

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
для родителей по обучению и воспитанию детей с ограниченными
возможностями здоровья (составлены в рамках реализации
Федерального проекта «Поддержка семей, имеющих детей»
национального проекта «Образование»)

Если мама и папа хотят воспитать своего малыша полноценной личностью, максимально адаптированной к существованию в обществе, несмотря на тяжелый недуг, им нужно усвоить два золотых правила эффективной работы:

1. У каждого ребенка есть индивидуальный диапазон доступных возможностей, при тщательном изучении которого можно подобрать наиболее адекватную долю нагрузки.

2. Хорошего результата можно достичь лишь в том случае, если опираться на грани возможного, а не оглядываться на прошлые поражения.

Залог успеха - это планомерная, терпеливая и целенаправленная работа.

Но главное, что должен знать и чувствовать ребенок, - то, что в огромном и не всегда дружелюбном мире есть его семья, где он всегда может почувствовать себя защищенным, любимым и желанным. А стремление добиться чего-то в жизни появится только тогда, когда маленький человечек поверит, что способен изменить свое положение в обществе.

Мамы и папы всегда должны помнить: каждый ребенок обязательно станет взрослым. И от решений, принятых нами сегодня, будут зависеть завтрашние победы и поражения наших детей.

1. ОБУЧЕНИЕ ИГРЕ

Самым доступным и эффективным приемом работы с дошкольниками является игровая терапия.

Игровая терапия- метод коррекции эмоциональных и поведенческих нарушений у детей от 2 до 7 лет, в основу которого положен свойственный ребенку способ взаимодействия с окружающим миром - игра.

Игра является для ребенка тем же, чем речь является для взрослого. В процессе игротерапии происходит создание личностных отношений между

участниками группы, за счет чего снимается напряженность и страх перед другими людьми, повышается самооценка.

1.1 Обучение игре.

Как правило, дети с недостатками развития не умеют играть. У них не возникает замысла игровой деятельности, в лучшем случае они переставляют игрушки с места на место, бессмысленно манипулируя ими. Проявить живой интерес к чему-либо, воссоздать несложную жизненную ситуацию они не могут.

Ваша задача - научить ребенка играть. Игра важна не только потому, что ребенок интересно проводит свободное время. В процессе игровой деятельности происходит коррекция психических функций ребенка (внимания, памяти, мышления и т.д.), развивается его эмоционально-волевая сфера. Какими бы ни были размеры вашей квартиры, обязательно отведите ребенку специальный уголок, где на коврике расставьте игрушечные мебель, разложите посуду, предметы быта, одежду и т.д. Чтобы привлечь внимание малыша, выберите яркие, красочные предметы. Играя вместе с ним, вы заметите, что у него возникает желание высказаться, проявить чувства.

Поддержите его желания и инициативу. Например, медвежонок вывалился из машины - его надо пожалеть, приласкать; лошадка долго скакала - ее необходимо напоить водой, накормить.

В течение дня как можно больше времени играйте с ребенком, периодически меняйте игрушки, чтобы поддерживать к ним интерес. Приучайте ребенка бережно относиться к игрушкам, содержать их в порядке, убирать на место. Когда он еще слишком мал, убирайте игрушки сами, а малыш пусть их подает. Со временем ребенок все будет делать сам, но под вашим контролем и руководством.

И наконец, когда вы научите его всему необходимому, он справится с заданием самостоятельно. Если ребенок знаком с хозяйственно-бытовым трудом членов семьи, его заинтересует игра «Кому что нужно?». Предложите подобрать картинки с изображением тех предметов, которые потребуются

матери для приготовления обеда (продукты, кухонная посуда, мясорубка), отцу в работе по дому (молоток, пила, гвозди), бабушке при вязании (спицы, моток шерсти) и т.д. В игровой форме вам будет проще познакомить ребенка с цветом, формой, величиной предметов, привить навыки пространственной ориентировки. Если вы знакомите малыша с цветом предметов, то попросите его сначала разложить предметы на две группы и объясните значения слов «цвет», «такой же», «разные».

