

юнисеф 

для каждого ребенка



ПРИ ФИНАНСОВОЙ
ПОДДЕРЖКЕ
ПРАВИТЕЛЬСТВА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



РОДИТЕЛЯМ О РАЗНЫХ ДЕТЯХ



юнисеф 

для каждого ребенка



ПРИ ФИНАНСОВОЙ
ПОДДЕРЖКЕ
ПРАВИТЕЛЬСТВА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

РОДИТЕЛЯМ О РАЗНЫХ ДЕТЯХ

От 1 года до 3 лет

Дошколята

Идем в школу

Переходный возраст

Юношеский возраст

Научно-популярное электронное издание



Минск
Национальный институт образования
2023

УДК 37.018.11+159.922.7
ББК 74.90

Авторы:

О. С. Хруль, доктор педагогических наук, доцент;
В. Г. Стуканов, доктор педагогических наук, профессор.

Рецензенты:

Н. С. Старжинская, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры методик дошкольного образования БГПУ;

О. В. Каплина, директор Минского городского центра коррекционно-развивающего обучения и реабилитации.

Пособие подготовлено в рамках выполнения проекта Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) в Республике Беларусь «Инклюзивное образование: благоприятная среда для реализации потенциала каждого ребенка».

Редактор *Н. Н. Мамчиц*
Компьютерная верстка *Ю. М. Головейко*

Подписано к использованию 2023
Размещено на сайте 2024

Объем издания 18 315 КБ
Системные требования: ПО для просмотра документов в формате pdf

Научно-методическое учреждение «Национальный институт образования»
Министерства образования Республики Беларусь.
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/263 от 02.04.2014.
Ул. Короля, 16, 220004, г. Минск

ISBN 978-985-893-592-4

© Стуканов В. Г., Хруль О. С., 2023
© Оформление. НМУ «Национальный институт образования», 2023



Развитие психики детей с особенностями развития подчиняется тем же закономерностям, которые обнаруживаются в развитии нормально развивающегося ребенка. Каждая психическая функция обладает особым темпом и ритмом становления.

Л. С. Выготский

Уважаемые родители!

Только в любящей семье ребенок растет счастливым, добрым, отзывчивым! Именно дома дети учатся быть честными, аккуратными, заботливыми, организованными, трудолюбивыми.

Как найти путь к сердцу вашего ребенка и достигнуть взаимопонимания, подсказывает эта книга. В ней собраны ответы на многочисленные вопросы, с которыми может столкнуться любая семья: как играть и разговаривать с ребенком, адаптировать к школе и помогать в выполнении домашних заданий, обеспечивать благоприятную среду и организовывать свободное время, поощрять и воодушевлять, формировать самостоятельность и независимость, готовить к взрослой жизни.



ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1

От 1 года до 3 лет	5
1.1. Наш малыш (возрастные особенности детей раннего возраста)	5
1.2. Играя, развиваемся	11
1.3. Развивающая среда дома	24
1.4. Простые ответы на непростые вопросы	31

Глава 2

Дошколята	32
2.1. Личность дошкольника	32
2.2. Распорядок дня	36
2.3. Развивающее общение	44
2.4. Гигиена и культура поведения	52
2.5. Развитие самостоятельности	58
2.6. Простые ответы на непростые вопросы	66

Глава 3

Идем в школу	67
3.1. Кто он – маленький школьник?	67
3.2. Как привыкнуть к школе?	71
3.3. Кому делать домашнее задание?	81
3.4. Свободное время школьника	93
3.5. Простые ответы на непростые вопросы	99

Глава 4

Переходный возраст	100
4.1. Противоречия подросткового возраста	100
4.2. «Ты меня не понимаешь!»	107
4.3. Свой среди чужих	113
4.4. Кнут или пряник?	122
4.5. Простые ответы на непростые вопросы	129

Глава 5

Юношеский возраст	130
5.1. Еще не взрослый, но уже не ребенок (ранний юношеский возраст)	130
5.2. Шаги к профессии	133
5.3. Способность жить самостоятельно	143
5.4. Простые ответы на непростые вопросы	146

<i>Список использованных источников</i>	148
---	-----

От 1 года до 3 лет



1.1. НАШ МАЛЫШ

(возрастные особенности детей раннего возраста)

Ранний возраст – первоначальный этап усвоения социального опыта. Ребенок развивается под воздействием воспитания, под влиянием впечатлений от окружающего мира. У детей рано появляется интерес к жизни.

Отличительная черта малышей раннего возрастного периода – себялюбие. Они считают, что все в мире предназначено и происходит только для них. Все, что с этим понятием расходится, может вызвать у детей крики, протесты, возмущения, громкий плач, истерики.

Именно в это время вам, мамы и папы, нужно донести до малыша социально разумные рамки проявления своего недовольства. Прекрасно помогут в этом сказки-«воспиталки». Если на конкретный случай сказки не найдется, ее всегда можно сочинить.

Стараясь установить собственную независимость, ребенок пытается манипулировать родителями: появляются неожиданные требования помочь ему сделать то, что он вполне может выполнить сам. Здесь вам нужно дать понять ребенку, что вы гордитесь тем, как он хорошо это делает без вас, а также постоянно хвалить его за самостоятельность.

Родители! Обратите внимание!

Нарушения социальных контактов и взаимодействия с окружающими

- ✓ Ребенок практически не просится на руки, ему более комфортно лежать в кроватке.
- ✓ Он малоподвижен, не такой оживленный, как сверстники.
- ✓ Не реагирует на новые игрушки, звуки, может долго смотреть в одну точку.
- ✓ При попытках взрослых или других детей вступить с ребенком в контакт он либо убирает ручки или уходит в сторону, либо агрессивно реагирует, может что-то бросить, заплакать.
- ✓ Малыш бросает игрушку, а не дает в руки, чтобы избежать контакта.
- ✓ Он не откликается на свое имя (обычно родители первым делом обращаются к сурдопедагогу для проверки слуха; если со слухом все хорошо, то обратитесь к психиатру).

В детском коллективе малыши взаимодействуют пока плохо: играют не вместе, а рядом. Но потребность в общении со сверстниками высока. Поэтому провоцируйте детей на совместные действия. При этом наблюдайте, не проявляет ли ребенок агрессию, не стремится ли стать авторитарным лидером, которому принадлежит и подчиняется все вокруг. Лидерские задатки малыша направляйте в правильное русло, помогайте развивать навыки коммуникации не силовыми способами, а конструктивным общением.

На что обратить внимание в детском саду?

Симптомы раннего аутизма у детей после 1 года



- Агрессия к окружающим, особенно при нарушении личного пространства ребенка.
- Малыш играет в стороне от остальных.
- Дети и воспитатели жалуются на ребенка, потому что он не может взаимодействовать с окружающими, его игра носит разрушающий характер, он может мешать играть другим детям.

Компульсивное поведение – намеренное выполнение действий по определенным правилам, даже если они идут врозь с общепринятыми.

Рассматривая ребенка с нормальным психическим развитием, мы отмечаем, что основным фактором его активности в период новорожденности и младенчества является взаимодействие с матерью или значимым взрослым, ее заменяющим. Мама не только удовлетворяет органические потребности ребенка, но и смотрит на него «глаза в глаза», улыбается, разговаривает, привлекает внимание погремушкой, берет на ручки. Все это воздействует на слух, зрение, кожную чувствительность малыша, что способствует его психическому развитию в целом.

По-иному складывается общение мамы с ребенком, у которого имеются психофизические нарушения, недостаточность какой-либо функции. Мать берет его на ручки, но ответная эмоциональная реакция у него не возникает. В лучшем случае малыш вяло реагирует, но с большим отставанием во времени. Наблюдается замедление и ослабление ответных реакций на протяжении всего периода развития.

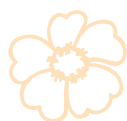
Родители! У вас должны вызывать опасение следующие факты:



- ✓ Ваш малыш может углубляться в свой внутренний мир; он не умеет и не желает общаться с членами семьи, редко обращается за помощью, рано начинает пытаться самостоятельно себя обслуживать, не пользуется словом «дай», ему проще взять самому или добиться своего с помощью истерики.
- ✓ Часто ребенок не реагирует на дискомфорт, например, на полный памперс; не плачет и не привлекает к себе внимания.
- ✓ Отсутствует зрительный контакт с малышом, он не фиксирует взгляд на лице взрослого, предметах, игрушках.

Мамы и папы, помните, что малыш в этот период активно перенимает стиль общения и поведения окружающих его взрослых! Избегайте агрессии, учите его разговаривать с окружающими, следовать установленным в конкретном социуме правилам. Не забывайте обучать ребенка приличным манерам. И хотя оценить чужую точку зрения для малыша на этом этапе развития – еще слишком сложная задача, элементарные «спасибо» и «пожалуйста» для разных ситуаций (к примеру, бабушка угостила ребенка конфетой) вполне ему по плечу.

В 2–3 года малыш задает много вопросов, стремится быть независимым. Это влияет на дальнейшее развитие ребенка: физическое, умственное, эмоциональное. От вашего правильного поведения будет зависеть, как пройдет этот период: в бесконечных «войнах» или в мире и согласии.



**Мамы и папы! Любите своих детей
и не ленитесь отвечать на их вопросы!**



Крик, плач, кусание, топание ногами у ребенка могут быть связаны с ограничением его исследовательского инстинкта, с конфликтом между ненасытной любознательностью и родительским «нельзя».

Ребенок начинает активно познавать окружающий мир, его закономерности, взаимодействие объектов, устройство предметов, способы коммуникации, поэтому задает много вопросов.

*Почему снег падает, а солнце светит?
Почему лук бывает круглый, а бывает
длинный зеленый?*

Детям необходимо знать ответы на многие вопросы. Так ребенок формирует свои логические цепочки. Из ответов будет формироваться его собственный мир.

Родители, помните: именно вы являетесь для малыша наиболее надежными и проверенными источниками информации, поэтому старайтесь отвечать своим детям даже на самые простые для вас вопросы.



Покупайте книги с красивыми картинками, учитесь рассуждать вместе с вашим ребенком. Когда он перебивает вас, задает тысячу вопросов, не ругайте его за это, лучше похвалите за искренний интерес. Отвечая на детские вопросы, старайтесь опираться на простые общеизвестные факты, при этом говорите понятным ребенку языком.

Ребенок начинает отделять себя от родителей, до этого он мог говорить о себе в третьем лице («Ваня пошел гулять»). Малышу сейчас важно доказать взрослым в семье, что его слово или желание имеет вес, с его мнением старшим нужно считаться, а его умениями можно гордиться. Он начинает осознавать себя как личность, соотносит себя с «я».

Используя эту особенность, можно привить ребенку чувство ответственности и способность к самопомощи. Поэтому этот период – один из самых напряженных. И теперь вам, мамы и папы, при планировании какого-либо совместного с малышом действия (например, одеть его, чтобы пойти на прогулку) придется учитывать и его желание испытать свои силы в этом процессе (и ваше время).

Помните, что для малыша еще слишком тяжело выполнять ВСЕ действия самостоятельно, но даже частичное исполнение (к примеру, надевание ботиночка) заслуживает похвалы. Старайтесь не путать проявление ребенком самостоятельности с непослушанием. Закончиться этот период должен утверждением равенства в общении между взрослыми и ребенком.

Родители, обратите внимание!

Если ребенка очень трудно, а иногда невозможно научить пользоваться ложкой и вилкой, одеваться, надевать обувь; он мало интересуется игрушками и окружающими предметами; у малыша наблюдается замедленная моторика, отставание речевого развития, то срочно обратитесь к специалистам Центра коррекционно-развивающего обучения и реабилитации.

Если проявляется следующее пищевое поведение: ребенок избирателен в еде, выбирает только определенный ряд продуктов. В самых тяжелых случаях может быть полный отказ от еды. В легких случаях – ритуалы: употребляет еду в определенном порядке, в определенные часы. Выбирает блюда не по вкусу, а по форме, цвету. Часто, например, малыш ест только макароны определенной формы. В таких случаях также срочно обратитесь к специалистам Центра коррекционно-развивающего обучения и реабилитации.

К трем годам у ребенка появляется потребность самоутверждения в коллективе сверстников и стремление реализовать свое «я». Игрушки не могут заменить сверстников, как и контакты с взрослыми. Действия со сверстниками имеют особенности. Они характеризуются раскованностью, неожиданностью. Дети швыряют подушки, игрушки, действия сопровождаются бурным выражением эмоций (заливистым смехом, восторженным визгом). Отмечаются случаи подражания сверстникам, попытки показать себя, продемонстрировать сверстнику.

На что еще должны обратить внимание родители:

- ✓ ребенок не любит переодеваться;
- ✓ бьется головой;
- ✓ ходит на цыпочках;
- ✓ любит кружиться;
- ✓ самоукачивается;
- ✓ проявляет самоагрессию и нечувствительность к боли.



Раннее детство является наиболее благоприятным периодом для развития у детей **речи**. Формирование речи проходит три этапа.

На первом этапе происходит накопление словарного запаса. В один год малыш владеет 10–15 словами («мама», «папа», «баба», «дядя»), начинает соотносить слова с предметом. В два года в словарном запасе малыша до 100–300 слов. В три года у ребенка появляются простые предлоги: в, на, под, за, с, у. Он запоминает стихи, детские песенки.

На втором этапе формируются навыки правильного произношения звуков, развивается речевой слух. К трем годам ребенок начинает вполне правильно произносить все звуки речи.

На третьем этапе развивается связная речь – к полутора годам малыш начинает строить предложения из 2–3 слов («Хочу пить», «Мама, дай мячик»), а к концу третьего года большинство детей умеют грамматически правильно строить предложения, вести диалоги, рассказывать, что видели и слышали.

С речью развивается и **мышление** ребенка. У малыша появляется любознательность, желание активно познавать мир, задавать взрослым разнообразные вопросы («как?», «почему?», «где?», «когда?», «зачем?» и др.), получать на них ответы. В этот период мысли ребенка формируются в процессе взаимодействия с предметами, подражания другим.

Выражайте свои чувства по отношению к действиям малыша, как положительные («*Оля хорошо поела, умница*»), так и отрицательные («*Оля сделала маме больно*»). При этом ребенок должен чувствовать, что вы любите его и беспокоитесь о нем. В различных ситуациях озвучивайте чувства самого малыша и показывайте готовность их разделить («*Вова плачет, у него болит животик*», «*Вова смеется, он любит водичку*»).

Ребенок начинает самостоятельно играть, рисовать, лепить, конструировать. Он нанизывает кольца пирамидки; подбирает по образцу фигурки; закрывает крышки, соответствующие форме и размеру коробки; рисует карандашом; копает землю лопаткой и т. д.



Игра, в которой малыша привлекает сам процесс совершения действий, становится относительно продолжительной (до 40 минут), но является строго индивидуальной даже при условии, если рядом находится сверстник. Дети в этом возрасте играют рядом, но пока не вместе.

В этом возрасте важно, чтобы вы учили, что и как делать, показывали назначения и свойства предметов, но делали это не за ребенка, а вместе с ним.

Малыш стремится к осознанию своих собственных возможностей, испытывает чувство радости и гордости за свои успехи. Ребенок открывает себя как источник своих желаний и воли.

Уважаемые родители! Знайте, что ребенок заговорит только в том случае, если с ним будут постоянно разговаривать и стимулировать его говорение. Не слушайте советов от других родителей, у которых дети начали говорить после трех лет, что ребенок заговорит сам. Говорить он будет, только вопрос в том, что это будет за речь, ее качество.

Признаки нарушений речи у ребенка:

- *к концу первого года* малыш не машет ручкой, когда прощается, головой в знак отрицания; не произносит ни одного слова и не выполняет простые инструкции: «дай», «на», «возьми»;
- *к полутора годам* не показывает и не называет маму и папу, не строит башню из кубиков, не дифференцирует звучащие игрушки, не использует указательный жест;
- *к двум годам* не показывает части тела, не показывает маму и папу на фотографии, не выполняет двухступенчатую инструкцию («Пойди на кухню и поставь тарелку на стол»);
- *к двум с половиной годам* не различает понятия «большой» – «маленький», не общается с детьми;
- *к трем годам* не может назвать свое имя и фамилию, рассказать простое стихотворение и сказку.

Если этого не происходит – есть повод обратиться к специалистам.

Возможные причины нарушений речи:

- вирусные и эндокринные заболевания матери, угроза выкидыша, травмы, токсикоз, низкий уровень гемоглобина;
- генетическая, наследственная предрасположенность;
- неблагоприятные роды;
- заболевания, перенесенные ребенком в первые годы жизни.

Точную причину нарушений определяет врач, а вид речевого нарушения – учитель-логопед.



Что же делать, если вы поняли, что развитие ребенка уже идет не по тому пути, который предначертан всем природой?!

Что вы можете сделать для успешного развития речи?

⇒ Больше общайтесь со своим малышом! Доброжелательность, мягкий и спокойный голос, грамматически правильная речь – еще один важный фактор развития речи. Не подражайте детской речи: не искажайте звукопроизношение, не говорите с ребенком лепетным языком.

⇒ Часто дети, используя лишь указательный жест, получают желаемое. Приучайте малыша к тому, чтобы он как можно более полно выражал свои желания, говорил новые слова, предложения. Общаясь с ним, не перегружайте свою речь непонятными выражениями и труднопроизносимыми словами.

⇒ Не ругайте ребенка за неправильно произносимые слова. Это может спровоцировать невротические реакции. Он замкнется, перестанет говорить и учить новые слова. Они станут понятнее, если вы будете не просто объяснять их ребенку, но и наглядно иллюстрировать.

⇒ Развивайте умение малыша слушать и быть внимательным. Играйте с ним в игры, которые содействуют развитию умения слушать и слышать:

«Послушай, что там тикает?», «А это что шумит?». Пусть ребенок учится различать речевые и неречевые звуки (звуки окружающей среды).

⇒ Учите с ребенком сказки, стихи, так как, запоминая их и повторяя, он изучает новые слова, тренирует память и внимание. Следите, чтобы ваша речь была плавной, но четкой и эмоционально выразительной.

Начинайте с простых вопросов:

- Как тикают часы? (*Тик-так.*)
- Как подзывают цыплят? (*Цып-цып.*)
- Как чикают ножницы? (*Чик-чик.*)

А затем задавайте вопросы так, чтобы, отвечая, ребенок использовал только отдельный звук:

- Как жужжит жук? (*Ж-ж-ж.*)
- Как воет волк? (*У-у-у.*)
- Как поют комарики? (*З-з-з.*)
- Как фыркает кот? (*Ф-ф-ф.*)
- Как шипит змея? (*Ш-ш-ш.*)



Предложите сюжет: «В лесу заблудились зверята. Малыш их зовет, т. е. произносит имя с подчеркнутым интонированием ударного гласного звука»:

- М-и-и-ша (И)
- Р-ы-ы-бка (Ы)
- К-о-о-тик (О)

⇒ Учите распознавать интонации и интонированную речь: слушайте вместе с ребенком звуковые эмоциональные записи (например, из мультфильмов – плач, смех, хохот); произведения, исполненные на музыкальных инструментах («Колыбельная» – спокойствие; «Танец веселого Петрушки» – радость и т. д.); потешки, прибаутки, пестушки, стихи.

⇒ Рассматривайте вместе с ребенком собственную мимику перед зеркалом (если малыш не боится зеркала).

1.2. ИГРАЯ, РАЗВИВАЕМСЯ

Предметная деятельность – ведущий вид деятельности детей раннего возраста.

Игра, являясь наиболее доступным видом деятельности, выступает способом переработки полученных из окружающего мира впечатлений и представлений. В игре ярко проявляются особенности мышления и воображения ребенка, его эмоциональность, активность, развивающаяся потребность в общении.

Игры для детей являются сложным процессом, а не просто развлечением или веселым времяпрепровождением. Благодаря играм у малыша вырабатываются новые формы реагирования и поведения, он адаптируется к окружающему миру, развивается, учится и взрослеет.



Мамы и папы! Уже с первых лет своей жизни учите ребенка играть!



К трехлетнему возрасту происходит переход от игры «рядом» к игре «вместе». Объясните малышу, что существуют особые правила, которые определяют, как можно и как нельзя играть, как надо и как не стоит себя вести. Привыкая с детства к игре по правилам, ребенок и в будущем будет стараться соблюдать общественные нормы. Малышу, не выработавшему такой привычки, будет трудно к ним приспособиться, и он может не понять, зачем придерживаться таких строгих ограничений.

В игре у ребенка раскрываются те его возможности, которые еще не реализуются в реальной жизни. Это как бы взгляд в будущее. В игре малыш бывает сильнее, добрее, выносливее, сообразительнее, чем во многих других ситуациях. И это естественно.

Родители! Обратитесь к специалистам, если ребенок:



- ✓ демонстрирует стереотипные игры – включение/выключение света, переливание воды из стакана в стакан, пересыпание песка, круп. Малыша тяжело переключить с этого занятия;
- ✓ знакомится с окружающим миром не через взаимодействие с окружающими, а самостоятельно. Он может облизывать, нюхать предметы.

Ребенок должен обязательно соотносить свои желания с желаниями других детей, иначе он просто не будет принят в игру. Малыш может упрямиться с родителями, воспитателями, но только не с партнерами по игре. Игра формирует у ребенка навыки общения, умение устанавливать со сверстниками определенные взаимоотношения.

Но игра влияет не только на развитие личности в целом, она формирует и отдельные познавательные процессы, и речь, и произвольность поведения. В самом деле, все мы знаем, как малышу трудно управлять собой, особенно своими движениями, когда необходимо, например, хотя бы несколько минут просидеть на месте или простоять, сохраняя одну и ту же позу. Часто бывает достаточно сказать не желающему легко двигаться ребенку, что теперь он зайчик и должен прыгать так, чтобы не услышала лиса, как все его движения становятся легкими, мягкими, тихими.

Игра, особенно коллективная, требует от малыша мобилизации всех его сил и возможностей: и физических, и умственных. Она предъявляет высокие требования к развитию речи ребенка: ведь он должен объяснить, во что и как хотел бы играть; договориться с другими детьми, кто какую роль может сыграть; суметь произнести свой текст так, чтобы его поняли остальные, и т. д. В игре бурно развивается воображение малыша: он должен уметь видеть вместо палочки ложку, вместо трех стульев – самолет, вместо кубиков – стенку дома. Ребенок мыслит и творит, планируя общую линию игры и импровизируя по ходу ее выполнения.

Малыш развивается под влиянием впечатлений от окружающего мира. У него рано появляется интерес к работе взрослых. Игра соответствует

наглядно-действенному характеру мышления малыша, эмоциональности и активности. Подражая в игре труду взрослых, их поведению, дети никогда не остаются равнодушными. Впечатления от игры пробуждают у них разнообразные чувства, мечты о том, чтобы самим стать такими же взрослыми, лечить больных, учить детей, водить автобус. В игре обнаруживаются переживания ребенка и его отношение к жизни.

К игре детей побуждает стремление знакомиться с окружающим миром, активно действовать в общении со сверстниками, участвовать в жизни взрослых, осуществлять свои мечты.

Игра по своему содержанию напоминает труд взрослых. В ней происходит отражение действительности, и именно она становится для ребенка одним из самых значимых способов познания окружающего мира.

Жизнь требует от нас действий и движения. Мы не можем стоять на месте. Мы не можем ничего не делать. Даже когда ничего не делаем, мы все же лежим на диване, читаем книгу, смотрим телевизор, слушаем радио, общаемся с друзьями, наконец, просто думаем. Наш мозг и наше тело все равно находятся в движении. Это их работа.



У наших малышей тоже есть своя работа, которую они выполняют в игре. Для ребенка играть – то же самое, что для взрослого человека работать. Это не просто занятие, которое помогает провести время. Само по себе оно продуктивно и полезно. Кроме того, это становится неотъемлемой частью жизни малышей.

Детство дано для того, чтобы мы подготовили ребенка к вхождению в довольно сложную социальную жизнь, чтобы он почувствовал себя человеком среди людей; наполнился социальными эмоциями, переживаниями, представлениями; познал свойства предметов. Игра помогает нам в этом. Игра – это жизнь ребенка, а не подготовка к жизни. Она должна стать традиционной в каждой семье.

«Поиграйте со мной!» – как часто малыш обращается к близким ему людям с этой просьбой. Они удивляются: в доме столько игрушек, а он просит поиграть с ним. Взрослые не догадываются, что ему надоело играть с кубиками, солдатиками. Видя, что он их забросил, родители покупают другие игрушки: заводных мишек, зайцев, сабли, автоматы. Но и о них ребенок скоро забывает. Он еще не может сказать, что не игрушки ему надоели, а однообразные игры с ними. Он уже катал машину, строил дом, лечил Мишку. Потому и просит:

– Поиграйте со мной!



Подобные просьбы детей нередко ставят родителей в тупик. «Разве ты не наигрался в детском саду?» или «Поиграй сам, мне сейчас некогда», – может ответить мама или папа. Малыш уходит, огорченный, или продолжает настаивать. Дети очень любят играть с взрослыми, но не все родители это понимают и умеют оценить этот весьма короткий в их жизни момент. Ваш отказ может

не только обидеть ребенка, но и лишить его столь ценного для него развивающего общения с близким взрослым.

Для игры нужен стимул, интересный замысел. Ребенок в силу малого жизненного опыта, незначительного багажа знаний потому и просит взрослых: «Поиграйте со мной!» От них он ждет подсказки, участия.

Мамы и папы! Вы должны очень внимательно подходить к вопросу детской игры и уделять ей серьезное внимание, выделять в режиме дня место для нее.

Именно вы, родители, – первые участники игр своих малышей. И чем активнее ваше общение с ребенком, тем быстрее он развивается.

Мамы и папы, вы не только организовывайте игры, но и сами включайтесь в детские забавы. Ваше участие принесет двойную пользу: доставит малышам много радости и удовольствия, а вам даст возможность лучше узнать своего ребенка, стать ему другом.

С помощью игры можно развивать внимание, память, мышление, воображение вашего малыша. Играя, он может получить новые знания, умения, навыки, развить способности, причем все это будет осуществляться незаметно для него.

В игровой ситуации ребенок учится соотносить свои желания с правилами игры и желаниями других детей. У него развиваются коммуникативные способности, умение устанавливать взаимоотношения.



**Что нужно, чтобы ребенок активно развивался?
Постарайтесь прислушаться к малышу,
понять его собственные индивидуальные возможности.**

Рекомендации по организации игры с ребенком

1. Играя с малышом, опуститесь рядом с ним, чтобы вы были с ним на одном уровне. Тем самым показываете, что в игре вы на равных.
2. Подберите для игры яркие красивые игрушки. Их не должно быть слишком много, иначе детское внимание будет рассеиваться. Учитывайте размер игрушек. Слишком большие или слишком маленькие будут неудобны маленькому ребенку.
3. Покупая новую игрушку, обязательно покажите, как ребенку с ней играть. Не умея с ней играть, малыш быстро утратит к подарку интерес.
4. Постепенно сокращайте свое участие в игре. Давайте ребенку возможность проявить свою активность.
5. Озвучивайте все ваши действия. Игра не должна проходить в тишине. Новые звуки, слова, жесты стимулируют ребенка к активной речи.

6. Подберите «правильное» время для игры. Малыш не должен хотеть спать или есть, быть чем-то расстроенным. Лучше всего выделить специальное время в режиме дня именно для игр.
7. Повторяйте игры. Ребенок может не сразу полюбить игру или запомнить правила. А когда игра уже хорошо усвоена, начинайте фантазировать. Поменяйте ее героев или предметы, измените последовательность. Тем самым поднадоевшая игра вновь станет интересной ребенку.

Игры-занятия, которые вы предлагаете детям этого возраста, должны строиться в основном на действиях малыша с разнообразными предметами. Для развития восприятия полезны игры, в которых ребенку надо будет сравнивать предметы по цвету, форме, величине и находить среди них одинаковые. Если игры сделаны своими руками, они заинтересуют малышкой еще больше.

Родители, обратите внимание!

Признаки проблем со зрением у ребенка:

- ✓ плохо видит предметы на расстоянии, но хорошо различает близкие объекты;
- ✓ испытывает трудности с фокусировкой взгляда на близких или дальних объектах;
- ✓ стремится приблизить игрушки, с которыми играет.

Родителям желательно знать назначение игрушек

Сенсорные, сенсомоторные игрушки. Это могут быть специальные игровые модули; коробочки с различными крупами, природным материалом, ароматическими травами, приправами; кусочки тканей, ковровых разной фактуры; камушки; детские шумовые инструменты; различные вкладыши по цвету, форме; шнуровки; застежки.

Игрушки для развития общей моторики. Это могут быть мячи, гимнастическая палка, обруч, кегли, кольца и пр.

Игрушки для развития двигательной активности: коляски, легковые и грузовые машины, заводные машины, машины на веревочках, тележки, каталки и пр.

Игрушки для развития конструкторской деятельности: различные конструкторы, лего, танграммы, готовые игровые элементы (например, деревья, человечки, транспорт и пр.).

Образные игрушки: куклы, сказочные персонажи, мягкие игрушки и пр. Здесь важно помнить, что эталонность восприятия формируется с самого раннего возраста, поэтому не стоит предлагать детям персонажей с улыбкой на щеках, гигантскими глазами, резко измененными пропорциями тела и пр.

Для обучения ребенка (начиная с 3–4 лет) важны **дидактические игры** по формированию элементарных математических представлений, развитию речи, природному окружению и пр. Здесь важно учесть, что к данным играм, кроме знакомым нам настольно-печатным (например, лото, домино, пазлы и пр.), относятся также словесные (например, игра в слова), игры с предметами.



Исключительную важность в развитии ребенка имеют *сюжетно-подражательные игры*: «Магазин», «Школа», «Семья» и пр. Именно через них ребенок усваивает культурный опыт, перенимает образцы поведения, развивает речь. В игровой зоне обязательно должны быть сюжетно-подражательные игры, а точнее – предметы, стимулирующие возникновение речи: ведь, согласитесь, для того, чтобы поиграть в магазин, можно просто открыть шкафчик на кухне, нарезать бумажные полоски, поставить стул или табурет – и вот уже магазин готов к открытию!

Большого внимания родителей заслуживают и *театрализованные игры*: пальчиковый, теневой, кукольный театры. Это могут быть и просто элементы, атрибуты какого-то сказочного персонажа. Театрализованные игры не только создают хорошее настроение, но и развивают внимание, память, воображение, речь, способствуют эмоциональному раскрепощению ребенка.

В последнее время в магазинах продается огромное количество развивающих книг, пособий, игр, игрушек. Все они такие яркие, привлекательные, так и хочется порадовать малыша и купить побольше. Однако большое количество игрушек само по себе не приводит к развитию ребенка, а тем более не исправляет имеющиеся у него проблемы.



На какие же из имеющихся на прилавках магазинов игр и игрушек стоит обратить внимание и приобрести?



Игрушки для самых маленьких в первую очередь должны развивать органы чувств (глаза, уши, руки). И пока основная потребность – чувствовать комфорт и тепло, игрушки должны быть мягкими и теплыми. Самые лучшие игрушки для малышей те, которые можно кусать. Они должны быть сделаны из мягких материалов, быть безопасными.

Постепенно предлагайте и новые игрушки – резиновые фигуры животных, с которыми дети охотно играют, подражают звукам. Очень необходимы малышам игрушки, изображающие знакомые предметы быта: игрушечная мебель, игрушечная посуда. Лучше, когда детская мебель будет соответствовать росту ребенка, чтобы он мог садиться за стол и кормить свою куклу. Для укрепления здоровья и развития движений купите малышу игрушки, с которыми он мог бы двигаться (ходить, бегать): это могут быть мячи, большие машины, каталки. Для того чтобы совершенствовать ходьбу, двигательные умения детей, а также для развития игры, им нужны технические игрушки: это могут быть детские коляски для кукол, машины средних размеров, заводные машинки.

К двум годам купите пирамидки из трех видов разных по размеру колец, матрешки из 3–4 вкладышей. Очень уместны игрушки-заместители, куклы со сгибающимися руками и ногами, так как в этом возрасте у детей происходит

качественный скачок в развитии активной речи. Лучше купить детям кубики, на которых изображены понятные им предметы. Играя и поворачивая кубики, ребенок встречается с новой картинкой, пытается назвать новый предмет.

В период от 2 до 3 лет ребенок становится более самостоятельным и умелым. Теперь для всестороннего развития необходимы разные виды игрушек: кегли, надувные крупные игрушки, тележки, машины больших и маленьких размеров, разные по размеру мячи. С такими игрушками малыш учится ориентироваться в пространстве, ее движения становятся более координированными, ловкими. Так же любимыми остаются кубики, вкладыши, матрешки, но появляются уже и более сложные игрушки, которые малыш мог бы разобрать и потом сложить.

Для ребенка игрушка – это не только развлечение, а настоящий друг, который знакомит его с окружающим миром. Поэтому выбирайте ее с особой тщательностью и ответственностью.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТЬМИ С ОСОБЕННОСТЯМИ РАЗВИТИЯ

Игры и игрушки для развития зрительного внимания и слуха

?

Хорошо ли видит или слышит ребенок?

Нарушения слуха или зрения могут привести к задержке психического развития малыша. Поэтому при первых подозрениях пройдите медицинское обследование. То же касается и зрения. Чем раньше вы заметили отклонения, тем больше шансов на улучшение ситуации.

Игры, побуждающие ребенка к поворотам головы, движению рук и ног в положении лежа на животе

Особенно нужны такие игры в первые недели жизни. И даже если малыши еще не могут схватить предмет руками, они сосредоточенно концентрируют на нем свое внимание и следят за ним глазами.

Внимание детей привлекают:

- воздушные шарики с небольшим количеством воздуха, заполненные сахаром, горохом;
- хрустящая, шелковая или целлофановая бумага;
- пластиковые бутылочки с яркой жидкостью, пуговицами, бусинами;
- изделия из различных материалов;
- звенящие перчатки и носки;
- палочка с лентами;
- разноцветный мячик из ленточек.

Игры для развития навыка ощупывания и захвата предметов

Через пальцы ребенок принимает импульсы, которые заставляют его смотреть и говорить. Он трогает, щупает, пробует на вкус и полностью настраивает свои органы чувств на восприятие.

Для первых исследований предметов с помощью рта малышу можно предложить:

- наполненный водой и крепко завязанный на узел пакетик для льда. Холодный или теплый, меняющий свои формы, таинственно переливающийся пакетик магически притягивает ребенка;
- книжку для ощупывания;
- тесьму с пуговицами;
- цепочку с пуговицами.

Музыкальные игры на простых инструментах

Еще задолго до своего рождения ребенок может слышать и различать звуки и голоса. Больше всего дети любят человеческие голоса, поэтому им особенно нравятся простые мелодии и песни. Особый интерес вызывают погремушки. Позже внимание малыша привлекут хозяйственные предметы, по которым можно постучать и побарабанить:

- пластмассовые стаканы;
- коробки;
- кастрюли;
- деревянные ложки;
- звенящие бутылочки;
- африканский там-там;
- волшебный посох, погремушки.

РЕБЕНОК С ДВИГАТЕЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Ребенок с двигательными нарушениями не может самостоятельно выбрать игры, он более зависим от помощи окружающих. Такому малышу при организации игр нужна не только помощь и внимание родителей, но и их участие и фантазия.



Для детей с ограничениями движений важно, чтобы:

- у ребенка было устойчивое положение тела и надежная опора;
- игрушки находились вблизи, тогда малыш лучше сможет изучить окружающий мир;
- размер и форма игрушки позволяли ребенку удержать ее;
- он мог выбирать игрушку сам;
- игрушки соответствовали уровню интеллектуального и физического развития малыша;
- взрослый, который с ним играет, был отзывчив ко всем его коммуникативным сигналам (нравится – не нравится, хочу – не хочу, да – нет и др.);
- использовались игрушки, в которых при самом незначительном усилии (например, легком нажатии на кнопку), происходит какое-то действие.

Со временем навыки, приобретенные во время игр, ребенок переносит в повседневную жизнь на окружающие предметы. Обычные предметы, которые есть в каждом доме, можно превратить в простые игрушки. Выбор игрушек зависит не от возраста малыша, а от его способности использовать руки и концентрировать внимание, умственного развития и понимания языка.

Игрушки для детей с двигательными нарушениями

Подвесные гирлянды с находящимися на них яркими, звучащими игрушками, подобранными по возрасту и развитию малыша. Когда ребенок находится на спине, подвесьте игрушки над кроваткой или коляской на расстоянии, которое не больше его вытянутой руки.

Звучащие браслеты. Если малышу сложно захватывать и удерживать яркие звучащие браслеты, наденьте их ему на запястья или зафиксируйте на щиколотках.

Погремушки, которые используются соответственно возрасту ребенка, его интеллектуальному развитию и двигательным возможностям.

Неваляшки. Помогают малышу с ограничениями движений научиться совершать целенаправленные движения руками, так как незначительное усилие приводит игрушку в действие.

Музыкальные игрушки. При выборе музыкальных игрушек для ребенка, которому тяжело совершать движения, обращайте внимание на то, чтобы кнопки или клавиши музыкальной игрушки были достаточно крупными: ребенок должен смочь попасть по ним рукой.

Игрушки-пищалки. С их помощью можно стимулировать дотягивание до игрушки, захват, удержание ее двумя руками, вызывание звука из нее. Для малыша, имеющего сложности с движениями рук, пищалки не должны быть тугими.

Мяч. При гиперкинетической форме церебрального паралича, когда у ребенка отмечаются неорганизованные и неуклюжие движения, для игры рекомендуется использовать тяжелый мяч. При спастической форме церебрального паралича лучше взять небольшой твердый мячик. Если малыш может удержать в руке только предметы типа палочки, ему подойдет игра с мячом, который привязан на резинке.

Кубики. На кубики можно наклеить полоски-липучки или магнитики, чтобы они лучше держались друг на друге, так ребенку будет легче что-то построить.

РЕБЕНОК С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

В общении с ребенком с нарушением слуха всегда учитывайте некоторые специальные моменты.

Малыш должен всегда хорошо видеть ваше лицо, привлекайте его внимание к движениям губ. Говорите чуть громче, но не кричите, название игрушки произнесите несколько раз, а также скажите, закрыв лицо рукой, либо произнесите слово сзади или сбоку, чтобы ребенок не видел губы.



Отдавайте предпочтение более звонким погремушкам, игрушкам, оснащенным лампочками и подсветкой, колокольчикам и свисткам разной тональности, музыкальным игрушкам, игрушкам с пересыпающимися наполнителями – для ощущения вибрации.

В процессе общения с ребенком дома, на улице привлекайте его внимание к звучащим предметам, повторяйте звукоподражания, называйте звучащие объекты.

Обязательно включайте игры и упражнения по развитию движений; действия с предметами и игрушками; игры и упражнения по развитию восприятия (зрительного, тактильно-двигательного), вибрационной чувствительности. Знакомьтесь с окружающими предметами и явлениями, рисуйте.

Игры – занятия по развитию речи детей младенческого возраста направлены на развитие зрительного и слухового сосредоточения на лице взрослого, его речи, предметах; формирование потребности в общении; развитие способности подражать предметным и речевым действиям взрослого; появление у ребенка голосовых реакций, лепета; понимание значений некоторых лепетных и полных слов. Это длительная систематическая работа, которая проводится в процессе общения с малышом в течение всего дня.

Игры и упражнения для детей раннего возраста с нарушением слуха

○ Имитируйте звуки, которые производит ребенок, когда воркует, ласкается, и повторяйте их ему.

○ Привлекая внимание малыша чем-либо зрительно интересным, новой игрушкой или картинкой, проявляйте интерес к предмету; показывая ему предмет, произносите «а-а-а», «о-о-о»; выражайте эмоциональное отношение к игрушке.

○ Когда ребенок отдыхает, лежа на спине после того, как вы его раздели, осторожно двигайте его ножками, как будто малыш едет на велосипеде, и повторяйте в такт движениям выбранный гласный звук, слог, слово («у-у-у», «та-та-та», «по-е-ха-ли – по-е-ха-ли...»).

○ Когда малыш показывает горе, удивление, восхищение, волнение, используйте звук «о-о-о»; страх – «ой-ой»; восхищение – «ах!» с поднимающейся интонацией; волнение – «ох-ох» с опускающейся интонацией.

○ Купая ребенка, выберите какой-либо гласный звук, слог, лепетное слово («куп-куп», «буль-буль»), которым вы будете сопровождать купание. Когда он начнет плескаться в воде, двигать руками и ногами, напевайте в такт его движениям.

○ Если держите малыша под мышками в тот момент, когда он стоит, его ноги будут двигаться, как будто ребенок идет. Он может с удовольствием начать сгибать и разгибать колени, поднимать и опускать ноги, чтобы начать раскачиваться, тогда повторяйте определенный слог или слово в такт движениям малыша («прыг-прыг», «скок-скок», «та-та»).

○ Подождите, чтобы ребенок начал издавать какие-либо звуки в ответ на вашу улыбку и скажите что-нибудь, чтобы подбодрить его. Когда малыш



начнет лепетать, дождитесь, пока он замолчит, а потом повторите те звуки, которые он произнес.

○ Повесьте безопасный предмет в поле зрения ребенка. После трехмесячного возраста он может начать пытаться достать его. Когда малыш делает это и подбирается ближе к предмету, скажите: «Доста-а-а-ань!», растягивая гласный звук. А когда малыш достанет предмет, скажите: «Молоде-е-ец», так же растягивая гласный звук. Позвольте ребенку поиграть с этим предметом.

○ Приветствуя малыша, вернувшись к нему после некоторого отсутствия, поднимите приветственно руку, широко улыбнитесь. Когда ребенок увидел и узнал вас, скажите: «Приве-е-ет!», растягивая гласный звук. Назовите его по имени и обнимите.

○ Держите малыша перед зеркалом, направляя его внимание на собственное отражение, скажите с изумлением: «Кто это?» и назовите имя ребенка с восхищением.

○ Поиграйте в игру «Такой большой». Какой большой наш малыш? Вот так-о-ой боль-шо-о-ой! (вытяните его руки вверх и в стороны). Какой большой наш малыш? Вот тако-о-ой боль-шо-о-ой! (вытяните вверх и в стороны его ноги).

○ Посадите ребенка на колени лицом к себе. Произносите нараспев выбранный гласный звук или слог («у-у», «бу-бу»), придвигая свое лицо поближе к лицу ребенка до тех пор, пока не коснетесь друг друга носами. Отклонитесь назад и игриво повторите эту процедуру. Вы можете делать это упражнение, касаясь носа малыша пальцем.

○ Поиграйте с ребенком в «вертолет». Крепко держите малыша за туловище и поднимайте его вверх и вниз. Не переворачивайте его вниз головой, чтобы он не испугался. Когда вы поднимаете ребенка в воздух, пропевайте какой-либо звук («ж-ж-ж», «тр-тр-тр»).

○ Когда ребенок начинает стучать по столу или стулу рукой или ложкой, поощряйте его, произнося каждый раз, когда он стучит, какой-либо гласный звук или слог.

○ Позвольте малышу понаблюдать, как вы играете с куклой и зеркалом. Привлеките внимание ребенка к отражению куклы в зеркале, покачайте ею по направлению к зеркалу, заманивая его и говоря при этом: «ба-ба-ба-ба-бу-уу!» или другую выбранную комбинацию гласных звуков и слогов. Позвольте ребенку самому поиграть с куклой.

○ Возьмите в руку маленькую интересную игрушку или куклу. Покажите ее малышу, а потом закройте рукой и скажите: «Нее-т? – Во-от!», подчеркивая гласный звук. Повторяйте так до тех пор, пока ребенок не найдет куклу в вашей руке и не достанет ее оттуда.

○ Раскачивайте руками, флажком или кусочком ткани в ответ на быструю или медленную музыку. Осторожно направляйте движения детских рук в темпе музыки, постепенно ослабляя контроль.

○ Побуждайте малыша к различению громких и тихих звуков с помощью игры в пробуждение спящей куклы или кого-нибудь громким звуком. Покажите, что тихим звуком разбудить нельзя. Дети очень любят играть в эту игру, начиная с 1 года 8 месяцев, хотя сами не любят играть роль того, кого должны разбудить.





ДЕТИ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

***Мамы и папы ребенка с нарушениями зрения!
Обратите внимание на приспособление окружающей обстановки
и игрушек для развития зрительного восприятия!***

Игрушки, которые вы будете использовать, общаясь с ребенком, должны быть максимально контрастными, лучше всего черно-белыми, достаточно большими по размеру, а также светящимися или люминисцентными.

Коробки с подсветкой – это хороший игровой стол для детей. Рисунки и игрушки, раскрашенные флуоресцентными красками, хорошо видны на темном фоне.

Вы можете привлечь внимание к рукам при помощи специальных браслетов с бубенцами, варежек с вшитыми погремушками, разноцветных ярких ленточек и резинок, которыми можно украсить пальчики и запястья ребенка. Малыш приобретает понятие о средней линии, когда держит игрушки двумя руками (кольцеобразные погремушки, сенсорные валики, мячики и т. д.).

Незрячему ребенку называйте все игрушки. Предложите, чтобы он ощупал игрушку руками, назвал и показал все ее части. Обязательно сравнивайте те игрушки, которые можно сравнить с предметами натуральной величины. Например, игрушечную чайную чашечку сравните с натуральной чайной чашкой, игрушечный стул – с натуральным стулом и т. д. При ощупывании игрушек и предметов пусть малыш расскажет, какие части имеет данный предмет. Ребенок должен ощупать так все игрушки и окружающие его предметы.

Игрушки давайте малышу по одной: когда он хорошо познакомится с одной, дайте ему другую. При знакомстве незрячего ребенка с игрушками и со всеми окружающими его предметами всегда помните, что он рассматривает предметы руками. Для лучшего осязательного восприятия игрушки должны быть комнатной температуры; для обеспечения безопасности – без острых, колющих, режущих деталей; для полисенсорного развития – с различными эффектами (световыми, звуковыми, вибрационными, тактильными).

Проводите игры, которые не требуют зрительного контроля: «Угадай по звуку», «Узнай на ощупь» и др. Игрушки храните в шкафу на полках, чтобы незрячий ребенок мог сам брать их, зная, на какой полке стоит та или иная игрушка, а после игры убирать на то же место. Распределите игрушки в разные контейнеры и обозначьте метками, что в них находится (машинки, куклы, пирамидки).

Четко разъясните детям правила игр. При организации подвижной игры не ставьте или садите детей лицом к солнцу или к окнам. Яркий свет «слепит» ребят, их внимание рассеивается. Начинайте игру по условному сигналу (свистку, хлопку, команде и др.), о котором предупредите малышей заранее.

В подвижных играх не допускается встречный бег, резкие остановки во время бега, не разрешается держаться за руки во время движения.

Для детей со сходящимся косоглазием используйте игры, требующие направления взгляда вверх, вдаль; с расходящимся косоглазием – игры с направлением взгляда вниз и в близь.

Игры с мячом для детей при расходящемся косоглазии

- Прокатывание мяча в ворота, вокруг кеглей, кубов.
- Перекатывание мяча друг другу, закрепляя направление (вправо, влево, прямо).
- Скатывание мяча с возвышенности (наклонная доска, горка).

Игры с мячом для детей при сходящемся косоглазии

- Бросание и ловля мяча (друг другу).
- Подбрасывание мяча вверх и ловля самостоятельно (с хлопками).
- Бросание о стену и ловля отскочившего мяча.
- Передача мяча над головой.
- Забрасывание мяча в кольцо.
- Игра с мячом через сетку.

ДЕТИ С НАРУШЕНИЯМИ ФУНКЦИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Ребенку с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата предлагайте игрушки, обеспечивающие развитие мелкой моторики: бусы, шнуровки, цепочки, объемные вкладыши.



Игры с мячами, шариками могут быть следующего содержания:

- захватывать мяч всей кистью и отпускать его;
- катать по часовой стрелке;
- держать одной рукой, затем – другой и выполнять ввинчивающие движения, пощелкивания, пощипывания;
- сжимать и разжимать;
- подбрасывать и ловить.

Для игры используйте бытовой материал: прищепки, резинки, ленточки, проволоку. Например, прищепками «кушайте» поочередно ногтевые фаланги; подбирайте недостающие детали для предметов (например, для ежа – иголки, для солнца – лучики, для дома – крышу и т. д.). Прищепки сортируйте по цвету одежды, ткани; ленточки складывайте, наматывайте на палочку, выкладываете из них узоры; резинки растягивайте разными пальцами рук.

ДЕТИ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

Для малышей с расстройствами аутистического спектра игрушки должны быть прочными и безопасными, так как они любят швырять их на пол, наступать на них. Для некоторых детей на каком-то этапе развития это единственный доступный вариант игры. Мамы и папы, не запрещайте это деткам! Этот этап важен для ребенка, главное, чтобы игрушка не стала опасной для него из-за острых краев или мелких обломков, которые можно засунуть в нос или проглотить (всегда учитывайте то, что такие дети все тащат в рот).



