им, подошла и дотронулась до него: «Какой грустный камень» - сказала девочка.*

*Почему он здесь совсем один? Ему же грустно...*

*Она начала гладить камень, говорить с ним и вдруг он начал светиться изнутри слабым светом, словно отзываясь девочке. И чем дольше она дотрагивалась до него и говорила с ним, тем ярче свет разгорался внутри него. Девочка ушла, а самоцвет всё еще продолжал излучать этот волшебный свет.*

*Шли дни, и хранители камня стали замечать, что свечение вновь угасает. Самоцвет вновь начал превращаться в обычный камень. Тогда они опять позвали в гости девочку. На этот раз она пришла вместе с друзьями. И все они говорили с камнем и дотрагивались до него. Кто-то со всей душой, а кто-то просто из любопытства. И произошло чудо! Самоцвет вдруг начал светиться так сильно, что скрыть его свет уже было невозможно! Мужчина и женщина взяли камень и вынесли его к людям. И люди увидели, как ярко светил он и каким тёплым и чистым был его свет! И те, кто когда-то сомневался в ценности этого самоцвета, теперь хотели прикоснуться и ощутить его волшебство. И чем больше людей прикасались к этому свету, тем сильнее и волшебнее становился он. Самоцвет больше не прятался. О нём заботились, позволяя ему сиять на свету. И этот свет помог многим стать чище душой, обрести веру в добро, научиться быть сильнее и никогда не сдаваться! Самоцвет нёс добро в мир и от этого так ярко сиял! Он уже не был грустным камнем, он был частью их всех, частью души каждого.*

*Прошло много лет, и хранители состарились, но они больше не боялись за сохранность самоцвета. Теперь многие люди знали о волшебном камне и для многих его добрый, необычный свет, стал важен и дорог. У самоцвета теперь было много хранителей, и много тепла для всех, кто в нём нуждался.*

*Если Вы тоже хранитель волшебного самоцвета, позвольте ему сиять на свету. Он этого хочет, и Он этого достоин, даже если с первого взгляда он кому-то покажется обычным камнем, Вы ведь точно знаете, что он хочет и способен дарить свой волшебный свет...*

### **Вместо заключения**

Никто не спорит, что дети - самое прекрасное и важное, что есть в нашей жизни. Но верно и то, что родительство - очень ответственное и сложное дело. Быть родителями - просто, когда ты понимаешь, что и зачем ты делаешь. Секрет легкого родительства кроется в отношениях между детьми и взрослыми. Когда ребенок находится в правильных отношениях с родителями, он будет проявлять большинство характеристик «ребенка, которого легко растить», что создаст положительный контекст для воспитания и взросления и позволит родителям успешно справиться со своей задачей.

Для родителя важно знать особенности своего ребенка, уметь организовать досуг, помочь адаптироваться в этом сложном мире, научиться воспринимать ребенка с ограниченными возможностями здоровья, как ребенка со скрытыми возможностями.

Предложенные советы и рекомендации, помогут Вам в социализации ребёнка.

Откройте дверь в окружающий вас непредсказуемый и интересный мир, воспользуйтесь шансом что – то изменить в жизни своей семьи, дайте возможность своему ребёнку ощутить радость от новых впечатлений.