Материалом послужат цветные палочки или карандаши: красный - синий, желтый - зеленый, синий - белый и т.д. У ребенка может вызвать интерес раскладывание палочек двух цветов в разные стороны. Сначала покажите малышу, как это делается, не забывая одновременно спрашивать, куда положить предмет того или иного цвета. Например, вы показываете ребенку желтую палочку и спрашиваете его: «Где лежит палочка такого же цвета? Куда ее положить?» Ребенок отвечает или чаще всего указывает жестом. Вы кладете желтую палочку рядом с желтыми и поясняете, что они одинаковые. Так раскладываются несколько пар палочек. Далее ребенок, по возможности самостоятельно, показывает, куда надо положить палочки.

Помните, что занятия по ознакомлению с цветом следует проводить при естественном освещении. Пособия размещайте на белом фоне. Если вы используете карандаши, то лучше, чтобы они были незаточенными.

Желательно, чтобы ребенок научился группировать карандаши (палочки) двух цветов. Если малыш не может выполнить задание, то вместе с ним раскладывайте карандаши и палочки. Как правило, дети с недостатками развития неуклюжи, поэтому в режиме дня отведите определенное время подвижным играм. Приучайте ребенка лазать, бегать, ходить по выложенным на полу из веревок квадрату, кругу, различным линиям. Такие занятия помогут координации движений, восстановят нормальную походку. Научите малыша бросать мяч, доставать различные вещи, находящиеся в труднодоступных местах (встать на стул и достать со шкафа куклу). Постепенно, по мере развития ребенка, игры усложняйте, увеличивая расстояния пробега, число

играющих. Ребенок с ограниченными возможностями, как и любой другой, нуждается в контактах со сверстниками. Если в семье есть еще дети, это, как правило, благоприятно отражается на малыше, он легче общается с окружающими. Если у него братьев и сестер нет, то он нередко лишается детского общества. В этом случае познакомьте сына или дочь со здоровым ребенком младшего возраста и постарайтесь организовать их совместную игру. Старайтесь вовлечь его в игру с другими детьми.

2. Учим детей самостоятельности. Хотите ли вы выработать у своего ребенка жизненно необходимые умения и навыки? «Что за странный вопрос?» - ответите вы. Какие родители не желают видеть своего ребенка самостоятельным? Вас, вероятно, неоднократно тревожила мысль - что для этого нужно сделать и как. На это есть ответ: обучение детей с ограниченными возможностями должно строиться таким образом, чтобы они могли преодолевать определенные трудности, умели справляться с ними.

И тут встает еще один вопрос: «Что же делает обучение правильным?» Вы скажете, что обучение требует терпения. Но кроме терпения необходимы специальные знания. Ребенок учится лишь у тех, кого любит, кому доверяет, кого не боится. А это значит, что именно вы, родители, являетесь его самыми лучшими учителями.

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

теркой. Дети должны жить заботами своего дома, вместе с вами устранять беспорядок в одежде, пришивать пуговицы, вешалки, штопать дырочки.

Необходимо доступно показать и объяснить, как правильно пришивать пуговицу. Сначала надо учить пришивать пуговицу с двумя дырочками. Для этого потребуется цветная пуговица (закрепленный цвет) с двумя дырочками, полоска из плотного полиэтилена, иголка, нитки, ножницы. Предложите ребенку сделать цветные дорожки. Обратите внимание на то, что с иголкой нужно обращаться осторожно.