Для детей с РАС нет специальных игрушек – ребенку подойдет и обычная, но у нее должны быть какие-то дополнительные привлекательные сенсорные качества, приятные для ощущения (например, силиконовые), по звучанию (например, колокольчик), по цветовому оформлению. Часто такого ребенка интересует только одна определенная тема. Из наиболее распространенных: цифры, метро, машины, поезда, динозавры.

Не ждите, что с помощью игрушки вы научите вашего малыша всему, что есть в инструкции к ней. Это и не нужно. Задавайте себе каждый раз вопрос: «Что прямо сейчас важнее для развития моего ребенка: выучить цвета или как можно дольше взаимодействовать со мной?»

Мамы и папы! Играйте со своими детьми!

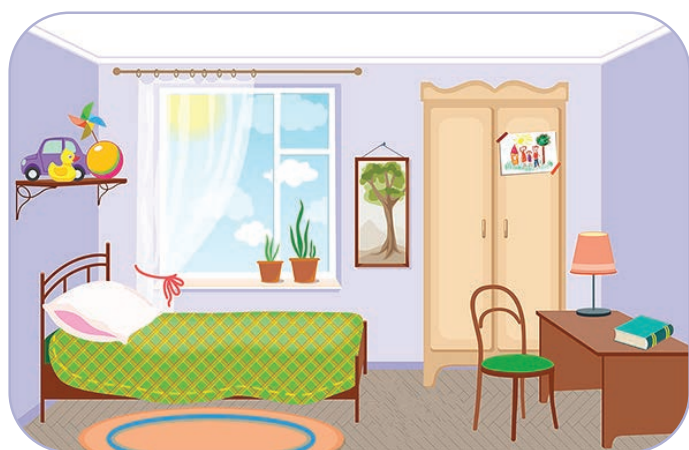
1.3. РАЗВИВАЮЩАЯ СРЕДА ДОМА

Ранний возраст – важнейший период жизни человека для формирования познавательной активности, доверия к миру, уверенности в себе, доброжелательного отношения к людям, творческих возможностей, общей жизненной активности.

Безусловным условием развития ребенка является организация развивающей среды дома: от этого зависит, насколько гармонично и в соответствии с возрастом будет развиваться малыш.

Мама и папа должны осознать, что развивающая среда – это пространство, заполненное предметами мебели, быта, игрушками, живя среди которых кроха с помощью взрослого осваивает окружающий мир.

Развивающая среда должна создавать благоприятные условия для обучения ребенка в процессе его самостоятельной деятельности. Поэтому и создавать среду надо с позиции творческой активности и особенностей малыша. Это



должна быть среда, максимально дающая свободу деятельности и активности ребенка.

Как мы говорили ранее, доступной деятельностью малыша является игра. Поэтому в детской комнате не нужны богато украшенные интерьеры, которые требуют интенсивного ухода и уборки помещения или пристального наблюдения, как бы чего не помял, не нарисовал, не сдвинул, не сломал. Хотя, конечно, нужно учить ребенка бережно относиться к предметам интерьера, но среда, тем более развивающая, не должна выполнять функцию статичного, раз и навсегда заданного пространства жизни (кроме незрячих детей и детей с РАС).

Постарайтесь выделить в комнате ребенка игровой уголок. Оформите его таким образом, чтобы часть игрушек находилась в поле зрения: со спрятанными игрушками малыш не может начать игру, создать игровую ситуацию. Они должны быть доступны ребенку.

Игровая среда становится для малыша носителем информации об окружающем мире. Чтобы исследовать предметы, оценить все их качества и признаки, ему необходимо длительное время. В силу неустойчивости внимания ребенок часто отбрасывает игрушку, если через день, неделю ему предлагают новую. Много игрушек не должно быть! Если их слишком много, дети не могут удержать внимание на одной игрушке, постоянно переключают его на другие.

Психологи и педагоги советуют: одновременно для освоения ребенком должно быть не более 4–5 игрушек.

Большое изобилие игрушек затрудняет ребенку процесс сосредоточения на чем-то конкретном, лишает возможности развивать воображение, мышление, когда малыш при недостающем элементе игры использует предмет-заместитель (например, палочку вместо ложечки или стрелы подъемного крана).

Разместите игры и игрушки для самостоятельного активного целенаправленного действия ребенка во всех видах деятельности (предметной, игровой, двигательной, изобразительной, театрализованной и др.) в определенных зонах (полках, ящиках и др.). Содержание зон периодически (раз в месяц) меняйте (это является исключением для незрячих детей и детей с РАС). Это касается игрушек, материалов для творческой деятельности (лепки, конструирования, аппликации и т. д.). Вовсе не значит, что вы будете выбрасывать и покупать новые игрушки, просто создайте дома «камеру хранения» игрушек, из которой периодически выдавайте ребенку те же, только немного им подзабытые.

Для детей раннего возраста нужны игрушки, вызывающие разнообразные зрительные, слуховые и тактильные ощущения. Они не должны быть черными, вызывать отрицательные ощущения при контакте с кожей ребенка; должны издавать негромкий звук, быть сделаны из разных на ощупь материалов.

Перечень игрушек для детей раннего возраста:

- куклы и мягкие животные крупных размеров;
- мячи разных размеров;
- погремушки, сенсорные игрушки, шнуровки;
- игрушки для игр с песком (ведерки, лопатки, формочки);
- доски и рамки-вкладыши;
- кубики, пирамидки, юла, вертушки;
- сортировочный ящик с прорезями разной формы (ящик Сегена, ящик Венгера, дом-сортировщик);
- красочное панно (коврик) или крупная мягконабивная игрушка из тканей различной фактуры;
- «проблемный» ящик со звуковым, световым, механическим эффектами.



Обязательно учитывайте возрастные особенности и потребности детей. Например, для детей третьего года жизни требуется достаточно большое пространство, где они смогут удовлетворить свою потребность в активном движении – лазаньи (спортивный модуль), играх с крупными мягкими модулями (мячи, кубы, крупный конструктор). Большинство игрушек должны нести богатую сенсорную информацию: греметь, свистеть, шелестеть, иметь разные виды поверхностей и т. п.

Перечень игрушек для детей третьего года жизни:

- куклы и мягкие животные крупных и средних размеров;
- куклы-семьи и куклы сказочных персонажей;
- разные виды автомобилей, паровозики;
- телефон, музыкальные игрушки;
- крупногабаритные деревянные напольные конструкторы, мозаики;
- набор строительного материала, имеющего основные детали (кубики, кирпичики, призмы, короткие и длинные пластины).



Начиная с трех лет, приготовьте ребенку неприкосновенное место, где он мог бы хранить свое личное имущество: «драгоценные» украшения, зеркальце, открытки, замысловатые механизмы, болтики, подарки от друзей и пр.

Для детей четвертого года жизни подумайте о зоне сюжетно-ролевых игр, причем с ярко выраженными функциональными особенностями орудийных атрибутов, у которых что-то будет переключаться, нажиматься, крутиться, и в большом количестве атрибутов, обозначающих внешний знак роли – шлем, корона, плащ, сумка, щит, веер.

Перечень игрушек для детей четвертого года жизни:

- наборы чайной и кухонной посуды (крупных и средних размеров);
- набор овощей и фруктов (объемные муляжи);
- комплект кукольных постельных принадлежностей;
- разные виды автомобилей, паровозики, кукольные коляски;
- набор медицинских принадлежностей (фонендоскоп, градусник, шпатель);
- кукольная мебель, ширмы.

Важное условие при создании развивающей среды – обеспечение безопасности малыша. Поэтому покупайте только сертифицированные изделия в специализированных, например, детских магазинах (т. е. имеющие санитарно-эпидемиологическое заключение (сертификат), которое подтверждает безопасность материалов и оборудования).



Родители! Позволяйте ребенку играть не только в своем игровом уголке, но и в других помещениях: изменение игровой обстановки вызывает у него новые игровые ассоциации.

Важным является посильное участие малыша в различных бытовых ситуациях: например, уборка квартиры, приготовление пищи (например, бутербродов, салатов), уход за вещами, домашними растениями, питомцами. Добавляйте в бытовые ситуации игровые моменты, соревнования. Так ребенок непосредственно знакомится с функциональной принадлежностью предметов, их назначением.



Для развития творческих способностей, изобразительной деятельности организуйте место для рисования, лепки, аппликации; выделите место для расположения карандашей, фломастеров, красок, пластилина, кистей, листов белой, цветной бумаги. Это может быть функциональный столик и стульчик по росту ребенка или, например, рулон старых обоев и пр.

Важно создать для малыша развивающую среду, однако не стоит забывать, что рядом с ним должен постоянно находиться любящий и понимающий его взрослый человек, готовый открыть для ребенка этот новый, непостижимый мир, готовый вместе с ним удивляться, делать необыкновенные открытия. И этот взрослый – вы! Поэтому ежедневно выделяйте время для игры со своим ребенком!

Не просто поддерживайте игру малыша, но и обучайте его игре, так как без обучающего руководства взрослого игра ребенка может долго оставаться примитивной и недлительной – другими словами, просто играйте!

Мамы и папы! Побуждайте малыша использовать предметы, замещающие реальные, – это способствует более активному развитию малыша.

Обогащайте опыт ребенка яркими образами и впечатлениями окружающего мира: интересные экскурсии, мероприятия, встречи, эксперименты. Чаще обращайтесь внимание малыша на различные жизненные ситуации, отдельные детали: например, особенности профессий, поведение людей, животных. Все это дает ему возможность переносить полученный опыт в игру.

При организации развивающей среды важно:

- учитывать безопасность предлагаемых игрушек, предметов, игровых модулей; их доступность (свободный доступ к игрушкам); соответствие возрастным возможностям ребенка и его особенностям развития;
- обращать внимание на полифункциональность игрушек;
- применять смену игрушек;
- расширять круг интересов ребенка.

Уважаемые родители!

Помните, что игра является основой развития вашего ребенка, так как именно через игру ребенок познает мир и учится!

Мамы и папы, знайте, что в этом возрасте нужно как можно больше общаться с ребенком, играть, гулять на свежем воздухе. Малышу важно быть услышанным и понятым в любой период своей жизни. Общение поможет вам не только всегда быть в курсе его дел и проблем, но и вовремя корректировать его поступки.

Познавательную нагрузку увеличивайте постепенно. С помощью семьи ребенок знакомится с окружающим миром. В процессе общения с малышом, играя в развивающие игры, гуляя по парку, проговаривайте все, что вместе видите, чувствуете. После прихода домой перечислите все, что ему запомнилось. Старайтесь чаще разговаривать с ребенком, общаясь «глаза в глаза».

Чтобы общение, игры, занятия с детьми с особенностями развития были успешными, соблюдайте простые, но очень важные рекомендации.

Будьте терпеливы и наблюдательны. Дети не учатся непрерывно, иногда они нуждаются в отдыхе. Отдохнув, снова начнут двигаться вперед. Внимательно наблюдайте за ребенком, старайтесь понять, как он мыслит, что знает, как использует свои навыки, тогда вы научитесь помогать ему совершенствовать их. Разговаривая с малышом, давайте ему время ответить на ваши вопросы. Говорите по очереди, помните о важности повторения.

Будьте систематичны и последовательны. Постройте план специальных занятий таким образом, чтобы естественно двигаться вперед – от одного навыка к другому. Постарайтесь играть с ребенком каждый день примерно в одно и то же время и складывать игрушки, инструменты, одежду в одно и то же место. Придерживайтесь одной и той же манеры обучения, проявления любви и формирования поведения. Каждый раз откликайтесь на действия и нужды малыша. Это поможет ему лучше понимать, чувствовать себя более уверенным и защищенным.

Разнообразьте совместные игры-занятия. Повторение важно, но не менее важно и разнообразие. Каждый день вносите в занятия небольшие изменения, чтобы ребенку не надоело. Проводите игры-занятия разными способами и в разных местах, в помещении и на улице. Водите его в магазин, на рынок, в поле, на речку и т. д.

Будьте эмоциональны и выразительны. Показывайте свои мысли и чувства выражением лица и интонацией голоса. Говорите внятно и просто (но не сюсюкайте). Почаще хвалите и поощряйте малыша.

Сделайте занятия забавой. Ищите способы превратить их в игры, которые будут доставлять удовольствие и ребенку, и вам.

Будьте практичны. По мере возможности выбирайте те навыки и занятия, которые помогут ребенку стать более самостоятельным и способным больше делать для себя и для других. Чтобы подготовить его к большей самостоятельности, избегайте чрезмерной опеки.

Сохраняйте уверенность. Все дети тем или иным способом откликаются на заботу, внимание и любовь. С помощью взрослых малыш с особенностями развития станет более приспособленным и самостоятельным.

Почаще хвалите ребенка. Ласково обнимайте, давайте ему какую-нибудь маленькую награду, когда у него что-то хорошо получается или когда он очень старается. Похвала за успехи действует гораздо лучше, чем ругань или наказание за неудачу. Когда малыш старается что-нибудь сделать, но у него не получается, лучше обойдите это молчанием или скажите что-нибудь вроде: «Жаль, не вышло. Ну ничего, в другой раз получится!». Позитивный настрой и благоприятная семейная атмосфера помогут повысить самооценку ребенка, придадут ему уверенность, лучше адаптируют его к новой предстоящей жизни.

Больше разговаривайте с ребенком. Объясняйте все, что делаете, просто и доходчиво. Малыш слушает и начинает усваивать язык задолго до того, как заговорит. Если вы считаете, что он не слышит, говорите с ним и в это же

время используйте язык жестов. Убедитесь, что он смотрит на вас, когда вы говорите.

Используйте зеркало, чтобы помочь ему видеть и узнавать части своего тела, научиться владеть руками. Это особенно полезно для детей, которые с трудом понимают, где находятся те или иные части тела, затрудняются их показать (это свойственно детям с ДЦП, некоторыми формами интеллектуальной недостаточности, травмами спинного мозга).

Используйте подражание (копирование). Чтобы научить ребенка новому действию или навыку, сначала выполните действия сами, затем попросите его повторить, подражая вам. Превратите это в игру. Многие дети (особенно с синдромом Дауна) любят копировать других. Это хороший способ научить малыша многим вещам – от выполнения физических действий до произнесения звуков и слов.

Побуждайте ребенка тянуться или двигаться, стараясь достать то, что он хочет. Даже на ранних этапах неправильно давать ему в руки то, что он хочет. Вместо этого используйте его желание как возможность применить навыки овладения телом и речью для получения того, что ему хочется, стараясь дотянуться, поворачивая корпус, поднимаясь, подползая или выполняя любое другое действие, которое он осваивает на данном этапе.

Пусть по мере сил ребенок обслуживает себя сам. Помогайте ему только в той мере, в какой это необходимо. Когда малышу трудно что-нибудь делать или он делает это медленно, дайте ему возможность сделать это самому, поддерживая, поощряя, но помогая лишь теми способами, которые позволяют ему помочь самому себе по мере сил.

Показывайте ребенку новые приспособления, игрушки и т. д. Некоторые дети отказываются брать новые игрушки, приспособления, специальные сидения – боятся их. Если сначала их опробует другой малыш и покажет, что ему это нравится, тому, который до этого боялся, тоже захочется попробовать.

Одной из особенностей ребенка раннего возраста является эмоциональная привязанность к матери, полное доверие к близкому человеку и настороженное отношение к незнакомым людям.

Нужно приложить усилия, чтобы составить режим дня ребенка с учетом его особенностей развития. Помните, что, например, интенсивное расширение круга контактов может спровоцировать беспокойство, расстройство сна, аппетита, появление моторных расстройств и неадекватные реакции на действия и слова окружающих. Не перегружайте ребенка эмоциональными впечатлениями. Важно, чтобы он чувствовал себя в доме защищенным, поэтому главное – стабильность и отсутствие избыточной новизны.

Мамы и папы! Ваша основная работа и нагрузка выражается в правильном построении общения с ребенком!

При разговоре повернитесь к малышу лицом, сохраняйте контакт глазами, общайтесь с ним на одном уровне (сядьте на стул или на пол). Соблюдайте

дистанцию, комфортную для ребенка. Обращайте внимание на его сигналы, проявление дискомфорта. Помните о том, что поза и положение взрослого по отношению к ребенку – первые и самые сильные сигналы о том, насколько он готов его слушать и слышать. Соблюдайте спокойствие и эмоциональную сдержанность, не перегружайте малыша своими эмоциями.

ЕСЛИ В ВАШЕЙ СЕМЬЕ ЕСТЬ РЕБЕНОК С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

Место для игрового уголка – это угол между окном с левой стороны и стеной. Максимально используйте разные источники света – естественный из окна и искусственный от настольной лампы. Дополнительный источник света располагают слева от ребенка на высоте 30–35 см от поверхности стола. Верхний источник света закрепляется на высоте 1 м 30 см. При нарушении световосприятия место для игр отводится в неосвещенном естественными источниками света месте. Оптимальное для глаз расстояние до предмета должно быть не менее 25–30 см. Поднесение к глазам книги, игрушки уместно только при очень низкой остроте зрения на недлительное время.

Ключевые правила. Постоянство пространства. Усиляйте контраст окружающих предметов, цветовую гамму для развития цветовосприятия, фиксации взора, различительной способности глаза. Выделяйте рабочую поверхность стола (пола, стула и др.). Детям младше двух лет смотреть телевизор (планшет и др.) не рекомендуют. Для детей старше двух лет продолжительность просмотра телевизора (планшета и др.) — не более 30 мин в день. Детям от 3 до 7 лет – не более 40–50 мин в день; с 7 до 13 лет – не более 2 ч в день (непрерывная нагрузка не превышает 1,5 ч). Телевизор (планшет и др.) смотреть нужно только в положении сидя. В вечернее время – с дополнительным освещением в комнате.

ЕСЛИ В ВАШЕЙ СЕМЬЕ ЕСТЬ РЕБЕНОК С РАС

Рабочее место для самостоятельных занятий: выделите небольшое рабочее место, выберите несколько занятий и установите таймер. Учите ребенка выполнять задания, пока таймер не сработает, а затем поощрите его. Позже он выполняет действия в соответствии с разработанным расписанием, в рамках которого может самостоятельно перекусить, прибраться, сделать два занятия за рабочим местом, начать делать домашние задания и т. д.

Место для отдыха: выделите тихий угол в доме и положите туда предметы, помогающие успокоиться (подушки, напольные мешки, гимнастический мяч и т. д.). Когда ребенок расстроен или страдает от перегрузки, объясните, что ему надо успокоиться, например: «Ты плачешь и бросаешь игрушки. Тебе нужно успокоиться». Направьте малыша в место для отдыха и помогите ему заняться чем-нибудь успокаивающим, например, глубоко и медленно дышать, считать до пяти и т. д.

Используйте визуальные подсказки, чтобы показать ребенку, какие шаги нужно сделать, чтобы успокоиться. Хвалите и поощряйте его за улучшения в настроении. С течением времени вы сможете просто говорить малышу, что

нужно успокоиться, и он сможет самостоятельно пойти в место для отдыха, выполнить упражнения для релаксации и вернуться, когда почувствует себя лучше. Успокаивающие стратегии (их визуальные подсказки) всегда носите с собой и пользуйтесь ими в любой обстановке. Важно не само место, а то, что вы учите ребенка регулировать собственные эмоции.
















Мамы и папы! Для того чтобы понять ребенка и удовлетворить его потребности, недостаточно только любить малыша, нужно суметь донести до него эту любовь!



1.4. ПРОСТЫЕ ОТВЕТЫ НА НЕПРОСТЫЕ ВОПРОСЫ



- ✓ [Что должен уметь ребенок в 1 год?](#) 
- ✓ [Что должен уметь ребенок в 1 год 6 месяцев?](#) 
- ✓ [Что должен уметь ребенок в 2 года?](#) 
- ✓ [Что должен уметь ребенок в 3 года?](#) 
- ✓ [Какие могут быть признаки усталости или плохого самочувствия малыша?](#) 
- ✓ [По каким признакам можно понять, что ребенок плохо слышит?](#) 
- ✓ [По каким признакам можно определить, что у ребенка есть нарушения зрения?](#) 
- ✓ [Как фиксировать позитивные изменения в поведении малыша?](#) 
- ✓ [Какие упражнения можно использовать дома для развития мелкой моторики, если у ребенка есть нарушения функций опорно-двигательного аппарата?](#) 
- ✓ [Является ли правильным поведение родителей, если они включают ребенка в процесс общения с рождения?](#) 
- ✓ [Какие безопасные упражнения может выполнять родитель с малышом для развития у него всех видов чувствительности?](#) 
- ✓ [Как не переусердствовать с реабилитацией ребенка?](#) 
- ✓ [Нужно ли мне общаться с другими родителями, воспитывающими детей с особенностями развития?](#) 





Что должен уметь ребенок в 1 год?

1) В общении:

- стесняется чужих людей или нервничает в присутствии незнакомых;
- плачет, когда мама или папа уходят;
- выделяет любимых людей, любимые вещи (игрушки);
- демонстрирует страх в некоторых ситуациях;
- дает книгу, когда хочет, чтобы ему читали;
- повторяет звуки или действия, чтобы привлечь внимание;
- протягивает руку или ногу, чтобы помочь с одеванием;
- играет в игры, такие как «ку-ку» и «ладушки»;
- отвечает на простые речевые вопросы;
- использует простые жесты, такие как качание головой («нет») или машет «до свидания»;
- издает звуки с изменением интонации (напоминающие речь);
- произносит слова «мама» и «папа» и возгласы вроде «э-э-о!», «эх-ух»;
- пытается повторить слова, которые вы говорите;
- легко находит спрятанные вещи;
- смотрит на правильную картинку или предмет, когда его называют;



2) в обучении и развитии:

- исследует вещи по-разному: трясет, стучит, бросает;
- копирует жесты;
- начинает правильно использовать вещи, например, пьет из чашки, причешивается щеткой для волос;
- стучит предметом о предмет;
- складывает предметы в емкость, может вынуть их из емкости;
- сам дает предметы взрослому;
- тычет указательным пальцем;
- соблюдает простые указания, например, «подними игрушку»;

3) в движениях и физическом развитии:

- садится сам, без посторонней помощи;
- подтягивается, чтобы встать, ходит вдоль мебели, держась за нее;
- может пройти несколько шагов без поддержки;
- может стоять самостоятельно.

Как можно раньше обратиться к специалистам, если ваш ребенок в 1 год:

- ⇒ не ползает;
- ⇒ не стоит с поддержкой;
- ⇒ не находит вещи, спрятанные у него на глазах;
- ⇒ не произносит ни одного слова, например, «мама» или «папа»;
- ⇒ не знает (не использует) жесты, например, такие как махание рукой или качание головой;
- ⇒ не указывает на предметы;
- ⇒ теряет навыки, которые когда-либо имел.



Что должен уметь ребенок в 1 год 6 месяцев?

1) В общении:

- любит передавать предметы (игрушки) другим людям в качестве игры;
- может истерить;
- может бояться незнакомых людей;
- демонстрирует привязанность к знакомым людям;
- играет по подражанию, например, кормит куклу;
- может «цепляться» к близкому человеку в новых ситуациях;
- указывает другим на что-то интересное;
- может исследовать окружающее пространство самостоятельно, но когда кто-то из родителей рядом;
- указывает на что-то, чтобы показать кому-то, что он хочет;



2) в обучении и развитии:

- произносит несколько отдельных слов;
- говорит и машет головой («нет»);
- знает, для чего нужны обычные вещи, например, телефон, расческа, ложка;
- указывает на что-то, чтобы привлечь внимание окружающих;
- проявляет интерес к кукле или мягкой игрушке, делая вид, что он (она) ее кормит;
- показывает одну часть тела;
- пытается черкать карандашом или ручкой по собственной инициативе;
- выполняет односоставные речевые просьбы без сопровождения их жестами (например, садится по просьбе «сядь (садись)»);

3) в движениях и физическом развитии:

- ходит самостоятельно;
- может забираться вверх по ступенькам;
- тянет за собой игрушки на веревочке во время ходьбы;
- помогает при раздевании;
- пьет из чашки;
- ест ложкой.

Как можно раньше обратиться к специалистам, если ваш ребенок к 1 году 6 месяцам:

- ⇒ не указывает на что-то, чтобы показать другим;
- ⇒ не может самостоятельно ходить;
- ⇒ не знает, для чего нужны знакомые вещи (предметы);
- ⇒ не подражает другим;
- ⇒ не приобретает новые слова;
- ⇒ не произносит хотя бы 6 слов.



Что должен уметь ребенок в 2 года?

1) В общении:

- копирует других, особенно взрослых и детей старшего возраста;
- оживляется с другими детьми;
- показывает все больше и больше независимости;
- демонстрирует вызывающее поведение (отказывается выполнять просьбы, делает не то, о чем его просили);
- играет в основном рядом с другими детьми, но начинает включаться в игры с ними, например, в догонялки или в игры с мячом;
- показывает на вещи или фотографии, когда их называют;
- знает имена знакомых людей и части тела;
- говорит предложениями из двух – четырех слов;
- выполняет простые инструкции (просьбы);
- повторяет слова, услышанные в разговоре;
- показывает на картинке в книге;



2) в обучении и развитии:

- находит вещи, даже если они спрятаны или скрыты под двумя или тремя крышками (под двумя-тремя тряпочками);
- начинает сортировать предметы по формам и цветам;
- завершает предложения и рифмы в знакомых книгах;
- играет в простые игры понарошку;
- строит башни из четырех или более кубиков;
- может использовать одну руку чаще, чем другую;
- выполняет двухсоставные инструкции (просьбы), такие как «подними свои ботинки и поставь их в шкаф»;
- называет предметы в книге с картинками, такие как кот, птица или собака;

3) в движениях и физическом развитии:

- стоит на цыпочках;
- пинает ногой мяч;
- начинает бегать;
- забирается на предметы мебели (такие как стул, диван) и слезит с них без посторонней помощи;
- поднимается вверх по лестнице и спускается с нее, держась;
- бросает мяч сверху (поднятой рукой);
- рисует или копирует прямые линии и круги.

Как можно раньше обратиться к специалистам, если ваш ребенок к двум годам:

- ⇒ не использует фразы из двух слов (например, «дай пить»);
- ⇒ не знает, что делать с обычными вещами, такими как расческа, телефон, вилка, ложка;
- ⇒ не копирует действия и слова;
- ⇒ не выполняет простые инструкции (просьбы);
- ⇒ не ходит уверенно;
- ⇒ потерял навыки, которые когда-то имел.



Что должен уметь ребенок в 3 года?

1) В общении:

- копирует взрослых и друзей;
- проявляет привязанность к друзьям без подсказки;
- соблюдает очередь в игре;
- проявляет заботу по отношению к плачущему другу;
- понимает значение «мое» или «его» («ее»);
- демонстрирует широкий спектр эмоций;
- легко расстается на время с мамой или папой;
- одевается и раздевается самостоятельно;
- выполняет просьбы (инструкции) из двух-трех частей;
- может называть окружающие обычные вещи;
- понимает слова наподобие «в», «на», «под»;
- говорит достаточно хорошо, чтобы его понимали другие большую часть времени;
- поддерживает разговор, используя два-три предложения;



2) в когнитивной области (обучение, мышление, решение проблем):

- может играть с игрушками, имеющими кнопки, рычаги и движущиеся части;
- играет с игрушками (куклами, животными, фигурками людей), представляя их живыми;
- составляет пазлы из трех-четырех частей;
- понимает, что обозначает слово «два»;
- может нарисовать круг карандашом или мелком;
- переворачивает по одной страницы книги;
- строит башни более, чем из шести блоков (кубиков);
- закручивает и откручивает крышки банок или бутылок;
- поворачивает дверную ручку, чтобы открыть.

3) в движениях и физическом развитии:

- хорошо взбирается на горку;
- легко бегают;
- крутит педали трехколесного велосипеда;
- поднимается и спускается по лестнице, ставя ноги на ступеньки поочередно.

Как можно раньше обратиться к специалистам, если ваш ребенок к трем годам:

- ⇒ часто падает или не может подниматься и спускаться по лестнице;
- ⇒ имеет очень неразборчивую речь или при разговоре у него подтекает слюна;
- ⇒ не может играть с простыми игрушками (такими как простые пазлы, игрушки-вкладыши, игрушки с ручками, которые необходимо поворачивать);
- ⇒ не говорит предложениями;
- ⇒ не понимает простые просьбы (инструкции);
- ⇒ не может играть понарошку;
- ⇒ не хочет играть с другими детьми или игрушками;
- ⇒ не смотрит в глаза;
- ⇒ теряет навыки, которыми когда-то обладал.



Какие могут быть признаки усталости или плохого самочувствия малыша?

К сигналам усталости, дискомфорта ребенка можно отнести следующие:

- хныканье, плач, беспокойство;
- резкое изменение мышечного тонуса, когда его мышцы становятся вялыми или, наоборот, необычно напряженными;
- икота, срыгивания, зевота;
- изменение цвета кожи (краснота или, наоборот, побледнение, синева вокруг губ, носа);
- значительное изменение ритма дыхания (учащение или его замедление) и др.

По каким признакам можно понять, что ребенок плохо слышит?

Важно знать показатели развития слухового восприятия, обращать внимание на слуховые реакции малыша, фиксировать его достижения и трудности. Воспользуйтесь следующей таблицей, где нужно отмечать слуховые реакции.

Показатель	Уровень сформированности, да/нет
Плачет по-разному в зависимости от вида дискомфорта (хочет кушать, что-либо болит и т. д.)	
Вздрагивает или моргает при разных звуках, различает тембр, громкость и высоту голоса близкого человека	
Прислушивается к звукам, замирает при появлении нового звука на фоне знакомых, эмоционально реагирует на звуки в зависимости от настроения	
Улыбается при общении с взрослым. Начинает устанавливать взаимосвязь зрительных и слуховых впечатлений	
Поворачивает голову к источнику звука. Переводит взгляд с одного говорящего человека на другого	
Эмоционально реагирует на знакомые голоса	
Гулит, гукает, лепечет, выражая удовольствие	
Пытается воспроизвести услышанные звуки, чтобы привлечь к себе внимание взрослого	
Реагирует на свое имя (взглядом, движением)	
Выполняет движения по инструкции, когда они сопровождаются жестом («встань», «сядь»)	
Реагирует на слова взрослого «стой», «нельзя» и др., прекращает начатое действие хотя бы на короткое время	
Пытается повторять звуки с определенной интонацией («а-а-а» – ласково, протяжно; грубо, отрывисто)	
Пытается воспроизводить серии речевых звуков с определенной интонацией и темпом	
Повторяет один и тот же слог, подражая взрослому	
Двигается при звуках музыки	
Ищет источник звука, находящийся вне комнаты	
Смотрит на знакомые предметы, которые называет взрослый. Повторяет простые слова («на», «мама»), выполняет знакомое действие с предметом	
Повторяет за взрослым короткие слова	
Повторяет за взрослым предложение из 2–3 слов	
Знает короткие стихотворения, двустишия; договаривает в них последнее слово	
Показывает называемые предметы на рисунках	





Название реакции	Приблизительный возраст появления (в месяцах)
Вздрагивает или моргает при разных звуках	0
Обращает внимание на голос мамы	1
Различает тембр, громкость и высоту звука	1
Прислушивается к звуку погремушки	0–1
Замирает при появлении нового звука на фоне других	1–2,5
Эмоционально реагирует на звуки в зависимости от настроения	1,5
Улыбается, когда слышит голос взрослого	1,5–2
Прислушивается к музыке	2–3
Поворачивает голову к источнику звука	3
Трясет погремушкой, прислушивается, делает паузу и снова трясет погремушкой	3–4
Переводит взгляд с одного говорящего человека на другого	3–5
Смотрит внимательно на объект, издающий звук	3–5



По каким признакам можно определить, что у ребенка есть нарушения зрения?

Важно знать показатели развития зрительного восприятия, обращать внимание на зрительные реакции малыша, фиксировать его достижения и трудности. Воспользуйтесь следующей таблицей, где нужно отмечать зрительные реакции.

Зрительные реакции	Уровень сформированности, да/нет
Жмурится и беспокоится при ярком свете	
Удерживает в поле зрения движущийся предмет	
Фиксирует взглядом крупные предметы	
Следит за движущимся предметом в горизонтальной плоскости	
Задерживает взгляд на лице взрослого	
Пристально смотрит на свет	
Наблюдается зрительное сосредоточение в вертикальном положении	
На близкое приближение предмета отмечается реакция мигания, а на медленное – реакция общего оживления	
Смотрит вслед исчезающему предмету	
Смотрит на предмет, который в руке, направляет руки к предмету и ощупывает его	
Следит за движущимся по комнате человеком	
Отличает близких людей от чужих по внешнему виду	
Смотрит на упавшую игрушку	
Различает ласковое и сердитое выражение лица	
Ищет потерянный предмет	
Следит за деятельностью окружающих	
В ответ на вопрос «где?» ищет взглядом названный объект, постоянно находящийся в одном и том же месте	
Играет в прятки	
Рассматривает свое отражение в зеркале	
Показывает части лица на другом человеке	
В ответ на вопрос «где?» ищет взглядом названный объект, который может располагаться в разных местах	
Узнает на фотографии знакомые объекты	
Рассматривает картинки в книжке	
Различает предметы по цвету (форме)	
Избегает препятствий на поверхности (полу, земле)	



Как фиксировать позитивные изменения в поведении малыша?

Заведите дневник достижений, в котором вы будете фиксировать все позитивные изменения в развитии вашего ребенка, все ваши совместные достижения и улучшения в жизни.

Старайтесь отмечать даже самые небольшие положительные сдвиги и перемены. Это поможет вам оценить динамику (ведь вы находитесь с ребенком постоянно, изменения могут происходить довольно медленно и могут быть незаметными для вас); понять, что вам и малышу требуется изменить в дальнейшем; получить радость от достигнутых результатов.

Какие упражнения можно использовать дома для развития мелкой моторики, если у ребенка есть нарушения функций опорно-двигательного аппарата?

Пассивная тренировка пальцев рук (выполняется родителями): сгибание и разгибание пальцев рук; поглаживание; потягивание за кисть, за пальчик, за 2–3 пальчика; легкие подергивания, поворачивания; сплетение пальчиков; потряхивание кисти за пальчики; надавливание пальцами на различные участки кисти.

Активно-пассивная тренировка пальцев рук (выполняется совместно родителем и ребенком)

Мама и папа, учите малыша:

- дотягиваться до висящего перед ним предмета, хватать предмет, находящийся перед ним;
- тряхи вложенной в руку погремушкой;
- брать находящийся перед ним предмет, удерживать его в руке, отпускать (высвободить) взятый предмет;
- бросать один предмет для того, чтобы взять другой; брать второй предмет, не бросая первый; перекладывать предметы из одной руки в другую;
- брать в руку мелкий предмет;
- доставать предмет из емкости (баночки);
- стучать предметом о предмет;
- опускать мелкие предметы в коробочку с отверстием;
- формировать указательный жест;
- поворачивать предметы, используя движения всей руки, кисти;
- захватывать мягкие и упругие объекты; захватывать предметы одной рукой; выполнять с ними определенные действия;
- перебирать крупные, затем мелкие предметы;
- обводить пальцем контуры предметов;
- находить в песке (крупе) сюрпризы-игрушки;
- разводять и сводить пальцы (пальцы врозь, кисть в кулак); одновременно и поочередно соприкоснуться пальцы;
- противопоставлять большой палец остальным, пальцы одной руки пальцам другой одновременно и поочередно;
- надавливать пальцем на кнопки, издающие звук предметы, выключатели;
- рисовать пальцем на песке, по нанесенной пене для бритья на поверхности стола;
- вращать диск телефона;
- откручивать и закручивать различные крышки;
- сжимать кистями резиновую игрушку (эспандер);
- выполнять круговые движения кистями со сжиманием и разжиманием пальцев.





Можно предложить ребенку выполнение следующих действий (совместно с родителями):

- собирание с подноса кусочков хлеба, фруктов;
- произвольное отпусканье игрушки из руки (в руку взрослого, ведро, коробку);
- вынимание и перекладывание игрушек из одного места в другое;
- открывание и закрывание коробки;
- снятие и надевание колец пирамиды;
- катание мяча, машины;
- постройка башни из кубиков;
- хватание больших предметов всей кистью (одной и двумя руками);
- захватывание плоских, объемных, мягких и упругих объектов;
- собирание мелких предметов двумя и тремя пальцами.

Пассивно-активная тренировка пальцев рук

✓ Массаж пальцев, начиная с большого и до мизинца. Сначала растирают подушечку пальца, затем медленно поднимаются к основанию. Такой массаж хорошо сопровождать различными потешками.

✓ Массаж ладонных поверхностей. Осуществляется каменными, металлическими или стеклянными разноцветными шариками марблс.

✓ Массаж грецкими орехами. Можно катать два ореха между ладонями, один орех прокатывать между пальцами, удерживать орех между растопыренными пальцами.

✓ Массаж шестигранными карандашами. Грани карандаша укалывают ладони и активизируют нервные окончания, снимают напряжение. Можно пропустить карандаш между одним и двумя-тремя пальцами, удерживать его в определенном положении в правой и левой руке.

✓ Массаж четками. Перебирание шариков четок развивает пальчики и снимает нервное напряжение. Эти действия можно сочетать со счетом.

Является ли правильным поведение родителей, если они включают ребенка в процесс общения с рождения?

В общении выделяются такие компоненты, как *подражание* и *подкрепление*, содействующие развитию языковых структур. Считается, что первые слова малыш усваивает через подражание. Это не оспаривается, но признается также и то, что он употребляет фразы, которые не мог услышать. Такие фразы образуют детскую специфическую речь: «Баба спать». Происхождение этих псевдоконструкций остается непознанным.

Подкрепление содействует развитию речи. Подкреплением являются ласки, улыбки. Но у детей могут быть выражения, которые не подкреплялись. Ребенок не реагирует на ваши исправления его неправильной речи. Можно полагать, что ему важно внимание, интонация, а не форма речевого высказывания.

Установлено, что языковому развитию способствует познавательное (когнитивное) развитие ребенка. Когда он начинает понимать, осмысливать окружающие обстоятельства и ему начинает нравиться играть со спрятанными предметами, то в речи ребенка появляются слова «нет», «дай-дай», «еще». Новейшие исследования подтверждают связь между языковым и познавательным развитием малыша.

В языковом развитии выделяют периоды, но с известной мерой условности. Языковое развитие происходит непрерывно, особенно в период младенчества и в ранний период развития (до трех лет).

Первый период называют *дословесным*. В возрасте около шести недель начинается гуление, повторение отдельных звуков, слогов, их комбинирование. Отдельные звуки дети растягивают, то громко произносят, то затихают. Можно полагать, что гуление и лепет подготавливают ребенка к членораздельной речи. Издаваемые малышом звуки являются реакцией на речь.

После шести месяцев вам иногда кажется, что дети произносят членораздельные слова, но это повторение звуков, лишенных всякого смысла. Однако малыши повторяют звуки родного языка, той речи, которую они слышат. Это реакция на речь, но не сама речь. Дети в процессе лепета постигают способы произнесения звуков, из которых состоят слова родной речи. Разговоры родителей, безусловно, играют важную роль в развитии речи малышей.

Если гуление ребенка не переходит в лепет, то это свидетельствует об имеющихся у младенца проблемах. Причиной может быть значительное снижение слуха, не позволяющее воспринимать речь. Нетипичный лепет может свидетельствовать о более позднем начале активной речи.

На протяжении первого года жизни малыша чаще всего используются жесты, не слова. Доречевые жесты позволяют ему передать вам сообщение. Он пытается выразить просьбу, повлиять на поведение взрослых. Жесты позволяют ему общаться с окружающими. К двум годам жесты будут заменены словами и даже небольшими предложениями.





Первые слова у ребенка появляются в конце первого года жизни. В 2 года малыш может говорить даже отдельные предложения из двух или трех слов. У разных детей сроки развития речи индивидуальные. Темпы овладения языком могут отличаться. Первые слова ребенка, как уже отмечалось, социальны по своей природе: он их использует, чтобы повлиять на обстоятельства, привлечь внимание матери, взрослых.

Мамы и папы!

Для развития речи и познавательного развития малыша используйте различные виды деятельности

- Показывайте и передвигайте ярко окрашенные предметы.
- Над кроватью и в поле зрения ребенка помещайте предметы, которыми можно манипулировать, играть, брнчать, передвигать.
- Разговаривайте с малышом, называйте его по имени, дотрагивайтесь до его тела, поглаживайте, массируйте.
- Играйте: ищите спрятанное (из-за ширмы выглядывают игрушечные персонажи): игры «Ку-ку», «Кто там спрятался?», «Куда поскакал зайка?» и т. д.
- Перекатывайте мяч, доставайте его, перекладывайте вместе с ребенком.
- Организуйте игры во время купания: малыш купает игрушки, управляет плавающими игрушками, сжимает их, выливает и наливает воду.
- Организуйте игры с пирамидками, совместно или частично совместно нанизывайте кольца, составляйте фигурки из двух предметов (палочек, геометрических тел или фигур). Дети играют с куклами, марионетками.

В период овладения словами все дети делают похожие ошибки: они сужают или непомерно расширяют значение слов. Умелая работа с родителями позволяет предупредить нежелательные последствия «неправильного» развития детей в ранний период и создать коррекционно-развивающую среду, которая положительно сказывается на познавательном (когнитивном) и языковом развитии младенца.

Какие безопасные упражнения может выполнять родитель с малышом для развития у него всех видов чувствительности?

Развитие чувствительности тела

Выявление имеющихся нарушений чувствительности и приучение ребенка к положительному реагированию на определенные раздражители.

Приемы работы:

- Засыпка тела шариками, опутывание лентами, поглаживания, пожатие рук, прикосновение теплой грелкой, ритмичное похлопывание.
- Поглаживание ваткой (мягкой игрушкой) доступных частей тела: щек, шеи, рук, ног, ладоней, пальцев.
- Поглаживание с использованием марли, салфетки, смоченных в холодной и теплой воде; резиновой груши; грелки.
- Поглаживание поролоном, щеткой, плотной тканью.
- Прокатывание по рукам, ногам, предплечью войлочным, резиновым и пластмассовым мячами (шариками).
- Обдувание обнаженных частей тела феном.
- Растирание (более интенсивное и глубокое поглаживание) кисти, стопы и каждого пальца руки и ноги. Выполняется тремя пальцами: указательным, средним, безымянным.
- Массирование тела мехом, шерстяным лоскутом, щеткой, звучащей игрушкой.
- Совместное сжимание резинового мячика, резиновой игрушки.
- Развод взрослым пальчиков ребенка на руке и ноге. Использование вязаной перчатки с нашитыми пуговицами различной величины и формы. Ощупывание пальцев с пуговицами: малыш приветствует каждый палец, здоровается с ним.
- Открывание коробочек, в которые помещаются колокольчик, лоскутки ткани, маленькие игрушки.
- Удерживание стакана, чашки, пользование ими.

Развитие зрительного восприятия

Передвижение яркого предмета на высоте 30–40 см, затем – на высоте 60–70 см. Предмет передвигается от центра влево и вправо. Отслеживается, как ребенок следит за движущимся предметом.

Кратковременная подсветка электрическим фонариком предмета по круговой траектории. Движение замедленное, чтобы ребенок не потерял предмет из вида.

Перемещение яркого предмета вверх-вниз, вправо-влево. Малыш прослеживает его движение.

Перед ребенком демонстрируется колеблющийся предмет (яркий шарик на ниточке). Траектория колебания увеличивается, чтобы младенец расширял поле зрения, т. е. размеры того пространства, которое он видит по горизонтали и вертикали.

Перемещение вверх-вниз, вправо-влево яркой звучащей игрушки, траектория движения которой увеличивается, затем уменьшается.



Изменение освещенности того места, где находится ребенок. Включается и выключается дополнительное освещение (настольная лампа или фонарик) с целью адаптации детей к изменениям освещенности. При наличии возможности малыш переходит из темного помещения в освещенное и наоборот. Действия сопровождайте словами: «Свет включился, и свет погас».

Приближение яркой игрушки к ребенку и отдаление от него.

Развитие слухового восприятия

- Шуршание различными видами бумаги то у одного, то у другого уха. Зрение исключается: малыш не должен видеть шуршащую бумагу.
- Перемещение неваляшки вправо-влево, вверх-вниз, извлекая мелодичные звуки.
- Включение и выключение звукового сигнала со словами: «Есть звук, и нет звука».
- Воспроизведение мелодии, произношение гласных звуков низким и высоким голосом с попеременным чередованием.
- Позванивание бубенцами у одного и другого уха попеременно.
- Игра на музыкальном инструменте то у правого уха, то у левого.
- Попеременное воспроизведение резких или мелодичных звуков: падение предмета на твердую поверхность, громкий звон колокольчика, мелодичные звуки музыкальной шкатулки.
- Называние ребенка то слева, то справа, добиваясь, чтобы он поворачивал голову на звук голоса.
- Проговаривание слов с различной интонацией: ласково и строго.
- Изменение громкости произношения: фраза произносится громко и шепотом. Произношение слогов то слева, то справа с изменением темпа произношения: то быстро, то медленно.
- Произношение слогов с отбиванием такта ногами (отбивается такт, соответствующий частоте произношения слогов).
- Произношение слов с отхлопыванием их слогов, выделяя слоги интонационно.
- Слушание тихой и громкой музыки. Различение звуков, которые издают животные. Ритмические постукивания.

Развитие обоняния

- Использование пахучих растений и цветов для ощущения различных запахов (мята и др.).
- Использование продуктов, имеющих специфический запах (рыба, мясо).
- Использование духов для ощущения запаха.
- Чередование неприятных и приятных запахов.
- Чередование ароматического фона среды обитания ребенка (неделю постельное белье, одежда имеют один запах, следующую неделю – другой).
- Вдыхание запаха шампуня и запаха волос, вымытых данным шампунем.

Развитие вкусового восприятия

- Уточнение ощущения вкуса сладкого: на среднюю часть языка поместите сладкую ягодку, кусочек сахара, мед, варенье, кусочек дыни, халвы и т. д.



- Дифференциация соленого и сладкого, начиная от выражено соленого к слабосоленому. Дайте кусочек соленой рыбы, затем навар сладко-соленого вкуса. После кусочка соленой пищи – сладкий чай (сок, сироп). Обращайте внимание на эмоциональную реакцию ребенка на соленое и сладкое (выражение лица, передающее приятное или неприятное ощущение).
- Уточнение ощущений кислого вкуса. Используйте ягоды клюквы, кислое яблоко и др.
- Уточнение ощущений кисло-сладкого вкуса. Воспроизводите эмоциональную реакцию, противоположную той, которую передает малыш: «мне нравится», а вы показываете «не нравится»; «вкусно», а вы – «невкусно».
- Уточнение ощущений горького вкуса. Используйте ягоды калины, плоды редьки.
- Дифференциация горького и сладкого. Ребенок пробует ягоды калины и сладкие ягоды, редьку и морковь, лук и свеклу.
- Лизание, облизывание пищевых продуктов. Определение вкуса пищи: соленая, несоленая.

Развитие ручной умелости

Развитие движений пальцев руки

Сжимание пальчиков в кулачки и удерживание на счет «один, два, три, четыре, пять». Сжимание и разжимание ладоней под счет «раз-два» (повторить 5–6 раз). При невозможности выполнения задания ребенком оно делается с помощью взрослого (сопряженные и полусопряженные действия).

Развитие переключаемости движений пальцев

Упражнения: «Кулак – ладонь», «Кулак – ребро», «Кулак – ребро – ладонь».

Развитие мышц-сгибателей

Упражнения: «Пальцы-крючки» (все пальцы изображают крючки: они полусогнуты; отдельные пальцы-крючки: крючки изображают указательный и средний пальцы; указательный, средний и безымянный пальцы). Если ребенок не владеет движениями, то выполняет их совместно с взрослым.

Развитие точности выполнения движений

Упражнения: «Кольцо» (большой палец соединяется с остальными пальцами), «Колечко» (большой палец соединяется с одним из пальцев, т. е. колечко образуется двумя пальцами; варианты: большой и указательный, большой и средний, большой и безымянный, большой и мизинец).

Развитие ручной деятельности

- Катание пальцами руки шариков, мячиков, круглых камешков.
- Упражнение «Пальчики-барабанчики». Всеми пальцами руки барабанить по столу. Собираение пальчиков в щепотку и разжимание на счет «раз-два».
- Махание кистью руки слева направо (знак приветствия).
- Собираение пальцев в щепотку и удерживание на счет «раз, два, три, четыре, пять».





Развитие органов артикуляции и произносительных навыков

Развитие движений губ

- Растягивание большим и указательным пальцами уголков губ к центру, вытягивание губ в трубочку.
- Сжимание большим и указательным пальцами уголков губ к центру, вытягивание губ в трубочку.
- Массирование указательным пальцем верхней губы слева направо и справа налево. Массирование нижним пальцем нижней губы слева направо и справа налево.
- Подтягивание указательным и средним пальцами верхней губы к носу.
- Выворачивание указательным и средним пальцами нижней губы к подбородку.
- Оттягивание подбородка книзу путем захвата его рукой, указательный палец находится сверху.
- Легкое пощипывание верхней губы большим и указательным пальцами. Пощипывание по всей длине нижней губы большим и указательным пальцами.
- Растирание верхней губы указательным пальцем в направлении влево-направо.
- Растирание нижней губы указательным пальцем, совершая движения влево-направо.
- Промокание губ ваткой, губкой, намоченными в теплой воде.
- Промокание губ ваткой, губкой, намоченными в подслащенной воде.
- Круговые движения по губам ложечкой (слева направо и справа налево).
- Частые движения краем шпателя по верхней и нижней губам. Легкие похлопывания плоской частью шпателя по верхней и нижней губам.
- Придание губам формы, характерной для произношения звуков: *а, о, у, и, э, ы*.
- Произношение слов-звукоподражаний.



Как не переусердствовать с реабилитацией ребенка?

Экономно расходуйте свои ресурсы, не тратьте все время и энергию на реабилитацию ребенка, оставляйте себе и ему возможность для отдыха, постарайтесь в максимально возможной степени сохранить для малыша такой же распорядок дня, какой имеют все дети его возраста, не имеющие проблем в развитии.

Мамы и папы!

Помните, что вашему ребенку, как и другим, требуются отдых, сон, еда, игра и общение со сверстниками.



Нужно ли мне общаться с другими родителями, воспитывающими детей с особенностями развития?

Общайтесь с другими родителями, воспитывающими детей с похожими проблемами. Довольно часто именно они могут вас понять и поддержать лучше остальных, дать вам правильный совет по развитию и воспитанию ребенка.

Дошколята



2.1. ЛИЧНОСТЬ ДОШКОЛЬНИКА

Уважаемые родители!

Прежде чем приступить к прочтению данной главы, ответьте на вопросы ваших детей!



Вопросы самоинтервью для родителей

1. Расскажите, какими вы были в детстве.
2. Что доставляло вам большую радость?
3. О чем вы мечтали?
4. Кем вы хотели стать, когда были маленькими?
5. Какими вы представляли своих детей?
6. Как вы думаете, что нужно делать, чтобы быть хорошим сыном/дочерью?

Дошкольный возраст – это возраст от 3 лет до начала обучения в школе. В 4–5 лет возрастают физические возможности детей, движения становятся более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными.

Дети 5–6 лет впервые начинают ощущать себя самыми старшими по отношению к детям, которые младше их по возрасту. Помогите дошкольникам понять это новое положение, поддержать ощущение взрослости и на его основе вызвать у детей стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности.

В возрасте 6–7 лет изменяются пропорции тела, вытягиваются конечности, соотношение длины тела и окружности головы приближается к параметрам школьного возраста, складываются интеллектуальные предпосылки для начала школьного обучения. Это проявляется в возросших возможностях умственной деятельности.

В 4 года ребенок начинает воспринимать речь не только как сигнал к действию, но и как средство получения знаний; как форму общения, удовлетворяющую его потребность, интерес к познанию людей и мира вещей. Кроме

того, речь ребенка постепенно начинает становиться средством планирования и контроля за действиями, особенно в старшем дошкольном возрасте.

В этот период преобладают *процессы возбуждения*. Ребенок дошкольного возраста кажется неутомимым, беспрестанно во все вмешивается, много и увлеченно бегает, играет, проявляет ко всему интерес и повышенную любознательность. При этом дети быстро утомляются, особенно при однообразной деятельности. Они, несмотря на то, что активны, деятельны, не могут продолжительно заниматься одной и той же деятельностью.

Возрастает роль социального окружения – бабушек, дедушек и, конечно же, сверстников. В 3–5 лет дети – «почемучки».

Ведущей деятельностью становится сюжетно-ролевая игра – с постановкой целей, ожиданием конкретного результата, преодолением внутренних и внешних препятствий, распределением ролей в коллективе сверстников.

Игра детей дошкольного возраста имеет следующие особенности:

- дошкольники начинают активно играть с другими детьми, а также проигрывают роли взрослых (мама, врач, водитель грузовика);
- игра становится формой приобретения знаний. С одной стороны, одна и та же игра может много раз повторяться, а с другой, как только отражаемое в ней явление усвоено, данная игра заменяется другой;
- в игре всегда есть замысел, сюжет. Она направлена на решение какой-нибудь стоящей перед ребенком проблемы (покормить завтраком куклу, перевести на грузовичке песок). Поэтому в ней малыш сравнивает, анализирует и синтезирует как воспринимаемые, так и воссоздаваемые им явления;
- основными способами решения замысла в игре дошкольника является речь (планирует и организует коллектив играющих сверстников) и действия (проигрывает роли взрослых). Поэтому нет ни безмолвной, ни статической игры;
- игры в дошкольном возрасте являются неотъемлемой частью обучения: дошкольники учатся счету, родному языку, знакомятся с природой и т. д.

Что должно вызвать тревогу у родителей?

Ограниченные интересы и проявление следующих особенностей в игре:

- ✓ Ребенок выбирает одну игрушку и играет только с ней в течение продолжительного времени. Может выбрать в качестве игрушки то, что для игры не предназначено, – веревочки, тряпочки.
- ✓ Стереотипный характер игры: расставление игрушек в одном порядке, игра с определенным количеством игрушек, и если одна теряется, то может случиться истерика. Еще один пример – девочка может не играть с куклами, как остальные: не переодевать, не укладывать спать, а просто носить ее с собой, максимум – гладить.
- ✓ Игры, требующие фантазии и воображения, редко увлекают детей с РАС.
- ✓ Они чаще предпочитают более спокойные игры (например, пазлы, конструкторы).

В этом возрасте дети активно придумывают слова: «журчей» (ручей), «пальчатки» (перчатки), «разразетник» (тройник).

В связной речи дошкольники начинают пользоваться сложными конструкциями языка, в том числе сложноподчиненными предложениями.

Неразрывно с речью связано и мышление дошкольника, оно становится наглядно-образным. Ребенок мыслит образами предметов, красками; опирается непосредственно на органы чувств. У него длительно сохраняется наивная непосредственность рассуждений, в которых отражается непонимание скрытого, переносного, абстрактного смысла явлений.

Ребенок нередко одушевляет явления и заставляет их жить по образу и подобию жизни человека («Луна круглая, наелась должно быть», «Кошка целует мою ножку», «Теленок кивает головой и хочет что-то сказать»).

В этом возрасте дети отличаются огромной силой воображения.

Дошкольник хочет действовать самостоятельно, по своему усмотрению, желает принимать полноценное участие во взрослой жизни, при этом реальность его жизни делает это невозможным. Ребенок понимает, что необходимо соответствовать требованиям значимых взрослых, действовать вопреки своим представлениям и желаниям. Это приводит к непредсказуемости его поведения, протесту, строптивости и другим противоречивым, двойственным переживаниям.

У дошкольника появляется представление о себе как об отдельной телесной организации, как о неповторимом и единственном таком человеке, персоне, имеющей свое личное название – имя.

У него появляется притязание на признание его как со стороны взрослого, так и со стороны сверстников. От взрослого (мамы, старшей сестры) ребенок желает получить оценку правильности своих действий и поддержку. Со сверстниками стремится укрепить связи, войти в их объединение, консолидироваться, быть таким же, как они, идентифицироваться с ними (в том числе по полу).

В дошкольном возрасте дети объединяются в игре, распределяют роли, образуют сообщество единомышленников, связанных единством целей и деятельности. Это уже коллектив, в котором есть предпочитаемые (более обласканные, обожаемые, постоянно восхваляемые за ум, ловкость и др.); есть просто вполне популярные и всеми признаваемые, но есть и непопулярные, не замечаемые и даже игнорируемые, изгоняемые дети.

Ребенок дошкольного возраста изо всех сил стремится быть уважаемой, яркой и самостоятельной личностью. Это для него имеет глубокий социальный смысл. И если эта потребность не удовлетворяется, то дошкольник защищается, прибегает к подчеркнутому самоутверждению (вплоть до самовосхваления и попытки привлечь к себе внимание вымыслами, капризами, упрямством). У него появляется детская зависть, она тоже от жгучего желания получить признание и заслуженное им место среди людей.

Дошкольники (4–5 лет)

➤ Не осознают социальные нормы и правила поведения, однако начинают представлять как нужно (не нужно) себя вести.

➤ Могут по собственной инициативе убирать игрушки, выполнять простые трудовые обязанности, доводить начатое дело до конца. Тем не менее следование таким правилам часто бывает неустойчивым – дети легко отвлекаются на то, что им более интересно.

➤ Способны элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

➤ Начинают осознавать свой пол. Появляются представления о том, как положено себя вести девочкам и как – мальчикам («Я мальчик, я ношу брючки, а не платица, у меня короткая прическа»); о половой принадлежности людей разного возраста (мальчик – сын, внук, брат, отец, мужчина; девочка – дочь, внучка, сестра, мать, женщина).

Дошкольники (6 лет)

➤ Знают, что такое сегодня, завтра, вчера, раньше, позже, в этом и прошлом году; много, мало, больше, меньше; свой возраст, фамилию, адрес; что хорошо, а что плохо.

➤ Способны различать основные цвета, их некоторые оттенки.

➤ Могут рисовать, раскрашивать, сшивать, лепить, вырезать, пользоваться ножницами, иглой, карандашами, красками.

➤ Умеют, хоть не всегда продолжительно, слушать речь, наблюдать, рассказывать, ориентироваться в пространстве и в таких отношениях, как далеко-близко, высоко-низко, вверху-внизу, впереди-сзади, рядом, между, над, под, около и др.

➤ Умеют одеваться и раздеваться, застегивать пуговицы, завязывать шнурки.

Ребенок знает, что пока еще он дошкольник, но в ближайшем будущем пойдет в школу, станет учеником. Следовательно, понимает, что у него есть настоящее, будущее и прошлое. Он с интересом слушает истории о себе того времени, когда он был маленьким. С немалым удовольствием ребенок думает и говорит о своем будущем («Когда я стану большим...», «Когда я буду учеником...»).

Старший дошкольник начинает интересоваться школой. Он стремится вносить в ролевую игру элементы новой, предстоящей ему учебной деятельности (играть в школу). А самое главное состоит в том, что ребенок начинает проявлять беспокойство относительно своего места в школьной жизни. Особенно это беспокойство возникает у тех детей, которым родители заранее говорят о трудностях учебной деятельности.

Шестилетки, и это естественно, чаще ориентированы на внешние атрибуты школьной жизни (быть учеником, чтобы ходить в школу, чтобы ходить с портфелем, иметь книги и тетрадки, сидеть за партой, поднимать руку, вставать, когда спрашивают и др.). Ребенку в его желании стать учеником открыта чаще всего лишь формальная, внешняя сторона школьной действительности, а не желание что-то познать, чему-то научиться.

2.2. РАСПОРЯДОК ДНЯ

Правильный режим дня – одно из важных условий нормального развития и роста в жизни дошкольника. Но довольно часто выясняется, что ребенок никак не хочет следовать этому режиму: и лечь спать вовремя ему не нравится, и вставать утром не хочется, и дневной сон превращается в ежедневный спор с мамой. Несколько проще придерживаться режима дня детям, посещающим детский сад, но и такие малыши частенько с удовольствием нарушают правила, как только им предоставляется такая возможность, например в выходные. Несадовский ребенок часто и вовсе живет по режиму взрослого: поздно ложится спать, завтракает слишком рано или ужинает слишком поздно.



Каким должен быть режим дня дошкольника?

Разумеется, нельзя говорить о каком-то строгом, до минуты выверенном режиме дня дошкольника: отступления, обусловленные особенностями ребенка, вполне допустимы.

Но в качестве ориентира можно использовать такой режим:

Подъем – 7.30–8.00
Завтрак – 8.30–9.00
Игры, развивающие занятия
Второй завтрак
Прогулка, подвижные игры
Обед – с 12.30 до 13.00
Двухчасовой сон – 13.20–15.20
Полдник (до 16.00)
Послеобеденные занятия
Ужин (до 19.00)
Подготовка ко сну
Сон (не позже 21 часа)

При этом проблемы могут возникать буквально на каждом этапе режима: вставать не хочется (слишком рано), завтракать без капризов не получается, гулять никак не соберемся, днем спать не хотим... А уж вечером отправить ребенка в кровать – настоящая проблема.

Рекомендации к режиму дня дошкольника

Подъем. Правильный режим сна помогает восстановить умственные и физические силы ребенка, потраченные на активную часть его дня. От того, как организован сон малыша, зависит не только его психоэмоциональное состояние, но и физическое здоровье. Здоровый сон – это сильный иммунитет.

Важно, чтобы из сна ребенок выходил постепенно, это поможет положительно настроить его на долгий и интересный день. После подъема – *гигиенические процедуры* – чистка зубов, умывание. Многие родители сталкиваются с проблемой – дети неохотно выполняют данные процедуры. Для того чтобы у них появилось желание, можно совместно с детьми придумать сказку о том, почему важно чистить зубы или же провести данные процедуры в игровой форме. После гигиенических процедур – *зарядка*. Зарядка – важная составляющая здоровья.

Если вы решите впервые включить этот пункт в режим дня, прислушайтесь к следующим советам:

1. Участвовать в зарядке должны все члены семьи. Именно тогда дети будут воспринимать ее серьезно.
2. Первые несколько дней зарядку проводит взрослый для установки комплекса упражнений. Далее возможность проводить зарядку можно передавать по очереди всем членам семьи.
3. Комплекс упражнений рекомендуется проводить, начиная с головы и заканчивая ногами.
4. Упражнения должны соответствовать возрасту детей.
5. Зарядку рекомендуется проводить под детскую ритмичную музыку.

После зарядки наступает время *завтрака*. На завтрак рекомендуется принимать в пищу каши, яйца, сыр, изделия из цельнозерновой муки, ржаной или отрубной хлеб, компот, чай.

Режим приема пищи крайне важен для ребенка.

Правила приема пищи дома

Режим приема пищи – не менее 4 раз в день.

Горячее блюдо – не менее 3 раз в день.

По калорийности от суточной потребности: завтрак – 25 %, обед – 40 %, полдник – 15 %, ужин – 20 %.

По количеству: не давайте порцию больше, чем ребенок обычно ест (лучше положите добавку).

В меню ежедневно должны быть мясные и молочные продукты, хлеб, овощи и фрукты.

Время приема пищи: завтрак в 8–9 часов, обед в 12–13 часов, полдник в 15–16 часов, ужин в 18.30–19.30 часов.

Время приема пищи должно быть одинаковым и в будние, и в выходные дни. Желательно, чтобы последний прием пищи был за час-полтора до сна.

После завтрака – *развивающие игры или занятия*. К развивающим относятся игры на логику, память, развитие речи и мышления. Все игры подбираются в соответствии с возрастными, физиологическими, психологическими особенностями, особыми потребностями ребенка.

Правильно распределяйте и систематизируйте время проведения и количество занятий. Домашний режим не должен сильно отличаться от режима дошкольных учреждений (если ребенок посещает детский сад). Организация занятий в общем режиме дня выглядит следующим образом.

В утреннее время после завтрака – два-три разнонаправленных занятия. Длительность занятий в соответствии с возрастом: 1–3 года – 10 минут, 3–4 года – 15 минут, 4–5 лет – 20 минут, 5–6 лет – 25 минут; 6–7 лет – 30 минут на один вид. Если прогулка отменяется, то можно добавить еще одно творческое занятие или развивающую игру.

После *второго завтрака – прогулка, подвижные игры*. Подвижные игры имеют огромное значение в жизни ребенка, так как представляют собой незаменимое средство получения им знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально-волевых качеств. Прогулки и подвижные игры укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают дошкольнику получить правильное развитие.

Режим физической активности и отдыха

Ежедневно ребенок совершает множество движений, поэтому под физической активностью понимают не только прогулки и подвижные игры, но и занятия физкультурой, спортом. И здесь тоже существует режим, обеспечивающий правильное физическое развитие.

Пик физической активности должен приходиться на первую половину дня.

- ⇒ Обязательна утренняя гимнастика.
- ⇒ Физкультурные занятия (игры в мяч и пр.) желательно проводить 3 раза в неделю, в помещении и на воздухе.
- ⇒ На прогулке желательно использовать подвижные активные игры (при плохой погоде проводить их дома, в другом помещении).
- ⇒ Не забывать про физкультминутки между умственными занятиями.
- ⇒ Гимнастика после дневного сна.
- ⇒ Умеренно активные игры на второй прогулке.
- ⇒ Следует соблюдать умеренную двигательную активность непосредственно перед завтраком, перед умственными занятиями и вечером перед сном.

Одна из задач мамы и папы – обеспечить ребенку активный образ жизни, правильное питание и режим дня дома. Сделайте так, чтобы малыш просыпался, ложился спать и принимал пищу в одно время. Он должен пить больше воды, есть больше витаминсодержащих продуктов, получать сбалансированное питание.

После физической активности, занятий, отдыха важно приучать ребенка убирать за собой (игрушки, карандаши и пр.), а также помогать родителям в быту (например, готовить обед). Очень важно с самого раннего возраста приучать детей к трудолюбию, начиная с самых простых задач, например, уборки игрушек.

После возвращения с прогулки нужно подготовиться к обеду, вымыть руки, переодеться, отдохнуть 10–15 минут.

Как правило, *детский обед* состоит из первого блюда (суп) и второго (гарнир). Супы могут быть овощными или мясными. На второе рекомендуется подавать овощи, котлеты, рагу.

Дневной сон восстанавливает энергию ребенка, потраченную в утреннее время. Для правильного функционирования детского организма и мозговой деятельности детям после обеда необходим сон. Для здорового сна в тихий час важно создать соответствующие условия: изолировать комнату от посторонних звуков и шумов, приглушить попадание в нее солнечного света.

Часто родители дошкольников задают вопрос: «Так ли необходим ребенку 5–6 лет дневной сон. Действительно, некоторые дети (в основном – чувствительные, впечатлительные, с высокой нервной возбудимостью) в этом возрасте перестают спать днем. Это не катастрофа! Если дошкольник спит 11,5–12 часов в сутки, пусть и без дневного сна, то его организм полностью восстанавливается. Однако послеобеденное время следует все же отводить на отдых. Пусть ребенку не удастся заснуть – почитайте ему, поиграйте в спокойные игры, просто поболтайте.

После дневного сна полезно заняться легкой физической культурой и выполнить несколько упражнений.

Полдник включает в себя чай, фрукты, любимые лакомства детей, запеканки, выпечку, йогурты.



Послеобеденные занятия предполагают совместную деятельность с родителями: чтение произведений художественной литературы, игры, лепка пластилином, рисование и пр. Детское искусство имеет арт-терапевтические свойства и эффективно используется при профилактике детской агрессивности, тревожности, эмоциональной нестабильности. Возможен просмотр мультпликационных фильмов. Если вы проживаете в частном доме, организуйте прогулку на территории дома (на веранде, в огороде, саду), различные игры.



На *ужин* выбирайте продукты, не перегружающие пищеварительную систему ребенка. Рекомендуются такие продукты, как нежирная рыба, нежирное мясо, овощи, крупяные изделия. Избегайте жарки, а вместо нее продукты лучше варить, тушить на пару.

Перед сном желательны спокойные игры, чтение художественной литературы.

Подготовка ко сну предполагает гигиенические процедуры (чистка зубов, душ).

Сон. Для соблюдения режима большое значение имеет распорядок детского сна. Многие родители сталкиваются с проблемой позднего засыпания и, как следствие, трудного утреннего пробуждения. Это существенно отвлекает от выполнения режима. Чем помочь в такой ситуации ребенку и самим себе? Попробуйте выполнять ряд несложных условий.

Вечером:

- перед сном минимум подвижных активных занятий;
- мягкий свет и отсутствие посторонних звуков за полчаса до того, как малыш ложится в кровать;



- ритуал, который вы придумали и соблюдаете: песня, определенная книжка со стихами или одна особенная сказка. Главное, чтобы это повторялось каждый вечер;
- теплый душ или ванна на 5–7 минут помогут ребенку легче уснуть.

Утром:

- за 10–15 минут до пробуждения приоткройте шторы и дверь;
- включите негромкую музыку;
- придумайте ритуал для того, чтобы проснуться: потешка или короткий стишок одновременно с поглаживанием или поцелуем помогут малышу встать в хорошем настроении;
- мотивируйте ребенка проснуться на 10 минут раньше для того, чтобы успеть посмотреть утренний мультфильм.

- Режим дня – важная составляющая сохранения здоровья ребенка.
- Данный режим является примерным, и вы, уважаемые родители, можете внести в него свои изменения.

Причины нарушения режима дня

Очень часто сложности с соблюдением режима объясняются недостатком физической активности ребенка в течение дня. Если малыш мало гуляет, не играет в подвижные игры, а проводит время исключительно перед телевизором или даже компьютером, то ему не удастся выпустить энергию, поэтому ребенок не устает, плохо ест и спит. Телевизор и телефон становятся причиной возрастающего нервного напряжения, что также приводит к ухудшению аппетита и бессоннице.

Родители! Помните, что физическая активность необходима ребенку и для развития, и просто для хорошего настроения, поэтому обязательно включайте ее в установленный режим.

К 5–6 годам ребенок вполне может освоить езду на велосипеде, катание на лыжах, плавание. Все эти занятия, поместившись между завтраком и обедом, и разбудят аппетит малыша, и помогут ему заснуть.

При планировании дня дошкольника помните, что дети в большей степени, чем взрослые, чувствительны к естественному биологическому ритму. Так называемые пики работоспособности приходятся на периоды с 8 до 12 и с 16 до 18 часов. Именно это время следует посвятить самым сложным и энергозатратным занятиям.

Многие родители утверждают, что их ребенок – «сова», а потому ему категорически не подходит описанный режим дня дошкольника. Конечно, бывает и такое. Но гораздо чаще детская «совиность» объясняется самыми прозаическими причинами. Например, тем, что он слишком много смотрит телевизор, перевозбуждается, вечером не может заснуть, к утру не успевает

выспаться и потому всю первую половину дня проводит в плохом настроении, отказывается от игр, а потом садится к телевизору. И на следующий день все вновь повторяется. Такое нарушение нормального режима не только мешает ребенку нормально расти и развиваться, но и формирует плохие привычки, с которыми потом будет очень сложно бороться.

И еще один совет. Если ваш ребенок ходит в детский сад, старайтесь придерживаться садового графика и в выходные. Смена режима дня – это стресс для ребенка, именно поэтому после выходных, проведенных не по правилам, малыш встречает понедельник не в лучшей форме.

Мамы и папы! Двигательный режим является обязательной составной частью общего распорядка дня (особенно ребенка, имеющего нарушения зрения, нарушения функций опорно-двигательного аппарата).

- ⇒ Не допускайте, чтобы ребенок все время сидел или лежал.
- ⇒ Разрешайте ему как можно больше двигаться, ходить и бегать.
- ⇒ Не бойтесь, что малыш натолкнется на предмет, ушибется или ударится, оступится или упадет.
- ⇒ Пусть ребенок все делает самостоятельно.
- ⇒ У него обязательно должны быть домашние трудовые обязанности.
- ⇒ Создайте дома спортивный уголок, в котором малыш сможет лазать по лестнице, висеть на кольцах и турнике, кататься на качелях, прыгать на скакалке и т. д.
- ⇒ Ходите с ребенком на прогулки.
- ⇒ Играйте с ним в подвижные и развивающие игры.
- ⇒ Делайте вместе утреннюю зарядку.
- ⇒ Выполняйте специальные упражнения для развития мелкой моторики рук.
- ⇒ Выполняйте упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.
- ⇒ Выполняйте упражнения для развития дыхательной системы.
- ⇒ Во время занятий проводите физкультминутки.
- ⇒ Закаляйте ребенка.

С целью осуществления самоконтроля за выполнением режима дня составляйте «Дневник члена семьи», в котором отмечайте перечень обязанностей и фиксируйте их выполнение. «Дневник члена семьи» может быть и в виде настенного панно, на котором фишками дети фиксируют выполненные ими обязанности. При этом ежедневно планируется время для беседы с детьми о результатах, фиксируемых ими.

Небольшой совет. Уважаемые родители, не используйте письменные расписания с детьми, которые пока не умеют читать. Это бесполезно. Используйте фотографии и картинки. !

ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

Резкие, неожиданные и значительные изменения дня – это надежный путь к нежелательному поведению или полноценной истерике у вашего ребенка. Разработка расписания, основанного на том, чем вы занимаетесь каждый день, позволяет ему чувствовать больше контроля над окружающей средой. Правила поведения в доме, на улице, в общественных местах предлагайте постепенно, они упорядочивают жизнь малыша, делают ее более предсказуемой и спокойной.

Мамы и папы!

При организации режима учитывайте индивидуальность ребенка, присутствие дополнительных эмоциональных или физических нагрузок, а также пору года и состояние иммунитета малыша.

Все эти факторы могут повлиять на баланс прогулок и домашних занятий, а также общую продолжительность сна.

Макро- и микрорасписания


Расписания чрезвычайно полезны и важны для детей с расстройствами аутистического спектра. Они уменьшают потребность в устном языке и запоминании вербальных инструкций. Это повышает понимание и делает окружающую среду более предсказуемой для ребенка. Дети с РАС постоянно сталкиваются с разнообразными внутренними и внешними стимулами, и им нужна помощь, чтобы разобраться в происходящем вокруг. Наглядные расписания помогают ребенку сосредоточиться на требуемых занятиях и повышают его успехи в обучении.

Если дошкольник еще плохо читает, то расписания составляйте из изображений. Для детей, которые хорошо понимают написанные слова, символы и их значения, подойдет письменное расписание или расписание из пиктограмм.

В расписании для ребенка с РАС не должно быть конкретного времени, скорее, это последовательность или порядок определенных событий. Это связано с тем, что дети с РАС могут заикливаться на фактической информации, например, на времени. Ребенок может сфокусироваться на времени (например, на том, чтобы начать дело с точностью до секунды), а не на том, что надо сделать.

Макрорасписания

Макрорасписания обычно обозначают самые основные периоды дня или недели. Ниже приводится пример такого расписания на день:

- 
1. Встать.
 2. Одеться.
 3. Почистить зубы.
 4. Пойти на кухню и съесть завтрак.
 5. Пойти на автобусную остановку (или к автомобилю).
 6. Приехать в детский сад.
 7. Сесть в автобус (автомобиль), чтобы поехать домой.
 8. Вернуться домой, перекусить.
 9. Поиграть во дворе, покататься на качелях.
 10. Сделать домашние задания.
 11. Съесть ужин.
 12. Посмотреть телевизор.
 13. Принять ванну и надеть пижаму.
 14. Лечь в постель, почитать книгу с папой.
 15. Выключить свет.

Микрорасписания

Микрорасписание похоже на макрорасписание, но оно посвящено одному конкретному делу. Микрорасписание также может состоять из маленьких предметов, фотографий, рисунков, пиктограмм или слов. Оно позволяет родителям разбить задачу на маленькие шаги. Это помогает ребенку лучше понять каждый шаг и задачу в целом.

Как и макрорасписание, микрорасписание размещайте на видном месте в доме. Можно заламинировать его и наклеить на стены, например, в ванной. Такое микрорасписание в ванной может выглядеть следующим образом:

1. Намочить волосы.
2. Нанести шампунь на волосы.
3. Массировать пальцами голову, чтобы распределить шампунь.
4. Смыть шампунь.
5. Взять кусок мыла и руками или мочалкой намылить:
 - лицо;
 - руки;
 - ноги;
 - переднюю часть туловища;
 - заднюю часть туловища.
6. Смыть мыло.
7. Промыть мочалку и повесить ее сушиться.
8. Выключить воду.
9. Вытереться полотенцем.

2.3. РАЗВИВАЮЩЕЕ ОБЩЕНИЕ

Многие родители не задумываются над этим вопросом – общение происходит само собой, им довольны и родители, и дети.

Внимание!!!



- ✓ Система коммуникации: возможно, ваш ребенок может общаться с помощью речи, языка жестов, планшета. Самое главное, чтобы все в доме согласилось поощрять и принимать именно эту систему коммуникации.
- ✓ Если ребенок может говорить, тогда поощряйте его за устные слова и требуйте их.
- ✓ Если может общаться жестами, то поощряйте и требуйте от него жесты.
- ✓ Начните поощрять только одну систему коммуникации и убедитесь, что в семье все понимают необходимость этого. Тогда вы быстрее найдете с ребенком общий язык.

Доказано, что если ребенок получает полноценное питание и хороший медицинский уход, но лишен постоянных контактов с взрослым, то он плохо развивается не только психически, но и физически: не растет, худеет, теряет интерес к жизни. Как пища может быть вредной, так и неправильное общение может вредить психике ребенка, его эмоциональному благополучию и скажется впоследствии на его судьбе.



Как же правильно общаться со своим ребенком?

Способы эффективного родительского общения

Черный список фраз родителей	Что чувствует ребенок?	Чем можно заменить?
1. Приказы, команды: «Сейчас же перестань!», «Сейчас же убери игрушки!», «Чтобы я этого больше не слышала!», «Отвечай, как я говорю»	«Ты будешь делать, как говорю, потому что я главнее»	Безличные формы: «Мне неприятно это слышать», «Пора убрать игрушки», «Выскажи свое мнение»
2. Предупреждения, угрозы: «Не перестанешь баловаться, пеняй на себя», «Еще раз повторится, пойдешь в угол (не дам смотреть телевизор, останешься без конфет и др.)»	Если у ребенка неприятности, угрозы загоняют его в тупик. При многократном повторении дети привыкают, перестают обращать на них внимание	«Я очень надеюсь, что такое больше не повторится», «Я волнуюсь, что ты не успеешь отдохнуть и завтра будешь себя плохо чувствовать»
3. Мораль, нравоучения: «Ты обязан вести себя, как подобает», «Ты должен уважать родителей!»	Давление внешнего авторитета, вина, скука	Личный пример действиями, а не словами

Черный список фраз родителей	Что чувствует ребенок?	Чем можно заменить?
4. Советы, готовые решения: «А ты возьми и скажи», «Я бы на твоём месте дал сдачи», «Когда я был в твоём возрасте...» и т. д.	Этим мы каждый раз сообщаем ребёнку, что он неопытен, мал, а мы наперед все знаем. Вызывает раздражение, замкнутость	Дать ребёнку возможность самому принять решение: «А как бы ты поступил?»
5. Логические доводы, нотации, лекции: «Без конца отвлекаешься, вот и делаешь ошибки», «Сколько раз я тебе говорила...»	Ребёнок перестаёт слышать родителей, возникает смысловой барьер – «психологическая глухота»	Избегать таких выражений
6. Критика, выговоры, обвинения: «Опять ты все сделал не так!», «Зря я на тебя понадеялась!»	Ребёнок слышит: «Ты плохой», чувствует себя неудачником, у него формируется низкая самооценка	Обращать больше внимания на положительные стороны ребёнка, подбадривать
7. Похвала: «Молодец, ты гений!», «У тебя всегда все получается!» и т. д.	Это похвала-оценка. Ребёнку ставится планка, которой он должен соответствовать	Выразить в похвале ваше чувство: «Я очень рада твоим успехам!», «Мне нравится твоя работа»
8. Обзывание, высмеивание: «Плакса-вакса», «Не будь лапшой»	Обида, защита от педагога, недоверие	Избегать таких выражений
9. Догадки, интерпретации: «Я знаю, это все из-за того, что ты...», «Небось опять ничего не понял...», «Я тебя насквозь вижу, снова что-то задумал...»	Защитная реакция, желание уйти от контакта	Выслушать ребёнка, услышать его точку зрения, прежде чем оценивать ситуацию
10. Выспрашивание, расследование: «Нет, ты все-таки скажи, почему это произошло...», «Я все равно узнаю...», «Ну почему ты молчишь, быстро отвечай»	Ребёнок замыкается, раздражается, возможен конфликт	Заменить вопросительные предложения на утвердительные: «Я чувствую, что ты злишься», «Мне кажется, ты расстроен»
11. Сочувствие на словах, уговоры, увещания: «Не обращай внимания», «Успокойся», «Все будет хорошо...»	Ребёнок может услышать пренебрежение, преуменьшение его проблем, отрицание его переживания	Иногда нужно просто промолчать, прижать его к себе, посочувствовать молча
12. Отшучивание, уход от разговора: «Прекрати постоянно спрашивать!», «Сейчас на тебя нет времени!», «Вечно ты не даешь отдохнуть!»	Ребёнок чувствует себя ненужным, как следствие, недоверие к педагогу	Избегать таких ситуаций и выражений

На наш стиль общения влияет очень много факторов, большинство из которых нами не осознаются. Стиль родительского взаимодействия непроизвольно запечатлевается в психике ребенка еще в дошкольном возрасте. Став взрослым, человек воспроизводит его как естественный. Таким образом, из поколения в поколение происходит социальное наследование стиля общения: большинство родителей воспитывают детей так, как их самих воспитывали в детстве. При этом способ нашего взаимодействия с ребенком зависит от моды в обществе на определенные педагогические идеи, от нашего ближайшего окружения (родственников и друзей), от стиля общения между другими членами семьи, от возраста родителей, от условий быта и от многих других причин.

Не зря в народной педагогике «социальное наследование стиля общения» сформулировано следующими афоризмами:

- Яблоко от яблони недалеко падает.*
- От доброго дерева добрый и плод.*
- Каков корень, таково и семя.*
- Что посеешь, то и пожнешь.*
- Каков поп, таков и приход.*
- От осинки не родятся апельсинки.*
- Отец рыбак, и дети в воду смотрят.*

Чтобы общение всегда было полезным (развивающим), и взрослому, и ребенку, и родителям можно использовать несколько правил.

Правило 1

Безусловно принимать ребенка – значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и т. д., а просто за то, что он есть.

Нередко можно слышать от родителей такое обращение к сыну или дочке: *«Если ты будешь хорошим мальчиком, то я буду тебя любить»;*

«Не жди от меня хорошего, пока ты не перестанешь... (ленишься, грубить, драться), не начнешь... (слушаться, убирать игрушки)».

В этих фразах ребенку сообщают, что его принимают условно, т. е. любят, «только если...».

Условное, оценочное отношение к человеку вообще характерно для нашей культуры и внедряется в сознание с детства. Причина такого отношения к детям – вера в силу награды и наказания. Похвалишь ребенка – и он укрепитесь в добре, накажешь – и зло отступит. Но на деле получается, что чем больше ребенка ругают, тем хуже он становится. Потому что воспитание – это

не дрессура, а родители существуют не для того, чтобы вырабатывать условные рефлексy.

Безусловное, безоценочное принятие – это удовлетворение одной из фундаментальных человеческих потребностей – потребности в любви, принадлежности, нужности другому. Эта потребность удовлетворяется, когда мы сообщаем ребенку:

«Как хорошо, что ты у нас родился»;

«Ты мне нравишься»;

«Я люблю, когда ты дома»;

«Мне нравится делать это вместе с тобой».

Подобны этим сообщениям и бессловесные формы принятия: взгляды, ласковые прикосновения, позы и жесты. Психологи говорят, что четыре объятия в день просто необходимы ребенку для выживания, а для хорошего самочувствия нужно в день не менее восьми объятий!

Мы далеко не всегда следим за своими обращениями к детям. А дети буквально понимают такие наши фразы:

«Ты меня в могилу сведешь»;

«Ты постоянно мне мешаешь»;

«Как я от тебя устала»;

«Как мы были счастливы в молодости, до твоего рождения»;

«Я всем пожертвовала ради тебя».

Чем чаще вы раздражаетесь на ребенка, одергиваете, критикуете его, тем быстрее он приходит к мысли: «Меня не любят». Доводы типа: «Я же о тебе забочусь» или «Ради твоей же пользы» дети не слышат, так как для них тон важнее слов. Если обычно тон родительского голоса сердитый, строгий, то ребенок ощущает себя плохим, «не таким», несчастливым.

Значит ли это, что вы никогда не должны сердиться на своего сына или дочь? Нет! Скрывать и тем более копить свои негативные чувства ни в коем случае нельзя. Обратите внимание на следующее правило.

Правило 2

1. Выражайте свое недовольство отдельными действиями малыша, но не ребенком в целом.

2. Осуждайте его действия, но не чувства, какими бы нежелательными они ни были.

3. Недовольство действиями малыша не должно быть систематическим: иначе оно перерастет в неприятие.

Родителям мешает принимать своего ребенка настрой на воспитание, который выливается в требования, критику, напоминания и нотации, в борьбу за послушание и дисциплину. Но дисциплина должна возникать не до, а после установления добрых отношений, только на базе их. Воспитательный настрой может быть связан со стремлением компенсировать свои жизненные неудачи или не осуществившиеся мечты, желанием доказать всем свою незаменимость или «тяжесть бремени родительского долга».

Следующая причина, мешающая безоценочному принятию, – неосознаваемое эмоциональное отвержение. Например, родители не ждали ребенка, он появился в неподходящий момент, или ребенок не того пола, которого ждали, или слишком тяжело дались роды и первые дни, или родился болезненным...



Как определить, принимаем ли мы своего ребенка?

Постарайтесь подсчитать, сколько раз за день вы обратились к нему с эмоционально положительными высказываниями (приветствием, одобрением, поддержкой) и сколько – с отрицательными (упреками, замечаниями, критикой), и сравните результаты.

А теперь на минутку закройте глаза и представьте себе, что вы встречаете своего лучшего друга (подругу). Как вы выражаете свою радость? Неужели собственный ребенок своим появлением радует вас меньше?!

Теперь рассмотрим ситуацию, в которой ваш ребенок чем-то занят, но делает что-то плохо, «не так». Представьте себе картину: малыш увлеченно возится с мозаикой. Получается не очень хорошо: детали рассыпаются, вставляются не в те дырочки, в которые хотел попасть он, да и цветочек на цветочек совсем не похож. Вам хочется вмешаться, помочь, показать. И вот вы не выдерживаете: «Надо не так, а вот так». Но ребенок недовольно отвечает: «А я хотел не так. Я сам».

Вообще разные дети по-разному реагируют на родительское «не так», одни грустнеют и теряются, другие обижаются, третьи бунтуют. Почему детям не нравится такое общение? Потому что мы навязываем ребенку «простоту» там, где ему трудно. Посмотрим на годовалого малыша, который учится ходить. Вот он отцепился от вашего пальца, делает первые неуверенные шаги. При этом он покачивается, напряженно двигает ручонками. Но он доволен и горд! Мало кому из родителей придет в голову поучать: «Разве так ходят? Смотри как надо!» Или: «Ну что ты все качаешься? Сколько раз я тебе говорила: не маши руками! Ну-ка пройди еще раз и как следует».

Так же нелепы критические замечания в адрес ребенка, который учится чему-то. Важно оставлять его в покое, если он хочет делать что-то сам и делает это с удовольствием.

Правило 3

Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи, своим невмешательством вы будете сообщать ему: «С тобой все в порядке! Ты, конечно, справишься!»

Если ребенок чему-то научится сам, он сразу достигнет четырех результатов:

- 1) знание или освоенное умение;
- 2) тренировка способности учиться;
- 3) удовлетворение и уверенность в себе;
- 4) положительное влияние на отношения с родителями.

Все мы чаще ориентируемся на первый результат, но для жизни важнее три других. Конечно, возникает вопрос: «Как же научить, если не указывать на ошибки?» Да, это необходимо. Но и указывать на ошибки вы должны уметь:

- 1) не стоит замечать каждую ошибку;
- 2) ошибку лучше обсудить потом, в спокойной обстановке;
- 3) часто ребенок и сам знает о своих ошибках, но он доволен уже тем, что кое-что получается, и надеется, что завтра будет получаться лучше.

Подходящим для родителей будет следующий алгоритм:

1. Выберите несколько дел, которые ваш ребенок может сделать сам, пусть и не идеально.
2. Постарайтесь ни разу не вмешаться и одобрите старания малыша не смотря на результат.
3. Запомните 2–3 ошибки ребенка, которые вам показались особенно досадными.
4. Найдите подходящее время и тон, чтобы поговорить о них.

Правило 4

Если ребенку трудно и он готов принять вашу помощь, то обязательно помогите ему. Если малыш наталкивается на серьезную трудность, с которой не может справиться, тогда позиция невмешательства может принести только вред. Некоторые родители, особенно папы, слишком усердно стараются приучить детей не бояться трудностей и быть самостоятельными. Если ваш сын или дочь прямо просят вас о помощи или жалуются («ничего не получается», «не знаю, как»), или оставляют начатое дело после первых неудач, значит, обязательно помогите им.

Дошкольник может сам застегнуть пуговицы, вымыть руки, убрать игрушки, но он не может сам организовать свои дела в течение дня. Вот почему часто слышатся слова: «Пора», «Теперь мы будем...», «Сначала поедим, а потом...». Но постепенно круг дел, которые ребенок выполняет самостоятельно, увеличивается за счет тех дел, которые он выполнял раньше с взрослым.

Правила, которые помогут организовать взрослому свое поведение с учетом возможностей и особенностей восприятия незрячего ребенка

✓ Общайтесь с незрячим ребенком на близком расстоянии лицом к лицу. Желательно, чтобы лица находились на одном уровне, так малышу будет легче понять направленность действий взрослого. Такое расположение является аналогом взгляда «глаза в глаза».

✓ Начинайте беседу с обращения к ребенку по имени.

✓ Убедитесь, что он понял ваше намерение: стоит к вам лицом, слушает вас, не отворачивается и не отходит.



СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

У детей дошкольного возраста ярко проявляется потребность в игре со сверстниками, особенность уединяться, создавать свой мир игры в укромных уголках. Поэтому они будут с большим удовольствием использовать созданные уютные домики, красивые дворцы, военные крепости и другие сооружения, наполненные разным содержанием и рассчитанные на игру двоих-троих детей.

В 5 лет у ребенка появляется произвольность психических процессов – восприятия, памяти, внимания и пр. Поэтому чрезвычайно важно предложить детям игры, развивающие внимание, память, речь и пр.

У детей данного возраста активно развивается сюжетно-ролевая игра. Поэтому особое внимание необходимо уделить игрушке.

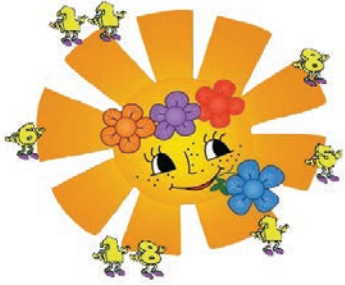
Интерес представляют *мебель-игрушки*, ориентированные на развитие творческого мышления.

Обычная по форме мебель дает большую свободу творческой активности ребенка. Обязательно включайте не только стационарную, но и мобильную мебель: полуфункциональное игровое оборудование (например, ширмы); «запасник ценных вещей», где в коробках, ящиках будут сосредоточены разнообразные предметы, материалы, куски ткани, платки, «бабушкины» платья, сумки, элементы разных костюмов и прочие детали внешних признаков ролей, которые примеряют на себя дети дошкольного возраста. Именно данные предметы обладают наибольшим развивающим эффектом, позволяют ребенку активно манипулировать ими.

Создайте в комнате ребенка *подиум с мягкими подушками*, на которых можно полежать, или легкие воздушные беседки из прозрачной ткани или других материалов, в которых будут находиться разные успокаивающие игрушки типа «снегопад в шарике», «плавающие рыбки», картина с изменяющимся пейзажем.

Сегодня достаточно много игрушек – *героев мультфильмов*. Нередко они могут вызывать проявления жестокости по отношению к персонажам игр, в качестве которых выступают сюжетные игрушки (куклы, мишки, зайчики и др.). Ограждайте детей от отрицательного влияния игрушек, которые провоцируют ребенка на агрессивные действия, а иногда даже вызывают нездоровый интерес к сексуальным вопросам, выходящим за компетенцию детского возраста. При создании развивающей среды учитывайте гендерную специфику и обеспечивайте среду как общим, так и специфичным материалом для девочек и мальчиков.

Специфический материал, как нам известно, для девочек – это *куклы, коляски*; для мальчиков – *машины, инструменты* и пр. Что же может быть общим в воспитании и девочек, и мальчиков? Это *конструкторы, обучающие игры* (лото, шашки, домино с картинками), *спортивные* и *музыкальные игрушки*.



Для мальчиков характерно освоение дальнего пространства комнаты, желание больше использовать в игре предметы-двигатели (машины, тележки, каталки и пр.), а также свободно перемещаться из одного конца комнаты в другой и т. д. Учитывайте эти особенности при планировке комнаты, в которой живет мальчик.

Девочки, как говорят физиологи, в основном ориентируются на ближайшее пространство (игры с куклами в нешироком игровом поле), поэтому создавайте им условия, помогающие ситуативным, сосредоточенным игровым сюжетам.

Помимо уже существующих (см. раздел 1.2), в *перечень игрушек для детей пятого года жизни* желательно включить:

- фигурки человечков, набор солдатиков, набор фигурок «семья»;
- машины разных размеров и различных служб: милицейские, пожарные, скорая помощь, строительная техника;
- трансформеры и технические игрушки;
- кукольную мебель, ширмы;
- замок, крепость;
- настольно-печатные игры;
- конструкторы для игр с песком и водой;
- подборку из фантиков от конфет и других кондитерских изделий и упаковочных материалов (фольга, бантики, ленты и т. п.);
- разные виды и наборы пазлов;
- подборку из природного материала (шишки, мох, желуди, морские камешки, пенька, мочало, семена подсолнечника, арбуза, дыни, остатки цветных ниток, кусочки меха, ткани, пробки, сухоцветы, орехи);
- емкость с лоскутами, мелкими и средними, разного цвета и фактуры;
- сумки, корзинки, рюкзаки и т. д.

Проектируя развивающую среду для детей 6–7 лет жизни, нельзя превращать ее в школьный класс с наглядными пособиями, географическими и историческими картами, схемами и пр.

В *перечень игрушек для детей 6–7 лет* можно включить:

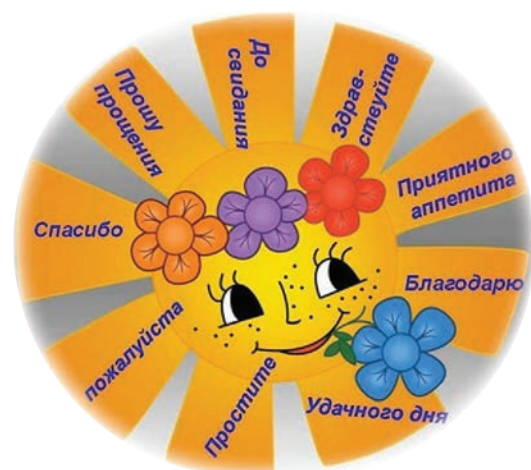
- наборы мелких фигурок (5–7 см): домашние и дикие животные, динозавры, сказочные персонажи, солдатики (рыцари, богатыри), семья;
- наборы посуды (крупных, средних и маленьких размеров);
- наборы масок;
- телефон, часы;
- различные виды сборно-разборного транспорта (наземного, воздушного, морского, подводного, луноход);
- набор «железная дорога» (мелкая, сборно-разборная, механическая или электрифицированная);
- замок, крепость, город, ширмы;
- ящик с мелкими предметами-заместителями;
- емкость с лоскутами, мелкими и средними, разного цвета и фактуры;
- настольно-печатные игры;
- подборку из бросового материала: бумажные коробки, цилиндры, катушки, конусы, пластиковые бутылки, пробки и т. п.;

- подборку из природного материала (шишки, мох, желуди, морские камешки, пенька, мочало, семена подсолнечника, арбуза, дыни, остатки цветных ниток, кусочки меха, ткани, пробки, сухоцветы, орехи, соломенные обрезки, желуди, ягоды рябины и др., бечевка, шпагат, тесьма, рогожка);
- магнитную доску, наборы букв и цифр, наборы лекал.

С целью формирования умения выполнять обязанности сына/дочери дома создайте *«Копилку добрых слов для родных»*, в которую складывайте «добрые слова». Ежедневно вместе с ребенком поочередно доставайте карточки с написанными на них добрыми словами и называйте ситуацию, когда их употребление уместно. В начале каждого дня пополняйте копилку словами, которые сегодня ваш ребенок сказал родным.

К содержанию копилки возвращайтесь систематически; анализируйте поступки, ситуации; предлагайте различные пути их решения; выбирайте совместно с детьми лучшие.