Дети должны знать, что нельзя брать иголку в рот, не оставлять иголку в изделии и что хранить иголки нужно в специальной игольнице. После того, как ребенок научится пришивать пуговицы, предложите ему посмотреть одежду всех членов семьи, если нет пуговиц, то пришить недостающие. Обучая детей стирке мелких вещей (чулок, носок, носовых платков), нужно обращать внимание на рассортировку вещей по цвету, чтобы не окрашивалась одна вещь от другой. Развешивание белья после стирки может стать поводом для игры в разглядывание - посмотреть на различие в форме, цвете одежды, фактуре и качестве ткани. У детей дома должны быть постоянные обязанности по уходу за внешним видом, помещением. Умываться и чистить зубы по утрам, приводить волосы в порядок и застилать постель, уметь делать влажную уборку и пылесосить - это достигается путем многократного повторения каждого действия вместе с взрослыми, а затем с помощью вербальных инструкций. Гуляя по улице, обратите внимание ребенка на ее проезжую часть, тротуар. Ребята должны уметь определять по внешним признакам назначение здания (жилой дом, школа, аптека, больница, завод и т.д.), читать, по возможности, название улиц, называть номера домов. Особое внимание следует уделить мерам безопасности. Например, ребята вырезают из старых книг изображение различных видов одежды (можно дорисовать) персонажам в соответствии со временем года. Это поможет детям одеваться по сезону, чтобы не простудиться. При этом необходимо наглядно показывать

действия с колющими и режущими предметами. Необходимо научить ребенка вести диалог по телефону, сначала игрушечному, с номерами «01», «02», «03».

Для закрепления и тренировки культуры поведения предложите ребенку следующие упражнения:

1. Покажи, как сидеть на стуле, кресле, диване во время разговора дома и в гостях;
2. Уступи место в автобусе;
3. Помоги маме (бабушке) донести покупку;
4. Спроси у незнакомого человека, сколько времени;
5. Что ты сделаешь, если кто-то рядом с тобой что-то уронил;
6. Как спускаться, или подниматься по лестнице;
7. Пропусти в дверях старшего;
8. Куда деть фантик от конфеты на улице.

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

2. КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Мелкая моторика рук - это разнообразные движения пальчиками и ладонями. Ученые, занимающиеся исследованиями головного мозга и психическим развитием детей давно доказали связь между мелкой моторикой руки и развитием речи.

Дети, у которых лучше развиты мелкие движения рук, имеют более развитый мозг, особенно те его отделы, которые отвечают за речь. Иначе говоря, чем лучше развиты пальчики ребенка с ОВЗ, тем ему будет проще осваивать речь. Поэтому важно уже с самого раннего возраста развивать у ребенка мелкую моторику рук.

Но просто делать упражнения ребенку будет скучно-надо обратить их в интересные и полезные игры. А ведь можно сделать все намного проще:

Игры с крупами.

1. Крупа на тарелочке. Насыпьте на большую плоскую тарелку два-три вида круп. Ребенок перебирает, щупает ее, сравнивает, а вы рассказываете, откуда она берется и что с ней можно делать.

2. Насыпьте на плоское блюдо или поднос манку или другую крупу. Пусть ребенок рисует пальчиком по крупе, оставляя различные фигуры. Покажите своему ребенку, как рисовать простейшие фигуры: квадратики, ромбики, кружочки.

3. Покройте тонким слоем пластилина лист картона. Насыпьте ребенку в разные тарелки гречку, рис, горох и покажите, как можно выкладывать узоры, вдавливая продукты в пластилин. 10-15 минут тишины вам обеспечено.

4. Разминать пальцами тесто, глину, пластилин, лепить что-нибудь.

5. Нанизывать бусинки, пуговицы на нитки.

6. Есть еще такая развивающая игра «делаем бусы». Потребуются макароны с крупным просветом и длинный шнурок. Задача ребенка: нанизать макаронины на шнурок.

7. Завязывать узлы на толстой и тонкой веревках, шнурках.

8. Рисовать, раскрашивать карандашом, мелками, красками.

9. Резать ножницами, конструировать из бумаги (шить, вышивать, вязать)

10. Рисовать узоры по клеточкам в тетради.

11. Хлопать в ладоши тихо, громко в разном темпе.

3. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

**Самая лучшая игрушка для детей
– кучка песка (К.Д.Ушинский).**

Песочная терапия - это самый органичный для ребенка способ выразить свои переживания, исследовать мир, выстраивать отношения – и способ

привычный, хорошо знакомый. Обычная картина - ребенок увлеченно копается в песке. Песок символизирует жизнь.