По аналогии можно создать *«Копилку добрых поступков»* и др.



2.4. ГИГИЕНА И КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ

С первых дней жизни при формировании культурно-гигиенических навыков идет не просто усвоение правил и норм культуры поведения, а чрезвычайно важный процесс социализации, вхождения малыша в мир взрослых. Нельзя этот процесс оставлять на потом – пусть пока малыш останется ребенком, а приучить его к правилам можно и позже. Это неверное мнение!

Необходимость опрятности, содержание в чистоте лица, тела, прически, одежды, обуви продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Дети должны понимать, что в соблюдении этих правил проявляется уважение к окружающим, что любому человеку неприятно касаться грязной руки или смотреть на неопрятную одежду. Неряшливый человек, не умеющий следить за собой, своей внешностью, поступками, как правило, небрежен в работе.

Мамы и папы! Воспитывайте у ребенка самостоятельность, навыки личной гигиены, умение себя обслуживать; прививайте культуру поведения; способствуйте их общему развитию.

Гигиеническое воспитание и обучение неразрывно связано с воспитанием культурного поведения. С самого раннего возраста детей приучают правильно сидеть за столом во время еды; аккуратно есть; тщательно, бесшумно пережевывать пищу; уметь пользоваться столовыми приборами, салфеткой.

Дети с особенностями психофизического развития, насколько это возможно, должны быть приобщены к различным видам деятельности.

Воспитание культурно-гигиенических навыков включает широкий круг задач:

1. Развивать культурно-гигиенические навыки, формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания.
2. Формировать привычку следить за своим внешним видом; умение правильно пользоваться мылом, мыть руки, лицо; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место; пользоваться расческой, носовым платком.
3. Формировать навыки поведения за столом: правильно пользоваться ложкой, салфеткой; не крошить хлеб; пережевывать пищу с закрытым ртом; не разговаривать за столом, с полным ртом.
4. Формировать начальные представления о ценности здоровья, о том, что здоровье начинается с чистоты тела, что чистота, красота, здоровье – это неразделимые понятия.
5. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.
6. Привлекать родителей к соблюдению и развитию навыков личной гигиены дома.

Для успешного решения этих задач рекомендуется использовать ряд педагогических приемов с учетом возраста детей: прямое обучение; показ; упражнения с выполнением действий в процессе дидактических игр («Накормим куклу Катю», «Искупаем куклу Катю», «Научим мишку умываться», «Научим Зайку правильно держать ложку»); систематическое напоминание детям о необходимости соблюдать правила гигиены и постепенное повышение требований к ним.

В раннем возрасте необходимые навыки лучше всего усваиваются детьми в играх специально направленного содержания, однако для более успешного формирования и закрепления навыков гигиены на протяжении периода дошкольного детства целесообразно сочетать словесный и наглядный способы, используя специальные наборы материалов по гигиеническому воспитанию, разнообразные сюжетные картинки, символы.

Формирование культурно-гигиенических навыков – первая ступень воспитания культуры поведения.



Что нужно сделать для формирования культурно-гигиенических навыков у детей?

1. Обеспечьте постоянное выполнение ребенком установленных гигиенических правил. Объясните их значение. Помогите малышу, особенно на первых порах, правильно усвоить нужный навык. Так, например, прежде чем начать мыть руки, надо закатать рукава, хорошо намылить руки. Затем тщательно смыть мыло, взять свое полотенце, насухо вытереть руки.

2. Не торопите малыша, если он сосредоточенно повторяет одно и то же действие (например, мылит руки). Тем более не выполняйте это действие за него. Осваивая навык, ребенок обычно стремится многократно выполнить определенное движение. Постепенно он научается все более самостоятельно и быстро справляться с поставленной задачей. Потом вы только напоминаете или спрашиваете, не забыл ли малыш сделать то или другое, а в дальнейшем предоставляете ему почти полную самостоятельность. Но на протяжении всего дошкольного возраста проверяйте, правильно ли ребенок все сделал.

3. В дошкольном возрасте дети должны усвоить, что мыть руки надо перед едой, после пользования уборной, по возвращении с прогулки, игр с животными и всегда, когда они грязные.

4. К навыкам личной гигиены, которые ребенок должен усвоить в дошкольном возрасте, относится и уход за полостью рта.

5. Закрепляйте умения пользоваться расческой, носовым платком. Приучайте детей при кашле, чихании отворачиваться, прикрывать рот носовым платком.

6. Совершенствуйте навыки аккуратной еды: учите пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом), салфеткой, не разговаривать во время еды.

К числу основных условий успешного формирования культурно-гигиенических навыков относятся:

- рационально организованная обстановка;
- четкий режим дня;
- руководство взрослых.

Под *рационально организованной обстановкой* понимается наличие чистого, достаточно просторного помещения с необходимым оборудованием, обеспечивающим проведение всех режимных элементов (умывание, питание, сон, занятия и игры).

Для ребенка особое значение имеет постоянство условий, знание назначения и места каждой нужной ему в течение дня вещи. Например, в умывальной комнате должно быть достаточное количество раковин небольшого размера, на каждой из которых лежит мыло; раковины и полотенца размещаются с учетом роста детей; на вешалке над каждым полотенцем – картинка. Это повышает интерес детей к умыванию.

Мамы и папы! Для формирования культурно-гигиенических навыков выработайте общие критерии в оценке отдельных действий, четко определите место расположения вещей, игрушек, порядок их уборки и хранения.

Режим дня обеспечивает ежедневное повторение гигиенических процедур в одно и то же время – это способствует постепенному формированию навыков и привычек культуры поведения. Формирование их происходит в играх, труде,

занятиях, быту. Ежедневно повторяясь, режим дня приучает организм ребенка к определенному ритму, обеспечивает смену деятельности, тем самым предохраняя нервную систему детей от переутомления. Выполнение режима дня способствует формированию культурно-гигиенических навыков, воспитанию, организованности и дисциплинированности.

Формирование культурно-гигиенических навыков осуществляется под руководством взрослых – родителей, воспитателя. Поэтому должна быть обеспечена полная согласованность в требованиях дошкольного учреждения и семьи.

Приемы формирования у детей дошкольного возраста культурно-гигиенических навыков:

- личный пример взрослых;
- непосредственно образовательная деятельность;
- показ;
- объяснение;
- пояснение;
- поощрение;
- беседы;
- упражнения в действиях;
- дидактические игры;
- использование потешек;
- чтение стихотворений;
- проговаривание пословиц, поговорок;
- игровые приемы;
- викторины, развлечения;
- прием повторения действий.

Например, попросите перед мытьем: «Покажешь, как закатал рукава» или после мытья посмотрите, насколько чисто и сухо малыш вытер руки.

Критерии сформированности культурно-гигиенических навыков принятия пищи у ребенка:

1. Правильно пользуется столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой.
2. Не крошит хлеб.
3. Пережевывает пищу с закрытым ртом.
4. Не разговаривает с полным ртом.
5. Тихо выходит по окончании еды из-за стола.
6. Говорит спасибо после еды.
7. Пользуется только своим прибором.

Мытье рук и личная гигиена включают следующие умения:

1. Закатать рукава.
2. Смочить руки.
3. Взять мыло, намыливать до появления пены.
4. Мыть лицо, уши, руки.
5. Смыть мыло.
6. Насухо вытереть руки, аккуратно сложить полотенце и повесить в свою ячейку.
7. Пользоваться расческой.

Снимание и одевание одежды в определенном порядке включает умения:

1. Расстегнуть пуговицы.
2. Снять платье (брюки).
3. Аккуратно повесить.
4. Снять рубашку и аккуратно ее повесить на брюки, шорты.
5. Снять обувь.
6. Снять колготки, повесить на рубашку (платье).
7. Надеть в обратной последовательности.

ДЕТИ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

Для обучения незрячего ребенка культурно-гигиеническим действиям можно использовать следующие **приемы**:

1. Положите руки малыша на свои руки и выполняйте действия (пассивные действия);
2. Возьмите руки ребенка в свои и выполняйте действия вместе с ним (совместные действия);
3. Малыш сам производит действия, вы можете помочь при затруднении (самостоятельные действия).
4. При обучении действиям находитесь позади ребенка на одном уровне. Помощь должна быть дозированной! **НЕЛЬЗЯ** все действия выполнять за него!

«Чистим зубы»



Обязательно научите ребенка последовательности действий:

1. Перед чисткой зубов вымыть руки с мылом.
2. Прежде чем чистить зубы, промыть щетку теплой водой.

Набрать воду для полоскания зубов в стаканчик.

3. Взять тюбик с зубной пастой, открыть его, положить крышку на место и выдавить часть пасты на щетку. Положить тюбик на место.
4. Чистить зубы круговыми и вертикальными движениями сверху вниз на верхней челюсти и снизу вверх – на нижней, а горизонтальными движениями – в местах, где зубы смыкаются.
5. Пополоскать рот и промыть щетку.
6. Поставить щетку в стаканчик головой вверх.
7. Закрутить тюбик и убрать его в стаканчик.

Сначала взрослый руководит движениями рук ребенка, постепенно убирая свои руки.

Обучение полосканию рта происходит с помощью объяснения своих действий и прикосновения руки ребенка к щеке и горлу мамы, которая полощет рот.



В вопросах организации жизни незрячих детей первостепенной является «задача не столько воспитания слепых, сколько перевоспитания зрячих» (Л. С. Выготский).

- Возможность реализовать свой потенциал у незрячего ребенка значительно зависит от умения взрослых создать благоприятную и доброжелательную обстановку, в которой бы обучающийся чувствовал себя комфортно и уверенно, мог максимально проявлять активность и самостоятельность.

ДЕТИ С НАРУШЕНИЯМИ ФУНКЦИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА



Самообслуживание и гигиена

Хорошо, если ребенок научится без посторонней помощи принимать душ или ванну. Не менее важно научить его одеваться, чистить зубы, ухаживать за своим телом. Чтобы малышу было проще решить какую-то задачу, разбейте ее на маленькие шаги. Например, открываем кран, откручиваем тюбик зубной пасты и т. д.

Прием пищи

Важной задачей является обучение приему пищи. Для начала покажите ребенку, как подносить руку ко рту, затем дайте в руки хлеб, ложку. Начиная с густой пищи, когда увидите результат, попробуйте дать суп, кружку с водой. Не скупитесь на похвалу даже за маленькие успехи.

Одевание

Принцип «минимум самостоятельности» при нарушениях функций опорно-двигательного аппарата в корне не верен. Не спешите всегда сами одевать ребенка. Для оттачивания навыков используйте специальную доску – бизиборд. В начале обучите ребенка застегивать большие пуговицы, затем – маленькие, потом перейдите к молнии. После этого можно переходить на шнурки.

Развитие двигательных навыков

Оно происходит поэтапно. Прежде чем научиться передвигаться самостоятельно, он должен начать удерживать голову, туловище, равновесие. Упражнения для занятий должны подбираться врачом. Они должны соответствовать двигательным и интеллектуальным возможностям малыша.

Действия с предметами

С малых лет приучайте ребенка ощупывать свои руки, ноги, предметы, игрушки. Если он еще не сидит, обучайте его необходимым действиям: дотягиваться до игрушки, отталкивать ее, брать в руки, махать родителям. Простые игры, которые помогают развить скоординированные движения рук, это «Ладушки», «Сорока-ворона».

Используйте имитационные движения: «петушок машет крыльями», «плотник стучит молотком» и др. Спокойно, в медленном темпе изучите с ребенком каждое новое движение. Сначала помогайте ему, показывайте, как правильно делать, его руками, а затем предлагайте выполнить самостоятельно.

2.5. РАЗВИТИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ

Самостоятельность формируется в дошкольном возрасте, а точнее период «я сам» начинается с трех лет. И это длительный и трудоемкий процесс.

Если Ваш ребенок неговорящий

Вам поможет доска для выбора!

- ◆ Проблемное поведение можно уменьшить, если просто предоставить ребенку больше возможностей для выбора, например, где ему сидеть, какой фильм смотреть, пить ему сок или молоко.
- ◆ Для того чтобы помочь ребенку сделать выбор, приготовьте визуальную доску для выбора, на которой расположите карточки, обозначающие любимые занятия малыша, продукты или игрушки. В течение дня множество раз демонстрируйте эту доску ребенку и позволяйте ему выбирать, чем заняться, что есть или с чем играть.

Рано или поздно вам придется выбрать между «научить» и «сделать самим». Например, проще и быстрее покормить ребенка, чем ждать, пока он поест сам. Подобное поведение в итоге приводит к тому, что малыш вместо естественного желания «я хочу сделать это сам» начинает испытывать другие чувства: «я не могу сделать это сам, так как за меня это сделают родители».

Самостоятельность ребенка должна стать его потребностью, необходимостью. Наверное, ваши бабушки и дедушки рассказывали вам, как они заботились о своих младших братьях и сестрах в то время, как их родители были заняты тяжелым трудом. Они попадали в среду, когда не было выбора делать или не делать самому (помогать или не помогать). Это и есть условие необходимости, без которого формирование самостоятельности у малыша невозможно.

Если ребенка все время держать на руках, он не научится ходить. Если постоянно решать за него вопросы, он не сможет разобраться в них сам. Это не означает, что дитя нужно лишать своей помощи, но, кроме поддержки родителей, оно должно рассчитывать и на свои силы.

Мамы и папы!

Ваша задача – подготовить ребенка к самостоятельной жизни, а не решать все его вопросы!

Дети, которые чрезмерно опекаются родителями, становятся:

- неуверенными в себе;
- склонными к нестабильному эмоциональному состоянию;
- чрезмерно требовательными;
- нетерпеливыми, когда ситуация требует от них усилий.

Чем больше ребенок делает все сам, чем крепче его уверенность в собственных силах, тем сильнее его стремление действовать дальше, несмотря на преграды, возникающие на пути.

Когда ребенок начинает учиться самостоятельности, на начальном этапе он сталкивается с трудностями. Помните, как вы в детстве впервые сами завязывали шнурки или готовили себе завтрак. Наверняка, это давалось непросто, но именно такие преодоления формируют волевые качества, которые помогают делать что-то против своего желания ради конечного результата. Это как в спорте: каждый спортсмен хочет одержать победу на соревнованиях, но вряд ли путь к медали складывается только из приятных моментов. Он состоит из усердных тренировок и постоянного преодоления себя.

Стать самостоятельным в одночасье невозможно, это качество развивается с раннего детства.

Существуют две грани родительского воспитания:

- 1) когда взрослые требуют подчинения от детей и за неповиновение наказывают их, таким образом зарабатывая свой авторитет;
- 2) когда ребенок постоянно слышит, что он самый лучший, но на деле ему не доверяют, постоянно страхуют от возможных ошибок.

Самостоятельность же формируется тогда, когда найдена золотая середина между этими двумя гранями.

Понимание, как удовлетворить психологические и физиологические потребности, поможет ребенку вырасти уверенным. Более смелые люди всегда привлекают к себе окружающих и легко вливаются в любую компанию, будь то группа в детском саду, школьный класс или рабочий коллектив.



Психологи считают, что, помимо гиперопеки, серьезный вред личности ребенка может нанести установка взрослых на то, что он станет самостоятельным сам. Она приводит к тому, что родители начинают верить во взрослость ребенка, чтобы побыстрее предоставить ему самостоятельность, к которой он может быть еще не готов. В итоге, проявив себя недолжным образом, дитя вынуждено выслушивать от взрослых недовольство. Такая цепочка действий приводит к разочарованию в собственных способностях принимать самостоятельные решения.

Самостоятельность – это одно из главных качеств личности, которое помогает ставить цели и добиваться их, самостоятельно мыслить и действовать, проявлять инициативу, особенно в незнакомой обстановке. Самостоятельный человек всегда сам несет ответственность за свои поступки и имеет адекватную самооценку.

Родители! Развивайте самостоятельность у ребенка не тогда, когда вам это становится удобным, а когда он начинает проявлять автономию в решении каких-то вопросов. А сам процесс развития должен строиться с учетом возрастных возможностей и потребностей ребенка.

Стадии развития самостоятельности у детей

1. Малыши в возрасте 2–3 лет могут сами надеть определенный атрибут одежды; самостоятельно принимать пищу; выбирать книжку, которую родители будут читать им перед сном, и игрушки; решать, когда им необходимо сходить в туалет.

2. Дети в возрасте 3–5 лет должны нести ответственность за все вышеперечисленное плюс за порядок в комнате. Они уже могут выбирать, какое количество еды хотели бы съесть и с кем им интереснее играть.

3. В возрасте 6–9 лет дети в силах сами решать, как им выглядеть, как распорядиться карманными деньгами, как провести время, каким дополнительным видом деятельности заниматься.

4. В 10–12 лет ребенок должен отвечать за уход за своим внешним видом, может выбирать место для прогулок, самостоятельно выполнять домашние задания и оставаться дома один.

5. Подростки в возрасте 13–15 лет могут сами выстраивать свой дневной график (с учетом всех важных задач); выбирать способ проезда к пункту назначения; посещать мероприятия, которые им интересны; подрабатывать не в ущерб обучению в школе.

Перечисленные навыки являются ориентиром, их можно дополнять в зависимости от стремлений и особенностей ребенка. Оказывайте помощь в освоении новых умений в таком объеме, в котором требуется, пока малыш не начнет чувствовать себя комфортно в самостоятельной среде; постепенно добавляйте обязанности; прививайте ответственность и расширяйте границы свободы действий. После того как намечен ориентир в освоении нового навыка, переходите к следующим действиям.



С чего начать развитие самостоятельности у ребенка?

Воспитание самостоятельности у детей начинается с воспитания родителями самих себя. Для начала важно уяснить, что ребенок – это личность, и вы должны помочь сформировать ее, так как лучше всех знаете особенности своего чада. Когда взрослые решают все вопросы за детей, оценивают каждый шаг, они берут ответственность за их жизнь на себя.

Принципы формирования навыков самостоятельности у детей

Уверенность родителей: взрослые должны быть уверены в силах ребенка, но на практике получается иначе. Для кого-то из вас несамостоятельные дети удобны: за них можно сделать так, как нужно, сразу, не опасаясь за результат. Но вы должны помнить, что ваша задача – дать удочку, а не накормить рыбой!

Поддержка: дети проявляют свою самостоятельность, когда родители к ней еще не готовы. И здесь важно не обрубить желание ребенка резкой фразой или суровым взглядом. Поддерживайте его начинания, так он быстрее станет самостоятельным.

Развитие навыка: бывает, что родители настолько активно проявляют свою поддержку, что у ребенка просто нет условий, в которых он может

показать, что в силах сам справиться с задачей. Чтобы дети научились самостоятельности, для начала вам, мамы и папы, нужно стать менее активными.

Правильные границы: чтобы ребенок проявил свой навык, он должен столкнуться с соответствующей ситуацией. Дайте малышу понять, что там, где он может сделать что-то сам, взрослые за него делать этого не будут. Если ребенок отказывается выполнять действия, для него должны наступить соответствующие последствия: так он получит ответ от внешнего мира на свои поступки.

Если ребенка пугает масштаб действий, разделите задачу на несколько этапов. Например, начните с уборки определенного пространства в комнате, а не всего помещения сразу. Эксперты не рекомендуют освобождать детей постарше от домашних обязанностей: они должны понимать, что родители работают, а быт никто не отменял, даже если все члены семьи заняты.

Родители! Именно от вас зависит, будет ли ребенок всю жизнь цепляться за мамину юбку или станет самостоятельным и независимым.

Важно сформировать положительный образ, отмечать хорошие поступки не просто похвалой, но и развернутым обоснованием, за что конкретно вы его хвалите.

При формировании самостоятельности в первую очередь избегайте авторитарного стиля управления и гиперопеки, которые мешают ребенку принимать решение самому.

Рекомендации по формированию самостоятельности у детей

⇒ Осознайте, что дети должны иметь собственный опыт. Важно усваивать уроки с раннего детства, иначе во взрослой жизни встречи с проблемами могут обернуться серьезными последствиями.

⇒ Станьте другом своему ребенку: не все его поступки будут соответствовать вашим представлениям о том, как правильно что-то делать. Дети оценивают происходящее по-своему, поэтому научитесь принимать ситуации такими, какие они есть.

⇒ Будьте наставником: ребенок должен чувствовать поддержку от взрослых. Это помогает ему быстрее осваивать навыки. Говорите: «Давай я покажу тебе, как нужно сделать, и мы сделаем это вместе».

⇒ Научитесь радоваться достижениям малыша: положительные эмоции наполняют энергией не только его, но и вас.

⇒ Слушайте и пойте любимую музыку, когда занимаетесь с ребенком: обучение самостоятельности требует терпения и выдержки. Чтобы тревога не одолевала вас, пойте и слушайте любимые песни.

⇒ Занимайтесь дыхательной гимнастикой: это поможет вам расслабиться, привести в норму физическое и психическое состояние, снять стресс, чувство тревожности, справиться с бессонницей, улучшить внимание и память.

⇒ Интересуйтесь мнением малыша и, если это необходимо, мягко корректируйте его действия. Например, поинтересуйтесь у него, почему важно мыть руки или почему он сложил вещи подобным образом. Обращайте внимание на собственное поведение: дети копируют ваши действия.

⇒ Начните с бытовой самостоятельности: пусть ребенок сам надевает и снимает одежду, моет руки, умывается по утрам и т. д. Научите его заботиться о старших: попросите поднести какую-то вещь, поделиться чем-либо. Как только этот этап будет пройден, переходите к следующему: выполнение обязанностей по дому. Все задания должны быть по силам ребенку и прививать ответственность не только за себя, но и за ближнего: попросите покормить домашнее животное, полить цветы.

Формирование самостоятельности у детей дошкольного возраста

Развитие ребенка в возрасте от 1 года до 3 лет считается одним из важных этапов в его жизни. Эксперты считают, что это переходный период между моментом рождения и обретением осознанности действий. За первые два года жизни малыш делает серьезный скачок в своем развитии. Именно в этом возрасте он осваивает жизненно необходимые навыки, например, самостоятельный прием пищи.

Дети в этом возрасте начинают проявлять инициативу, но не все, что они хотят, могут сделать самостоятельно, поэтому родители часто боятся доверить ребенку самостоятельное выполнение дела. Главное, что вы должны помнить: нельзя препятствовать проявлению инициативы или, наоборот, заставлять делать что-то через силу.

Дети от 1 года до 3 лет не умеют лениться: если они что-то не хотят делать, значит, на это есть причины. Если ребенок сопротивляется есть самостоятельно, возможно, он пока просто не может делать это сам в силу особенностей своего развития или потому что хочет, чтобы мама или папа уделили ему внимание.



Как развить конкретные навыки у малышей?

Прием пищи: в процессе взросления ребенка можно заметить, как он проявляет стремление к самостоятельному приему пищи. Сначала только кладет ручку на бутылочку, через несколько месяцев уже самостоятельно держит ее и т. д. Как только ребенок научится держать ложку, давайте ему ее всегда, когда он садится за стол. В первое время у него может не получаться кормить себя самому. Чтобы он не оставался голодным, кормите его второй ложкой сами. Комментируйте свои действия: «Посмотри, я кладу кашку в ложечку, а ложку тебе в ротик. Попробуй сам!» Не ругайте ребенка, если он перепадается или что-то уронит. Не забывайте хвалить его за первые успехи.

Самостоятельное одевание: показывайте ребенку, как правильно надевать ту или иную одежду и последовательность процесса. Комментируйте свои

действия: «Давай сначала наденем трусики, потом штанишки. Теперь надеваем футболку». Сразу учите его правильно одеваться, так как переучивать сложнее. Учитывайте вкусы ребенка: ему будет приятно осваивать новый навык, используя при этом свою любимую одежду. Приучайте его одеваться в спокойной обстановке, помогайте, когда это требуется.

Опрятность: если ребенок, глядя на то, как вы умываетесь или чистите зубы, хочет повторить ваши действия, не отказывайте ему. Сначала он может делать это нелепо, и это нормально. Любое проявление инициативы привести себя в порядок должно вами поощряться. Объясняйте малышу, почему важно чистить зубы, причесываться, умываться. Показывайте на своем примере, как это делать правильно.

Пользование горшком: к этому процессу подходите с максимальным спокойствием. Если у вашего ребенка пока не получается подружиться с горшком, это не повод расстраиваться: вы видели когда-нибудь школьника, который ходит в подгузниках? А значит, и ваш малыш не будет исключением. Отметьте, через какие промежутки времени ребенок ходит в туалет, и своевременно сажайте его на горшок. Комментируйте свои действия: «Сейчас мы снимаем трусики, садимся на горшочек и т. д.» Не ругайте его, если случилась оплошность. Если недоразумения происходят часто, подумайте, возможно, на это есть причины (страх, семейные проблемы, стресс).

Наведение порядка: уже с года ребенок откликается на просьбы родителей о помощи. В этом возрасте начинайте приучать его убирать за собой игрушки. Помогите ему, просите навести порядок доброжелательно, покажите, как это делается. Превратите процесс уборки в игру: скажите ребенку, что игрушкам пора спать. Если он отказывается убирать конкретную игрушку, спрячьте ее, а потом попросите ее найти (он ее, конечно, не найдет). Расскажите ему сказку, что игрушка, которую он не положил в домик, обиделась и ушла искать другого хозяина. Поставьте ребенку условие: он сможет посмотреть мультики или порисовать только в чистой комнате.

- Какой бы конкретный навык вы ни развивали, важно запастись терпением и временем: в таком возрасте малышам требуется много времени, чтобы чему-то научиться, и промахов на этом этапе тоже будет достаточно.

Дети старшего дошкольного возраста осознаннее подходят к выполнению задач и принятию решений. С ними действует такой же принцип воспитания самостоятельности, как и с детьми младшего возраста: поощрение инициативы, похвала за успехи, демонстрирование на своем примере, как делать правильно.

В этом возрасте дети могут развивать самостоятельность через творчество: покажите образец рисунка и предложите повторить его, только используя другие цвета. Так малыш проявит инициативу и разовьет воображение.

Ребенку в 6–9 лет обязательно предоставляйте право выбора. Если же его выбор может привести к нежелательным последствиям, то объясните ему это. В этом возрасте ребенок уже готов к роли старшего, поэтому доверяйте ему простые задачи, которые касаются ухода за младшими братьями или сестрами.

Каждая деятельность оказывает своеобразное влияние на развитие разных компонентов самостоятельности.

Одним из самых эффективных способов освоения навыков самостоятельности у детей дошкольного возраста являются *игры*.

Игры, которые помогают сформировать самостоятельность

«Золушка». Прочитайте сказку «Золушка», после чего попросите малыша помочь главной героине отправиться на бал. Для этого перемешайте разные крупы, а затем дайте ребенку задание перебрать их (небольшой горстки будет достаточно). Упражнение не только件лезно для развития самостоятельности, но и хорошо тренирует мелкую моторику.

«День рождения куклы». Расскажите ребенку, что у его любимой куклы/игрушки день рождения. Ему нужно нарядить именинницу, накрыть стол, собрать гостей. Эта игра поможет изучить правила сервировки стола и этикет.

«Теремок». Прочитайте ребенку сказку «Теремок». Расскажите, что шкаф – это волшебный теремок. Задача малыша – определить, какие вещи будут жить в теремочке и на какой полке.

«Добрые ручки». Нарисуйте на ручках ребенка глазки и улыбающийся ротик. Расскажите малышу о том, что его ручки очень хорошие, ими можно кого-то погладить или сделать доброе дело. После этого попросите ребенка, чтобы он договорился со своими ручками ближайшие полчаса делать что-то полезное и доброе. После выполнения задания погладьте ручки, похвалите их. Упражнение эффективно проводить после того, как ребенок нашкодил.

Несмотря на то, что игровая деятельность является ведущей в дошкольном возрасте, значимость ее не снижается и впоследствии.



Л. С. Выготский отмечал, что в дошкольном возрасте игра и занятия, игра и труд образуют два основных русла, по которым протекает деятельность дошкольников.

Игра создает положительный эмоциональный фон, на котором все психические процессы протекают наиболее активно. Использование игровых приемов и методов, их последовательность и взаимосвязь будут способствовать в решении данной проблемы.

В трудовой деятельности заложены благоприятные возможности для формирования целенаправленности и осознанности действий, настойчивости в достижении результата.

У ребенка раннего возраста уже есть желание самостоятельно выполнять действия с предметами, относящимися к миру взрослых людей (мыть посуду, накрывать на стол, пылесосить и т. п.). Это желание может быть востребовано и развито в разнообразных видах бытового труда. Формирование навыков бытового труда нужно, прежде всего, для развития самостоятельности.

В старшем дошкольном возрасте у ребенка изменяется отношение к своим обязанностям, появляется ответственность за свою работу. Рождается новый мотив – сделать для других. Дошкольник проявляет инициативу, у него меняется отношение к себе, возникает объективная самооценка.

Выполняя элементарные трудовые навыки, дети начинают работать совместно, распределяют между собой обязанности, договариваются друг с другом, осуществляют свои действия так, чтобы другой мог их успешно продолжать.

Старшие дошкольники оказывают помощь друг другу, контролируют, поправляют друг друга, проявляют инициативу и самостоятельность, правильно относятся к оценке своего труда, редко хвалят себя, часто проявляют скромность при оценке своей работы.

Элементарные формы бытового труда интересны и важны потому, что между ребенком и взрослым устанавливаются своеобразные отношения: это отношения реальной взаимопомощи, координации действий, распределения обязанностей. Все эти отношения, возникая в дошкольном возрасте, в дальнейшем продолжают развиваться.

Высшей ступенью в развитии самостоятельности дошкольников является способность к самостоятельной организации и участию в коллективной деятельности.

В ней происходит дальнейшее совершенствование умений каждого и освоение новых умений и способов коллективного сотрудничества. Низкий уровень умений, слабая результативность действий не позволяют ребенку занять достойное место в коллективной деятельности, хорошо справиться с порученной ролью. Это снижает интерес к нему сверстников, мешает поверить в себя, тормозит стремление к самостоятельности.

Поэтому развитие индивидуальной самостоятельности в разных видах деятельности, планомерное накопление опыта является предпосылкой развития самостоятельности в коллективных делах.







Характерные черты развитой самостоятельности:

- умение выполнять работу по собственной инициативе, замечать необходимость тех или иных действий (полить цветы, если земля сухая; устранить беспорядок, увидев его);
- умение выполнять работу без посторонней помощи, без постоянного контроля взрослого;
- сознательность действий, наличие элементарного планирования (умение понять цель работы, предвидеть ее результат);
- умение давать достаточно адекватную оценку своей работе, осуществлять элементарный самоконтроль;
- умение переносить известные способы действия в новые условия.

Отставание в развитии самостоятельности у дошкольников во многом является следствием неправильной организации деятельности детей, ошибок воспитания: излишняя регламентация деятельности, постоянный контроль и опека, преобладание прямых приемов руководства действиями детей, обучение действиям путем прямого подражания показу взрослого и т. п.

И наоборот, воспитание самостоятельности идет успешно, когда взрослый активно побуждает детей к проявлению инициативы, учит их самостоятельному планированию предстоящей работы, развивает умение рассказывать о предстоящей работе, выделять ее цель, результат.

2.6. ПРОСТЫЕ ОТВЕТЫ НА НЕПРОСТЫЕ ВОПРОСЫ

- ✓ [Какой должен быть примерный режим дня детей дошкольного возраста дома?](#) 
- ✓ [Как составить расписание дня ребенку с РАС?](#) 
- ✓ [Должна ли я хвалить своего ребенка за все то, что он хорошо делает? Не превратится ли он в зазнайку и хвастуна, если все время хвалить его за каждое выполненное им поручение?](#) 
- ✓ [В чем испытывает потребность при общении незрячий ребенок?](#) 
- ✓ [Как предотвратить побеги ребенка с РАС из дома?](#) 
- ✓ [Какие вы можете порекомендовать мультфильмы по развитию самостоятельности и навыков самообслуживания?](#) 





Какой должен быть примерный режим дня детей дошкольного возраста дома?

Пробуждение, утренняя гимнастика, водные процедуры	7.30–8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30–9.00
Подготовка к играм, упражнениям	9.00–9.10
Игры, упражнения, задания	9.10–10.30
Второй завтрак (сок, фрукт)	10.30–10.40
Самостоятельная деятельность	10.40–11.10
Прогулка на улице (во дворе дома, если проживаете в частном секторе), игровая и/или самостоятельная деятельность	11.10–12.10
Просмотр развивающих мультфильмов, фильмов	12.10–12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30–13.00
Дневной сон	13.00–15.00
Подъем, водные, воздушные процедуры, гимнастика после сна	15.00–15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30–15.50
Самостоятельная деятельность	15.50–16.10
Совместная деятельность с родителями (трудовая, игровая)	16.10–17.10
Прогулка на улице (во дворе дома, если проживаете в частном секторе), игровая и/или самостоятельная деятельность	17.10–18.30
Подготовка к ужину, ужин	18.30–19.00
Спокойные (настольные, сюжетные) игры, самостоятельная деятельность, общение с взрослыми	19.00–20.30
Подготовка ко сну, водные процедуры	20.30–21.00
Ночной сон	21.00–7.30



Как составить расписание дня ребенку с РАС?

- ✓ Разработайте ежедневное расписание дня для вашего дома и как можно строже его придерживайтесь.
- ✓ Каждый день ребенок должен вставать и ложиться спать в одно и то же время.
- ✓ Завтрак, обед и ужин должны быть в одно и то же время.
- ✓ Прогулка на улице, различные игры (развивающие, интеллектуальные, настольные) должны быть в одно и то же время.
- ✓ Нужно составлять график на ближайшие мероприятия (поход в гости к бабушке, магазин, музей).



Должна ли я хвалить своего ребенка за все то, что он хорошо делает?

Не превратится ли он в зазнайку и хвастуна, если все время хвалить его за каждое выполненное им поручение?



Нет никакой необходимости обесценивать похвалу. Следует различать понятия лести и похвалы.

Лесть – это незаработанное, надуманное поощрение. Наша бабушка, когда приезжает в гости, обычно говорит: «О, взгляните на мою прекрасную маленькую девочку! Она становится все симпатичнее с каждым днем. Могу поспорить, когда она вырастет и превратится в девушку, все мальчики будут от нее без ума!». Иногда в таком духе: «Боже, что за прекрасный принц растет!» О лести можно говорить тогда, когда комплименты, которыми награждается ребенок, не связаны с его заслугами и достижениями.

Похвала же используется как поощрение и закрепление положительного поведения. Она должна носить конкретный характер, иметь определенный адрес, а не сообщать ребенку то, что он вообще хороший. Не говорите: «Ты хороший мальчик». Лучше сказать так: «Мне нравится, как хорошо ты сегодня убрал свою комнату».

Родители!

Не упускайте возможности похвалить ребенка за хороший поступок, избегая при этом пустых похвал в его адрес.





В чем испытывает потребность при общении незрячий ребенок?

1. Аналогом эмоционального общения «глаза в глаза» является для незрячего ребенка общение «лицом к лицу» на близком расстоянии.
2. Обрести уверенность в себе незрячему ребенку помогают тактильные и словесные поощрения.
3. Постоянно предупреждайте его о своих намерениях или своем приближении. Нельзя молча подходить к незрячему ребенку, брать его за руку или прикасаться к нему.
4. Помогайте малышу учиться любить тесный контакт с вами (покачивание, пение, объятия и т. д.). Постепенно он привыкает к прикосновениям, и контакт с людьми становится ему необходимым.
5. Постоянно разговаривайте с ребенком. Говорите ему о том, какой он красивый, послушный, хороший. Обсуждайте с ним, что будете готовить ему на обед и ужин; какая погода; что делает папа, сестричка, братик; как поют птички и греет солнышко. Чаще называйте малыша по имени, чтобы звук имени стал ему знаком.
6. Незрячим деткам озвучивайте различные шумы: течет вода, звенит телефон, едет машина, скрипит дверь и др.
7. Постоянно, когда малыш не спит, будьте вместе с ним: играйте, разговаривайте и т. д. Постепенно он научится узнавать окружающих по голосам, шагам, по тому, как они его держат.





Как предотвратить побеги ребенка с РАС из дома?

Вы можете начать учить малыша, что убежать нельзя, с самого раннего возраста. Одним из пунктов правил поведения должен быть побег.

Правило может звучать как: «Надо спросить маму, прежде чем выходить на улицу».

Сделайте визуальные подсказки о правиле «Остановись и спроси» и расположите их рядом с каждой дверью (можно представить в виде условного обозначения). Когда ребенок приближается к двери, ему нужно напомнить, что он не может выходить на улицу один. Можно на ночь закрывать правила поведения на улице, чтобы обозначить, что теперь выходить на улицу вообще нельзя.



Какие вы можете порекомендовать мультфильмы по развитию самостоятельности и навыков самообслуживания?

🌸 **Мультсериал «Приключения Лунтика и его друзей».** Сезон 3 (2007–2008). Серия 162. «Уборка». О том, как хорошая уборка может помочь найти пропавшую игрушку.

Используйте для преодоления отрицательного отношения к уборке игрушек, а также для профилактики возникновения такого отношения.

После совместного просмотра задайте ребенку следующие вопросы:

- О чем попросила баба Капа Лунтика и Кузю?
- Что они сделали вместо того, чтобы выполнить ее просьбу?
- Что в результате случилось с куклой Милы?
- Как удалось ее найти?
- Как ты думаешь, что может также потеряться в твоих игрушках?
- Зачем еще нужна уборка игрушек?

Занятия после просмотра

- Поиграйте в прятки.
- Постройте башню из кубиков.
- Попускайте солнечных зайчиков.
- Устройте дома совместную генеральную уборку игрушек и посмотрите, какие вещи удастся найти в игрушках.

🌸 **Мультсериал «Малышарики»** (2017). Сезон 1. Серия 66. «Кроватка». О том, как правильно заправлять кровати, а также о том, какие домашние обязанности существуют у детей (убирать свои вещи, игрушки; поливать цветы; помогать родителям в уборке).

Используйте для преодоления отрицательного отношения к различным домашним обязанностям, а также для профилактики возникновения такого отношения.

После совместного просмотра задайте ребенку следующие вопросы:

- Что сделала Пандочка, когда ее попросили убрать свою постель?
- К чему это привело?
- О каких домашних обязанностях рассказывает мультфильм?
- Какие домашние обязанности есть у тебя?
- Какие из них тебе не нравятся?
- Что сделать, чтобы они были интересны тебе? (Подводим ребенка к тому, что можно превратить их в увлекательную игру или выполнять под веселую песенку из мультфильма.)

Занятия после просмотра

- Поиграйте с мячом и с песком.
- Попрыгайте со скакалкой.
- Вместе заправьте кровати (можно предложить заправить кровати друг друга: взрослый – ребенка, и наоборот).
- Уберите вещи и игрушки.
- Полейте цветы.
- Устройте совместную генеральную уборку.





Мультфильм «Федорино горе» (1974). Сказка о неаккуратной и ленивой бабушке Федоре. Она не убирала свой дом, в результате от нее ушли недовольные предметы домашней утвари, а их место заняли тараканы. К тому же Федора не следила за собой, выглядела грязной и неопрятной. В финале сказки она приводит себя и свой дом в порядок.

Используйте для преодоления отрицательного отношения к уборке и личной гигиене, а также для профилактики возникновения такого отношения.

После совместного просмотра задайте ребенку следующие вопросы:

- Как выглядит бабушка Федора в начале мультика?
- Почему от нее ушли посуда и мебель?
- Что сделала Федора, чтобы их вернуть?
- Как выглядит бабушка в конце мультфильма? А дом?
- Как тебе больше нравится: как в начале мультфильма или как в конце?
- Что нужно делать, чтобы у нас дома было чисто?

Занятия после просмотра

- Вымойте посуду, а в ванной – любимые игрушки (которые можно мыть).
- Проведите любимые игры с водой.
- Устройте совместную генеральную уборку.



Мультфильм «Мойдодыр» (1954). Сказка о мальчике, который не любил умываться.

Используйте для формирования навыков гигиены у ребенка, для профилактики отрицательного отношения к процессу умывания.

Примечание. Детям до 5 лет рекомендуется показать мультфильм по частям. Разбиваем его на две части, одну (продолжительность не более 10 мин) смотрим утром, а вторую – после обеда. После просмотра второй части проводим беседу и игры.

После совместного просмотра задайте ребенку следующие вопросы:

- Как называют тех, кто не умывается?
- По какой причине Мойдодыру и его помощникам не удалось сразу отмыть мальчика?
- Что произошло, когда грязнуля все-таки решил умыться?
- Тебя можно назвать грязнулей?
- Как часто нужно умываться, чтобы тебя никто не мог так назвать?

Занятия после просмотра

- Погуляйте по ближайшему парку.
- Поиграйте в догонялки или прятки.
- Предложите ребенку принять ванну.
- Организуйте любимые игры с водой.





Мультсериал «Ми-ми-мишки». Сезон 1 (2016). Серия 53. «Зубная фея». Кеша не любил чистить зубы. Но попадание в Зубное царство и зубная щетка, подаренная королем Белозубом, изменили его мнение. Теперь он с удовольствием чистит зубы.

Используйте для формирования навыков чистки зубов, преодоления отрицательного отношения к этой процедуре, а также для профилактики возникновения такого отношения.

После совместного просмотра задайте ребенку следующие вопросы:

- Как Кеша относился к чистке зубов в начале мультфильма?
- Куда он попал ночью?
- Как Кеше удалось победить опасного Микробуса?
- Изменилось ли отношение Кеша к чистке зубов в конце мультфильма?
- По какой причине?
- Знаешь, что к тебе тоже часто приходит опасный Микробус? Как будем его побеждать?

Занятия после просмотра

- Придумайте интересную игру с зубной щеткой (например, король Белозуб передает щетку для вашего малыша).
- Выберите одно или несколько любимых занятий ми-ми-мишек: прогулка по лесу, поделки из шишек и др., пение песен, сочинение историй, чтение любимых книг.

Примечание. В рамках рубрики «Актуальный разговор» также представлена психотерапевтическая сказка, которая направлена на преодоление отрицательного отношения к чистке зубов.



Мультсериал «Смешарики: Албука здоровья» (2009). Сезон 1. Серия 8. «Личная гигиена». Про необходимость мыть руки, овощи и фрукты перед едой, а также про то, что может произойти, если этого не делать.

После совместного просмотра задайте ребенку следующие вопросы:

- Кто ел морковь быстрее: Крош или Ньюша?
- По какой причине Ньюша делала это так медленно?
- Кто в итоге победил и по какой причине?
- Объясните ребенку основные правила личной гигиены, и к чему может привести их невыполнение. Также расскажите о вредных микробах.

Занятия после просмотра

- Устройте соревнование «Кто лучше (помоет руки, вымоет фрукты или овощи)?».
- Вместе приготовьте и съешьте овощной или фруктовый салат.





Мультфильм «Нехочуха» (1986). История о том, как посещение страны Нехочухии помогло мальчику избавиться от собственной лени.

Используйте для беседы о любых проявлениях у ребенка лени, нежелании убирать за собой, а также есть или одеваться самостоятельно.

После совместного просмотра задайте ребенку следующие вопросы:

- Какое было любимое слово у мальчика?
- Что ему понравилось в стране Нехочухии?
- Когда она перестала ему нравиться?
- Как выглядит Великий Нехочуха?
- А как ведет себя: как взрослый или как маленький?
- Как мальчику удалось сбежать из страны Нехочухии?
- В каких ситуациях ты похож на Нехочуху?
- Что нужно делать, чтобы самому не попасть в страну Нехочухию?

Занятия после просмотра

- Устройте уборку в детской.
- Поиграйте в игру «Запретная фраза»: в течение недели всем членам семьи запрещено произносить слова «не хочу».
- Посетите парк аттракционов.

Идем в школу



3.1. КТО ОН – МАЛЕНЬКИЙ ШКОЛЬНИК?

В младшем школьном возрасте ведущей становится учебная деятельность, которая предъявляет ребенку высокие требования и коренным образом отличается от предыдущей – игровой деятельности. В школе строго спрашивают, ставят оценки, в ней есть ограничения расписанием, усваиваются определенные программы, выполняются не всегда посильные требования. Эти факторы обуславливают кризис семи лет.

Школьник начинает уже что-то скрывать, стремится далеко не все из своих переживаний и размышлений делать достоянием других людей. Он часто замыкается, если его точка зрения не совпадает с указаниями взрослых, и настаивает на своей позиции.

Ребенок начинает понимать, что хочет или нет, но он обязан учиться, в процессе общения и учебной деятельности обязан подчиняться правилам и требованиям учителя и школы. Это приводит к переоценке ценностей, к пониманию того, что раньше для него было значимо, а сейчас уже становится второстепенным, отходит на второй план.

Младший школьник с увлечением продолжает играть, но игра перестает быть основным содержанием его жизни, занимая второе место после учебной деятельности. Становление учебных мотивов оказывает влияние на развитие игровой деятельности.

В игровой мотивации смещается акцент с процесса на результат, развивается мотивация достижения. Игры приобретают более совершенные формы, превращаясь в развивающие. Индивидуальные предметные игры приобретают конструктивный характер, в них широко используются новые знания.

Мамы и папы! Важно, чтобы младший школьник был обеспечен достаточным количеством развивающих игр и имел время для занятий ими.

В привычном взаимодействии в системе «ребенок – взрослый» появляется новый компонент – микросистема «ребенок – учитель». Взаимодействие в микросистеме «ребенок – учитель» становится центром жизни младшего

школьника, определяет его отношения с родителями и со сверстниками, он следует указаниям учителя, относится к одноклассникам в соответствии с эталоном, заданным учителем.

Новая социальная роль («ученик») и новые взаимоотношения («ребенок – учитель») усложняют условия жизни школьника и выступают стрессогенными, в результате чего повышается психическое напряжение, что отражается на поведении и здоровье. В этом возрасте, особенно в 6–7 лет, наблюдается резкое снижение общей устойчивости организма ребенка к вирусным, инфекционным, респираторным заболеваниям.

Одной из задач начального этапа обучения становится *адаптация ребенка к обучению в школе*. Умственная работа требует от детей сдерживания проявления эмоций и регуляции естественной двигательной активности. Во время урока первоклассник длительное время вынужден сидеть, не разговаривать, не ходить по классу, а во время перемен – не бегать по школе. В то же время от него требуется проявление сложной и тонкой двигательной координации, например, при обучении письму.

Для того чтобы актуализировать потенциальные способности ребенка, научите его учиться, т. е. учить самого себя, осваивать новые способы получения знаний, приобретения навыков и умений.

Что нужно помнить родителям детей с РАС?



- ✓ Обучающийся с РАС не умеет вербально выражать свои страхи, эмоции и просьбы, ему сложно ориентироваться в новом учебном пространстве. Защитная реакция такого ребенка: он полностью закрывается от окружающего мира или конфликтует.
- ✓ Обучающемуся с РАС трудно установить эмоциональный контакт с учителем. Чтобы его установить, учитель выясняет интересы ученика. Контакт надо постоянно поддерживать, так как если общение прервать, контакт легко потерять.
- ✓ Основная задача учителя – создать правильные условия в школе для ребенка с РАС по трем направлениям: пространство, деятельность на уроке и время.

Под влиянием обучения происходит развитие познавательных процессов младшего школьника, общими характеристиками которых должны стать произвольность, продуктивность и устойчивость.

Воспитание произвольности состоит в том, чтобы систематически учить детей ставить цели своей деятельности, настойчиво добиваться их достижения, т. е. учить их самостоятельности. С целью развития произвольности не стоит комментировать действия ребенка, когда он сосредоточен: вносить замечания, подсказывать. Говоря под руку, вы отвлекаете школьника от поставленной задачи и вынуждаете его концентрироваться на ваших словах и вновь на работе, из-за чего возникает утомление и теряется интерес к занятию.

В младшем школьном возрасте начинает *увеличиваться объем внимания*, повышается его устойчивость, развиваются переключение и распределение.

Воображение теряет свою ведущую роль, фантазии начинают уступать место познанию. Доминирующим в этом возрасте становится *развитие мышления*: завершается наметившийся в дошкольном возрасте переход от наглядно-образного к вербально-логическому мышлению.

В младшем школьном возрасте усложняется эмоциональная сфера: ребенок размышляет, прежде чем действовать, начинает скрывать свои переживания и колебания, пытается не показывать другим, что ему плохо. Внешне он уже не такой, как внутренне, хотя на протяжении младшего школьного возраста еще сохраняется открытость, стремление выплеснуть все эмоции на детей и близких взрослых, сделать то, что очень хочется.

Психологические исследования показывают, что примерно до 10 лет у ребенка *формируются эмоции*, которые будут преобладать в его жизни. Следовательно необходимо, чтобы в жизни школьника преобладали эмоции интереса и радости, стимулирующие познавательную активность. В этом случае мотив познания как приносящий удовольствие процесс станет определяющим на все годы обучения и жизни человека.

Родители, знайте, что у особых детей эмоции развиваются особыми путями.



Вот некоторые из них:

- ✓ неадекватность эмоции тем стимулам, которыми они вызваны (на похвалу и замечания);
- ✓ частая смена настроения;
- ✓ повышенная тревожность, склонность к страхам;
- ✓ нестабильность эмоциональных контактов;
- ✓ чрезмерная импульсивность в виде гнева или подчеркнутого упрямства, обиды, ревности, агрессии.

Оказывайте доверие вашему ребенку. Когда он получил хорошую оценку, попросите его рассказать, как ему удалось добиться подобного результата. Пусть он не думает, что эта оценка – дело случая.

Успешность помощи зависит от способности мамы или папы анализировать эмоциональные проявления школьника. Прежде всего это достигается в процессе наблюдения за игрой ребенка. Наибольшую информацию может дать совместная игра с детьми, разыгрывание ситуаций с обменом ролями (родители участвуют в роли детей, а дети – родителей).



Это призвано помочь ему осознать, какие способы принятия решения были им задействованы для получения высокого балла с тем, чтобы в следующий раз прибегнуть к определенной стратегии. Если же школьник потерпел неудачу, то не выясняйте ее причины, иначе ваш разговор может свестись к упрекам: «Ты мало занимался, не уделял внимания, не учил...». Лучше попытайтесь вместе с ним понять, что пошло не так, ускользнуло от внимания. Сопоставьте стратегии принятия решений, примененных им, и посмотрите, не использовал ли он их повторно. Подытожьте, что у него получается, а что нет. Затем предложите ему пути решения возникших затруднений.

Порассуждайте с ребенком

Сегодня я узнал...
Было интересно...
Было трудно...
Я выполнял задания...
Я понял, что...
Теперь я могу...
Я почувствовал, что...
Я приобрел...
Я научился...
У меня получилось...
Я смог...
Я попробую...
Меня удивило...
Урок дал мне для жизни...
Мне захотелось...



Обращайте внимание на малейший успех своего ребенка. Восемь ошибок в упражнении, конечно же, много, но ведь их не десять, как было обычно. Это обстоятельство следует подчеркнуть – иначе зачем ему стараться дальше?

?

Выполнение домашнего задания вечером превратилось в тяжкую повинность?

Попробуйте ввести в этот процесс новшества! Например, поменяйтесь ролями: напишите под его диктовку диктант (с теми ошибками, которые, как вам известно, ребенок допускает чаще всего), пусть он проверит его. Когда дело дойдет до счета, сыграйте, например, в «Монополию», и пусть школьник сам потом разбирается с банком, не раздражая вас хныканьем, что у него не так быстро выходит ответ. Так он проведет вместе с вами счастливые мгновения и убедится: все то, чему его учат в школе, не одно занудство, а может пригодиться.

3.2. КАК ПРИВЫКНУТЬ К ШКОЛЕ?

ГОТОВНОСТЬ РЕБЕНКА К ШКОЛЕ

Большинство родителей стараются заранее подготовить малыша к школе, научив его читать, писать и считать. Но в первом классе оказывается, что этих навыков недостаточно.

Ведущая роль в адаптационный период принадлежит учителю, поэтому именно он выстраивает весь процесс благоприятным для ученика образом.

В чем детям с РАС могут помочь родители?

- ✓ Организовать режим дня так, чтобы ребенок достаточно отдыхал.
- ✓ Оградить его от ярких эмоциональных нагрузок вне учебной деятельности.
- ✓ Подобрать максимально удобный маршрут к школе, чтобы ребенок не испытывал эмоциональные перегрузки. Дорога до школы не должна приносить негативные эмоции. Если ученик не переносит метро, то лучше выбрать дорогу наземным транспортом.
- ✓ Рассчитать время до уроков, чтобы школьник выполнил все ритуалы, если они у него есть.
- ✓ Привозить его в школу незадолго до начала урока, если он переутомляется от шума в раздевалке.



Что обязательно должен уметь ребенок, чтобы ходить в школу с удовольствием и хорошо учиться?

Специалисты в области детского развития выделяют 6 критериев, по которым можно определить готовность малыша к школьному обучению. Давайте рассмотрим каждый из них.

1. Интеллектуальная готовность.

Показывает, насколько у ребенка развито мышление, внимание, память. Например, первоклассник должен знать свою фамилию, имя, отчество, адрес проживания, дату рождения. А также иметь представление о цветах, ориентироваться в пространстве, уметь сравнивать, различать геометрические фигуры. Хорошо, если к первому классу малыш будет уметь выражать мысли развернутыми фразами, читать по слогам и считать.

2. Психологическая готовность.

К началу обучения в школе у ребенка к игре постепенно должна добавляться познавательная деятельность. В идеале он должен уметь контролировать свое поведение в окружении других взрослых. Например, если это занятия в детском саду, то нужно сидеть и не отвлекаться в течение 10–15 минут, выполняя то, что говорит воспитатель.

Также важна ориентация во времени. Тогда ему проще будет адаптироваться к школьному расписанию, понимать, как планировать свой день.

3. Социальная готовность.

Сюда можно отнести навыки: умение самостоятельно одеваться, завязывать шнурки, собирать свои вещи, здороваться и прощаться с учителем и одноклассниками. Он должен понимать, что учителя нужно слушать, не перебивая, а когда к нему обращаются, реагировать и отвечать на вопросы. Резюмируя этот пункт, можно сказать, что первоклассник должен понимать, как взаимодействовать с учителем и одноклассниками, а также соблюдать школьные правила.

4. Мотивационная готовность.

Ребенок должен хотеть пойти в школу, чтобы чему-то научиться. Например, научиться считать, чтобы самостоятельно ходить в магазин за продуктами и помогать маме. Если малыш хочет в школу только для того, чтобы похвастаться там своими игрушками или новым портфелем, значит, он еще не готов идти в первый класс. Лучше пусть еще год побудет в детском саду, чем станет чувствовать себя в первом классе не в своей тарелке.

5. Логопедическая готовность.

Важно, чтобы к школе ребенок правильно произносил все звуки. От этого будет зависеть обучение чтению и письму. Если дошкольник имеет логопедические проблемы, лучше решить их, пока он ходит в детский сад.

6. Физическая готовность.

Это состояние здоровья ребенка. Перед школой нужно проверить зрение, слух и моторику рук. Если есть какие-то нарушения, постарайтесь их скорректировать и сообщите об этом учителю. Например, детей с плохим зрением и слухом обычно сажают за первые парты, чтобы все хорошо было видно и слышно.

Проверка готовности ребенка к школе

Вот 20 базовых навыков, по которым можно понять, насколько ребенок подготовлен к обучению в школе. Итак, *перед поступлением в школу* он должен:

- во время активных игр уметь совершать точные и плавные движения (например, ловить и бросать мяч);
- быстро и без затруднений собирать мелкие и крупные объекты в коробку, сортировать их по формам, размеру и цветам;
- прыгать на одной и двух ногах;
- хорошо ориентироваться в пространстве, знать, где право и лево, верх и низ;
- в течение 15–20 минут концентрироваться на одном деле, требующем терпения и выдержки;
- понимать рисунки, простые схемы и объяснять, что он на них видит;
- давать оценку событиям, историям и сказкам, сопереживать людям и оценивать реакцию окружающих;
- представлять в уме;
- пересказывать истории и рассказы;
- рисовать как простые объекты (дерево, солнце, дом, реку), так и сложные сюжеты, проводить прямые и изогнутые линии, закрашивать рисунки, не выходя за контур;

- лепить из пластилина и других материалов;
- владеть ножницами, вырезать разные геометрические фигуры из бумаги;
- запоминать события и фразы, места нахождения разных вещей;
- слышать ритм и уметь его повторить;
- считать до десяти;
- уметь налаживать контакт с другими детьми и вежливо обращаться с окружающими;
- самостоятельно себя обслуживать: надевать куртку, складывать вещи, завязывать шнурки, выполнять гигиенические процедуры, аккуратно есть и помогать по дому;
- понимать смысл действий взрослых людей в общественных местах;
- уметь просить о помощи;
- знать свои ФИО, адрес проживания, дату рождения и возраст, времена года, названия животных и птиц с насекомыми, овощей и фруктов, видов транспорта.

Психологическое состояние первоклассника, его физическое самочувствие и желание посещать школу в первый год обучения во многом определяется способностью к адаптации. У некоторых детей она происходит с определенными трудностями, на которые нужно вовремя обратить внимание. В сложных случаях может потребоваться помощь психолога, но этого не следует пугаться.

Уважаемые родители!

Помните, что своевременная работа со специалистом поможет избежать проблем в будущем!

Адаптация к школе – это процесс физического и психологического привыкания ребенка к новым социальным условиям в рамках учебного учреждения и переход к систематическому школьному обучению. Длительность периода зависит от многих факторов и в среднем занимает от 1 до 6 месяцев.

Первый класс считается самым важным годом в жизни ученика. Правильная адаптация положительно влияет на учебный процесс, мотивирует к получению новых знаний, позволяет легко влиться в новый коллектив и завести друзей.

Привыкнуть к школе сложно практически всем. В дошкольном возрасте от ребенка не требовалось особой дисциплины, занятия проходили в игровой форме, было время побегать и отводился час для сна и отдыха. В первом классе привычный режим жизни меняется, и детям приходится подстраиваться под изменившиеся условия. Школьник попадает под влияние совокупно воздействующих на его психику факторов:

- новый распорядок дня;
- ограничение на подвижные игры в школе;
- необходимость выстраивания отношений с одноклассниками и учителем;
- новая обстановка и непривычные для ребенка обязанности.

Адаптация к школе сложнее протекает у детей с *индивидуальными особенностями нервной системы*.

В группу риска входят:

Гиперактивные малыши. Концентрация внимания у них снижена, в силу особенностей психики им необходимо постоянно двигаться, и высидеть целый урок за партой для них – настоящий подвиг. Такие первоклассники чаще всего нарушают порядок в школе и первые месяцы учебы практически не усваивают новый материал.

Дети с повышенным порогом утомляемости. Обусловлено это может быть индивидуальными особенностями личности или хроническими заболеваниями. Школьники с повышенной утомляемостью не могут долго концентрироваться на выполнении заданий, что снижает их успехи в учебе.

Одаренные первоклассники. До поступления в школу у таких детей уже есть обширный запас знаний, и первые месяцы в школе им может быть просто скучно. Из-за этого они могут баловаться, не слушать учителей. Именно таким первоклассникам часто рекомендуют перейти на индивидуальную программу обучения, в том числе дистанционно.

Особого внимания требуют дети с *особенностями психофизического развития*.

Что нужно знать родителям об адаптации к школе детей с РАС?

Ученики с РАС первого года обучения не способны ждать. Они испытывают тревогу и пытаются себя чем-то занять. В период адаптации в школе важно не учить ребенка ждать, а познакомить с новыми помещениями. Задачу «ждать предстоящего события» оставьте на последующий учебный период.

Чтобы познакомить обучающегося с РАС с территорией всей школы, учитель создает визуальные подсказки в виде планов, схем, фотографий. Визуальные подсказки помогут в ситуациях, которые происходят во время учебного дня: подготовиться к уроку, попросить о помощи, выполнить последовательные действия, которые приведут к определенному результату. Подсказку, которая может пригодиться ученику, располагайте максимально близко к нему.

Учитель ежедневно ориентирует школьника в новом для него пространстве по мере необходимости. Он организует эту работу целенаправленно, но и не упускает возможность провести ее в спонтанно возникшей ситуации.

Пример. Ученик хочет пить и просит учителя. Именно в данный момент можно научить ребенка пользоваться кулером для воды. Учитель показывает, где стоят стаканы и куда после питья выбрасывать стакан. Проводить эту работу в тот момент, когда школьник пить не хочет, нет смысла. Она для ребенка не будет значима. Чтобы обучить его, педагог потратит намного больше времени.

Проблемы адаптации в школе могут быть связаны с повышенными требованиями родителей. Не стоит ждать от ребенка невозможного – привыкание может занять не один месяц, и это считается нормальным.

Факторы адаптации ребенка к школе

В первые месяцы учебы ученику предстоит привыкать ко многим изменениям в жизни: школьный режим, общение с одноклассниками и учителями, новые знания и пр. Поэтому и приспособление к школе нужно оценивать по совокупности показателей.

Можно условно выделить следующие *виды адаптации*:

- организационная – это способность приспособиться к новому распорядку, обязанностям, школьным правилам;
- учебно-мотивационная – формирование желания учиться, осваивать новые знания и навыки;
- психологическая – нормализация эмоционального самочувствия малыша в разных школьных ситуациях, адекватное восприятие ребенком новой для него социальной роли ученика;
- социальная – формирование адекватного поведения в новой социальной среде, установление нормальных отношений с взрослыми и сверстниками.

Поскольку каждый привыкает к новым для него обстоятельствам по-разному, у школьника могут быть отклонения в различных показателях. Например, он может с готовностью получать новые знания, но не завести друзей или с трудом переносить школьный режим.

Родители, вы должны понимать, что сами по себе хорошие оценки не означают нормальную адаптацию к школе!

Отклонения в любом из приведенных показателей говорят о нарушениях приспособления к школьной жизни. Поэтому внимание нужно уделять каждому фактору.

Только при нормальных показателях по всем аспектам можно говорить о хорошей адаптации ребенка к школьной жизни.



Как быстро ученик приспособится?

Это зависит от разных факторов:

- ⇒ особенности характера;
- ⇒ уровень сложности образовательной программы;
- ⇒ обстановка в семье;
- ⇒ наличие сторонних стрессовых факторов;
- ⇒ степень подготовленности малыша к школе.

Большое значение для детей с ОПФР имеет организация образовательного пространства.

В связи с тем, что темпы адаптации индивидуальны, ребенку требуется внимание и сильная помощь взрослых. Неудача может привести к развитию комплексов и страхов в детском возрасте, низким оценкам и другим негативным последствиям. Необходимо понимать всю ответственность периода адаптации, который важен для психического развития ребенка.

Как организовать пространство для обучающегося с РАС?

Когда организуете учебное пространство, учитывайте особые потребности ученика.

Исключите раздражающие сенсорное восприятие факторы. Например, звонок или цветочные раздражители.

Школьнику будет легче, если класс разделить на зоны: учебная, игровая. Зоны можно промаркировать. За каждой зоной учитель закрепляет определенный вид деятельности, предметы из зоны в зону переносить нельзя. Педагог ежедневно учит ребенка этим правилам.

Игровую зону расположите так, чтобы во время урока ученик ее не видел. Тогда она не будет отвлекать школьника от учебной деятельности. Игрушек в игровой зоне должно быть столько, сколько нужно в данное время. Большое количество игрушек рассеет его внимание, он не будет знать, что выбрать, и вместо того, чтобы играть в свободное время, будет выбирать. Чтобы ребенку было удобно, тематические игрушки уберите в разные коробки. Все игрушки и коробки расположите на доступной для обучающегося высоте и за каждой закрепите определенное место.

Учитель помогает ребенку ориентироваться доступным способом. Это могут быть фотографии, карточки-пиктограммы или таблички. Промаркируйте парту фотографией ученика и не переставляйте ее на другое место. Если перестановка неизбежна, то проводите ее на глазах ребенка. Когда парта рассчитана на двух школьников, между ними можно поставить короткую ширму, которая их разделит.

Если ученик с РАС занимается вместе со сверстниками, то его парту отделяют большой напольной ширмой. Она закроет ребенка от других школьников, но учителя он сможет видеть. Это позволит ученику концентрировать внимание на заданиях, а не на происходящем в классе. Если класс не мешает обучающемуся, то необходимости в ширме нет.

Во время учебного дня школьнику нужно выходить из класса, ему надо понимать, куда он пойдет и что в том месте будет делать. Чтобы ученик воспринял информацию, учитель использует подсказки: фотографию, табличку с названием места. В каждом школьном помещении, которое будет посещать ребенок, организуйте ему свое место. Промаркируйте это место, например в столовой, табличкой с именем обучающегося или его фотографией.



Что указывает на нормальное протекание процесса адаптации?

Продолжительность привыкания малыша к новой для него школьной жизни по времени может занять до 6–7 месяцев. Длительность периода адаптации зависит от характера ребенка, степени его психологической готовности, типа школы, уровня сложности получения знаний, интеллекта и личностных качеств педагога.

Мамы и папы! Не забывайте, что в первые месяцы для первоклассника очень важна и поддержка семьи – родителей, старших братьев и сестер, бабушки с дедушкой!

На то, что ребенку нравится в первом классе и дополнительной помощи в адаптации не требуется, указывают несколько **признаков**:

- школьник с удовольствием посещает школу; рассказывает об одноклассниках, учителе, уроках; вспоминает смешные и неловкие моменты. Но при этом он четко понимает, что ходит на уроки с целью получения знаний, а не для развлечений;
- выраженной усталости после занятий нет. Малыш активен, у него сохраняется отменный аппетит, нет жалоб на головную боль, усталость, слабость;
- появились новые друзья, о которых школьник с удовольствием рассказывает;
- ему нравятся педагоги и процесс получения знаний в школе;
- у него отсутствует желание вернуться в детский сад (если посещал).

Социальная адаптация ребенка в первом классе пройдет гораздо легче, если вы подготовите дошкольника к учебному процессу заранее. Научите его без проблем справляться со своей одеждой – застегивать пуговицы и завязывать шнурки, правильно надевать верхнюю одежду. Школьник должен уметь общаться с взрослыми, правильно ориентироваться внутри и снаружи зданий.

Продолжительность привыкания к учебе в школе

Адаптация ребенка к школе может быть длительным процессом, протекающим полгода и больше. Она подразделяется на физическую и психологическую.

Физическая адаптация оценивается родителями и учителем по уровню работоспособности, самочувствию в течение дня (в школе и дома), качеству сна и аппетита, частоте ОРВИ и обострению имеющихся хронических патологий.

Психологическая адаптация – это настроение, готовность школьника к получению знаний, его мотивация к учебе, соответствие психических процессов возрасту, адекватность самооценки.

Сколько будет привыкать ребенок к школе, заранее предугадать нельзя. *По продолжительности привыкания выделяют три группы детей:*

1. Первоклассники из первой группы привыкают к учебному процессу не более чем за 2 месяца. Они быстро и успешно вливаются в школьный коллектив, понимают правила поведения в учебном заведении и следуют им, заводят друзей. Требования учителя и домашние задания выполняют без затруднений. Первые недели возможен естественный психологический дискомфорт, который постепенно проходит. К концу первой четверти у таких детей стабильно хорошее настроение, они доброжелательны, у них нет внутреннего напряжения, они охотно выполняют домашние задания.

2. Адаптация первоклассников к школе во второй группе продолжается до шести месяцев. У детей отмечаются проблемы с дисциплиной, возникают трудности с усвоением учебного материала. Нередко выявляются конфликты со сверстниками, негативная реакция на замечания. При правильно построенной работе с ребенком все эти трудности почти полностью исчезают к третьей четверти учебного года.

3. К третьей группе относят первоклассников, у которых уровень психологической и социальной адаптации низкий. Информацию в школе они не воспринимают, крайне отрицательно реагируют на необходимость спокойно сидеть на уроках и замечания учителя. Нередко присутствует агрессия по отношению к одноклассникам. Они мешают учебному процессу в классе и негативно влияют на поведение других учеников.

Если выявляются признаки, указывающие на то, что ребенок может входить в третью группу адаптации, своевременно воспользуйтесь помощью школьного психолога. Социальный педагог привлечет к работе и родителей, так как большинство проблем адаптации связано с ролью семьи.

Проблемы адаптационного периода

Трудности адаптации в школе в большинстве случаев вполне преодолимы, если своевременно обратить на них внимание. Подготовка малыша к учебе должна начинаться задолго до его поступления в первый класс. Но проблемы, возникшие в процессе учебы, можно устранить.

Признаки того, что у ребенка не все в порядке с учебой и вливанием в социум

Неуспеваемость. Ребенок может отставать или полностью не воспринимать школьную программу. Проблема усугубляется, если вы, уважаемые родители, ожидаете слишком высоких результатов. Ваши завышенные требования и даже скрытое недовольство ухудшают период привыкания, делают первоклассника неуверенным в себе, мешают полноценно воспринимать учебные материалы. Относитесь к успеваемости малышей в первом классе мягко, лояльно; хвалите их даже за малейшие успехи. Не заостряйте внимание на неудачах.

Лень. Причин для нее достаточно много. Это отсутствие мотивации, т. е. увлечение школьника другими делами или играми; природная медлительность;

неуверенность в собственных силах; боязнь сказать или что-то сделать неправильно. Лень может быть и следствием избалованности. Избавиться от нее вам поможет только систематическая работа дома с ребенком. Мотивируйте чем-либо первоклассника и всячески избегайте скандалов и выдвигания жестких требований.

Низкий уровень продуктивной деятельности. Присутствие ребенка на уроке и его спокойное поведение не означают, что он понимает и усваивает сказанное учителем. Проблема может быть связана с личностными качествами, излишней отвлекаемостью, семейными проблемами. Пребывание в школе некоторые первоклассники воспринимают как возможность отвлечься от конфликтов дома. Решить такую проблему можно только если вы, мамы и папы, будете уделять больше внимания малышу, показывая ему свою любовь и создавая спокойную обстановку в семье.

Непослушание. Такая проблема чаще всего затрагивает избалованных вниманием детей. Привычка всегда быть в центре внимания, неприятие общепринятых правил приводит к конфликтам в классе. Естественно, что все заканчивается вызовом в школу родителей, беседой с социальным педагогом и директором. То есть ребенок опять получает порцию пусть и негативного, но внимания. Проблему в большинстве случаев это не решает, а только усугубляет. Поэтому единственно правильное решение – какое-то время не обращать внимания на проделки малыша. Разумеется, если они не критичны для окружающих и не мешают учебному процессу.



Мамы и папы! Выработайте свою тактику поведения вместе с опытным социальным педагогом!



Вербализм. Данным термином обозначают высокий речевой уровень ребенка, протекающий с задержкой мышления. Бойкая речь первоклассника и даже заучивание длинных стихов не указывают на то, что он по умственному развитию способен адекватно воспринимать школьную программу. В такой ситуации ему необходимо развитие образного и логического мышления, что достигается систематическими занятиями – наклеиванием аппликаций, лепкой, рисованием, несложными тестами.

Школьная адаптация – сложный процесс для многих дошкольников. Задача учителя и ваша, как родителей, состоит в скоординированной помощи первокласснику. При выявлении сложностей не бойтесь подойти к педагогу и рассказать о своих сомнениях и страхах. Учитель, в свою очередь, должен говорить о том, что его беспокоит, и предлагать варианты решения проблемы.

Трудности адаптации к школе у первоклассников

Подготовка малыша к школе должна начаться задолго до его поступления в первый класс. Больше к учебным занятиям готовы дети, посещающие дошкольные учреждения. Однако им сложнее перестроиться с игровой формы обучения на ту, что принята в школе.

Периодически дома занимайтесь с ребенком. Он не должен проводить все время возле телевизора или планшета. Домашним детям необходимо научиться общаться со сверстниками, приучайте их к дисциплине и самостоятельности.



Что делать, чтобы время адаптации протекло без особых трудностей?

- ✓ Чаще хвалите малыша и не осуждайте за промахи.
- ✓ Организуйте правильный режим дня. У первоклассника должно быть достаточно времени для сна, подвижных игр, общения с друзьями.
- ✓ Не сравнивайте его успехи в учебе с успехами других детей.
- ✓ Не игнорируйте жалобы ребенка на плохое самочувствие. Разрешите первокласснику в первое время не посещать школу раз в одну-две недели.
- ✓ Не предъявляйте повышенных требований.
- ✓ Прислушивайтесь к замечаниям учителя и старайтесь спокойно обсудить возникшую проблему дома.



Как организовать образовательный процесс, чтобы процессы адаптации детей с ОПФР были успешными?

Проанализируем на примере детей с РАС.

Когда ребенка обучают по индивидуальному учебному плану, можно предусмотреть, что он начнет посещать школу с любимых предметов или с тех, где он максимально успешен, например математика или музыка. Это позволит заинтересовать школьника, он почувствует уверенность в своих силах.

Во время урока ничто не должно отвлекать ученика от учебного материала. Учитель выясняет, какие предметы вызывают у него особый интерес. Например, карандаши, пластилин, шуршащие пакеты и др. Это могут быть игрушки или другие значимые для обучающегося предметы. Исключите раздражители во время урока.

Чтобы школьник понимал структуру урока, педагог в начале занятия пишет на доске план, в котором называет каждый вид предстоящей деятельности понятным ему словом. Выполненное задание из плана вычеркивают. Это позволит ученику ориентироваться в ходе урока и понимать, **когда он закончится и каким именно событием.**

Чтобы правильно организовать время школьника, каждый учебный день педагог начинает с того, что обсуждает с ним расписание. Предлагаем расположить расписание рядом с доской. Не перемещайте его с места на место. В адаптационный период ученик будет чувствовать себя уверенно, если в любой момент сможет посмотреть расписание. Его вид зависит от способностей ребенка воспринимать – оно может быть картинным или табличным. Пока ученик адаптируется в школе, лучше расписание не менять. Если это неизбежно, то учитель обсуждает с ним и изменяет расписание в его присутствии.

Уроки, которые прошли, из расписания убирают, чтобы ребенок понял, когда и каким уроком закончится сегодняшний день. Ученику важно понять, когда он сможет поехать с мамой или папой домой, поэтому в конце расписания добавьте надпись «иду к маме» или «еду домой». Если расписание составляют индивидуально, то в конце его расположите фотографию мамы. Это эмоционально поддержит ребенка в течение всего учебного дня, и он будет с удовольствием переверачивать страницы с прошедшим событием.

Значимое место в классе отведите календарю. Его внешний вид зависит от уровня восприятия учеников, которые им будут пользоваться. Когда школьник работает с календарем, он должен понимать, что дни сменяют друг друга, они собираются в недели, недели – в месяцы, а месяцы – в год. Эта последовательность не меняется, все эти понятия связаны между собой. Работайте с расписанием и календарем ежедневно. Все учителя, которые работают с обучающимся, используют на своих уроках одинаковый вид расписания и календаря.

3.3. КОМУ ДЕЛАТЬ ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ?

Домашнее задание младшего школьника подкрепляет работу, выполняемую в классе, и помогает ребенку развивать самостоятельность, организованность и ответственность.



**Как родители могут помочь детям при выполнении домашнего задания?
Какой должна быть атмосфера домашних уроков,
и чем она должна отличаться от школьной?**

Прежде всего, занятия дома должны быть лишены школьной напряженности, ребенок может подвигаться, как ему хочется, поговорить, перекусить и т. д.

Родитель в роли учителя не ставит отметок! Дома можно не знать, не уметь, не понимать, не успевать, ошибаться – никто не поставит двойку, не сделает запись в дневнике. Безоценочность рождает обстановку свободы, спокойствия, творчества, безопасности, в которой можно учиться новому в ситуации поддержки и веры в успех, а не стресса. Именно в такой атмосфере у ребенка развивается и усиливается интерес к новым знаниям и умениям, а не стремление получить хорошую оценку любой ценой.

Родители, обратите внимание! Если скорость, с которой ребенок с РАС выполняет задания, низкая – не торопите его. Пусть он сделает меньше заданий, но качественно и спокойно.

Еще один плюс: домашние занятия родители могут организовать с учетом особенностей развития и работоспособности школьника. Для некоторых детей характерна так называемая эпизодическая работоспособность, при которой

ребенок может удерживать внимание на учебных задачах в течение 7–10 минут, а затем отвлекается, давая своей нервной системе время для восстановления. Пятиминутный перерыв для отдыха – и он готов продолжать заниматься. Особенно полезен индивидуальный подход тем детям, у которых трудно проходит привыкание к школе, а также гиперактивным, слишком тревожным.

Мамы и папы! Не надо настаивать, чтобы школьник выполнял уроки за один присест.

Многие родители говорят: «Пока не закончишь, не встанешь». Это неправильно.

Решив помогать школьнику в приготовлении домашних заданий, запаситесь терпением и выдумкой, чтобы превратить занятия не в мучительную процедуру, а в увлекательный способ общения и познания, приносящий истинное удовольствие и пользу ребенку и вам.

Правила совместного выполнения домашних заданий

1. Выполняйте домашние задания вместе с ребенком, а не вместо него. Ответственность за их выполнение в любом случае остается на ученике, а не на родителях. Постарайтесь убедить его в том, что добросовестное приготовление уроков значительно облегчает выполнение классных заданий, что дома можно выяснить все то, о чем он не смог спросить в школе и без стеснения потренироваться в том, что пока не получается. Найдите другие, важные именно для вашего ребенка, аргументы. Например, если ему важно иметь успех у одноклассников, скажите, что хорошо выученный урок позволит блеснуть своими знаниями в школе.

Как только взрослые говорят: «Ты должен быстрее сесть за уроки, потому что нам надо бежать на музыку / к бабушке / в бассейн», они создают ситуацию стресса и разрушают позитивный настрой.

Ограничение во времени – одна из самых сильных стрессовых ситуаций!

2. Выполняйте с ребенком только то, что задано в школе. Не стоит перегружать школьника дополнительными заданиями. Его жизнь не должна состоять из одной умственной деятельности! Ребенок – целостное существо, и для его полноценного развития важны движение, общение, труд и творчество.

Детям требуется время, чтобы просто включиться в процесс приготовления домашней работы. Кто-то сначала расставляет книги, точит карандаши, раскладывает ручки; кто-то разбирается в ящиках – это своеобразный ритуал, который помогает настроиться на дело. И важно, чтобы в этот момент школьника никто не дергал.

3. Какие бы оценки школьник ни получил, все же сейчас он готов заниматься – поддержите его в этом своей похвалой и одобрением. Важно, чтобы ребенок поверил, что вы его продолжаете любить независимо от оценок, полученных в школе. Радуйтесь каждый раз, когда заметите в его глазах интерес к знаниям, пусть даже при выполнении простых задач. Помните, человеку нравится то, что у него получается. Задавайте ребенку задания и вопросы по силам. Даже маленький успех, увеличенный родительским вниманием и одобрением, окрыляет, разжигает интерес, рождает желание решать более сложные учебные задачи.

4. Ограничьте время на приготовление уроков в целом и время вашей совместной работы. Договоритесь с ребенком, что будете работать вместе 0,5–1 час, но с полной отдачей. Выполнение уроков больше истощает силы младшего школьника, в результате умственную работу он связывает только с негативными эмоциями. Ограничение времени совместной работы учит ребенка ценить вашу поддержку и помощь.

Многие считают, что выполнение домашней работы нужно начинать со сложных заданий. Это ошибка. Сложные задания не приносят ребенку быстрого удовлетворения. Это то, что нарушает позитивный настрой.

А вот если у школьника будет задание, которое он сможет выполнить быстро и с удовольствием, это станет стартовым толчком, который поможет включиться в процесс и постепенно перейти от простых упражнений к сложным.

5. Исключите из своей речи негативные оценочные высказывания. Подобные фразы никоим образом не стимулируют умственную деятельность ребенка, но значительно ухудшают его эмоциональное состояние.

Запретите себе употреблять следующие фразы:

- ✓ Ты просто не хочешь думать!
- ✓ Ты очень невнимателен!
- ✓ Если будешь так стараться, никогда не получишь ничего больше двойки!
- ✓ В них содержатся негативные характеристики ребенка:
- ✓ Ты невнимательный!
- ✓ Ты ленишься!
- ✓ Ты нытик!





Как же правильно общаться со своим ребенком?

Способы эффективного родительского общения

Черный список фраз родителей	Что чувствует ребенок?	Чем можно заменить?
1. Приказы, команды: «Сейчас же перестань!», «Сейчас же убери учебники!», «Чтобы я этого больше не слышала!», «Отвечай, как я говорю»	«Ты будешь делать, как я говорю, потому что я главнее»	Безличные формы: «Мне неприятно это слышать», «Пора убрать учебники», «Выскажи свое мнение»
2. Предупреждения, угрозы: «Не перестанешь баловаться, пеняй на себя», «Еще раз повторится, пойдешь в угол (не дам посмотреть телевизор, останешься без конфет и др.)»	Если у ребенка неприятности, угрозы загоняют его в тупик. При многократном повторении дети привыкают, перестают обращать на них внимание	«Я очень надеюсь, что такое больше не повторится», «Я волнуюсь, что ты не успеешь отдохнуть и завтра будешь себя плохо чувствовать»
3. Мораль, нравоучения: «Ты обязан вести себя, как полагает», «Ты должен уважать родителей!»	Давление внешнего авторитета, вина, скука	Личный пример действиями, а не словами
4. Советы, готовые решения: «А ты возьми и скажи», «Я бы на твоём месте дал сдачи», «Когда я был в твоём возрасте...» и т. д.	Этим мы каждый раз сообщаем ребенку, что он неопытен, мал, а мы наперед все знаем. Вызывает раздражение, замкнутость	Дать ребенку возможность самому принять решение: «А как бы ты поступил?»
5. Логические доводы, нотации, лекции: «Без конца отвлекаешься, вот и делаешь ошибки», «Сколько раз я тебе говорила...»	Ребенок перестает слышать родителей, возникает смысловой барьер – «психологическая глухота»	Избегать таких выражений
6. Критика, выговоры, обвинения: «Опять ты все сделал не так!», «Зря я на тебя понадеялась!»	Ребенок слышит: «Ты плохой», чувствует себя неудачником, у него формируется низкая самооценка	Обращать больше внимания на положительные стороны ребенка, подбадривать
7. Похвала: «Молодец, ты гений!», «У тебя всегда все получается!» и т. д.	Это похвала-оценка. Ребенку ставится планка, которой он должен соответствовать	Выразить в похвале ваше чувство: «Я очень рада твоим успехам!», «Мне нравится твоя работа»
8. Обзывание, высмеивание: «Плакса-вакса», «Не будь лапшой»	Обида, защита от педагога, недоверие	Избегать таких выражений

Черный список фраз родителей	Что чувствует ребенок?	Чем можно заменить?
9. Догадки, интерпретации: «Я знаю, это все из-за того, что ты...», «Небось опять ничего не понял...», «Я тебя насквозь вижу, снова что-то задумал...»	Защитная реакция, желание уйти от контакта	Выслушать ребенка, услышать его точку зрения, прежде чем оценивать ситуацию
10. Выспрашивание, расследование: «Нет, ты все-таки скажи, почему это произошло...», «Я все равно узнаю...», «Ну почему ты молчишь, быстро отвечай»	Ребенок замыкается, раздражается, возможен конфликт	Заменить вопросительные предложения на утвердительные: «Я чувствую, что ты злишься», «Мне кажется, ты расстроен»
11. Сочувствие на словах, уговоры, увещевания: «Не обращай внимание», «Успокойся», «Все будет хорошо...»	Ребенок может услышать пренебрежение, преуменьшение его проблем, отрицание его переживания	Иногда нужно просто промолчать, прижать его к себе, посочувствовать молча
12. Отшучивание, уход от разговора: «Прекрати постоянно спрашивать!», «Сейчас на тебя нет времени!», «Вечно ты не даешь отдохнуть!»	Ребенок чувствует себя ненужным, как следствие, недоверие к педагогу	Избегать таких ситуаций и выражений

6. Если ребенок сделал ошибку, то вы должны помочь ему найти ее и исправить. Ваша цель – упростить для него задачу, построить ему такую новую мини-задачу, которая окажется ему по силам и поможет понять причину совершенной ошибки.

7. Выполняя домашние задания с ребенком, придерживайтесь удобного для него темпа. Если вы будете торопить и подгонять его, это лишь создаст нервную обстановку, не способствующую мыслительной работе, но вряд ли увеличит скорость выполнения. Призывы («Внимательнее!», «Не отвлекайся!») тоже не принесут пользы. Школьник отвлекается потому, что его нервная система требует времени для восстановления. Если ребенок продолжает заниматься под принуждением, то он устанет гораздо быстрее.

Иногда родители стараются справиться с выполнением домашнего задания своими силами и не учитывают требования учителя. Это может привести к недопониманию и конфликтам, если ученик придет на урок и будет решать примеры, используя методы, которым его не учили в школе.

Если вы не знаете требования педагога (а школьник не всегда может их четко сформулировать и даже просто обратить на них внимание), ваша задача – спросить у учителя, как лучше объяснять ту или иную тему, как лучше выполнять задания. Так вы сэкономите свои нервы и нервы ребенка, а также предупредите возникновение неловких ситуаций.

8. Не ставьте перед ребенком несколько разноплановых задач одновременно. Например, сидеть прямо, писать красиво, думать быстро. Постоянное торпедирование командами-приказами («Выпрямись!», «Не дергай ногой!», «Не кусай губы!») приводит к прямо противоположному результату: ребенок тут же отвлекается и ему трудно вновь сосредоточиться. Выделите для себя одну главную задачу (прочитать и разобраться с текстом, понять решение задачи, грамотно переписать упражнение и т. д.), а остальные отодвиньте на другое время.

Вам, родителям школьников, часто приходится нелегко при выполнении с детьми домашних заданий. Во-первых, не всегда удается уговорить ребенка сесть за уроки вовремя, а во во-вторых, после рабочего дня, когда нужно успеть переделать домашние дела, не всегда получается выкроить достаточно времени для решения задач по математике или заучивания правил белорусского языка.

ДЕТИ С РАС

Правила выполнения домашнего задания ребенком с РАС

Составьте расписание по выполнению домашних заданий и отведите для этой работы конкретное место.

Предлагайте школьнику небольшие награды за выполнение заданий.

Для сортировки домашних заданий используйте канцелярские папки с вкладышами.



Используйте наклейки-стикеры разного размера и цвета. Они помогут привлечь внимание ученика к ключевым задачам. Он сосредоточится и не забудет что-нибудь важное. Преимущество стикеров в том, что их можно клеить прямо в рабочие тетради или на учебники ребенка.

Посторонние шумы и слуховая стимуляция

Для большинства детей с РАС очень важна тихая обстановка для работы. Используйте занавески, драпировку и ковры, чтобы снизить уровень шума в комнате. В качестве дополнительных мер примените шумопоглощающие материалы для обивки стен.

Для некоторых учеников, наоборот, нужна приятная слуховая стимуляция. В этом случае используйте наушники или колонки с белым шумом, который будет нейтрализовать посторонние шумы, отвлекающие ребенка. В качестве белого шума выбирайте звук волн, дождя, вентилятора или другие стабильные и приятные для школьника звуки, которые могут помочь ему сосредоточиться.

Другой звуковой поддержкой может стать чтение вслух или аудиозаписи с инструкциями. Например, когда ребенок читает художественное произведение, он может делать это одновременно с аудиокнигой, что улучшает восприятие текста. Также используйте различные приложения для чтения печатного текста.

Освещение и зрительная стимуляция

Можно улучшить рабочее место ученика, если снизить визуальную стимуляцию.

Подумайте о следующих мерах:

- уменьшите уровень освещения. Например, используйте менее яркие лампы с более мягким светом. Конечно, важно следить, чтобы освещение не было настолько тусклым, чтобы угрожать зрению ребенка;
- уменьшите отвлекающие зрительные факторы. Возможно, рядом со школьником находятся предметы, которые его отвлекают. Если он занимается в комнате, где трудно уменьшить зрительный шум, то решением может стать настольная ширма, которая ограничит то, что видит ребенок. Для некоторых детей, напротив, важно увеличить зрительную стимуляцию.

Для этого используйте следующие стратегии:

- увеличьте освещение. Например, добавьте лампу для лучшего освещения рабочей поверхности;
- используйте светящуюся поверхность для стола, которая обеспечивает подсветку снизу. Обычно они продаются в магазинах для хобби и искусства.

Визуальные подсказки и напоминания

Возможно, ученику будет полезно иметь наглядное распечатанное расписание выполнения домашнего задания на стене. Или же повесьте маркерную доску там, где он занимается, и рисуйте или пишите на ней расписание по выполнению уроков, а ребенок будет стирать выполненные пункты.

Некоторым детям с РАС помогает визуальный таймер, который показывает, как долго они еще будут работать над домашними заданиями.

Кроме этого, украсьте рабочее место ребенка тем, что будет напоминать о том, что он любит. Это могут быть фотографии, связанные с его интересами, прошлым отпуском, близкими людьми, любимые игрушки и т. д. Некоторым детям такие напоминания помогают сосредоточиться.

Тактильная обстановка

Важно подумать и о том, какой рабочей поверхностью будет на ощупь. Тактильные сенсорные предпочтения бывают очень разнообразными, поэтому экспериментируйте с различными материалами и выберите те, которые лучше всего подходят вашему ребенку. Это может быть дерево, пластик, металл, ткань, гладкие или текстурированные поверхности.

Кроме того, проверьте, проще ли школьнику работать за ровной или наклонной поверхностью. В последнем случае ему может пригодиться подставка под ноутбук, которая позволит расположить учебные материалы под уклоном.

Важно также экспериментировать с материалами для сидения. Некоторым детям проще сидеть продолжительное время на массажных ковриках, надувных подушках для фитнеса или фитнес-мячах, на подставках. Возможно, ребенку подойдет кресло с колесиками или эргономическое кресло.

Роль обоняния в обстановке

Если ребенку не нравится определенное место или он не может сосредоточиться на работе, но не может объяснить, что ему не нравится, с большой вероятностью проблема в запахах. Сильные запахи еды, шерсти животных или чистящих средств могут отвлекать ребенка. Если вы пытаетесь определить, какой запах представляет собой проблему, подумайте о вторичных источниках (которые присутствуют не рядом с рабочим местом). Люди с повышенной чувствительностью к запахам могут остро реагировать на запахи людей, животных и предметов, которых уже нет в комнате, но которые недавно в ней были.

Визуальное расписание для выполнения уроков

Попробуйте создать примерное расписание для выполнения домашних заданий. Для начала поговорите с самим ребенком и попросите его составить список всего, что он будет делать. Вероятно, он сразу внесет такие пункты, как «Математика» или «Прописи». Важно внести в расписание пункты, которые школьник вряд ли учтет, например:

- подготовить стол к работе;
- прочитать, какие задания нужно сделать, и решить, что делать в первую очередь;
- собрать необходимые материалы;
- убрать ненужные учебные материалы на место;
- положить в портфель то, что нужно отнести в школу.

После этого попробуйте выполнить домашние задания с ребенком по наброску расписания и решите, что получилось, а что оказалось неэффективным. Внесите необходимые изменения в расписание. Если у вас не получается адаптировать расписание, то задайте себе следующие вопросы:

- Нужно ли ребенку больше или меньше времени на работу дома?
- Может быть, порядок выполнения заданий неудачный?
- Надо ли изменить формат самого расписания (например, вместо слов использовать фотографии и картинки)?
- Проблемы связаны с тем, что расписание пока не стало привычкой для школьника?



Вносите изменения в визуальное расписание, когда возникает необходимость. По мере прогресса ребенка нужно будет обновлять и визуальное расписание.

Стратегии для улучшения внимания детей с РАС

Разработайте эффективное визуальное расписание (из текста или картинок) для выполнения домашних заданий. Привлекайте внимание ребенка к визуальному расписанию, чтобы помочь ему не отвлекаться от работы.

Обратите внимание на то, есть ли в обстановке звуковые, зрительные или эмоциональные факторы, которые отвлекают школьника.

Порядок выполнения заданий может влиять на внимание ребенка. Он может начать с самого простого задания, чтобы втянуться в работу, затем выполнить самые сложные задания, потом – самые легкие.

Один из способов удержания внимания – регулярные напоминания/проверки того, что делает ребенок через определенные интервалы времени. Для этого вы можете установить звуковой таймер, который будет срабатывать через определенный интервал. Постепенно увеличивайте интервал напоминаний, чтобы он привыкал работать самостоятельно. Другая стратегия – проверки через интервалы разной длины, чтобы не вызывать привыкания.

Идеальная обстановка для выполнения домашних заданий детей с РАС очень индивидуальна. Не опускайте руки, если не получается сразу добиться успеха, и не бойтесь попробовать что-то новое!

ДЕТИ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

Для детей с нарушениями зрения крайне необходимым является соблюдение гигиены зрения.

Максимально используйте дневной свет; соблюдайте нормативы освещенности (350–400 люкс, для детей с нарушениями зрения – до 700 люкс), режим зрительной нагрузки; организуйте рабочее место с учетом рекомендаций врача; используйте тифлотехнические приборы с учетом рекомендаций врача, наглядный материал – с учетом цветовой и контрастной чувствительности.

Следите за правильностью осанки ребенка: сидеть нужно прямо, опираясь на спинку стула, чуть наклонив голову вперед, руки свободно лежат на столе, локти не свисают, ноги всей стопой опираются на пол или скамеечку. Стул на 3–5 см задвинут под стол; расстояние между глазами и рабочей поверхностью книги, тетради должно составлять 30–35 см (при прямой посадке глаза от книги должны быть удалены на расстояние согнутой в локте руки). Научите ребенка контролировать свою посадку, избегать ситуаций чтения в транспорте и лежа, поскольку трудно обеспечить правильное освещение, расстояние от глаз до книги непостоянно, и эта разница требует постоянной смены аккомодации, что чрезвычайно утомительно для глаз.

Перед началом выполнения домашних заданий для повышения работоспособности желательно 1–2 часа провести на свежем воздухе.

При выполнении домашних заданий чередуйте подготовку письменных и устных уроков.

Упражнения зрительной гимнастики в домашних условиях выполняйте через 30–40 минут зрительной работы. Однотипные занятия, связанные с напряжением зрения, прерывайте каждые 10–15 минут для отдыха глаз.

Время просмотра телевизора для младших школьников должно быть ограничено 45 минутами в день, при условии, что ребенок не работал на компьютере. Оптимальное расстояние до экрана телевизора – от 2 до 5 метров.

Время работы на компьютере – 20 минут в день при условии правильной организации рабочего места: расстояние до экрана 50–75 см, направление взгляда перпендикулярно монитору. При просмотре телевизора и работе на компьютере в комнате должно быть естественное или искусственное освещение, свет других источников не должен попадать в глаза.

ДЕТИ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

У детей с нарушением слуха имеются затруднения в понимании прочитанного текста (в том числе при пользовании учебником).

Причины:

- бедность словаря;
- несоответствие индивидуального акустического образа слова и его графического образа;
- плохое понимание грамматических отношений.

Приемы оказания помощи:

- развитие словаря;
- развитие синтаксической стороны речи;
- использование специфических приемов обучения грамоте;
- постоянная проверка понимания прочитанного.

ДЕТИ С ДЦП

Позитивные характеристики:

- ✓ относительно широкая зона ближайшего развития;
- ✓ способность к переносу знаний;
- ✓ эффективное использование помощи взрослых;
- ✓ достаточная способность к обобщению.

Проблемные зоны:

- ✓ быстрая истощаемость;
- ✓ утомляемость;
- ✓ нарушение работоспособности;
- ✓ отсутствие (неразвитость) способности к целенаправленной деятельности;
- ✓ незрелость сложных форм поведения.

Больше всего времени и внимания требуют учащиеся младшей школы!

Правила организации и подготовки к выполнению домашних уроков детьми

Отдых после школьных занятий. Прежде чем приступать к выполнению домашних заданий, ребенку необходимо отдохнуть от занятий в школе. Прогулка после уроков обязательна! Минимальное время прогулки – полчаса, но лучше час-полтора.

Затем, вернувшись домой, пообедав и немного отдохнув, *можно приниматься за уроки.*

Дети бывают разные. Мало у кого из родителей дети без напоминаний садятся за уроки и делают их аккуратно и правильно. Большинство учеников, как правило, делятся на две категории. Одних не заставишь делать уроки, другие стараются сделать все сразу и быстро, чтобы потом с чистой совестью спокойно поиграть. Второй вариант конечно лучше, но впопыхах не всегда материал усваивается хорошо. В обоих случаях необходимо вмешательство родителей или близких.

Если ребенок не хочет выполнять домашнее задание, вам придется ввести определенные правила, которые должны четко выполняться. Хорошо, когда он соблюдает режим дня, но это не всегда просто и удобно, поэтому научитесь с ним *договариваться спокойно, но жестко*. Например, разрешите ему поиграть или посмотреть телевизор до определенного времени, а потом сразу же приступите к занятиям.

При этом, если ваш сын или дочь смотрит любимую передачу, не надо выключать телевизор на середине. Но напомните, что времени на уроки (и, соответственно, на игры после) у него останется меньше.

С маленькими торопыжками немного проще, но вам *придется следить, чтобы ребенок не делал много ошибок*. Лучше попросите его выполнить работу на черновике, затем проверьте и разрешите переписать в тетрадь. Если ошибка обнаружена в чистовике, научите красиво ее исправлять. Если ошибок мало, не стоит заставлять его переписывать всю работу.