Игры с песком помогают снять напряжение, страх, тревожность. Ребенок может построить что-то из песка, затем разрушить, а потом снова построить заново. Такие действия позволяют ребенку понять, что нет ничего такого, что было бы непоправимо сломано. На смену старому всегда приходит новое. Многократное повторение такой игры помогает ребенку без страха и тревоги смотреть в завтрашний день.

В песочницу переносятся внутренние конфликты: агрессия, тревога, реальные конфликты и взаимоотношения. По завершении этой стадии появляется первые признаки уравновешенности.

Наши дети не владеют речью, чтобы рассказать, что их беспокоит, и даже если вы знаете о его проблемах, не всегда находятся слова для преодоления его сложностей. И тут на помощь приходит песок. Дети опускают руки в песок, пересыпают его, разыгрывают различные сюжеты. Ребенок переносит на песочницу свой внутренний мир.

Можно начать с простых упражнений.

Упражнения.

1. Проводим ладонями по песку различными движениями, как машинки, как санки, как змейки.

2. Закапываем ладошки в песок и потом находим их. Задаем вопрос «Где наши ручки», и радуемся вместе с ребенком.

И помните, что любой процесс обучения требует массу терпения и труда. Будьте мудрыми, внимательными и любящими родителями. Не пренебрегайте навсегда уходящим временем – используйте его рационально. Ведь это такое счастье – наблюдать, как растет и развивается ваш ребенок - рая. И принимать непосредственное участие в этом увлекательном процессе.

4. ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ОКАЗАНИЮ РЕБЕНКУ ПОМОЩИ В РАЗВИТИИ:

1. Чаще хвалите ребенка. Ласково обнимайте или давайте ему какую-нибудь маленькую награду, когда у него что-нибудь получается или когда он очень старается. Если ребенок старается сделать, но у него не получается, лучше обойдите это молчанием или просто скажите: «Жаль, не вышло, в другой раз получится».

2. Больше разговаривайте с ребенком. Объясняйте все, что вы делаете. Ребенок слушает и начинает усваивать язык задолго до того, как заговорит. Если вы считаете, что ребенок не слышит, говорите с ним и используйте «язык жестов».

Убедитесь, что он смотрит на вас, когда вы говорите.

3. Помогая ребенку осваивать новый навык, мягко и осторожно направляйте его движения своими руками.

4. Используйте зеркало, чтобы помочь ребенку узнать свое тело, научиться владеть руками.

5. Используйте подражание. Чтобы научить ребенка новому действию или навыку, сначала выполните действие сами и пригласите ребенка повторить его, подражая вам.

Превратите это в игру.

6. Побуждайте ребенка двигаться или тянуться, стараясь достать то, что он хочет.

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

8. Пусть старшие братья и сестры показывают ребенку новые приспособления, предметы, игрушки и т.д.

9. Ребенок часто лучше усваивает, когда рядом нет учителя. Дети часто прилагают большие усилия, когда им чего-нибудь очень хочется, а рядом нет никого, кто поможет.

Учить ребенка - важно, но не менее важно давать ему возможность исследовать, пробовать свои силы и самому делать для себя то, что он может.

10. Пусть ребенок по мере сил обслуживает себя сам. Помогайте ему только в той мере, в какой это необходимо. Это – «золотое правило реабилитации». Когда ребенку трудно что-нибудь сделать, или он делает это медленно и неумело, родителям очень часто хочется «помочь» ребенку, сделав это за него.

Однако, для развития полезнее, если вы дадите ему возможность сделать это самому, поддерживая и поощряя, и помогая лишь теми способами, которые позволяют ребенку по мере сил самому себя обслуживать. В работе по развитию с особыми детьми очень важен индивидуальный подход не только в подборе упражнений, важно не столько следовать указаниям, сколько думать, наблюдать за реакцией ребенка, замечать, как занятие помогает или мешает общему развитию ребенка. Необходимо приспосабливать занятие к потребностям каждого ребенка.