Сколько делать уроки?

По утверждению психологов, лучшее время для домашних занятий – с 15 до 18 часов. Обязательны перерывы на 5–10 минут каждые 30–40 минут, особенно для младших школьников. Это необходимо, чтобы отдохнули глаза, руки и спина. Ребенку полезно сделать несколько физических упражнений, съесть кусочек шоколада или фрукт.

Желательно, чтобы на выполнение домашней работы уходило не более 1,5–2 часов.

Начинать лучше с самых сложных заданий, например, с русского языка или математики, а устные предметы выучить позже.

Основная цель родителей – научить ребенка работать самостоятельно!

Для детей с ОПФР используется направляемая самостоятельность.

Уважаемые родители! Больше доверия, больше самостоятельности и поощрение – таковы несложные правила развития самостоятельности ребенка. Он должен чувствовать, что все не понарошку, что его работа действительно нужна, приносит ему пользу. Тогда, выполняя ее многократно, он сформирует устойчивый навык и будет хотеть ее выполнять самостоятельно.

Читайте, смотрите, обсуждайте!

Важная часть не только социального, но и речевого развития ребенка – обсуждение прочитанного или увиденного. Разбирайте и проговаривайте с ним действия главных героев книг и фильмов. Насколько правильными или неправильными они были? К каким результатам привели? Это помогает школьнику установить морально-этические рамки и легче принимать нравственные решения в сложных ситуациях. А знание и понимание механизмов действия укрепляют уверенность в своих силах. Кстати, в занятиях для подготовки детей к школе чтение и обсуждение – одни из главных пунктов.

Если ребенок не научится делать уроки сам, он рано или поздно может просто перестать их выполнять, либо вам придется почти каждый день тратить свое время и сидеть возле него вместо того, чтобы отдыхать после работы и домашних дел.

Конечно, уделять ребенку время необходимо, но лучше потратить его на более приятное совместное времяпровождение. Что же делать родителям?

На первых порах вам придется помогать школьнику, особенно младшекласснику. Научите его пользоваться схемами и таблицами и рисовать на бумаге задачи по математике, с которыми чаще всего возникают трудности. Покупайте ему красивые энциклопедии и книги на историческую тематику.

Поощряйте оптимизм

Чем старше становится ребенок, тем больше он склонен к рефлексии и мысленным диалогам с собой. Неуверенные дети чаще всего ругают и критикуют себя в таких диалогах. Это, конечно, не прибавляет им уверенности.

Важно научить ребенка здраво оценивать ситуацию и мыслить позитивно. Если вы сформируете у него позитивное восприятие себя и внушите оптимистичные мысли, он легко приспособится к любым условиям. Однако так бывает не всегда. Проработать комплексы и пессимистичный взгляд на мир можно на занятиях арт-терапией для детей или на развивающих занятиях у психолога.

С первых же дней дайте школьнику возможность думать самостоятельно, не торопитесь помочь ему с решением и подсказать ответ. Сначала, наверное, придется сидеть рядом с ним, но лучше, если вы будете заняты своими делами, а ребенок будет звать вас по мере возникновения трудностей. Если таковых не возникает, обязательно проверьте готовую работу и укажите на ошибки.

Ребята постарше (в идеале – с третьего класса) должны работать самостоятельно и уже не звать вас к себе, а подходить и спрашивать, если что-то непонятно.

К сожалению, мало найдется детей, которые делают уроки хорошо и внимательно. Если ваш ученик такой, можно ослабить контроль, в остальных случаях обязательно проверяйте задания – как письменные, так и устные.

В любом случае помните, что оценки в дневнике не всегда говорят о том, какой будет жизнь ребенка после школы.

Главное – вырастить доброго и порядочного человека, сохранить его здоровье и ваши теплые взаимоотношения!

3.4. СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ ШКОЛЬНИКА

Свободное время (досуг) обычно обозначают как период времени, когда человек, не имея обязательных дел (работа, домашние дела, учеба, еда, сон и т. д.), предоставлен самому себе в выборе занятий.

В свободное время ученика включается время, оставшееся после выполнения школьных заданий и домашних обязанностей, приема пищи, занятий в кружках и секциях, в которое он может делать, что хочет. Это важная часть жизни ребенка, особенно в условиях сильной загруженности учебой и дополнительными занятиями.



Почему мы решили поговорить о досуге ваших детей?

- Досуговая деятельность детей имеет очень важный смысл.
- Во-первых, именно в свободное время интенсивно восстанавливаются растроченные умственные и физические силы; происходит релаксация организма, направленная главным образом на снятие психического напряжения.
- Во-вторых, развлечения призваны дать возможность ребенку повеселиться, поднять настроение, снять накопившееся психическое напряжение, получить требующуюся эмоциональную подзарядку.
- В-третьих, досуг – это не только отдых и развлечения, но и время развития, совершенствования себя в культурном отношении.
- Свободное время – это возможность добровольного выбора занятий и форм отдыха. Досуговая деятельность способствует удовлетворению самых разнообразных интересов ребенка, что позволяет рассматривать ее как духовное пространство для расширения возможностей вхождения его в социум.
- Досуг способствует формированию в характере ребенка таких качеств, как инициативность, уверенность в себе, сдержанность, мужественность, выносливость, настойчивость, искренность, честность.

Досуг может стать важным фактором физического развития детей!

Любимые занятия в часы досуга поддерживают эмоциональное здоровье. Он способствует выходу из стрессов, избавляет детей от мелких беспокойств.

Особая ценность досуга заключается в том, что он может помочь школьнику реализовать то лучшее, что в нем есть.

Правильно организованный семейный досуг выполняет восстановительную функцию семьи, т. е. его цель – восстановление и поддержание здоровья, удовлетворение различных духовных потребностей.

Задача родителей в организации досуга младших школьников – создание условий для реализации детьми своих потребностей, интересов и способностей.



Как дети проводят свободное время?

Оказывается, что свободное время дети младшего школьного возраста проводят главным образом дома, перед телевизорами или в телефонах (за компьютерами). Согласно некоторым статистическим данным, дети раннего школьного возраста проводят время в телефоне, за компьютером и просмотром телевизионных программ в течение 3–4 часов в день, а в праздничные дни – 6–7 часов.

На втором месте – поход по торговым комплексам и магазинам.

И только на третьем месте – это совместная деятельность с родителями (помощь отцу в гараже или маме на кухне); совместные прогулки; посещение культурно-развлекательных заведений (кафе, кинотеатр, батутный центр); общение со сверстниками (игры на улице).

Эти данные вызывают глубокую озабоченность. Дети проводят мало времени на открытом воздухе, еще меньше – со своими сверстниками и родителями.

К сожалению, у родителей не хватает свободного времени для совместного досуга с детьми в будние дни (работа, бытовые семейные вопросы). Как правило, с ребенком в свободное время они занимаются только в выходные. При этом мамы и папы предпочитают оставаться в свое свободное время с ним дома, занимаясь повседневными делами.

Часто дети говорят, что им ни на что не хватает времени. Нехватка свободного времени у ребенка может быть обусловлена *следующими причинами*:

- непониманием задач, которые стоят перед ним в течение дня, недели, месяца, неумением организовать работу по их реализации;
- неумением грамотно планировать время, которое требуется для выполнения школьных заданий; неспособностью разобраться с приоритетами;
- незнанием способов борьбы с нехваткой времени, будь то внешние причины, потерянная тетрадь или собственная лень.

Организовывайте с детьми совместный отдых!

Культура семейного досуга, несомненно, зависит от культуры родителей, от того, как и чем вы сами заполняете свое свободное время. Если вы проводите досуг достаточно примитивно, это сказывается и на вашем ребенке. Если у вас есть какие-либо увлечения, дети охотно их разделяют.

Мамы и папы! Ваша важнейшая задача – учить детей отдыхать с пользой для здоровья.

Большое влияние на детей оказывает то, как вы проводите время в кругу своей компании. Если родительская компания устраивает совместные походы, семейные спортивные праздники с играми для детей, то это откладывает отпечаток и на детское групповое проведение досуга.

При организации свободного времени в семье важны в первую очередь не средства, а знание того, чем заполнить досуг. Возможность проводить свободное время с пользой есть у всех и всегда. Исключительно благоприятные возможности для реализации воспитательной функции представляет совместный отдых.

Совместный отдых – это удивительная возможность побыть вместе всей семьей, узнать друг друга лучше и сблизиться.

Семейный отдых – шанс для вас, родителей, лучше понять собственного ребенка, увидеть и услышать, чем он живет. Совместный отдых способствует укреплению дружбы, доверия между вами и детьми. Если проводить свободное время неординарно, то яркие впечатления обеспечены всей семье. Совместный отдых играет важную роль в воспитании детей. Счастливые воспоминания из детства сохраняются на всю жизнь. Так зарождаются семейные традиции, которые передаются из поколения в поколение, и формируются семейные ценности.

Виды совместного отдыха родителей и детей

1. Совместная интеллектуальная деятельность: интеллектуальные игры, разгадывание кроссвордов, ребусов, загадок, собирание пазлов.
2. Совместная творческая деятельность: рисование, лепка, оформление квартиры к празднику, оформление открытки для поздравления родственников, изготовление различных поделок.
3. Совместная трудовая деятельность: посадка и уход за комнатными растениями, благоустройство территории вокруг своего дома, выполнение работ на приусадебном участке, уход за домашними животными.
4. Совместная спортивная деятельность: посещение тренажерного зала, бассейна, занятия на стадионе, лыжные семейные прогулки.
5. Совместные подвижные и сюжетно-ролевые игры.

Игры – прекрасный источник информации о личности ребенка. В игре можно увидеть, насколько последовательно он идет к цели, боится или не боится трудностей, может ли справиться с постигшей его неудачей. Совместная деятельность родителей и детей может осуществляться с помощью игры-труда, подвижных игр-соревнований, игр-театрализаций (разыгрывание литературных сюжетов). Главная задача взрослых в играх-театрализациях – поддерживать оригинальность детей, вовремя похвалить за что-то интересное.

Неотъемлемая часть развития детей – это игры, которые укрепляют их здоровье. Все взрослые в душе остаются детьми и любят час от часу поиграть.

Используйте традиционные игры с мячом, ракеткой. Давайте возможность вашему ребенку ощутить вкус победы. Это доставит огромное удовольствие и ему, и вам. Пробуйте поиграть в те игры, которые он уже знает, и предлагайте свои, со своего детства. Будьте внимательным слушателем, показывайте, как вы хотите научиться играть так, как ваш ребенок, ведь это самые ценные минуты вашего общения.

Уважаемые родители! Обязательно играйте со своими детьми, это сближает и улучшает взаимоотношения!

Прекрасным средством для укрепления семьи и воспитания подрастающего поколения является *семейный туризм*. Он дает уникальную возможность в реальности познакомить детей с природой, научить их любить и беречь ее, поучаствовать самостоятельно в решении многих задач (развести костер, собрать дрова, поставить палатку). Достичь общей цели с родителями важно для ребенка любого возраста, он становится уверенным, организованным, ответственным.

***Мамы и папы! Отдыхая всей семьей,
вы станете лучшими друзьями для своих детей!***

Подобный активный отдых помогает пробудить в родителях и детях дух коллективизма, развить выносливость, выдержку, настойчивость. В походе юные туристы учатся отличать съедобные грибы от несъедобных, создают красивые поделки из дерева, изучают лекарственные растения.

Организованная поездка семьи в путешествие. Туристические комплексы предлагают широкий спектр услуг для семейного отдыха: бассейны для детей, игровые и спортивные комплексы, аттракционы, всевозможные развлечения. Отдых в деревне также не лишен своих особенных прелестей. Красота окружающей природы, чистота воздуха, насыщенного благоуханиями разнотравья, позволяют отдохнуть и физически, и морально. Давно известно, что одной из главных составляющих счастья человека является его близость к природе. Читая журналы и смотря телепередачи, можно узнать о новых интересных местах отдыха и спланировать ближайший отпуск с учетом этой информации.

Выходные дни в городе. Просто погуляйте по парку, держась за руки, покатайтесь на различных аттракционах, посетите музей или выставку, сходите в лес.

Организация хорошего и плодотворного детского отдыха на период летних каникул – важная задача, стоящая перед родителями, которые стремятся создать для своих чад все условия для насыщенного и интересного времяпрепровождения.

Физическая культура – один из важнейших факторов формирования здорового образа жизни. Недостаточная физическая активность детей особенно

опасна в периоды активного роста тела ребенка, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания и ростом силового потенциала школьника.



Как совместить приятное с полезным?

Сейчас такая возможность существует. В последнее время заметно увлечение различными формами оздоровительной физкультуры всей семьей. Привычной картиной становятся семьи, в полном составе занимающиеся бегом, велопрогулками, плаванием.

Все родители хотят видеть своих детей здоровыми, веселыми, физически развитыми. Поэтому, одновременно с заботой о чистоте тела и удовлетворением потребностей в пище, создавайте условия для реализации потребности в активных движениях, которые повышают устойчивость к различным заболеваниям.

Сделайте все возможное для более широкого использования физических упражнений и игр, организации физкультурных уголков дома и во дворе.

Однако школьники не всегда сами могут организовать игры. Дети нуждаются в руководстве со стороны родителей, которые должны познакомить их со способами использования физкультурного инвентаря, правилами действий, содержанием игр.

Оздоровительный эффект от игры на свежем воздухе значительно выше, чем от игры в закрытом помещении, как бы хорошо оно ни проветривалось.

Мамы и папы!

Вы сможете развить в ребенке лучшие физические качества – выносливость, гибкость, координацию движений, чувство равновесия, скоростно-силовые качества; укрепить его здоровье, повысить функциональные и защитные функции организма, психофизические способности и общий уровень здоровья.

Главное – воспитывать хорошие привычки культурного отдыха и помнить при этом, что они утрачиваются легче, чем приобретаются. Привычки положительного досуга остаются надолго, если становятся традицией.

Нам, родителям, ничего не жалко для наших детей. Мы отдаем им самое вкусное, одеваем во все самое лучшее, защищаем от болезней и напастей. Но вот свое личное время мы отдаем им неохотно. Много средств из семейного бюджета расходуем на питание, одежду, обучение, развлечения детей и т. д. А если посмотреть на затраты свободного времени детей, то окажется, что наши дети испытывают значительный дефицит родительского общения.





Как организовать досуг, если у вас ребенок с РАС?

Зоопарк

Плюсы:

- обучает следовать социальным правилам;
- формирует интерес к окружающему миру;
- развивает восприятие, умение обобщать, сравнивать и анализировать.



Просто ходить и рассматривать животных ребенку с РАС может быть неинтересно. Им важно понимать, когда деятельность начнется и когда закончится, что их ждет в конце, иначе они испытывают тревогу.

Поэтому полезно будет вести чек-листы (например, находить и отмечать в таблице животных, которых уже встретил); выполнять различные задания с картинками (например, соединять животное с местом его обитания).



Музеи

Плюсы:

- обучает следовать социальным правилам (в том числе специфическим, для музея);
- помогает справиться со сложностями в обработке сенсорной информации;
- развивает навык нахождения в группе;
- прививает любовь к прекрасному, развивает любознательность;
- способствует расширению словарного запаса.

Музей – это источник дополнительной сенсорной нагрузки. Там может играть музыка, бывают залы разной освещенности. Чтобы помочь ребенку с РАС с этим справиться, нужны стратегии.

Одна из них – социальные истории. Их цель – предоставить школьнику с РАС знания о том, как правильно взаимодействовать с другими людьми и вести себя. Они могут быть представлены в виде альбома с картинками.

Хорошо бы иметь на руках сенсорную карту музея, где будут отмечены комнаты с громким звуком, ярким светом. При этом ребенок должен сам решать, идти ему в эту комнату или нет.

При проведении экскурсии таким детям важно понимать, где они находятся, пока экскурсовод рассказывает про экспонат, и как близко можно подойти.

Поездка за город

Плюсы:

- формирует навык взаимодействия с близкими;
- позволяет планировать маршрут и свое время;
- предоставляет возможность разделить удовольствие от прогулки с семьей.



Сборы на природу вызывают у ребенка с РАС волнение, справиться с которым поможет четкое обозначение обязанностей и последовательность выполнения действий.

Помогают, например, отметки в календаре – зачеркивание дней до предполагаемой поездки. Это морально готовит ребенка к приключению и заставляет отвлечься от страха.

Творчество

Плюсы:

- помогает раскрыться, развивает воображение и способности;
- учит делать выбор, справляться с трудностями, взаимодействовать;
- дает возможность получать совместное удовольствие и радоваться.



Чтобы процесс изготовления поделки или рисунка был понятен ребенку с РАС, разбивайте его на несколько мелких шагов. Это поможет сориентироваться по времени.

Важно получить результат от деятельности, поэтому если занятие рассчитано на несколько встреч, обговорите это, обозначьте финал каждого этапа визуально.

На что обратить внимание родителям при организации досуга ребенка с РАС



- ✓ Выбор ребенка должен быть принят со стороны близких людей. Кому-то интересно играть в футбол, а кто-то любит рисовать или играть на скрипке, но все дети имеют право на предпочитаемый вид досуга. Важно понять, что нравится конкретному ребенку, и помочь ему принять в этом участие.
- ✓ Важна поддержка и позитив, особенно в отношении нового опыта. При освоении нового вида деятельности могут быть и неудачи. Важно поддерживать школьника на первом этапе и получать удовольствие вместе с ним, показывая своим примером, как прекрасно само по себе участие.
- ✓ Отдых и досуг должны быть ожидаемыми. Можно заранее обговорить с ребенком, что будет происходить в выходные, делать записи в календаре: когда запланированы секции и кружки, а когда – поездка в лес на пикник.

3.5. ПРОСТЫЕ ОТВЕТЫ НА НЕПРОСТЫЕ ВОПРОСЫ



- ✓ Нужно ли помогать ребенку делать уроки?
- ✓ Почему нельзя делать уроки на полу?
- ✓ Когда лучше делать домашнее задание: утром или вечером?
- ✓ Как научиться быстро делать уроки?
- ✓ Что происходит в период адаптации ребенка к школе?
- ✓ Что делать родителям в период адаптации ребенка к школе?
- ✓ Какие стереотипы свойственны первоклассникам с РАС?
- ✓ Какие страхи могут возникать у детей с РАС в школе?
- ✓ Что грозит родителям за то, что ребенок не ходит в школу?
- ✓ Как понять, что у ребенка проблемы в школе?
- ✓ Можно ли наказывать незрячего ребенка?
- ✓ Какая помощь со стороны родителей может оказываться незрячему ребенку?



Нужно ли помогать ребенку делать уроки?

Многие психологи советуют помогать ему в начальной школе. Так он ощутит поддержку родителей; поймет, что он не брошен один на один с учебой: мама или папа будут рядом, если появятся трудности.

Главная задача родителей – создать атмосферу, в которой будет интересно учиться.





Почему нельзя делать уроки на полу?

Нет ничего хорошего в том, что дети делают уроки в кровати либо на полу, так как могут возникнуть проблемы со зрением, появляется дополнительная нагрузка на позвоночник и суставы.

Обратите внимание на освещение. Если оно недостаточно яркое, то приходится наклоняться к тетради, альбому или учебнику, а это вредно.



Когда лучше делать домашнее задание: утром или вечером?

Конечно, делать уроки утром сложнее, чем сразу после занятий, но намного лучше, чем вечером, когда клонит в сон. Если школьник начинает выполнение домашнего задания с нелюбимого предмета – это, скорее всего, сделает его раздражительным. Значит, у него пропадет мотивация к обучению и продолжать вряд ли захочется.



Как научиться быстро делать уроки?

Правила выполнения домашних заданий:

1. Выполнение домашних заданий должно войти в привычку.
2. На рабочем месте не должно быть ничего лишнего.
3. Ученику нужно не только расписание уроков, но и график выполнения домашнего задания.
4. Большие задания необходимо разбивать на части.



Что происходит в период адаптации ребенка к школе?

Значительно повышается нагрузка на организм, особенно так называемая статическая нагрузка. Потребность в двигательной активности остается прежней, а школьные условия требуют большое количество времени находиться в сидячем, неподвижном положении.

От первоклассника требуется значительно повысить уровень внимания и умственного напряжения. Непроизвольное запоминание в игре уступает место целенаправленному обучению за счет усилий воли.

Ребенок попадает в новый для себя жизненный уклад. Ему приходится осваивать множество правил поведения в школе, которые значительно отличаются от принятых в семье. Особенно это сложно детям, не посещавшим детский сад.

Первоклассник оказывается в новом коллективе сверстников и среди незнакомых взрослых, с каждым из которых ему необходимо выстроить отношения, найти свое место в группе.



Что делать родителям в период адаптации ребенка к школе?

Серьезно отнеситесь к планированию режима дня первоклассника. Прежде всего он должен быть стабильным. Важно также проследить, чтобы у него было достаточно двигательной активности и возможности отдохнуть (в том числе сон не менее 11 часов).

Классическая продленка – не лучший вариант для первоклашки, по возможности вторая половина дня должна быть посвящена прогулкам на свежем воздухе, занятиям спортом, спокойному отдыху и играм.

Не делайте для ребенка переход слишком резким. Он не может в одночасье превратиться из играющего малыша в прилежного школьника. Еще весь первый год обучения игра остается для него мощнейшим инструментом познания, многие знания первоклассник гораздо лучше усвоит именно в игровой форме. Не забывайте брать с собой в школу любимую игрушку, чтобы поиграть на переменах.

Поощряйте первоклассника за любые успехи в учебе и других сторонах школьной жизни. Учите его адекватно оценивать себя, сравнивая свои прошлые и нынешние результаты. Подчеркивайте сильные стороны вашего ребенка. Хвалите его за конкретные достижения, а не в целом.

Активно участвуйте сами в школьной жизни. Очень важно увидеть, как проходит день вашего первоклассника, интересоваться всеми мелочами его новой жизни.

Налаживайте взаимодействие с учителем, только совместными усилиями возможно помочь ребенку быстро освоиться в новой роли.

Помогите ребенку разобраться со школьными правилами. Расскажите, зачем нужно каждое из них, почему так важно их соблюдать. Школьные звонки, правило поднятой руки, обращение к педагогу, правила поведения в столовой и многое другое – все это ново для вашего ребенка и может вызвать немалый стресс.

Интересуясь, как прошел день, спрашивайте не «Как ты себя сегодня вел?», а «Что было интересного?», «Что тебя удивило?», «Что было сложно?» и т. д. Важно, чтобы ребенок делился с вами своими открытиями, успехами, трудностями и сомнениями, а не формальными оценками своего поведения.

Помогайте школьнику наладить общение с одноклассниками. Обсуждайте сложные ситуации общения, конфликты, подсказывайте ребенку способы подружиться с другими детьми, делитесь собственным детским опытом. Старайтесь не пропускать совместных классных мероприятий.

Без серьезных причин не занижайте авторитет учителя в глазах ученика.

Мамы и папы! Помните, что любовь и уважение к учителю – один из важнейших механизмов, заставляющих хорошо учиться первоклассника.

Поработайте над собственными чувствами и ожиданиями. Иногда родители сами «заражают» ребенка своими тревогами относительно школы, формируют напряжение собственными ожиданиями от него, причем как негативными, так и позитивными.



Какие стереотипы свойственны первоклассникам с РАС?

Стойкими стереотипиями (повторяющимися действиями) являются:

- многократное повторение одних и тех же движений и действий – от самых простых (раскачивание, потряхивание руками) до сложных ритуалов;
- стремление к жесткому постоянству в бытовых привычках (пища, посуда, одежда, прогулки, книги, музыкальные произведения и т. д.);
- повторение одних и тех же звуков, слов;
- ритмичное постукивание по окружающим предметам (кубиком по столу и т. п.);
- обнюхивание и облизывание иногда совершенно неподходящих для этого предметов и т. п.

Стереотипность проявляется и в игре:

- очень типично однообразное, бессмысленное повторение одних и тех же действий (ребенок вертит бутылку из-под минеральной воды, перебирает между пальцами веревочку и т. п.);
- игрушки если и используются, то не по назначению;
- дети с РАС любят переливать воду, играть с сыпучими материалами, но, играя в песочнице, такой ребенок не лепит куличи, а просто пересыпает песок.



Какие страхи могут возникать у детей с РАС в школе?

Очень рано появляются страхи, которые могут быть диффузными (неконкретными, на уровне общей тревоги и беспокойства) и дифференцированными (когда ребенок боится определенных предметов и явлений, причем перечень объектов страха бесконечен: зонты, шум электроприборов, мягкие игрушки, собаки, все белое, машины, подземные переходы и др.).

Страхи различны по своей природе. В одних случаях причина страха – повышенная чувствительность к звуковым, световым и другим сенсорным воздействиям. Например, звук, не вызывающий у большинства людей неприятных ощущений, для ребенка с РАС может оказаться чрезмерно сильным, стать источником дискомфорта.

В других случаях объект страха действительно является источником определенной опасности, но занимает слишком большое место в переживаниях ребенка, опасность как бы переоценивается. Такие страхи называют сверхценными, и они свойственны всем детям. Но если при нормальном развитии страх постепенно изживается, занимает соответствующее реальности место, то при аутизме повторные взаимодействия с пугающим объектом не только не смягчают, но и усиливают страх, фиксируют его, делают стойким.

И наконец, страх тоже может быть связан с реальным пугающим событием (например, в поликлинике сделали укол), но фиксируется только какой-то его элемент (белый цвет халата медсестры-«обидчицы»), который и становится предметом страха: ребенок боится всего белого.

Общей особенностью страхов при РАС, вне зависимости от их содержания и происхождения, являются их сила, стойкость, труднопреодолимость.



Что грозит родителям за то, что ребенок не ходит в школу?

Если ученик систематически не приходит, школа может обратиться в органы опеки и попечительства и комиссию по делам несовершеннолетних. А они могут привлечь родителей к административной ответственности.



Как понять, что у ребенка проблемы в школе?

Существует несколько признаков, которые указывают, что у ученика есть проблемы в школе:

- ⇒ Ребенок отказывается идти в школу.
- ⇒ Он не любит говорить о школе.
- ⇒ У него меняется характер – он может стать более замкнутым, апатичным, может вдруг начать грубить или, наоборот, станет более тревожным, подавленным.

Что могут сделать родители?

Важно формировать такие отношения в семье, когда ребенок доверяет маме и папе и не боится рассказывать им о своих трудностях, зная, что получит поддержку, помощь или добрый совет. В семье дети должны чувствовать себя в безопасности.

Не игнорируйте слова ребенка, если он говорит о проблемах.
Верьте своим детям!

Говорите с детьми, не жалейте на это времени и сил. Если ребенок подвергается нападкам сверстников, важно дать ему понять, что его вины в этом нет. Иногда школьник может вести себя агрессивно в силу собственных психологических особенностей (для многих это просто модель общения, принятая в семье), а не потому что он плохой или хуже других.

Поддерживайте ребенка, внушайте ему уверенность в своих силах, не транслируйте – вербально и невербально – собственные страхи и тревоги.

Обсуждайте проблемы, а не замалчивайте их. Посмотрите фильм или прочитайте книгу, где герой оказался в ситуации конфликта с окружающими. Даже если ребенок не подвергается нападкам, он может быть свидетелем нападков в адрес другого ученика. И тут важно формировать у него правильное отношение к этому, объяснять, что обижать другого неправильно, недостойно, ненормально.

Оставайтесь во взрослой, сильной позиции. Ребенок должен видеть уверенных, спокойных родителей.

В ситуациях буллинга ваша главная задача – как можно скорее увести ребенка из деструктивного коллектива и поместить в поддерживающую среду, где он сможет получить позитивный опыт общения со сверстниками и повысить самооценку.



Можно ли наказывать незрячего ребенка?

1. Не прибегайте к физическому наказанию. Если есть необходимость прибегнуть к наказанию, то целесообразно использовать сидение в определенном месте после совершения поступка.
2. Чаще хвалите ребенка.
3. Постепенно расширяйте обязанности, предварительно обсудив их с ним.
4. Не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время.
5. Не давайте ребенку поручений, не соответствующих его уровню развития, возрасту и способностям.
6. Помогайте ему приступить к выполнению задания, так как это самый трудный этап.
7. Не давайте одновременно несколько указаний. Задание, которое дается ребенку с нарушениями зрения, не должно иметь сложной инструкции и состоять из нескольких звеньев.
8. Помните, что для ребенка с нарушениями зрения наиболее действенными будут средства убеждения «через тело»: лишение удовольствия, лакомства, привилегий; запрет на приятную деятельность, прогулки и т. д.; прием «выключенного времени» (досрочное отправление в постель).
9. Помните, что вслед за наказанием необходимо позитивное эмоциональное подкрепление, знаки принятия. В коррекции поведения ребенка большую роль играет методика «позитивной модели», заключающаяся в постоянном поощрении его желательного поведения и игнорировании нежелательного.



Какая помощь со стороны родителей может оказываться незрячему ребенку?

Помощь ребенку с вашей стороны должна быть разумной. Не лишайте его возможности получить радость от сознания «Я сам!», «Я умею!», «Я научился!».

Помните, насколько ваш ребенок самостоятелен сегодня, настолько он свободен и счастлив завтра.

Обучение детей с нарушениями зрения несовместимо со спешкой, раздражительностью. Выбирайте время для занятий, когда ребенок в хорошем настроении, здоров, когда вы никуда не торопитесь.

Старайтесь, чтобы ваши занятия не были излишне академичными, иначе у него пропадет к ним интерес. Оживляйте их игрой, прибаутками, потешками.

Не забывайте высказывать свое отношение по поводу успехов и неудач сына или дочери. И пусть оно всегда будет искренним, будь то радость, огорчение, разочарование или удивление. Ведь ребенку так важно чувствовать ваше живое участие в его жизненно важных делах!

Избегайте жалости. Жалость к самому себе, жалость со стороны других людей или жалость к ребенку делает беспомощным. Сопереживание, т. е. способность чувствовать с другим человеком, – вот чувство, которое следует поощрять.

Не осуждайте. В этот период некоторые родители осуждают людей за их негативную реакцию по отношению к ним самим или к их ребенку. Не следует обижаться на людей, которые не способны реагировать так, как хотелось бы вам.

По возможности выполняйте обычные повседневные обязанности. Следуйте правилу: «Когда возникает проблема и ты не знаешь, что делать, делай то, что ты стал бы делать в любом случае». Помните, что это ваш ребенок. Да, его развитие может отличаться от развития других детей, но это не делает его менее ценным, менее важным или менее нуждающимся в вашей любви и заботе.

Мамы и папы!

Любите вашего ребенка и радуйтесь ему!

Осознайте, что вы не одиноки. Чувство одиночества, когда становится известен диагноз, знакомо всем родителям детей-инвалидов. Ослабить это чувство вам поможет сознание, что его испытывают многие другие, что понимание и конструктивная помощь доступны для вас и вашего ребенка и что вы не одиноки.

Переходный возраст

4.1. ПРОТИВОРЕЧИЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Подростковый возраст – особый период развития человека, своеобразие которого заключается в его промежуточном положении между детством и зрелостью. Подростковый возраст (от 10–11 до 15–16 лет) составляет 5–6 лет, поэтому в нем принято выделять младший подростковый возраст (10–13 лет) и старший (14–16 лет). Первый находится на грани с младшим школьным возрастом и во многом характеризуется его особенностями, а второй имеет особенности, являющиеся предпосылкой к раннему юношескому периоду, и поэтому характеризуется наиболее развитыми личностными свойствами.

В данном возрастном периоде у ребенка закладываются основы сознательного поведения, вырисовывается общая направленность в формировании нравственных представлений и социальных установок.

Особенности личности подростка можно довольно точно охарактеризовать в двух словах – *стремление к самостоятельности*. Оно накладывает отпечаток на все стороны личности, поведение, чувства.

Подросток уже не ребенок, но и не взрослый. Он не терпит ограничений своей самостоятельности, нередко проявляет резко отрицательное отношение к требованиям взрослых. Чаще всего его конфликты с взрослыми возникают в тех семьях, где родители не замечают взросления сына или дочери, продолжают смотреть на них как на маленьких.



Каким образом родители могут мотивировать подростков с особенностями психофизического развития?

Главное – постоянно разговаривать с ребенком, объясняя ему зачем и почему он это делает, и к чему это может привести, делиться секретами, интересоваться им и его любимыми занятиями, иметь общий вид или род деятельности. Радоваться его успехам и поддерживать, не просто на словах, его неудачи.

Пока дети маленькие, нам, родителям, это кажется неважным, мы все делаем за них, но в конце концов это перерастает в большую проблему, решить которую с годами все труднее. Если мать постоянно подменяет действия ребенка, происходит остановка его развития, растет страх беспомощности и зависимость от посторонней помощи, и в такой обстановке он теряет самостоятельность.

Все это приводит в конечном итоге к социальной пассивности. Физические недостатки ведут к изолированности ребенка от внешнего мира и общения со сверстниками и взрослыми. Создается замкнутый круг: звено физических недостатков сменяет звено психических недостатков. Вырастая, такой подросток оказывается неспособным к самостоятельной жизни не столько из-за своего нарушения, сколько из-за несвоевременного формирования личностного развития.

Родители, ваша задача состоит в разрыве этого порочного круга и создания условий для адекватного развития и формирования личности детей.

Подростку присуща сильная потребность в общении со сверстниками. Ведущим мотивом его поведения является стремление найти свое место среди сверстников. Оценки товарищей начинают приобретать большее значение, чем оценки родителей и учителей. Он максимально подвержен влиянию группы, ее ценностей; у него возникает большое беспокойство, если подвергается опасности его популярность среди сверстников.

Если у младших школьников повышенная тревожность возникает при контактах с незнакомыми взрослыми, то у подростков напряженность и тревога выше в отношениях с родителями и сверстниками. Стремление жить по своим идеалам, выработка этих образцов поведения может приводить к столкновениям взглядов на жизнь детей и их родителей, создавать конфликтные ситуации. В связи с бурным биологическим развитием и стремлением к самостоятельности у подростков возникают трудности и во взаимоотношениях со сверстниками.

Если для вашего ребенка характерна хотя бы половина из описанных ниже проявлений агрессивности (причем проявляются они не менее чем в течение полугода и регулярно), то он действительно агрессивен, ему (и семье) необходима помощь специалиста

- ✓ Часто теряет контроль над собой, спорит и ссорится с окружающими.
- ✓ Отказывается выполнять просьбы взрослых, не считается с мнением родителей, их запретами.
- ✓ Намеренно вызывает у других чувство раздражения, долго помнит обиду, стремясь отомстить.
- ✓ Обвиняет других в своих ошибках, угрожает словами, жестами, взглядом.
- ✓ Вымещает свой гнев на неодушевленные вещи, выступает инициатором драк.
- ✓ Часто испытывает чувство злости, гнева, зависти.
- ✓ Намеренно делает больно животным и людям, не раскаивается в содеянном.
- ✓ Прогуливает уроки, конфликтует с учителями, сверстниками.



Как нужно вести себя родителям в случае проявления их детьми агрессивного поведения?

- Не оскорбляйте ребенка, не обзывайте его. Осуждайте именно действие, поступок, а не личность подростка в целом.
- Постарайтесь исключить агрессию из окружающего мира ребенка (наказания, сверстники, телефильмы, грубые фразы в разговоре и т. д.). Особое место уделяйте формированию круга интересов подростков, учитывая особенности его характера и способностей. Привлекайте к положительно формирующим личность занятиям: чтению, музыке, спорту и т. д.
- Старайтесь чаще общаться на равных, чтобы вовремя заметить тревожные звоночки и понять, чем они вызваны. Прислушивайтесь к чувствам своего сына или дочери, поощряя их откровенность. Но потом не используйте эту информацию для наказания или для упреков. Важно, чтобы и сам взрослый умел описать и выразить свое эмоциональное состояние.
- Если ребенок просит вас уделить ему внимание, а вы в данный момент не можете этого сделать, то не отмахивайтесь и не раздражайтесь на него за назойливость.

Мамы и папы! Будьте внимательны к желаниям своего ребенка, постарайтесь выделить время на общение с ним!

- Контролируйте собственные агрессивные импульсы. Помните, что дети учатся приемам социального взаимодействия, прежде всего, путем наблюдения за поведением окружающих людей (в первую очередь родителей). Старайтесь, чтобы ваши слова не расходились с делами.
- Не подавляйте проявление агрессии ребенком, иначе подавленные агрессивные импульсы могут нанести серьезный вред его здоровью. Научите его выражать свои враждебные чувства социально приемлемым способом: словом; в рисунке, лепке; при помощи игрушек или действий, безобидных для окружающих; в спорте.
- Уважайте личность в вашем ребенке, считайтесь с его мнением, воспринимайте всерьез его чувства.
- Не забывайте хвалить подростков за старательность. Они лучше реагируют на похвалу, когда видят, что родители действительно довольны ими.
- Беседуйте с ребенком о его поступке без свидетелей (класса, родственников, других детей и др.). В беседе используйте меньше эмоциональных слов («стыдно» и др.).
- Предоставляйте ему возможность получить эмоциональную разрядку в игре, спорте и т. д. Заведите специальную «сердитую» подушку для снятия стресса. Если ребенок чувствует раздражение, он может поколотить эту подушку.

➤ Упрямство, негативизм, обидчивость и агрессивность подростков являются чаще всего эмоциональными реакциями на неуверенность в себе.

Мамы и папы! Любите своего ребенка просто за то, что он у вас есть, без каких-либо условий!

В 12–13 лет появляется *интерес к собственной жизни, к качествам своей личности*. Этот интерес значительно возрастает в юношеском возрасте. Первоначально суждения подростка о себе в значительной степени повторяют суждения о нем других людей. На вопрос «Откуда ты знаешь о чертах своего характера?» они прямо отвечают, что они знают о своих качествах от родителей, учителей, товарищей, но позднее начинают замечать их и сами. Все же они раньше начинают оценивать других людей, чем самих себя.

Суждения подростков не всегда бывают объективными. В оценке других они часто допускают некоторую поспешность и категоричность. Например, оценивают людей по их отдельным поступкам или качествам, распространяя эту оценку на личность в целом. В результате во многих случаях выносятся неверные суждения о достоинствах человека, его положительных и отрицательных качествах. Так, они говорят о грубости или скрытности товарищей, но не замечают этого за собой. Далеко не все дети самокритичны, отличаются умением честно и открыто признавать свои ошибки.

Подросток чувствителен к оценке его окружающими. Отсюда известная ранимость, колебания в настроении. Случайная удача или похвала со стороны взрослых может привести его к переоценке себя, к излишней самоуверенности, зазнайству. Даже временная, случайная неудача может вызвать неверие в свои силы; развить чувство неуверенности, робости, застенчивости. Поэтому требуется особый такт со стороны родителей, учителей и воспитателей при общении с подростками.



Рекомендации родителям по коррекции агрессивного поведения у детей с особенностями психофизического развития

- 1.** Работа с гневом. Обучите агрессивных детей приемлемым способам выражения гнева.
- 2.** Помогите ребенку осваивать конструктивные способы преодоления препятствий, разрешения проблем; покажите, что есть более эффективные и безопасные для всех способы, чем физическое нападение; объясните, что агрессия дает только временный успех.
- 3.** Не заражайте подростка собственными агрессивными реакциями на какие-то события.
- 4.** Формируйте способности к эмпатии, доверию, сочувствию, сопереживанию и т. д.

5. Помогите ему лучше узнать себя и других людей. Не исключено, что ребенок ведет себя агрессивно, потому что не видит другого способа самоутвердиться или воспринимает мир как враждебный. Не унижайте и не оскорбляйте его; обеспечьте ему чувство защищенности.

6. Объяснения, почему нельзя так делать, не должны быть долгими, иначе они неэффективны. Такой ребенок вряд ли будет понимать вашу аргументацию и, скорее всего, просто не услышит вас.

7. Агрессивный подросток нуждается, прежде всего, не в усмирении любой ценой, а в понимании его проблем и в помощи взрослого.

В подростковом возрасте *обострена боязнь прослыть слабым, несамостоятельным, маленьким*. Чтобы показать свою самостоятельность, ребенок нередко проявляет упрямство и грубость, хотя он может и осознать, что был не прав.

Одной из важнейших черт, характеризующих личность подростка, является *появление устойчивости самооценки и образа «я»*. Важным содержанием самосознания подростка является образ его физического «я» – представление о своем телесном облике, сравнение и оценка себя с точки зрения эталонов мужественности и женственности. Особенности физического развития могут быть причиной снижения у них самооценки и самоуважения, приводить к страху плохой оценки окружающими. Недостатки внешности (реальные или мнимые) могут переживаться очень болезненно вплоть до полного неприятия себя, устойчивого чувства неполноценности.

По сравнению с младшими школьниками подростки обнаруживают *потребность в самовоспитании*, что можно объяснить их возросшей сознательностью, а также стремлением *походить на взрослых*. Они уже в какой-то мере владеют такими средствами самовоспитания, как самоубеждение, самоконтроль, особенно стремятся к развитию физических и волевых качеств. Предоставленные самим себе, подростки не всегда идут по правильному пути самовоспитания, прибегая к весьма наивным, ребяческим средствам (например, подносят спичку к руке, чтобы испытать свое мужество и терпение, или ложатся без пальто в снег, чтобы закалить себя, и т. п.). Покажите ему, в чем заключается смысл самовоспитания и какими средствами это достигается.

Основное условие всякого обучения – наличие стремления к приобретению знаний. Но в реальной школьной жизни приходится сталкиваться с ситуацией, когда подросток не имеет потребности в обучении и даже активно противодействует ему.

✓ Для повышения интереса ребенка к учебному процессу очень важен контакт с ним и доверительная атмосфера.

✓ Объясните ребенку, что процесс формирования умения учиться длительный, но необходимый. Для подростка важно «не пилить», не наказывать, не сулить наград. Нужен контроль-помощь, а не контроль-давление.

✓ Поднимайте тему профессионального определения. Важным является то, верит он в свои успехи или нет.

✓ Учитель и родители должны постоянно поддерживать веру школьника в свои силы, причем, чем ниже самооценка и уровень его притязаний, тем более сильной должна быть поддержка со стороны тех, кто занимается его воспитанием. Ведь если ребенка, который и так чувствует свою слабость, еще и понукать, то вы не только не сможете сформировать у него мотивацию к обучению, но и уничтожите весь интерес к учебе, который был.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Подростковый возраст – это период повышенной активности, стремления к деятельности, значительного роста энергии.

В этом возрасте начинается бурное психофизиологическое развитие, происходит гормональная перестройка организма, изменяются пропорции тела и сила мышц, что приводит к временным нарушениям координации движений, возникают трудности в устной и письменной речи.

Общение со сверстниками пронизывает все сферы жизнедеятельности подростка; появляется многочасовое виртуальное общение (в чатах, социальных сетях). Активно развиваются дружеские связи, наблюдаются первые признаки влюбленности.

Уважаемые родители! Вы должны помнить, что у детей с 10–11-летнего возраста наблюдается двойственность потребностей по отношению к взрослому: подросток нуждается одновременно в том, чтобы ему дали проявлять самостоятельность как взрослому, и в опеке, защите.

У ребенка актуализируется чувство взрослости, происходит переориентация с детских норм на взрослые, он желает приобрести умения и качества взрослого человека, воплощающие образцы настоящего мужчины и идеальной женщины, стремится что-то сделать полезное как взрослый.

У младших подростков, с одной стороны, снижается мотивация учения, так как возрастает интерес к окружающему миру, преобладает мотив общения со сверстниками. С другой стороны, именно этот период является благоприятным для формирования новых, зрелых форм учебной мотивации: учение приобретает личностный смысл (учусь для себя).

Интересы (увлечения) могут приобретать для подростка сверхценный характер (музыка, граффити, спорт и т. д.).

Подростковые обманы и ложь возникают на почве боязни не соответствовать группе сверстников и одновременно пойти против воли родителей. Это заставляет ребенка хитрить – врать друзьям и родителям, чтобы сохранить свою самооценку и положение.

Подростки сопротивляются открытому детскому выражению чувств со стороны мамы и папы (объятиям, поцелуям, ласковым словам), но сами при этом не умеют по-взрослому выражать чувства. Возникает определенная неловкость в детско-родительских отношениях: и те и другие сомневаются в любви друг друга и даже конфликтуют по этому поводу.

В этом возрасте подростки активно отстаивают собственное понимание справедливости, нередко обвиняют взрослых в том, что они сами не следуют тем нормам и ценностям, которые проповедают.

Бурный рост, созревание организма, психологические изменения приводят к повышенной утомляемости, снижению работоспособности, что, по мнению взрослых, является ленью.

Мамы и папы! Помните, что подростковая лень связана с функциональным состоянием школьника.

К 13 годам наступает возрастной кризис, который можно охарактеризовать фразой «я уже не ребенок». Смысл этого кризиса: через борьбу за независимость в относительно безопасных условиях подросток удовлетворяет потребность в самопознании и самоутверждении. У него не просто появляются чувство уверенности в себе и способность полагаться на себя, но и формируются способы поведения, позволяющие ему в дальнейшем справляться с жизненными трудностями.

Симптомы кризиса 13 лет:

упрямство, строптивость, негативизм, своеволие, протест-бунт, обесценивание взрослых, неприкосновенность личной жизни.



Основные правила, которые необходимо учитывать родителям при взаимодействии с подростком

Ограничения, требования, запреты обязательно должны быть в жизни каждого подростка. Это особенно полезно помнить родителям, желающим как можно меньше огорчать детей и избегать конфликтов с ними. Нельзя идти на поводу у собственного ребенка, это попустительский стиль воспитания.

Ограничений, требований, запретов не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими. Это правило предостерегает от другой крайности – воспитания в духе закручивания гаек, авторитарного стиля общения.

Родительские установки не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка (в движении, познании, упражнении, общении со сверстниками, мнение которых они уважают больше, чем мнение взрослых).

Ограничения, требования должны быть согласованы одним и другим родителем между собой (запрещает мама, бежит к папе; не разрешает папа – к бабушке). Это единые педагогические требования к ребенку, в противном случае дети предпочитают настаивать, ныть, вымогать.

Тон, которым сообщены требование и запрет, должен быть дружественным, разъяснительным, а не повелительным.

Научите детей быть лично ответственными за успешность общения с окружающими, так как в этот период общение со сверстниками выходит на первый план, а учеба – на второй.

Задача родителей – воспитание силы воли у подростков, потому что они много знают, но часто не умеют управлять своим поведением. Мамы и папы, научите ребенка ставить перед собой цели, которые должны отвечать актуальным потребностям (например, в этой четверти повысить балл по математике); составлять план действий (после этого ребенок психологически уже будет готов к его выполнению).

Под подростки остро чувствуют, искренни ли с ними взрослые. Поэтому чем больше вы будете искренне интересоваться проблемами ваших детей, тем больше они будут доверять вам.

В диалоге, касающемся ценностных конфликтов, вы, родители, должны, не соглашаясь с подростком, аргументированно отстаивать собственную позицию (спокойное, доброжелательное противодействие). Но вам нужно изменить прежние формы выражения своих чувств по отношению к подростку, перейти на взрослый уровень эмоционального реагирования, уметь оказывать своему ребенку психологическую поддержку – замечать его малейшие достижения; опираться на его сильные стороны; избегать подчеркивания промахов; показывать, что вы удовлетворены ребенком; внести юмор во взаимоотношения с ним; демонстрировать оптимизм.

4.2. «ТЫ МЕНЯ НЕ ПОНИМАЕШЬ!»

Если раньше переходный период начинался в 12–14 лет, то сегодня на этот возраст приходится уже пик пубертата, при этом девочки взрослеют раньше, чем мальчики. Первый признак того, что у ребенка начались гормональные перестройки – это запах пота.

Самый нестабильный возраст у девочек – год перед появлением менструации, у мальчиков – перед скачком роста. Конечно, заметить, что мальчик растет, проще, чем догадаться, что у девочки скоро начнутся месячные. Вот почему родителям дочерей обычно сложнее понять, что происходит с их ребенком.

Начало протестного поведения сложно пропустить – любые просьбы, советы и забота встречаются в штыки. Чем больше вы задаете вопросов, чем активнее пытаетесь понять, что происходит, тем сильнее закрывается подросток, плотнее «захлопывается раковина». В такие моменты вы можете чувствовать растерянность и беспомощность: «Что если моему сыну или дочке нужна помощь, а я не знаю об этом?»



Подросток – еще ребенок, а мы, родители, уже ожидаем от него взрослого поведения: выбрать, чем он хочет заниматься, в какую секцию ходить, какую профессию иметь. И сам подросток хочет считать себя взрослым, но отсутствие должных знаний и опыта не позволяют ему с легкостью принимать решения и решать жизненные проблемы.

В результате у него возникает внутренний конфликт: он хочет быть взрослым, иногда даже открыто заявляя об этом, но на самом деле не готов к этой ответственности.

Определение *«переходный возраст»* звучит практически как диагноз. В организме и психике ребенка происходит множество процессов. Из-за этого многие подростки испытывают сильный стресс.

Он может иметь следующие проявления:

- неуправляемость, неуравновешенность, нервные срывы, резкое поведение;
- агрессия, причем зачастую подросток после вспышки гнева может не помнить, что именно он наговорил;
- повышенная тревожность, хотя сам при этом будет говорить, что с ним все в порядке;
- ухудшение отношений с родителями;
- недовольство собой и окружающим миром.

Все это – защитный механизм, помогающий подростку пережить происходящие с ним изменения.



Неизбежны ли подобные проблемы и существует ли способ пережить период взросления безболезненно?

Подросток начинает стремиться к самостоятельности и независимости. Само по себе это хорошо, но излишняя самонадеянность нередко приводит к неприятностям. Ребенку кажется, что он все знает и умеет. На самом деле это, конечно, не так, но даже не пытайтесь с ним спорить. Поучения и нравоучения останутся неслышанными. Авторитет сверстников для тинейджеров в этот период весомее родительского. Особенно если у мам и пап они не находят поддержки и понимания.

Чтобы не казаться собственному ребенку врагом номер один, не отрицайте его право на самостоятельные решения, но заметьте, что и ответственность за свои поступки ему придется нести самому.

Подчеркните, что вы верите в него и доверяете его благоразумию – ведь он уже не глупенький малыш.

Если хотите дать совет – воздержитесь от назидательного тона, лучше ненавязчиво расскажите поучительную историю из своей жизни, выводы из которой предоставьте ребенку сделать самостоятельно. Пытаться постоянно держать сына или дочь в узде и контролировать каждый шаг бесполезно. Во-первых, запретный плод сладок вдвойне, и при желании возможность найдется всегда, а во-вторых, родительская гиперопека лишает подростка возможности поверить в свои силы и жить своим умом.

В некоторых случаях стремление вырваться из-под навязчивой заботы вызывает нарочито эпатажное поведение. Все мы учимся методом проб и ошибок.

Мамы и папы! Не упрекайте ребенка за промахи, лучше научите его важному правилу: за свои действия нужно отвечать, а ошибки по возможности исправлять!

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ – ПОРА МАКСИМАЛИЗМА

Для ребенка в этот период не существует полутонов. Все чувства переживаются ярко и глубоко. Если любить – то до поклонения, ненавидеть – до дрожи, переживать – до глубокой депрессии. Суждения всегда категоричны и не допускают ни малейшей лояльности. Вместе с тем подростки очень ранимы, и любой пустяк может вызывать в их душе настоящий армагеддон.

Подруга пошла гулять с кем-то другим – предательство, которое не прощается! Угораздило поскользнуться на глазах у объекта симпатии – позор, с которым невозможно жить дальше. Только не пытайтесь говорить ребенку, что его трагедия не стоит выеденного яйца, и не вздумайте иронизировать! Насмешками вы можете настолько подлить масла в огонь, что последствия могут быть непоправимыми.

Уважаемые родители!

Помните, что переживания подростка искренни и серьезны.

Ваша задача – поддержать ребенка, помочь ему справиться с эмоциями и пережить нелегкую для него ситуацию.

В подростковом возрасте ребенок начинает *критически относиться не только к окружающим, но и к себе самому*. Он с пристрастием выискивает в себе недостатки и переживает по их поводу. Родители, ваша задача – сформировать у него адекватную самооценку. Не стоит отрицать очевидное – например, убеждать пухленькую девочку, что у нее великолепная фигура, а щуплого мальчика – что он богатырь. Это прозвучит не как поддержка, а как насмешка. Да и сверстники не будут столь лояльными, так что столкновение с реальностью неизбежно. Лучше вместе с ребенком решите, как можно исправить волнующий его изъян. Скажем, записаться в спортзал, вылечить прыщи, исправить прикус. Если какой-то недостаток не поддается исправлению, обсудите, так ли уж он мешает жить, и акцентируйте внимание на выигранных сторонах внешности.

Не отмахивайтесь от ребенка: мол, подрастешь, само пройдет – для него важно не когда-нибудь, а здесь и сейчас. Ни в коем случае нарочно не подчеркивайте или высмеивайте недостатки: «Куда лезешь, если ростом не вышел?», «Положи блинчик, а то скоро джинсы треснут по швам!».

Пристрастное внимание к собственной внешности связано со стремлением нравиться противоположному полу. Любовные, да и вообще жизненные неудачи напрямую связываются с недостатками: «Конечно, если бы не эти прыщи / будь я стройнее / выше ростом, все было бы замечательно». Следовательно, «если я некрасив, не будет никогда мне в жизни счастья».

Подростковый возраст – это пора первой влюбленности. Пробуждающееся либидо влечет к противоположному полу, а отсутствие опыта построения взаимоотношений ведет к переживаниям и разочарованиям.

- Помните, что подросток очень легко может стать жертвой манипуляций более опытного или старшего «друга». Например, вступить в интимную близость из желания почувствовать себя взрослым, доказать любовь или просто на слабо.

Поэтому обсудите с подростком вопросы взаимоотношения с противоположным полом, в том числе и сексуальные. Если сын или дочь не идут на прямой контакт, подберите соответствующую литературу и оставьте в зоне видимости ребенка. Будьте уверены, она не останется без внимания!

Если подросток решил доверить вам сердечные тайны, отнеситесь к этому серьезно. Ни в коем случае не разглашайте то, что было сказано вам по секрету, иначе навсегда лишитесь доверия. Если что-то вам кажется неправильным, не осуждайте и не обвиняйте его, лучше спокойно изложите и аргументируйте свою точку зрения.

Переходный возраст – это время, когда ребенок делает первые шаги во взрослой жизни, ничего о ней, по сути, не зная. Поэтому установите с подростком доверительные отношения, чтобы быть в курсе происходящего в его жизни и вовремя прийти на помощь. Важно, чтобы он понимал, что может обратиться к вам в трудной ситуации, не боясь ругани и осуждения.

Лучший способ понять подростка – вспомнить себя в его возрасте!

Как говорят психологи, в каждом из нас живет внутренний ребенок как одна из сторон личности и, позволяя себе хотя бы изредка взглянуть на мир с этой позиции, вам будет легче понять своего сына или дочь, а значит, и найти пути к взаимопониманию.



Чему важно научить подростка?

В первую очередь ему нужно **получить объективное представление о себе**: кто он, что может, что ему нравится, что ему важно, а что нет. Это поможет ребенку сформировать самооценку и отношение к миру.

Делать выводы из прошлого и планировать будущее. Так подросток сможет анализировать свои действия и их последствия, что позволит ему сформировать адекватное отношение к учебе и иным занятиям.

Самоопределение, выбор профессии и стратегии будущего развития. Профориентация – это первый самостоятельный выбор подростка, за который ему потом придется нести ответственность: учить соответствующие предметы,

сдавать экзамены, выбирать вуз, поступать и т. д. Самое важное в этом процессе – дать ребенку выбор и позволить ему нести за него ответственность. Это и будет модель взрослости.

Ответственность! Часто подростки побаиваются слова «ответственность». Дело в том, что она воспринимается как наказание за то, что ты не справился с работой, за которую отвечаешь. Донесите до сына или дочери мысль, что ответственность – это стремление сделать работу, за которую отвечаешь, как можно лучше. То есть это не санкции, а улучшение, позитивные изменения, конструктив.

Рекомендации родителям по поддержанию конструктивных отношений с подростком

Когда ребенок чем-то расстроен, но поговорить с ним не получается, помогает подход, который Екатерина Бурмистрова назвала «Запрос на посадку». Суть в том, чтобы не давить на ребенка, но в то же время быть рядом. Например, можно сказать так: «Я вижу, что ты чем-то расстроен. Когда будешь готов, давай поговорим. Мне не все равно, что с тобой происходит, и, возможно, я смогу помочь». Никакого давления, никаких расспросов, никакого раздражения.

Такой подход не гарантирует, что подросток обязательно пойдет на контакт. В каких-то ситуациях он захочет поговорить с вами, а в каких-то нет.

Мамы и папы! Вам нужно принять тот факт, что теперь вы не будете знать о своем ребенке все. Важнее, чтобы он понимал: вы рядом, готовы выслушать и помочь.

Вспомните себя в пубертате. Все ли вы рассказывали своим родителям?

Гораздо чаще подростки делятся с друзьями, авторитетными учителями или тренерами, другими взрослыми родными: тетями, дядями, старшими братьями и сестрами. Либо вообще ничего никому не говорят.

Если вас что-то тревожит в поведении ребенка, но выйти на контакт не получается, подумайте, кому он доверяет, с кем мог бы поделиться, и попросите этого человека о помощи.

Вам очень трудно принять, что ваши дети отдаляются. Это кризис не только подростков, но и родителей тоже. Главное, чтобы вы понимали, что это не капризы, не испорченность, а естественный процесс. Если семья признает факт, что ребенок взрослеет, и меняет, соответственно, свое отношение и стиль общения с ним, то подростковый период проходит практически незаметно.

Есть три способа общения, о которых нужно забыть, когда вы имеете дело с подростками:

- ✓ Контроль.
- ✓ Инструктаж.
- ✓ Прозрачность, т. е. требование отчетности.

Говорить с подростком приказами бесполезно. В авторитарных семьях, где родители лучше детей знают, когда те сыты, а когда хотят спать, столкновений не избежать. Сепарация – это цель подросткового кризиса, поэтому чем больше приказов, тем сильнее будет протест. Если вы хотите выстроить со своим подрастающим чадом уважительные и доверительные отношения на долгие годы, учитесь договариваться, обсуждать и приходите к компромиссам. Оставьте в покое его голые щиколотки на морозе – все равно он сделает по-своему, а ваши слова будут восприняты как брюзжание, вызывающее аллергию.

Абсолютное послушание в этом возрасте возможно только у детей с подавленной волей и у хитрецов, умело играющих любые роли. Точно ли это то поведение, которого вы хотите достичь?

Часто кажется, что подростки абсолютно глухи к голосу разума. Тем не менее в стрессовых ситуациях они способны проявлять ответственное отношение, удивительную зрелость. Екатерина Бурмистрова рассказывала о примерах из своей практики, когда мама заболела, а безалаберные в обычной жизни подростки быстро мобилизовались и брали на себя заботу и о ней, и о младших детях.

Уважаемые родители!

Попробуйте расценить бесконечные протесты как ростки будущей самостоятельности, и тогда причин для споров станет меньше.

Родительские срывы чаще всего случаются по двум причинам: от непонимания происходящего и от того, что мы долго стараемся сдерживать эмоции, но в конце концов срываемся. Не стоит изо всех сил сохранять невозмутимость, изображая железную леди. Если слова ребенка ранят, лучше прямо сказать: «Мне больно это слышать», «Ты говоришь неприемлемые вещи». Подростки крайне редко говорят гадости, чтобы причинить боль, чаще всего их просто «несет».

Не стоит отвечать грубостью на грубость. В конце концов, взрослые – это мы, а они – дети, даже если вымахали выше нас. Это трудно, но постарайтесь не принимать близко к сердцу все эти подростковые взрывы. Так будет не всегда: они перерастут, переберутся. Мы же переросли!

И еще один совет: если вы на эмоциях, то не отвечайте сразу, сделайте паузу. Посчитайте, например, про себя до 500 или считайте назад тройками. Иногда стоит сделать длинную паузу – до следующего дня. Чтобы реакция была более взвешенной и осознанной.



Когда говорить?

Все важные разговоры возможны только в спокойное время, «на берегу». То есть когда нет раздражения, спешки или важных дел. В сегодняшнем темпе найти такое время непросто, но нужно попробовать. Не требуйте от подростка

сразу согласия с вашими словами или быстрых ответов. Относитесь к сказанному вами как к семенам, посеянным в почву. Дайте ребенку осмыслить услышанное, найти подтверждение или, наоборот, опровержение. В любом случае он задумается над вашими словами, а это уже хорошо.

Одной из причин вашей растерянности является смена воспитательной парадигмы. Когда мы были подростками, родительская власть была выше, также как и степень ответственности у детей. Сегодня же мы стараемся относиться к ребенку как к личности, но при этом душим его гиперопекой и не даем ступить ни шагу. Вспомните, в каком возрасте вы начали самостоятельно ходить в школу, в магазин, к друзьям. До какого класса мамы и папы помогали вам делать уроки?

Сегодня ситуация противоположная: родители предоставляют больше внутренней свободы ребенку и при этом уменьшают его ответственность. Эта беспомощность не идет на пользу никому.



Подумайте, какие дела вы можете полностью доверить ребенку.

Это важно, потому что свобода означает ответственность. Подросток хочет больше прав и свободы? Значит, нужно дать больше и обязанностей!

Ищите преимущества. Подростковый возраст – момент пересмотра, как распределены обязанности в вашей семье, и может оказаться, что у вас появится больше времени для себя!

4.3. СВОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ

В подростковом возрасте основной интерес – социальный. Общение со сверстниками выходит на первый план, для ребенка это чрезвычайно важно.

Если у Вас подросток с синдромом Дауна

В общении с другими людьми:

- ✓ никогда не принимайте утверждений ни от друзей, ни от специалистов, которые звучат: «Они все такие, как...» Настаивайте на том, что навыки и особенности вашего ребенка должны расцениваться индивидуально;
- ✓ старайтесь отвечать спокойствием и достоинством на пристальные взгляды посторонних;
- ✓ старайтесь, не стесняясь, честно отвечать на вопросы друзей и прохожих;
- ✓ заводите новых друзей, если это нужно, чтобы и вы, и ваш ребенок чувствовали себя комфортно.

Именно в этом возрасте формируются основные социальные навыки. В общении с друзьями подросток начинает анализировать и черты характера – опять-таки с точки зрения примерки на себя: вот такая черта мне импонирует, а вот эта просто бесит.

Взаимодействуя друг с другом, подростки учатся рефлексии, т. е. самоанализу. С другой стороны, они же получают и обратную связь от сверстников – какими их видят другие.

Подростки с синдромом Дауна дружелюбны и тактильны. Они любят общаться, а иногда и обниматься: для них это способ выразить симпатию и продемонстрировать доверие. Это не значит, что дети с синдромом Дауна никогда не испытывают других чувств, например, горечи или сожаления, грусти или злости. Диапазон эмоций, которые переживает ребенок с синдромом Дауна, такой же, как и у остальных людей.

Подростки с интересом изучают себя и других. И такая взаимная заинтересованность и совместное постижение окружающего мира становятся самоценными. Это оказывается таким увлекательным занятием, что ребята просто забывают обо всем на свете: об уроках, домашних обязанностях и остальном.



И тогда на первый план выходят *общение и дружба*.

Любой подросток мечтает о загадочном друге. Причем о таком, которому можно было бы доверять на все сто, как самому себе, который будет предан. И обретение такого друга будет иметь большое значение в его жизни. В друге ищут сходство, понимание, принятие.

Подросток эмоционально уже менее зависит от родителей. Он хочет иметь свою личную жизнь, в которую доступ взрослым закрыт. Поэтому именно обретенному другу он будет доверять все тайны, просить совета, обсуждать проблемы.

Практически *друг будет являться аналогом психолога*. При этом ребенок будет ревностно отстаивать право на общение именно с этим сверстником. И чем отрицательнее вы отнесетесь к его выбору, тем категоричнее будет он это право отстаивать. Он не потерпит никаких обсуждений и комментариев по поводу не только недостатков, но иногда и достоинств друга. Впрочем, вспомните себя: как часто вы позволяете своему ребенку обсуждать ваших друзей? Так что, возможно, он прав?

Именно *идеализация и юношеский максимализм* накладывают отпечаток парадоксальности на дружеские отношения. С одной стороны, потребность в единственном преданном друге, с другой – частая смена друзей.

Дружат чаще всего с подростком того же пола, социального статуса, таких же способностей (правда, иногда друзья подбираются по контрасту, как бы в дополнение к своим недостающим чертам).

Дружба носит избирательный характер, и подростки очень оберегают эти отношения. Но детям в этом возрасте свойственен максимализм. Они все видят очень контрастно, их суждения бывают излишне резки и категоричны. Они не утруждают себя нюансами. Вот почему так часто из их уст звучит слово «измена», которая не прощается. А под изменой может подразумеваться все что угодно, вплоть до «Он не позвонил мне вовремя, значит, изменил нашей дружбе».

У каждого ребенка свое представление о том, каким должен быть друг (чаще всего это внешнее, поверхностное видение). И если реальное поведение хоть в чем-то уступает идеалу, то этот сверстник быстро переходит в другой лагерь, не друзей.

Подростку очень важно быть успешным, утвердиться в среде сверстников. Поэтому немалую роль в формировании его личности играет референтная группа – значимая для него группа, чьи взгляды он принимает. Это может быть и дворовая компания, и класс, и друзья по кружку, и дети соседей по лестничной площадке.

Родители, будьте особенно внимательными, ведь такая группа является в глазах ребенка большим авторитетом, чем вы, и может влиять на его поведение и отношения с другими. Именно к мнению членов этой группы подросток будет прислушиваться, именно в ней будет пытаться утвердиться.



Почему подростки так стремятся в группы?

При всей их индивидуальности и желании утвердить себя, детям требуется чувствовать рядом плечо, быть кому-то нужными.

Групповое «мы» делает подростков сильнее, поддерживает их внутренние позиции, но иногда и подталкивает к необдуманным поступкам. Ведь никому не хочется остаться одному, а группа – это сила, это друзья. И чтобы подчеркнуть свою принадлежность, причастность к определенной компании, ее члены начинают носить одежду одного вида (стиля), вырабатывают свою систему тайных знаков, включают в свою речь определенные сленговые слова. Это подчеркивает малую дистанцию между членами группы, их близкие отношения.

Самое трудное в отрочестве – чувство ненужности.

Оставшись один, подросток начинает комплексовать, испытывать тревогу и растерянность. Такая потребность в группе, чувстве «мы» выражает страх перед одиночеством.

Группы часто возникают стихийно. И в зависимости от воспитания и уровня развития каждая такая группа формирует свой кодекс чести, которого будут придерживаться все ее члены. И конечно, эти нормы и правила в целом будут списаны с отношений взрослых, но более идеализироваться. Высоко ценятся честность, верность, долг, помощь и поддержка. Не прощаются предательство, нарушение данного слова, измена, жадность, эгоизм.

Контроль за соблюдением кодекса будет осуществляться всеми членами группы и в максималистских формах. Если с точки зрения других членов группы подросток бросил, предал, его могут избить, объявить бойкот или подвергнуть гонениям.



Самая неприятная для подростка ситуация – это искреннее осуждение коллектива, а самое тяжелое наказание – открытый или негласный бойкот, нежелание общаться.

Переживание одиночества тяжело и невыносимо для подростка. Неумение, невозможность добиться признания чаще всего является причиной его недисциплинированности и даже правонарушений.

Тот факт, что в основе снижения успеваемости, изменения поведения и т. п. лежит нарушение отношений детей со сверстниками, как правило, не осознается ни родителями, ни самим подростком; либо же нарушение общения со сверстниками видится в ряду всех других нарушений и также не расценивается как их источник и причина. Значимость для подростка сферы его общения со сверстниками недооценивается нами.

При всей ориентации на утверждение себя среди сверстников дети отличаются крайним конформизмом в подростковой группе. Один зависит от всех, стремится к сверстникам и подчас готов выполнить то, на что его подталкивает группа. Группа создает чувство «мы», которое поддерживает подростка и укрепляет его внутренние позиции. Очень часто дети для усиления этого «мы» прибегают к автономной групповой речи, автономным невербальным знакам; в этом возрасте начинают носить одежду одного стиля и вида, чтобы подчеркнуть свою причастность друг другу.

Важнейшим элементом в общении подростков можно считать жаргон, или сленг.

Сленг придает эффект усиления чувства «мы» тем, что сокращает дистанцию между общающимися через идентификацию всех членов группы общими знаками общения. Речь подростков может быть сплошь сленговая, но может иметь в обороте только 5–7 сленговых слов.

Подростковое невербальное общение может вызывать протест смотрящих на это взрослых, но сами дети подчас с готовностью проходят через эту возрастную инициацию вольными жестами и позами. Они могут быть агрессивные, снимающие дистанцию, подчас откровенно циничные.

Так, подростки легко дразнят друг друга высовыванием языка; показыванием кулака; постукиванием пальцем по уху; подкручиванием пальцем у виска; демонстрацией фиги, позы мачо, зада, неприличных жестов и др.

Они мало интересуются глубинным смыслом используемых в общении поз и жестов, подхватывают эти телесные формы экспрессии и интенсивно используют их независимо от пола.

Подростки особенно ценят тех, кто имеет свое мнение и умеет его отстаивать (пусть даже кулаками), а непохожим белым воронам приходится в таких компаниях трудно. Мир четко делится на своих и чужих.

К 11–14 годам к нашим детям приходит первая любовь. Это новый взрослый способ взаимодействия с противоположным полом. Конечно, любовь в этом возрасте менее устойчива, чем юношеская, и больше похожа на увлечение.

Вожатые летних лагерей, наверное, неоднократно отмечали одну особенность подростковой влюбчивости. Например, в начале смены мальчик влюблен

в одну девочку, в середине ревнует другую, а в конце смены обменивается телефонами с третьей. И ведь каждая из привязанностей имеет вполне серьезные намерения, в которые сам мальчик (и девочка) искренне верит.

Но на самом деле не все так просто. Появившееся чувство взрослости, интенсивное развитие тела, повышенный гормональный фон – все это способствует изменению отношений между мальчиками и девочками. Пропадает непосредственный интерес общения. Они начинают воспринимать друг друга как представителей разных полов.

Начинается процесс идентификации с взрослым – бессознательный перенос на себя чувств и качеств, присущих другому человеку и желательных для себя.

Мальчик начинает чувствовать себя мужчиной, девочка – женщиной. Прическа, особенности внешности, манера держаться – все это дает сведения о том, какой я как мужчина (или я как женщина).

Именно поэтому для подростка в это время на первый план выходит собственная внешность. Личная привлекательность начинает играть первостепенную роль в глазах сверстников.

Научите ребенка с нарушениями зрения контролировать свой внешний вид. Объясните, что, если он появится небрежно одетым, грязным среди людей, над ним будут смеяться, с ним будет неприятно общаться.

Обучите его приемам контроля за своим внешним видом. Например:

- застегнувшись, проведи рукой по пуговкам: все ли они застегнуты, каждая ли пуговица нашла именно свою петельку;
- одерни платье спереди и сзади (нагнувшись, одерни брюки);
- если есть пояс, посмотри, не болтается ли он и т. д.

Добивайтесь, чтобы такой контроль стал привычкой для вашего ребенка, неизменным действием, сопровождающим и заканчивающим процедуру одевания.

А вот ответ на вопрос «Как должны выглядеть настоящие мужчины и женщины?» подросток зачастую находит в соцсетях, общении со сверстниками, художественных фильмах. Образы актеров и певцов становятся объектом подражания.

И вот тут опять вспомним о физическом развитии ребенка. Ведь именно диспропорции в развитии между мальчиками и девочками могут послужить источником многих переживаний. В физическом развитии девочки опережают мальчиков. Поэтому на их фоне мальчики выглядят меньше и как бы мельче. Все это может вызывать чувство неполноценности у подростка (особенно отличают других по росту, полноте). И в этом случае ему бывает так необходима поддержка близких взрослых!

Возникающий интерес к противоположному полу сначала принимает странные, неадекватные формы. Так, появившееся явное или неосознанное желание иметь взрослые отношения мальчика с девочкой может выразиться в прямо противоположном поведении. Примером этому является проявление

подростками нежности к девочкам. С одной стороны, такое поведение подвергается насмешкам. С другой – общаться с предметом любви, как раньше, уже не получается.

Именно поэтому любовь и нежность подростка трансформируются в поведение, внешне противоположное влюбленности, – типа дергания за косички. Но это и есть форма привлечения к себе внимания. И девочки обычно это осознают и не обижаются, а в свою очередь демонстрируют свое внимание – игнорируют объект привязанности. Вот такой парадокс. Ведь легче общаться с кем-нибудь другим, чем с тем, в кого влюблен. Из-за этого объект любви часто вообще разделяется: например, одну девочку любят идеально (на нее смотрят, вздыхают, но не осмеливаются подойти), а проявляют отношения (гуляют) с другой.



Постепенно исчезает непосредственность общения, появляется скованность либо стеснительность при общении с противоположным полом. Подростки начинают испытывать напряженность от ощущения влюбленности. Это дает еще большую внешнюю изолированность в отношениях между мальчиками и девочками.

О предмете своей влюбленности девочки говорят на ухо подруге (реже – группе сверстниц), тайно вздыхают. А мальчики как бы случайно оказываются рядом с понравившейся девочкой на дополнительных занятиях. Редко когда в этом возрасте (11–13 лет) открыто выражают свои симпатии. Ведь надо суметь и преодолеть свою скованность, и противостоять насмешкам со стороны сверстников. А это сложно.

Поэтому общение становится больше однополое: мальчики с мальчиками, девочки с девочками. Даже в командных мероприятиях или играх типа «ручеек» предпочитают выбирать, что называется, своих.

Мамы и папы! Помогите подростку осознать свои чувства. Подскажите сыну (дочери) ту форму взаимоотношений с предметом его увлечения, которая будет наиболее приемлема в данной ситуации.

Старшие подростки (14–15 лет) общаются между собой более открыто. В их круг общения включены приятели обоих полов, и отсутствие взаимности приводит к сильным негативным эмоциям.

Общение со сверстниками противоположного пола бывает очень интенсивным, и ему придается большое значение. Именно такая привязанность волнует родителей. Многие мамы и папы знают, что предмет страсти может сбить их ребенка с правильной дороги. Ведь ради любимого подростки совершают невероятные глупости, о которых потом долго жалеют.

Поэтому родители и возмущаются начавшимися свиданиями дочерей, их поздними возвращениями домой.

В этот период любимый человек становится для наших детей главным в жизни, а значит, самым умным решением будет познакомиться с предметом страсти вашего ребенка, узнать его как личность. Тогда вы сможете решить,

надо ли влиять на развитие их отношений. И если да, то будете знать, как это сделать. Пусть их отношения развиваются у вас на глазах. Так спокойнее. И вы всегда будете в курсе дела и сможете вовремя поддержать ребенка и помочь советом.

Для подростка же первоначальный интерес к другому, стремление к пониманию сверстника, поиск взаимных компромиссов является началом развития умения принимать людей вообще. Со временем ребенок выделяет в других все больше личностных качеств и переживаний. Это развивает в нем способность оценивать как других, так и самого себя.



Общение со сверстником противоположного пола является непосредственной причиной для оценки своих переживаний. Следовательно, происходит накопление личного опыта.

В этих отношениях подростки очень ранимы. Они нередко сравнивают или отождествляют себя с героями фильмов, литературных произведений. Часто в мечтах строят отношения с другими по определенному идеальному сценарию, в котором сбываются надежды. Эти мечты помогают им принимать решения в фантазиях, проигрывать их, а потом переносить в реальную жизнь. Именно в эту пору многие подростки пишут дневники, стихи, в которых отражают свои переживания.

Стремление нравиться становится у ребенка одним из самых важных.



Особое значение придается взглядам, улыбкам. Взаимные переглядки на уроках уже ко многому обязывают – это признак принадлежности предмету привязанности. Потом, на переменах, девочки с гордостью говорят другу: «Ты видела, как он на меня смотрит!» Эти взгляды будоражат фантазию подростков, побуждают к ответному поведению в том же духе. Если же ответных взглядов нет, то можно услышать отчаянное: «Он меня не любит! Что мне делать?»

Особую цену приобретают прикосновения. Руками изучают, говорят, информируют. Руками выражают всю внутреннюю напряженность души и тела. Эти прикосновения запомнятся на всю последующую жизнь. Поэтому очень важно одухотворить отроческие отношения, не принизить их, не опозлить.

Для подростка эти отношения очень серьезны! Помните? Максимализм и идеализация. А значит, любовь – единственная, серьезная и на всю жизнь!

Первые разочарования бывают настолько сильными и действительно неожиданными для ребенка, что он иногда не в силах справиться с нахлынувшими на него чувствами и болью.

И тогда рядом должен быть друг. Лучше всего взрослый – родитель или значимый для ребенка человек. Он сможет поддержать, объяснить, утешить. Если рядом такого человека не окажется, то горе может настолько сильно

захлестнуть, что подросток (а ведь, в сущности, он еще ребенок!) не сможет сам справиться с потоком эмоций. И тогда может случиться непоправимое. Достаточно большое число суицидов в этом возрасте подростки совершают из-за несчастной любви или чувства одиночества...

В этом возрасте дети очень ранимы и при всей своей взрослости испытывают потребность поделиться переживаниями, рассказать о событиях своей жизни именно родителям, в чьей поддержке они по-прежнему нуждаются. Но самим им трудно начать столь близкое общение.

Постарайтесь сохранить доверительные отношения с вашим ребенком, будьте ему другом. Поддержите его в трудную минуту, не осуждая и не читая нотации. Просто будьте рядом и первыми пойдите на контакт!

Таким образом, общение – главная потребность подростка.

Он стремится:

1. Устанавливать теплые, содержательные отношения с окружающими.
2. Знакомиться с новыми, интересными людьми.
3. Быть принятым и признанным в социальных группах.
4. Устанавливать гетеросексуальные контакты.
5. Принимать и практиковать модели отношений с противоположным полом.
6. Осваивать поведение, характерное для своего пола.

Подросток с особенностями в интеллектуальном развитии растет и взрослеет, его жизненный цикл такой же, как у других людей.

Ребенок с интеллектуальной недостаточностью имеет возможность прожить хорошую и разнообразную жизнь. Для более успешного его развития важен не только благоприятный психологический климат в семье, но и чтобы семья не заикливалась на своем горе, не уходила в себя, не стеснялась своего ребенка.

Для правильного воспитания и наиболее благоприятного развития такого подростка очень важна адекватная адаптация семьи к его состоянию.

Детско-родительские отношения в семьях, где есть дети с интеллектуальной недостаточностью, представляют собой чрезвычайно важную проблему. Социальная адаптация такого ребенка напрямую зависит от правильного родительского (прежде всего, материнского) поведения.

Главный принцип в воспитании этих детей – формирование у них привычек.

✓ Заботьтесь о развитии у подростков представлений об окружающем.
✓ Привлекайте их к работе по дому. Этот труд должен быть посилен и правильно организован. Воспитывайте у них умение одеваться и раздеваться, класть вещи на место в определенном порядке; прививайте им умение сидеть, вставать при разговоре со старшими, ловкость повседневных движений. Эти нормы поведения важны для всей жизни ребенка с интеллектуальной недостаточностью.

✓ При выработке у особых детей навыков необходим наглядный показ и многократные повторения. При этом следует подчеркнуть, что любовь и уважение должны служить источником большой терпеливости и настойчивости. Раздражительность и применение физического воздействия еще больше обостряют особенности таких детей.



Что нужно помнить родителям об особенностях общения подростка со сверстниками?

Общение со сверстниками имеет особое значение в жизни подростка: для него это школа социальных отношений и способ познать себя и других. *Помогите ему сориентироваться в мире ценностей.*

Чтобы у подростка с особенностями психофизического развития сформировалась адекватная оценка к себе и к миру, *откажитесь от излишней опеки по отношению к нему.* От того, как воспринимает ребенка семья – как инвалида, не способного добиться в жизни успеха, либо как человека, пусть в чем-то не похожего на окружающих, но занимающего активную жизненную позицию, – и будет зависеть сила его волевых качеств.

Ребенок имеет право на свою личную жизнь, тайны, выбор друзей. Взаимодействуя друг с другом, подростки учатся рефлексии, т. е. самоанализу. Поэтому *не просите его постоянно отчитываться*, что он делал, с кем гулял, о чем разговаривал. И помните: он имеет право на уединение, закрывшись в своей комнате.



Особую роль в формировании личности подростка играет референтная группа, его компания. Именно через нее можно будет косвенно влиять на ребенка. Появившийся сленг и особенности стиля одежды просто являются атрибутами принадлежности к определенной группе. Примите эти изменения в его внешности, даже если они вам не по душе. Для него это важно – выглядеть не хуже других.

Отнеситесь внимательно к кодексу чести. Пусть с вашей точки зрения он не так уж справедлив и очень категоричен. Но именно по этим законам будет жить ваш ребенок. Постарайтесь не ставить его в такие условия, когда ему придется нарушать этот кодекс. Ведь его спокойствие и самоутверждение в среде сверстников в большой степени зависят от соблюдения этих норм.

Подростки очень ранимы, и они по-прежнему нуждаются в вашей поддержке и помощи – просто иногда им не хватает смелости и умения ее попросить. Если вы замечаете, что с вашим ребенком что-то творится, *постарайтесь сами первыми разговаривать с ним.* Но если он дает понять, что хочет решить проблему сам, не настаивайте на своей помощи. Он учится самостоятельности.

Знакомьтесь с его друзьями. Пусть ваш дом будет открыт для друзей вашего ребенка. Если вы будете в курсе интересов подростка, то сможете вовремя прийти ему на помощь, дать совет, поддержать. К тому же, имея возможность общаться с друзьями у себя дома, он вряд ли попадет под влияние улицы.

Примите всерьез первые увлечения вашего ребенка. Конечно, они редко вырастают в серьезную привязанность или любовь, но для него это первые и важные переживания, справиться с которыми в одиночку он порой не в состоянии. Не ругайте его и не говорите, что все это ерунда и скоро пройдет.

Мама и папа! Помогите подростку разобраться в своих чувствах: он нуждается в вашем опыте.

Родители, воспитывая подростка с особенностями психофизического развития, помните следующие правила!

- ✓ Никогда не жалейте ребенка из-за того, что он не такой, как все.
- ✓ Дарите ему свою любовь и внимание, но не забывайте, что есть и другие члены семьи, которые в них тоже нуждаются.
- ✓ Организуйте свой быт так, чтобы никто в семье не чувствовал себя жертвой, отказываясь от своей личной жизни.
- ✓ Не ограждайте ребенка от обязанностей и проблем. Решайте все дела вместе с ним.
- ✓ Предоставьте ему самостоятельность в действиях и принятии решений.
- ✓ Следите за своей внешностью и поведением. Подросток должен гордиться вами.
- ✓ Не бойтесь отказать ему в чем-либо, если считаете его требования чрезмерными.
- ✓ Чаще разговаривайте с ребенком. Помните, что ни телевизор, ни радио не заменят вас.
- ✓ Не ограничивайте его в общении со сверстниками.
- ✓ Не отказывайтесь от встречи с друзьями, приглашайте их в гости.
- ✓ Помните, что ребенок взрослеет и ему придется скоро жить самостоятельно. Готовьте его к будущей жизни, говорите с подростком о ней.

4.4. КНУТ ИЛИ ПРЯНИК?

Основной метод воспитания в семье – метод примера. К сожалению, мы редко задумываемся об этом, иногда не осознаем, что дети развиваются по образу и подобию своих мамы и папы.

Вместе с тем каждый родитель прекрасно знает и применяет методы поощрения, а чаще – наказания.

МЕРЫ НАКАЗАНИЯ И ПООЩРЕНИЯ В СОВРЕМЕННОЙ СЕМЬЕ

Поощрение и наказание – простейшие из средств родительского влияния. Они предоставляют мамам и папам возможность выражать свое отношение к поступкам и проявлениям ребенка.

Используя наказание и поощрение, вы фиксируете внимание подростка либо на успехах, либо на неудачах. Таким образом он получает важную информацию о себе, которая ложится в основу его образа «я» и самооценки.

Поощрение

Поощрение положительных проявлений и поступков ребенка способствует повышению его уверенности в себе и чувства компетентности, а следовательно, повышению его самооценки. Постоянное упоминание о недостатках и неудачах повышает у него неуверенность в собственных силах и внутреннюю тревожность.

Поощрение можно назвать выражением положительной оценки действий детей. Оно закрепляет положительные навыки и привычки. Поощрение основано на возбуждении положительных эмоций. Именно поэтому оно вселяет уверенность, создает приятный настрой, повышает ответственность.

Виды поощрения весьма разнообразны: одобрение; выражение доверия; ободрение; похвала; благодарность и т. д.

Несмотря на кажущуюся простоту, метод требует дозировки и осторожности. Неумение или избыточное поощрение может приносить не только пользу, но и вред воспитанию.

Соблюдайте определенные требования к поощрению

Поощряя, вы должны стремиться, чтобы поведение подростка мотивировалось и направлялось не стремлением получить похвалу или награду, а внутренними убеждениями, нравственными мотивами. Поощрение не должно противопоставлять подростка остальным членам семьи. Поэтому ребенок его заслуживает не только когда он добился успеха, но и когда добросовестно трудился на общее благо, показывал пример честного отношения к делу.



Поощрите сына или дочку, если они проявили нравственные качества: трудолюбие, ответственность, отзывчивость, помогая другим.

Поощрение должно начинаться с ответов на вопросы: «кому?», «сколько?» и «за что?». Поэтому оно должно соответствовать заслугам подростка, его индивидуальным особенностям и не быть слишком частым. Выбирая поощрения, важно найти меру, достойную ребенка. Неумеренные похвалы приводят к зазнайству.

Поощрение требует личностного подхода. Очень важно вовремя ободрить неуверенного, отстающего. Поощряя положительные качества ребенка, вы вселяете в него уверенность, воспитываете целеустремленность и самостоятельность, желание преодолеть трудности. Подросток, оправдывая оказанное доверие, преодолевает свои недостатки.

Наказание

Наказание имеет тройное значение.

Во первых, оно должно исправить вред, причиненный дурным поведением. И ребенок обязан убрать небрежно разбросанные вещи, починить сломанную или разбитую вещь, из своих карманных денег хотя бы частично возместить стоимость причиненного кому-либо ущерба и т. д.

Во-вторых, наказание способствует тому, чтобы такие действия не повторялись. Оно имеет отпугивающий, устрашающий смысл.

Но третье и, по всей видимости, главное значение заключается в снятии вины. Провинность представляет собой определенное осуждение, преграду, неуверенность во взаимоотношениях с провинившимся. Грядущее наказание

должно смыть эту вину. Тем самым в наказании усматривается элемент высшей справедливости, которую виноватый признает и принимает. Из этого следует, что если мы наказываем ребенка из-за собственной нетерпеливости или плохого настроения, а также по причине находящих на нас приступов злобы, то свое самочувствие мы немного улучшаем, но с воспитательной точки зрения наше поведение не только расходится с целью, но и приносит вред. Ребенок с минуту страдает, может, и плачет, просит прощения, но в его понятие о справедливости это не укладывается, он не ощущает за собой необходимого чувства вины, нет ни облегчения, ни урока на будущее. Если за любую ошибку его ждет наказание и ничего больше, подросток не научится правильному поведению. Кроме того, он будет бояться того, кто наказывает, стремиться обмануть его, чтобы избежать наказания.



Что нужно сделать, чтобы наказание было эффективным?

1. Разъяснить ребенку, почему он не прав, в чем сущность его проступка.
2. Добиться осознания неправильности своего поведения.
3. Актуализировать чувство вины за содеянное.
4. Мотивировать подростка исправить ситуацию, загладить вину: попросить прощения, убрать комнату, помочь другому и т. д.



Мы должны помнить, что должное (правильное) поведение формируется *только при доминирующем воздействии поощрения* – позитивного подкрепления!

Поступил правильно – похвалите, нет плохих оценок в школе – похвалите, убрал грязную посуду со стола – похвалите, позвонил бабушке – поблагодарите!

Нередко родители поощряют детей деньгами. Это самый простой для них способ поощрить сына или дочку, не нужно прикладывать никаких усилий, просто дать деньги. Но для ребенка деньги не являются основной потребностью, намного важнее эмоциональный контакт с мамой и папой, возможность участвовать в совместном деле или просто провести время вместе.

Есть еще один аспект материального поощрения, например, за хорошие оценки – у школьника не развивается учебная мотивация, не возникает интереса к получению новых знаний, он не научится получать удовольствие от приобретения и использования знаний. К тому же, покупая оценки за деньги, вы делаете акцент не на полученных или усвоенных знаниях, а именно на оценке, а ребенок, в свою очередь, учится использовать различные пути для получения желаемой оценки.

Наиболее эффективным способом поощрения учебных успехов сына или дочки является эмоциональная реакция родителя. Например, его слова: «Я горжусь тобой», «Я очень рад за тебя» – являются для ребенка лучшей похвалой и придают ему сил.

Часто мы замечаем только очень хорошие и отличные оценки – восьмерки, девятки и десятки.

– Что получил в школе?

– Девять.

– Молодец!

Такой экспресс-диалог часто можно услышать в семьях. Почему родитель не поинтересовался, по какому предмету оценка; за что получил – за выполнение домашнего задания или задания на уроке; тяжело ли было заработать высокий балл и пр.? Взрослый не проявил интереса к ребенку, эмоционально не отреагировал.

Отличным поощрением для ребенка является совместный досуг. Позитивные эмоции объединяют, сближают и создают пространство для доверия и искренности, в то время как наказания способствуют отчуждению и конфронтации.

Рекомендации родителям по применению мер наказания

Наказание обычно используется для недопущения повторения проступков. Разделяйте мелкие и серьезные нарушения! Выбирая способ наказания сына или дочери, вы должны помнить, что физическое наказание унижает ребенка и способствует развитию негативного образа «я». Наказывать лучше, лишая хорошего, чем делая плохое.

Степень строгости наказания должна соответствовать степени тяжести проступка подростка. Наказание должно помогать исправить ущерб, причиненный проступком. Например, если ребенок получил двойку, нет смысла лишать возможности смотреть телевизор на целый месяц. Лишите его удовольствия на то время, которое необходимо для подготовки к исправлению оценки.

Ребенок может быть наказан только за свой проступок. Например, если один из братьев не убрал комнату, нельзя обоих заставлять ее убирать.

Нельзя быть наказанным дважды за один и тот же поступок. Например, когда вы говорите подростку, что за беспорядок в комнате он не пойдет в кино, не будет смотреть телевизор и ему не купят новую вещь.

Отложенное наказание или угрозы, не приводящие к действиям, вредят авторитету родителей. Нет смысла постоянно повторять сыну или дочке: «Если ты сделаешь это еще раз – я тебя накажу»; гораздо эффективнее наказать ребенка один раз.

Помогайте сыну или дочке разобраться в причинах случившегося независимо от того, насколько серьезным был проступок.

Не злоупотребляйте наказанием!

Наказывать и ругать ребенка нельзя, когда:

- у него обострение заболевания, плохо себя чувствует или еще не оправился после болезни;
- когда подросток старается и у него не получается, он не справляется со страхом;
- сразу после физической и душевной травмы (падение, травма, драка плохая оценка, любая неудача);
- когда мы сами (родители) не в себе: устали, огорчены или раздражительны.



Прежде чем сделать замечание, задайте себе следующие вопросы:

- В каком состоянии я сейчас нахожусь?
- Чего я добьюсь своим замечанием?
- Хватит ли времени, чтобы не только ругать, но и разъяснить, почему нельзя делать то или иное?
- Не прозвучит ли в голосе: «Ага, попался!»?
- Не явится ли мое замечание сто первым по счету?

Когда вы ругаете ребенка, не употребляйте выражений: «Ты всегда...», «Ты вообще...», «Вечно ты...». Он всегда хорош, лишь сегодня что-то сделал не так, об этом и скажите ему.

Никогда не сравнивайте школьника с братом (сестрой), одноклассниками, соседским ребенком! Сравнивайте только с самим собой! Не с другими детьми, а с тем, каким он был вчера.

Не делайте сыну или дочке замечания при его друзьях, соседях. При других людях вы можете выразить огорчение, недовольство. Поговорите с ними наедине.

Сочетайте наказание с убеждением, разъяснением (за что, почему).

Не допускайте поспешности в применении мер наказания. Применяйте наказание лишь после того, как другие методы и средства не дают никаких результатов.

Не угрожайте детям, что вы отвергнете и покинете их.

В спорах с сыном или дочерью хоть иногда уступайте, чтобы им не казалось, будто они вечно не правы. Этим вы и подростков научите уступать, признавать ошибки и поражения.

*Мамы и папы! Желая видеть своих детей успешными,
не переусердствуйте.*

Давайте им право на ошибку!



Рекомендации родителям по применению мер поощрения

Поощрение всегда более эффективно, чем наказание.

Оно должно быть справедливым: за дело, за результат. Поощряйте не только за совокупность достижений, но и за отдельные реальные успехи. При этом учитывайте особенности детей. Одному почистить картошку не представляет особых усилий, а для другого – это подвиг.

Не захваливайте, не льстите. Это обесценивает поощрение.

Говорите ребенку о его возможностях, потенциале. Пусть он ощутит свои возможности, свои результаты. Постарайтесь найти такую сферу деятельности, в которой ваш школьник успешен. Хвалите сына или дочку почаще.

Подросток должен осознавать, верить и помнить, что все успехи постоянны, а неудачи временны.

Не фиксируйте внимание ученика на оценке. Оценивайте его старание и желание учиться. Говорите о знаниях, а не об оценке. Все школьные вопросы решайте с сыном или дочкой спокойно и доброжелательно, не заставляйте и не настаивайте. Помогайте правильно организовать свое рабочее место, приучайте их следить за своими вещами.

Используйте различные меры поощрения: похвалу, благодарность, материальное поощрение, выражение доверия и др.

Поощрять нужно и в присутствии других (детей, бабушки, брата и пр.).

Поощрение должно быть искренним, доброжелательным, идти от сердца, от души.

Способы оказания поддержки ребенку без излишней похвалы

1 Старайтесь высказывать свое личное мнение: «Мне нравится...», «Я ценю...», «Мне здорово помогло...» (вместо «У тебя великолепно получается...», «У тебя получается лучше, чем у...»). Дети в состоянии воспринять вашу искреннюю реакцию на свои действия, но могут растеряться или почувствовать себя неловко, получая явно завышенную оценку, которую еще предстоит оправдать.

2 Демонстрируйте уверенность в способностях своих детей. «Мне так приятно, что ты на выходные выбил ковры, они же такие тяжелые. Теперь я знаю, что у меня есть настоящий помощник». Но не так: «Для твоего возраста у тебя неплохо получается» или «Превосходный рисунок». Другими словами, дайте им возможность самим сделать вывод о своих способностях. Неплохо при этом задать вопрос: «А ты сам что думаешь?»; дать ребенку свободу в оценке своих способностей.

3 Отмечайте, насколько трудной была работа, которую сделал ваш ребенок: «Земля такая твердая!» вместо «Ну, ты силен вскопать такую грядку!» Пусть он сам додумает, что вы оставили между строк.

4 Замечайте успехи и старания подростка: «Ты целый час над этим проработал!», «Я смотрю, у тебя с братом в последнее время наладились отношения!». В нашем мире слишком много внимания уделяется окончательному результату в ущерб стараниям, приложенным к его достижению, поэтому дети могут легко потерять интерес без вашей поддержки их усилий. Постарайтесь не испортить все, сказав в конце, что они способны на гораздо большее!

5 Не упускайте возможность отметить вклад ребенка в общее дело. Поскольку мы стремимся наладить в семье атмосферу сотрудничества, а не конкуренции, постарайтесь должным образом оценивать ситуации, в которых дети проявляют предусмотрительность, предупредительность, стараются помочь. Простое выражение признательности («Спасибо!», «Благодарю за помощь!», «Молодец, что помог сестре!») или просьба помочь («Ты не пособишь мне...») может значить для детей гораздо больше, чем фраза вроде «Ты такой предусмотрительный».

6 Не упускайте возможность прокомментировать положительный результат действий ребенка. Ему будет очень приятно, если вы скажете: «Теперь мне будет гораздо легче работать» или «Теперь комната выглядит гораздо чище», потому что он знает, что это правда.

Итак, старайтесь подчеркивать важность стараний, отмечать достижения ребенка (даже самые небольшие), существенность результатов его действий и его вклад в общее дело, а также реальные трудности, с которыми он столкнулся, выполняя его. Все, что вы говорите, должно звучать искренне и правдиво.

Мамы и папы!
Дайте детям самим оценить то хорошее, что они сделали!

Помните, что хорошего много, просто мы не привыкли акцентировать на нем внимание, а ведь это может существенно поднять степень уверенности подростков в своих силах.



ТЕСТ

Ниже приведены 35 способов наказать ребенка за плохое поведение. Внимательно прочтите, оцените, применимы ли эти способы в вашей жизни, по отношению к вашему сыну или дочке.

Компьютерные наказания

1. Лишить ребенка мобильного телефона.
2. Лишить интернета.
3. Забрать планшет.
4. Закрыть доступ в социальные сети.
5. Удалить аккаунт.
6. Удалить игру.

Психологическая атака

7. Молчать и не разговаривать с ребенком.
8. Звонить по телефону знакомым, родственникам и рассказывать о его поступке.
9. Напечатать плакат с провинностью и прикрепить на окно (например, «Здесь живет лентяй» или «В этой комнате живет неряха»).
10. Заставить ребенка принести публичное извинение.
11. «Пилить» и долго обсуждать ситуацию.
12. Не обнимать, не целовать какой-то период.
13. Кричать на него бранными словами.

Финансовые наказания

14. Лишить карманных денег.
15. Забрать деньги из копилки на возмещение понесенных расходов.
16. Позвонить родственникам и попросить не дарить на день рождения деньги.
17. Перестать покупать сладости.
18. Отказать в долгожданной покупке.

19. За каждую плохую оценку ребенок отдает определенную сумму из копилки (карманных денег).

Учебные наказания

20. Переписать тетрадь или упражнение, страницу текста.

21. Делать уроки стоя.

22. Выучить большое стихотворение не по программе или отрывок из прозаического произведения.

23. Прочитать книгу.

24. Делать двойной объем работ.

Наказания за столом

25. Оставить без обеда.

26. Давать одно и то же блюдо, пока не съест.

27. Лишить десерта.

28. Перестать готовить. Хочешь есть – готовь сам.

29. Заставлять мыть за всеми посуду.

30. Просить начистить и нарезать кастрюлю лука.

Необычные наказания

31. Отжиматься определенное количество раз (можно несколько подходов).

32. Стоять на одной ноге определенное время.

33. Молчать 30 минут. Сказал слово – время обнулилось.









34. Одиночество (сидеть в комнате).

35. Лишить сказки или вечернего моциона.



Сколько из этих способов применяли вы?
И сможете ли вы теперь их применять?

4.5. ПРОСТЫЕ ОТВЕТЫ НА НЕПРОСТЫЕ ВОПРОСЫ

- [Как родителям рассказать ребенку с РАС о пубертате?](#) 
- [Какие темы важно обсудить родителям с ребенком с РАС?](#) 
- [Какие правила общения с подростком, который намеренно проявляет негативизм?](#) 
- [Как помочь подростку преодолеть тревожность?](#) 
- [Правда ли, что подростки с синдромом Дауна всегда солнечные, веселые и общительные, им нравится петь и танцевать?](#) 
- [Как помочь подросткам с интеллектуальной недостаточностью адаптироваться к независимому образу жизни?](#) 
- [Трудный подросток. Что же делать родителям?](#) 
- [Чего НЕ следует делать по отношению к подростку?](#) 





Как родителям рассказать ребенку с РАС о пубертате?

Прежде чем начать разговор, нужно подготовиться самому. Тема деликатная, и порой нам, родителям, сложно открыто обсуждать естественные вещи. Однако помните: подростку с РАС трудно выразить эмоции и рассказать, что его беспокоит. Новое состояние и перемены тревожат, а молчание нас, взрослых, может привести к депрессии или нервному срыву. К тому же, если не расскажем мы, расскажет улица. А для ребенка с РАС – это худший вариант.

Используйте корректные понятия, но на доступном для него уровне и вовремя. Говорите на подобные темы, когда ребенок спокоен и вокруг нет посторонних. Многолюдный автобус – плохое место для беседы.

Используйте наглядные пособия, модели, картинки с изображением процессов и телесных преобразований, проводите вместе интересные эксперименты. Донесите, что половое созревание у мальчиков и девочек проходит по-разному. Дети с РАС воспринимают речь буквально, и девочка с РАС сильно удивится, почему у соседнего мальчика не растет грудь.

Отвечайте на вопросы ребенка максимально точно и проверяйте, что он понял. Убеждайте в естественности изменений в организме; расскажите, к чему еще стоит готовиться, поощряйте откровенность.



Какие темы важно обсудить родителям с ребенком с РАС?

В вопросе разговоров на интимные темы взрослым важно не перегнуть палку и двигаться постепенно. Эффект от «просвещения» будет в случае любопытства самого подростка к подобным вещам, учета уровня восприятия и доверия к родителям. Не стоит рассказывать об оплодотворении трехлетнему ребенку, который не проявляет интереса к теме и не понимает значения слова.

Обязательно поговорите о следующем:

Части тела и их назначение. Ребенок должен усвоить, что тело имеет структуру, каждая часть – свою функцию. Не забудьте также о внутренних органах и системах организма, которые не видны. Важно, чтобы он понял, что такое интимные части тела и почему их не показывают другим.

Правила гигиены. Девочкам расскажите о подмывании, использовании гигиенических прокладок во время месячных и на каждый день; напомните о необходимости чистить зубы, умываться.

Внимание мальчиков обратите на бритье, ежедневное мытье, использование дезодоранта для подмышек и специального – для ног, если нужно. Также важно учитывать сенсорные особенности подростка, ведь многие жалуются на неприятные ощущения от растущих волос после бритья. Для устранения такого дискомфорта есть специальные гели, кремы, лосьоны после бритья или можно пробовать бриться реже.

Менструации, мастурбация, поллюции. Расскажите девочкам, что такое менструация и когда она бывает, как и когда использовать прокладки, о необходимости во время месячных иметь дополнительно чистое белье на всякий случай. Если нужно, создайте схему или алгоритм действий.

Мальчики должны знать, что ночные поллюции – это нормально, и у папы было то же самое. Расскажите о причинах явления и о последовательности действий утром. Обязательно озвучьте ребенку ситуацию болезненности первых эрекций, ведь это тоже поначалу норма.

То же относится и к мастурбации: дети с РАС должны не только понимать естественность явления, но и знать о том, что делать это нужно наедине с собой при закрытых дверях.

Секс и рождение детей. Расскажите ребенку с РАС, что такое секс, почему он возникает и какие имеет последствия. Не забудьте донести информацию о венерических заболеваниях, контрацепции и ранней беременности, если он готов это понять.

Правила поведения в обществе. Расскажите подростку о рамках приличия: какие темы нельзя обсуждать публично, о чем не стоит спрашивать чужих, какие части тела нужно скрывать под одеждой, почему нельзя входить без стука в спальню к родителям и надо закрывать дверь в ванной во время мастурбации.





Как выразить симпатию и влечение к другому. Дети с РАС, как и обычные подростки, привязываются, влюбляются, вожделяют представителя противоположного или своего пола. Расскажите подростку, который не считывает эмоций других, о признаках взаимной симпатии и о способах выражения своей. Донесите, какие слова, жесты, движения в обществе приемлемы, а чего стоит избегать. Для этого демонстрируйте и называйте ребенку с РАС чувства, обсуждайте ситуации между взрослыми.

Понимание личных границ и слово «нет». Безопасность – особенно для ребенка с РАС – это жизненно важно. Дети с РАС часто страдают от неуверенности в себе и низкой самооценки, что подкрепляется еще и процессами полового созревания. Они не всегда могут отстоять себя, проявить настойчивость или отказаться от неприемлемого. Поэтому ответ на вопрос «Что такое хорошо и что такое плохо?» родителям рекомендовано поставить во главу угла и систематически закреплять умение ребенка с РАС отстаивать личные границы.

Повторение алгоритма действий «Что делать, если обижают?» позволит избежать опасности подростку с РАС, признаками нарушения которого могут воспользоваться в недобрых целях.

Чего категорически нельзя делать:

- ⇒ рассказать и забыть – чтобы ребенок с РАС понял и научился, нужно многократное повторение и поощрение правильного поведения;
- ⇒ ругать и наказывать – если он не запомнил, что снимать брюки в парке нельзя, – это повод без скандала надеть их обратно и снова провести беседу о приемлемом;
- ⇒ стыдить и акцентировать внимание на недостатках – процессы полового созревания физиологичны, и этот период проходил каждый, поэтому просто научите ребенка с этим жить.



Какие правила общения с подростком, который намеренно проявляет негативизм?

При воспитании негативиста старайтесь учитывать следующие моменты:

- ✓ У ребенка должны быть не только обязанности, но и права, адекватные его возрасту.
- ✓ Правила должны быть понятны подросткам.
- ✓ Требования и напоминания сообщайте спокойно, но твердо. Ваше раздражение только усилит его негативную реакцию на запрет.
- ✓ Подростку необходимо иметь определенный выбор. Предоставляйте ему эту возможность. Например: «Ты сегодня будешь мыться под душем или примешь ванну?».
- ✓ Не наказывайте ребенка только за то, что он говорит слово «нет». Школьник, который не имеет права возражать, в будущем не сумеет отстаивать свою точку зрения.
- ✓ Стоит обратить внимание, не слишком ли часто в общении с ребенком звучит слово «нельзя». Проанализируйте количество запретов. Подумайте, возможно среди них есть и ненужные. Пускай чаще звучит слово «можно», обозначающее желательные формы поведения.
- ✓ Призывайте на помощь чувство юмора. В общении бывает эффективным метод от противного: «Ты только не вздумай сегодня лечь в 8 часов». Или игра в «мальчика/девочку – наоборот»: «Ты сегодня все делаешь наоборот, когда я попрошу тебя о чем-нибудь. А завтра я стану «мамой-наоборот». Не сработают одни приемы – придумайте что-нибудь другое. Главное, испытывать как можно больше положительных эмоций от взаимного общения.
- ✓ Запаситесь терпением и не ждите немедленных результатов. Помните, что даже неприятные проявления негативизма – важный период становления личности ребенка.



Как помочь подростку преодолеть тревожность?

Поймите и примите тревогу ребенка – он имеет на нее полное право. Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Научите его говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации из школьной жизни, вместе ищите выход. Учите делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций – приобретается опыт, есть возможность избежать еще больших неприятностей и т. д.

Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к вам за помощью и советом. Даже если детские проблемы не кажутся вам серьезными, признавайте его право на переживания, обязательно посочувствуйте («Да, это неприятно, обидно...»). И только после выражения понимания и сочувствия помогите найти решение, выход; увидеть положительные стороны.

В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка – предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто вашего присутствия. Научите его ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их. Сравнивайте его результаты только с его же предыдущими достижениями/неудачами.

Учите подростка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т. д.) и адекватно выражать негативные эмоции. Помогите ребенку преодолеть чувство тревоги с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т. е. телесного контакта. У оптимистичных родителей – оптимистичные дети, а оптимизм – защита от тревожности.

Чтобы существенно снизить тревожность у подростков:

- ⇒ обеспечьте реальный успех подростка в какой-либо деятельности;
- ⇒ больше доверяйте ему;
- ⇒ искренне интересуйтесь делами подростка, верьте в его успех;
- ⇒ меньше ругайте, больше хвалите;
- ⇒ не фокусируйте внимание на неудачах;
- ⇒ обучайте навыкам эффективного общения;
- ⇒ обучайте навыкам саморегуляции психических состояний;
- ⇒ обучайте навыкам уверенного поведения;
- ⇒ устраняйте негативные последствия критических ситуаций.



Правда ли, что подростки с синдромом Дауна всегда солнечные, веселые и общительные, им нравится петь и танцевать?

Люди с синдромом Дауна очень разные. Одним нравится петь, другим – рисовать, кого-то привлекают машины, а кого-то – природа. Общение и социальная жизнь важны для всех людей, люди с синдромом Дауна не исключение. Им свойственны все те же эмоции, что и остальным. Они так же, как и все, не только радуются, но и грустят, обижаются и расстраиваются.

Иногда люди с синдромом Дауна являются даже более уязвимыми и менее защищенными. Так, например, исследования показывают, что депрессия встречается у подростков с синдромом Дауна даже чаще, чем у их сверстников.



Как помочь подросткам с интеллектуальной недостаточностью адаптироваться к независимому образу жизни?

Родители, помните, что жизнь детей, а позднее и взрослых с интеллектуальной недостаточностью будет проходить в коллективе сверстников и в общении с чужими людьми. Поэтому формируйте у подростков чувство товарищества, доброжелательного отношения к людям.

Одним из средств нравственного воспитания является собственный пример родителей, их отношение друг к другу, родным, близким. Дети с интеллектуальной недостаточностью хорошо подражают взрослым в манере поведения, копируя их мимику и жесты. На конкретных делах показывайте им примеры взаимной выручки, дружбы, проявления заботы.

Показательной и убедительной формой нравственного воспитания является также проведение семейных праздников, подготовка к ним, проявление заботы и внимания к близким. Посильное участие в этих мероприятиях должен принимать и ребенок.

Прежде всего, научите детей правилам поведения в общественных местах: в транспорте, в магазине, на улице и т. д. Они должны знать правила уличного движения, правила проезда на городском транспорте; выполнять соответствующие требования. Иногда дети не используют эти знания в жизни, во всем полагаясь на родителей. Между тем умение самостоятельно ездить на городском транспорте является одной из предпосылок более успешной социальной адаптации в дальнейшем.

Подростков с легкой и умеренной интеллектуальной недостаточностью по возможности учите планировать семейный бюджет, совершать покупки разнообразных предметов бытового назначения. Не забывайте и о дальнейшем формировании навыков самообслуживания. Они должны уметь не только правильно, но и красиво одеваться. Учите их пользоваться каждым видом одежды в зависимости от времени года, погоды. Подростки должны тщательно следить за своей одеждой, правильно хранить ее, стирать, гладить. Прививайте им умение нарядно одеться, соблюдать простейшие сочетания цветов в одежде. Они должны следить за чистотой тела, вовремя стричься.

Особое место должны занимать обстоятельные беседы с девушками-подростками о личной гигиене с показом соответствующих процедур.

Много внимания требует обучение детей знанию достоинства денег. Обучайте этому как можно раньше. Подростки уже должны знать достоинство денежных купюр.

Обучайте детей знанию стоимости самых простых предметов быта и первой необходимости. Они должны знать, что деньги можно разменять, а при покупке следует получить сдачу.



Трудный подросток. Что же делать родителям?

Чтобы не заводить ваши отношения с подростком в тупик, обратите внимание на следующие советы.

✓ Замечайте даже незначительные изменения в его поведении, так как сначала асоциальное поведение проявляется эпизодически, ситуативно. Позже отклонения происходят чаще, положительные качества перестают доминировать, но сохраняются. И наконец, асоциальное поведение входит в привычку.

✓ Не злоупотребляйте наказаниями и запретами. Найдите причину или причины такого поведения подростка. Помните, что к вашему ребенку нужен индивидуальный подход.

✓ Говорите с ним, избегая резких выражений. Разговаривайте, объясняйте, но не ставьте ему условий, не требуйте сразу идеального поведения. Комплексно вводите изменения в режим дня, окружение подростка, его досуг.

✓ Найдите сильные стороны или, лучше сказать, качества ребенка и правильно их используйте, развивайте, давайте ему посильные задания.

✓ Усиьте познавательный интерес подростка. Вовлекайте сына или дочь в разные виды деятельности, но держите ситуацию под постоянным контролем.

✓ Верьте в ребенка – это главное! Громадное значение имеет для трудного подростка испытать счастье, радость от успеха. Это величайший стимул к самосовершенствованию.



Чего НЕ следует делать по отношению к подростку?

- Не допускайте как неуважения к себе со стороны подростка, так и грубости по отношению к нему.
- Не требуйте немедленного и слепого послушания, не применяйте угроз и не унижайте детей.
- Не начинайте разговоры с обвинений и не перебивайте, когда ребенок объясняет свои поступки.
- Не подкупайте подростка и не вымогайте силой обещание не делать то, что вам не нравится.
- Не отступайте от введенных в семье правил и традиций, разве что в необычных случаях.
- Не ревнуйте сына или дочь к друзьям, принимайте их в своем доме и старайтесь познакомиться поближе.
- Не давайте негативную оценку объекту внимания подростка, даже если выбор вам не по душе.

Что нужно делать, чтобы процесс отделения подростка завершился успешно:

- ⇒ Воспринимайте ребенка таким, какой он есть, а не таким, каким его хотели бы видеть вы.
- ⇒ Поощряйте выражение независимых мыслей, чувств и действий подростка.
- ⇒ Не впадайте в отчаяние и депрессию, если он отказывается от вашей помощи. Не пытайтесь прожить жизнь за него.
- ⇒ Признайте в ребенке самостоятельную личность, со своими желаниями и стремлениями.

Юношеский возраст

5.1. ЕЩЕ НЕ ВЗРОСЛЫЙ, НО УЖЕ НЕ РЕБЕНОК (ранний юношеский возраст)

Ранняя юность (от 15–16 до 17–18 лет) биологически является периодом завершения физического созревания. Большинство девушек и юношей достигают полной биологической зрелости. Однако могут быть еще диспропорции, обусловленные неравномерностью созревания.

Ведущей деятельностью раннего юношеского периода становится учебно-профессиональная, в которой учение становится главной целью в усвоении основ наук, особенно тех, которые непосредственно связаны с выбором будущей профессии, с профессиональным самоопределением.

Это вызывает у старшего школьника избирательное отношение к изучаемым предметам и учителям. Часто предпочитаемым предметом является тот, который ведет любимый учитель. Но при выборе предмета, связанного с его будущей профессией, подросток уже способен оценить не только его привлекательность, но также свои возможности и способности.

Расширившийся и углубленный круг теоретических знаний у старшего школьника, а также повышенные требования к выполнению практических, творческих заданий формируют самостоятельность, приводят к осознанию учения как подготовки к жизни и поступлению в учебные учреждения для получения профессии. Старшие школьники выполняют реферативные работы, конспектируют первоисточники, выступают с докладами, конструируют приборы и т. д. По сравнению с подростками у них изменяется отношение к получаемым оценкам, исчезает пренебрежительное отношение к ним.

Главное достижение возраста – умение самостоятельно учиться.

Познавательная деятельность в старшем школьном возрасте основательно перестраивается, так как ученик готовится не только к получению в будущем профессионального образования, но и во время школьного обучения пытается получить умения и навыки самообразования. Он ставит задачу овладеть рациональными приемами работы с учебным материалом: учится конспектировать, пользоваться справочными материалами; сознательно формирует у себя умение самостоятельно работать с книгой, составлять тезисы и систематизировать прочитанное, выполнять рефераты.

Старший школьник активно учится планировать свою работу, выбирать индивидуальный и оптимальный режим дня, стремится рационально использовать свое время.

Общее эмоциональное состояние в этом возрасте становится, по сравнению с подростковым периодом, более уравновешенным, снижается количество резких аффективных вспышек, несдержанности, внешней выраженности противоречивых переживаний и скоропалительных суждений.

Особое место в развитии эмоциональной сферы занимает зарождающаяся готовность к чувству любви либо первая любовь. Это чувство характеризуется идеализацией, стремлением, прежде всего, к духовной общности, нежности и поклонению. В этой связи крайне значимым становится внешность девушки и юноши.

Стремление юношей и девушек к однополой дружбе имеет также свои особенности – они нуждаются в верности друг другу, искренности, доверии в самовыражении, подчеркивании своего отличия взрослых, которых они часто иронично называют предками.

Во все времена юноши и девушки хотели быть современными, создавая свою, отличную от взрослых, субкультуру (одежду, прически и др.), используя для этого нередко чисто внешние атрибуты. Часто это вызывает раздражение и протесты во взрослой среде. Это ничто иное, как свой, новый способ коммуникации, желание идти дальше, изменить будущее.


Развитие личности юношей и девушек позволяет им приобрести целый ряд прав, сходных со взрослыми:

- с 16 лет получают паспорт;
- в 18 лет им предоставляется право вступать в брачные отношения;
- считаются полностью ответственными перед законом за свои выборы и поступки, в том числе за свои проступки и преступления.

Старший школьный возраст – это интенсивный период формирования направленности личности: мировоззрения, убеждений, идеалов, социальных потребностей и мотивов, ценностных ориентаций, профессиональных интересов, перспектив на будущее.

Центральным новообразованием этого возраста является самоопределение, как личностное, так и профессиональное. Это формирование внутренней позиции старшего школьника, которая представляет признание себя как члена общества и своего места в нем.

Особенности и роль выбора профессии в жизни старших школьников

 Родители, обязательно информируйте своих детей о разнообразном мире профессий!

Нередко мамы и папы либо самоустраняются от решения этой задачи, либо говорят детям только о тех профессиях о которых что-то сами знают. Многие, к сожалению, сами мало знают о профессиях, об их специфике, как ее обрести и пр. Часто родители не задумываются над тем, будет ли профессия

соответствовать склонностям детей, готовы ли они нравственно, социально, психологически соответствовать требованиям профессии.

Поэтому вместе со своими детьми интересуйтесь, какие профессии существуют; добывайте информацию о заинтересовавшей профессии – через специализированные сайты, поговорите с человеком этой профессии, посетите вместе учебное заведение, где готовят этих специалистов, узнавайте о перспективах трудоустройства и профессионального роста.

Помогите ребенку не поддаваться рекламным стереотипам, узнавайте не только о радужной стороне профессий, но и о теневой. Всегда говорите не только о плюсах, но и о минусах профессии (например, сложности с трудоустройством, длительное время профессиональной подготовки, тяжелые условия труда, сложности в оценке результатов труда, профессиональные риски для здоровья и пр.). Это позволит старшекласснику думать о своем выборе гораздо реалистичнее.

Мамы и папы! Помогите своему ребенку адекватно оценить себя, свое здоровье, способности и соотнести их с требованиями профессий.

Часто старшеклассники неадекватно оценивают свои способности и склонности. Для одних профессий необходима усидчивость, для других характерен постоянный риск. Один человек не терпит монотонности, другой не выносит суеты.

Распространенная ошибка как школьника, так и их родителей – автоматически перенос интереса к учебному предмету на будущую профессию, когда уверенную девятку по какому-то из школьных предметов считают единственным и достаточным условием успешного выбора профессии. Одно дело любить книги, и совсем другое – быть учителем без педагогических способностей.

Надо оценивать при выборе профессии свои возможности.

Выбирая профессию, путь ее получения, подростки и родители часто упускают из виду еще одну немаловажную проблему – возможность трудоустройства по выбранной профессии после окончания учебного заведения.

Рекомендации психолога по взаимодействию родителей со старшеклассниками с особенностями психофизического развития

1. Не ставьте старшего школьника в ситуацию неопределенности, неизвестности.
2. Включайте его в общественные посильные дела.
3. Хвалите за самостоятельность.
4. Стимулируйте личную ответственность.
5. Не создавайте напряжения во взаимоотношениях, не угрожайте. Отношения должны быть равными, открытыми. Ребенок должен понимать ваши эмоции и чувства к нему. Относитесь негативизм к поступку, но не к личности в целом.

6. Если уровень притязаний старшего школьника завышен или занижен, помогите найти адекватный.

7. Будьте осторожным с передачей стрессовой информации. Можете на время освободить его от работы: дайте время, чтобы успокоиться.

Типичные неправильные действия взрослого, которые могут усилить напряжение и агрессию старшеклассников:

- повышение голоса, изменение тона на угрожающий; крик, негодование;
- демонстрация власти («Учитель здесь пока еще я», «Будет так, как я скажу»);
- сарказм, насмешки, высмеивание и передразнивание;
- негативная оценка личности ребенка, его близких или друзей;
- использование физической силы;
- втягивание в конфликт посторонних людей;
- наказания или угрозы наказания.

Старшекласснику очень трудно признать свою неправоту и поражение. Самое страшное для него – публичное осуждение и негативная оценка.

Для сохранения положительной репутации целесообразно:

- публично минимизировать вину ребенка («Ты неважно себя чувствуешь», «Ты не хотел его обидеть»), но в беседе с глазу на глаз показать истину;
- не требовать полного подчинения, позволить ему выполнить ваше требование по-своему;
- предложить старшекласснику компромисс, договор с взаимными уступками.

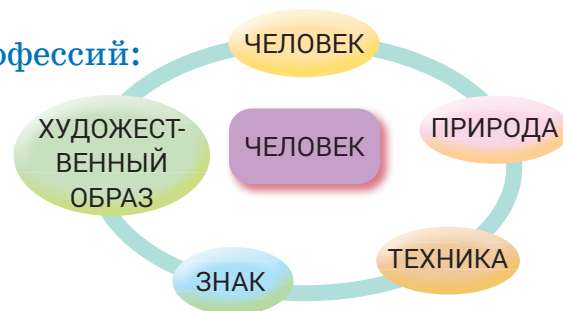
5.2. ШАГИ К ПРОФЕССИИ

О том, какую профессию выбрать, рано или поздно задумывается практически каждый подросток и, конечно же, старшеклассник. До определенного момента вопрос «Кем стать?» принадлежит только ему, но со временем наступает период, когда подключаются родители. Выбор профессии становится общей головной болью.

Для начала стоит определить, что же все-таки интересно ребенку и к какому типу профессии он больше себя относит, что у него получается лучше.

Традиционно выделяют несколько типов профессий:

- ✓ «человек – природа»,
- ✓ «человек – техника»,
- ✓ «человек – знаковая система»,
- ✓ «человек – человек»,
- ✓ «человек – художественный образ».



«Человек – природа». Таким людям нравится взаимодействовать с живой или с неживой природой, вообще с природой. Им нравится проводить время в заботе о животных, интересен мир растений, и здесь можно сразу понять, что этот человек относится к этому типу.

«Человек – техника». Здесь все тоже лежит на поверхности – это человек, у которого достаточно легко получается взаимодействовать с техникой. Например, он может быстренько починить что-то, разбирается во всех механизмах, они его слушаются и поддаются ему.

«Человек – знаковая система». Это человек, у которого хорошо получается взаимодействовать с миром знаков, информацией в виде таблиц, цифр, чертежей – со всем, что связано с обозначением, т. е. с превращением информации в знаковую систему. Если старшекласснику это интересно, то можно подумать о том, чтобы искать ему специальность именно в этом направлении.

«Человек – человек». К этому типу относится человек, которому нравится взаимодействовать с людьми. Он любит общаться, легко идет на контакт, для него общение очень важно в жизни. Поэтому ему больше всего подойдут такие профессии, которые требуют общения с другими людьми.

«Человек – художественный образ». Это творческие люди, которым интересно рисовать, петь, танцевать – т. е. не просто что-то выполнять, а именно привносить что-то свое. К ним относятся художники, актеры и т. д.

В настоящее время некоторые выделяют шестой тип, который называется *«человек – самореализация»*. Это человек, для которого важно добиться каких-то определенных результатов, показать себя, реализовать себя в чем-то. Это спортсмены, политические деятели, фотомодели, – профессии, связанные с реализацией именно самого себя.

Хотя очень многие профессии взаимодействуют с разными типами, и нельзя сказать, что какая-то профессия относится только к одному-единственному типу.

И тем не менее важно понять, к каким именно хотя бы двум типам больше относится ваш ребенок, ведь это уже поможет сузить круг.

При этом есть люди исполнительского типа, есть лидеры, есть люди творческого типа. Кому-то проще выполнять готовое задание, которое ему дали. Есть люди-исполнители, очень хорошие исполнители. Им нужна такая работа, где для них все предсказуемо, есть четкий график работы, режим дня, есть четкие обязательства, объем работы. А есть те, которым, наоборот, очень тесны определенные рамки и которым проще работать в каком-то творческом режиме, когда они сами могут решить: в какой день им поспать, а в какой – поработать до 12 часов или до 2 часов ночи. Когда они сами определяют примерные сроки для себя – они более свободны, и для них это очень важно.

Это сложная задача, но попробуйте ответить на вопрос: «Ваш ребенок больше исполнитель или творческая натура? Чего в нем больше»? И тогда будет понятно, учитывая эту особенность, по какому профессиональному пути стоит двигаться, а где будет достаточно трудно.

При выборе профессии учитывайте интересы старшеклассника, способности и личностные качества.

Бывает так: есть интерес к чему-то, а способностей в этом направлении не хватает. Или способности хорошие, но нет определенных личностных качеств, которые нужны именно для этой профессии, или есть ограничения по здоровью. К примеру, профессия работника МЧС – ребенку интересно, он может освоить это, но есть ограничения по зрению.

Бывает ситуация, когда старшеклассник настолько хочет идти по данному профессиональному пути, что занимается самовоспитанием, и ему удается

выработать в себе какие-то личностные качества либо развить физиологические, которых не было изначально – ради того, чтобы быть в этой профессии.

Для родителей, у которых есть ребенок с особенностями психофизического развития, будет интересно познакомиться с самыми востребованными профессиями. Возможно у вашего подростка есть интерес и способности к этому.

ТОП-10 самых востребованных профессий



Автослесарь

Кому подходит: лицам с нарушением слуха.

Автослесарь занимается техническим обслуживанием транспортных средств. Он может устранять их неисправности, производить косметический ремонт, устанавливать новое оборудование по заказу владельцев.

Специалисты в такой области востребованы в СТО, дилерских автоцентрах. Опытный автослесарь также может открыть собственное дело, оказывая автомобилистам услуги по ремонту их машин в частном порядке.

Архитектор

Кому подходит: лицам с нарушением слуха, нарушениями функций опорно-двигательного аппарата.

Архитектор специализируется на проектировании зданий и других конструкций, может также создавать проекты благоустройства окружающих территорий, разрабатывать интерьерные решения.

Профессия востребована в строительных, девелоперских компаниях, дизайнерских студиях, проектных институтах, территориальных управлениях по архитектуре и градостроительству.



Бармен

Кому подходит: лицам с нарушениями зрения.

Бармен занимается приготовлением коктейлей и напитков для посетителей заведения за барной стойкой.

Такие специалисты востребованы в барах, кафе, ресторанах (в которых есть барная зона), клубах.

Для успешной работы барменом важна хорошая координация движений, которой можно добиться даже людям с нарушениями функций зрения.

Бухгалтер

Кому подходит: лицам с нарушением слуха, тяжелыми нарушениями речи, нарушениями функций опорно-двигательного аппарата.

Бухгалтер занимается ведением бухгалтерского и налогового учета, помогает организации правильно и своевременно уплачивать налоги, отправлять все необходимые отчеты в государственные учреждения, экономить финансовые средства.

Такой специалист востребован практически в любой компании (в крупных организациях функционируют целые бухгалтерские отделы), а современные технологии позволяют выполнять бухгалтерскую работу на компьютере и даже в удаленном формате.





Дизайнер

Кому подходит: лицам с нарушением слуха, речи, с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата.

Дизайнер разрабатывает художественно-конструкторские проекты в различных сферах: от проработки внешнего вида сайтов до визуализации оформления интерьеров.

Эта профессия хороша тем, что заниматься ею можно удаленно.

Специалисты по дизайну востребованы в рекламных агентствах, строительных и ремонтных компаниях, дизайн-студиях и многих других организациях.

Закройщик

Кому подходит: лицам с нарушением слуха, с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата.

Закройщик снимает мерки, разрабатывает лекала и раскраивает ткани в соответствии с технологиями их обработки, после чего передает заготовки портному или швее.

Такой специалист может работать на швейном предприятии, либо в ателье индивидуального пошива одежды. Он также может расширить свои профессиональные знания и стать портным-закройщиком, т. е. заниматься и раскроем материалов, и непосредственным пошивом изделий.



Инженер-программист

Кому подходит: лицам с нарушением слуха, с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата.

Инженер-программист занимается разработкой программного обеспечения любого плана: это могут быть мобильные приложения, веб-дизайн, специфические программы для использования на производствах, компьютерные игры и многое другое.

Инженеры-программисты чаще всего трудоустраиваются в IT-компании, в IT-отделы других компаний либо становятся фрилансерами.

Комплектовщик

Кому подходит: лицам с тяжелыми нарушениями речи, слуха и зрения, с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата (нижних конечностей).

Комплектовщик занимается сбором узлов и механизмов, различной продукции в соответствии со спецификациями. Комплектовщиками также могут называть водителей погрузчиков в больших складских помещениях.

Оба варианта профессии востребованы на предприятиях, в дистрибьюторских торговых компаниях, транспортно-логистических организациях, гипермаркетах.



Лаборант

Кому подходит: лицам с тяжелыми нарушениями речи, слуха и зрения, с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата (нижних конечностей).



Лаборант проводит лабораторные испытания, анализы, измерения и другие процедуры, необходимые в разработках и исследованиях. Он также участвует в сборе и анализе материалов, заполняет сопутствующую документацию, отвечает за исправность лабораторного оборудования. Такие специалисты нужны в научно-исследовательских институтах, на промышленных предприятиях, в медицинских и фармацевтических организациях.

Маркетолог

Кому подходит: лицам с тяжелыми нарушениями речи, слуха и зрения, с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата.

Маркетолог занимается организацией и проведением рекламных кампаний, продвижением фирмы, бренда или человека в интернете, расчетом бюджета на рекламу.

В условиях высокой конкуренции практически во всех рыночных отраслях грамотный маркетинг нужен любой современной компании.

Специалист в области рекламы может предоставлять и более узкие услуги (например, настраивать кампании в конкретных соцсетях, выполнять таргетинг и т. п.).



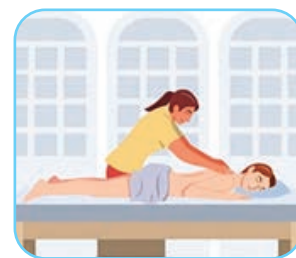
Массажист

Кому подходит: лицам с тяжелыми нарушениями речи, слуха и зрения.

Массажист воздействует на поверхность тела человека с помощью рук, улучшая обменные процессы в его организме, разогревая суставы, расслабляя мышцы, способствуя ослаблению болей, вызывая расслабление нервной системы.

Массажисты нужны в медицинских, косметологических учреждениях, салонах красоты, частных массажных кабинетах.

В этой сфере главное – профессионализм и умелые руки, поэтому нарушения функций зрения, речи и слуха не мешают успешному трудоустройству.



Оператор call-центра

Кому подходит: лицам с нарушениями зрения, с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата.

Оператор call-центра принимает входящие звонки, консультирует клиентов по возникшим у них вопросам, обрабатывает жалобы, помогает решить спорные вопросы, вводит полученную информацию в базу данных, совершает исходящие звонки (для предложения услуг, подтверждения заказа; по заявкам на обратную связь, оставленным на сайте).

Такие операторы нужны большинству современных организаций.

Парикмахер

Кому подходит: лицам с умеренными нарушениями функций речи и слуха.

Парикмахер выполняет стрижки, прически мужчинам, женщинам и детям; занимается покраской волос; проводит лечебные процедуры для улучшения их состояния. В его обязанности также входит дезинфекция, очистка инструментов и рабочего места.



Такой специалист может работать в парикмахерской или салоне красоты, а также открыть собственное дело.

В парикмахерском искусстве первоочередное значение имеет координация движений, хорошее зрение и талант, поэтому нарушения слуха и речи не станут преградой на пути к успеху в этом деле.

Ювелир

Кому подходит: лицам с умеренными нарушениями функций речи и слуха, с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата (нижних конечностей).



Ювелир занимается изготовлением украшений, художественных изделий из драгоценных и полудрагоценных камней, драгоценных и цветных металлов. Главное в этой работе – профессионализм, хороший вкус, отменное зрение и развитая мелкая моторика рук.

Такие специалисты могут работать в ювелирных компаниях, либо продавать изделия ручной работы самостоятельно (для этого можно использовать многочисленные интернет-площадки).

Родители должны понимать, что в современном мире сложно сделать выбор раз и навсегда.



Возможно завтра всем нам нужно будет менять профессию, потому что имеющаяся исчезнет как вид, или мы изменим место жительства, или подведет здоровье. Жизненные обстоятельства постоянно меняются, как и увлечения, ценности, предпочтения и мировоззрение. И это нормально, если ваш ребенок, выбрав одну профессию сейчас, захочет сменить ее через какое-то время. Нормально, если подросток поступит в одно учреждение образования, а закончит другое по другой специальности.

Необязательно если профессиональный выбор станет финальным решением.

Мама и папа! Ваша роль заключается в том, чтобы помочь ребенку здесь и сейчас сделать оптимальный для настоящего времени выбор.

Возможно завтра вы вместе со своим ребенком-студентом будете искать иные варианты профессионального самоопределения, учитывая здоровье и интересы дитя. Но, конечно же, лучше, если сразу получится правильно определиться со своим призванием.

Начинать выбирать профессию лучше в VIII–IX классах. Времени будет достаточно, чтобы определиться с учебным заведением и успеть подготовиться к экзаменам, которые потребуются для поступления. К тому же после IX класса, чтобы получить среднее профессиональное образование, можно поступить в лицей или колледж.

Критерии выбора профессии

Чтобы сделать правильный выбор профессии, нужно ориентироваться на несколько *критериев*:

1. Учет возможностей, способностей, потребностей ребенка. Учитывайте его состояние здоровья, внутренние потребности, возможности в дальнейшем трудиться по выбранной профессии.
2. Степень сложности освоения. Не стоит выбирать специальность, на которой будет крайне трудно учиться.
3. Возможности для поступления. Есть разные учебные заведения, курсы и программы для освоения будущей профессии. Рассмотрите все варианты и выберите самый удобный для вашего ребенка, и с точки зрения его способностей и увлечений, и учитывая его особенности развития, ограничения, связанные со здоровьем.
4. Востребованность профессии. Подумайте, легко ли будет вашему ребенку найти работу, когда отучится, будут ли нужны такие специалисты.
5. Перспективы профессии. В мире все быстро меняется. Будет ли востребована специальность через пять, десять или двадцать лет?
6. Заработная плата. Будет ли ваш ребенок способен самостоятельно обеспечивать свою жизнь?
7. Условия труда. Бывают профессии, связанные с риском для жизни или опасностью для здоровья либо предусматривающие работу в тяжелых условиях. Готов ли ваш ребенок к этому?
8. Возможности для самореализации, раскрытия потенциала.
9. Социальная значимость. Для многих важно, чтобы их работа была не просто интересной, высокооплачиваемой и престижной, но также благородной и честной, несла пользу обществу и делала мир лучше.

Типичные ошибки родителей старшеклассников в общении с ребенком при выборе будущей профессии

1. «Сам думай, на кого поступать. Это твоя жизнь, ты и выбирай».

Эту фразу дети нередко слышат от своих родителей. Если бы вопрос касался более простых вещей, они были бы только рады такой самостоятельности. Но в ситуации выбора профессии старшекласснику больше нужна помощь, чем свобода.

2. «Почему бы тебе не стать...»

Фраза завершается перечнем профессий, о которых мечтали отец или мать, но в силу разных причин не смогли получить. Нереализованная родительская мечта предлагается ребенку в разных вариантах: от мягкого совета до категорического утверждения.

3. «У нас в роду все врачи!»

Родитель прямо говорит ребенку, что «отклонения от курса» явно не одобрит.

4. «У тебя нет выбора. Пойдешь в техникум...»

Старшеклассника лишают выбора, девальвируют его уникальность, не учитывают его способности и особенности. Сможет ли он быть самостоятельным?

5. «Для тебя главное – получить высшее образование!»

Высшее образование ребенка для некоторых родителей – как диплом о собственной состоятельности. Главное не высшее образование, а профессия, в которой человек будет способен самореализовываться, получать удовольствие, стремиться развиваться.

Не заставляйте старшеклассника непременно поступать в вуз. Если он еще не определился, кем быть, дайте ему время и возможность подумать, кем стать. Ничто не мешает после школы поработать пару лет, познакомиться с реальной жизнью, посвятить время образовательным курсам и поиску себя. Если не можете представить, как после школы не учиться, рассмотрите лицей или колледж. Там и экзамены попроще, и профессию можно получить быстрее.

6. «Будешь ходить к репетиторам по физике и математике. С этими предметами хоть что-то выбрать можно!»

Выбирая профессию по такому принципу, мы рискуем не помогать ребенку, а идти против его способностей, интересов, мечт.

7. «Хорошо дается литература – иди учиться на филолога!»

Не путайте любимый урок в школе и профессию. Стандартная логика: хорошо дается математика – иди учиться на компьютерщика, хорошо дается литература – на филолога. Это знания нужно подгонять под цель, а не выбирать работу, исходя из знаний.

Выбирать надо профессию, в которой ребенок будет зарабатывать деньги, а не любимый предмет.

8. «Только не...»

Собственный или чужой профессиональный опыт берется за основу родительских советов по выбору профессии. Старшеклассник, чувствуя в себе призвание, например к педагогической работе, сомневается, ссылаясь на мнение авторитетных для него взрослых.

9. «Только попробуй мне бросить учебу!»

Не заставляйте заканчивать обучение. В период с 17 до 23 лет человек резко взрослеет, это возраст становления. Иногда глаза открываются, и студент понимает, что занимается не своим делом: находит более интересную специальность; осознает, какая перед ним цель. Как правило, это уже более осознанный выбор, чем решение вчерашнего школьника, такой поворот принесет больше пользы, чем унылое получение диплома, потому что «если начал – заканчивай».

Рекомендации родителям по профессиональному самоопределению ребенка

1. Не решайте личные проблемы за счет ребенка. Не стоит переживать за поступление больше, чем сын или дочь. Не настаивайте, не заставляйте, не придирайтесь. Не драматизируйте неуспех и его последствия. Нет ничего непоправимого: не поступит в этом году – постарается в следующем или вообще выберет что-либо другое.

2. Вдохновляйте и поддерживайте его! Очень важно находить время для общения с ним по душам, только так вы можете узнать о его мечтах, планах, интересах.

В семейном кругу регулярно проводите мотивационные беседы: какую хорошую профессию он выбрал, как она ему подходит, как он для нее подходит, какое удивительное будущее его ждет, если он будет стремиться стать великим профессионалом. При этом, конечно, важна ваша искренняя заинтересованность. При беседе постарайтесь не навязывать свое мнение, если советуете, то предлагайте несколько вариантов.

А самое главное, не высмеивайте мечты ребенка, какими бы нереальными они не были. Не обижайте его подобными реакциями, ведь это первый важный самостоятельный выбор в жизни старшеклассника.

Мамы и папы, позвольте ребенку быть уверенным в себе и доверять вам!

3. Пусть старшеклассник слышит, что вы радуетесь вместе с ним. Нет ничего страшнее для него, чем крики: «Ты никуда не поступишь с твоими-то... Это другие учатся, но не ты!»

Неверие родных достаточно сильно подрезает крылья.

4. Детям очень важен опыт своих родителей. Расскажите, как вы выбрали профессию, чем при этом руководствовались, кто вам помог.

5. Если вас огорчает профессиональный выбор вашего ребенка, не отговаривайте его и не запрещайте категорично, это приведет только к конфликту.

Действуйте конструктивно: постарайтесь выяснить, на чем основан его выбор; проанализируйте последствия этого решения: ближние (через 1–2 года) и дальние (через 5–10 лет), положительные и отрицательные. Объясните ребенку, что ответственность за принятое решение будет на нем.

6. Если старшеклассник выбрал для себя какую-либо профессию, помогите ему проанализировать ситуацию по следующей схеме:

- его внутренние резервы (способности, знания по предметам);
- внутренние помехи (что есть в ребенке такого, что может помешать осуществлению мечты: состояние здоровья, недостаточные знания, личностные особенности) и возможности преодоления этих помех;
- внешние благоприятные факторы (наличие поддержки в окружающем мире);
- внешние неблагоприятные факторы (наличие помех в окружающем мире).

7. Если старшеклассник не может определиться со своими планами, попытайтесь понять, с чем это связано. Если он только мечтает, а ничего не делает, помогите ему составить конкретный план, обсудив, сколько времени у него есть и что необходимо успеть.

Ребенок всегда выбирает только то, что знает, поэтому дайте ему больше информации о различных профессиях, о его возможностях в жизни. Вероятно, для самоопределения ему не хватает именно этих знаний. Диплом об образовании и несколько лет учебы – это не контракт на всю жизнь.



В любой момент все можно изменить. Не забудьте сказать это ребенку, который не уверен, что выбрал свое дело.

8. Многим трудно из-за ограничений, связанных со здоровьем, робости и отсутствия необходимых навыков сделать какие-то конкретные действия (позвонить, посетить школу или учебное заведение), и в этом помощь родителей может быть незаменима. Сходите с ним на день открытых дверей в разные учреждения образования, изучите имеющиеся у них образовательные программы.

9. Обсуждая будущую профессию, не заикливайтесь на одном варианте, рассматривайте разные, так как наличие альтернативы может снизить напряжение и тревогу у ребенка. Составьте список профессий, которые нравятся и вам, и ему. Вносите новые варианты по мере их проявления. Чем длиннее список, тем больше поле для маневра.

Обдумайте все имеющиеся варианты с разных позиций. Дайте возможность себе и ребенку «пожить» с выбранной профессией. Помечтайте, создайте картинку профессионального будущего, наполните ее позитивными смыслами, образами.

10. Современные юноши и девушки при выборе профессии ориентируются на следующие факторы: ее престижность; качества личности, присущие представителям этой профессии; принципы и нормы отношений, характерные для данного профессионального круга.

Сейчас, видимо, одним из наиболее важных факторов становится материальный – возможность хорошо зарабатывать в будущем. Объясните, что это, конечно, важно, но если работа не приносит радости, то это сделает жизнь невыносимой.

11. Помогите ребенку обратиться на консультацию к психологу и пройти профориентационное тестирование. Чтобы выбрать профессию, необходимо не только разбираться в мире существующих профессий, но прежде всего познать себя – свои личностные качества, способности, склонности.

При этом забудьте про тесты профориентации, которые раскиданы в интернете. Они основаны на банальных вопросах и не учитывают огромного количества профессий.

12. Учите ребенка быть смелым в преодолении трудностей, стойким, уверенным в себе, всегда добиваться желаемого и не пугаться того, что ждет за поворотом. В подготовке всегда имеют место периоды, когда что-то не получается.

13. Помните: самая главная ценность – здоровье и благополучие ребенка. А это возможно лишь тогда, когда требования, предъявляемые к ним, соответствуют его способностям.



Мамы и папы!
Ваш ребенок должен иметь право на ошибку!



5.3. СПОСОБНОСТЬ ЖИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО

Приспособленность к независимой жизни, обретение опыта самостоятельности может быть пугающим и ошеломляющим. Быть независимым означает брать ответственность за себя, принимать собственные решения и быть уверенным в себе.



Как установить распорядок дня и привычки ухода за собой для независимой жизни?

Независимая жизнь может быть захватывающим и пугающим путешествием. Чтобы обеспечить плавный переход от зависимости к независимости, важно установить распорядок дня, поддерживающий уход за собой и здоровый образ жизни.

Несколько советов по установлению распорядка дня и привычек ухода за собой для самостоятельной жизни

Планируйте свой день. Планирование дня может помочь вам оставаться в курсе ваших целей и задач. Начните с того, что запишите все действия, которые вам нужно выполнить за день, и расставьте их приоритеты по важности. Это поможет вам разбить большие задачи на более мелкие, достижимые цели.

Составьте график сна. Установление последовательного графика сна поможет вам чувствовать себя хорошо отдохнувшим и полным энергии для решения стоящих задач. Установите определенное время отхода ко сну и пробуждения. Кроме того, постарайтесь ограничить воздействие синего света по крайней мере за два часа до сна.

Регулярно занимайтесь спортом. Физические упражнения могут уменьшить стресс и беспокойство и помочь вам оставаться здоровыми. Включите в свой распорядок дня не менее 30 минут физической активности. Это может включать в себя прогулку, пробежку или посещение виртуального занятия физическими упражнениями.

Питайтесь здоровой пищей. Употребление питательных продуктов необходимо для вашего физического и психического благополучия. Планируйте свое питание заранее, чтобы обеспечить себе легкий доступ к здоровой пище.

Уделите время себе. Уход за собой важен для того, чтобы справляться со стрессом и держать свое психическое здоровье под контролем. Выделяйте время для себя каждый день: это может быть чтение книги, прослушивание музыки или принятие горячей ванны.

Практикуйте внимательность. Внимательность может помочь вам лучше осознавать свои мысли, чувства и поведение. Это также может помочь оставаться сосредоточенным на настоящем моменте и ценить мелочи в жизни.

Следуя этим советам, вы сможете выработать распорядок дня и привычки по уходу за собой, которые помогут вам жить независимо и оставаться здоровыми.



Как управлять финансами и составлять бюджет для независимой жизни?

Управление финансами и составление бюджета – важнейшие жизненные навыки для независимой жизни. Бюджет позволяет вам планировать свое будущее, отслеживать свои расходы и экономить деньги. Чтобы составить бюджет, нужно знать, сколько денег у вас поступает и сколько вы тратите.

Несколько советов по управлению финансами и составлению бюджета для независимой жизни

Создайте план расходов. Первым шагом в создании бюджета является составление плана расходов. Это должно включать все ваши постоянные расходы, такие как аренда, коммунальные услуги, транспорт и питание. Она также должна включать любые переменные расходы, такие как развлечения, подарки или одежда. Обязательно учитывайте любые долги, которые у вас могут быть, такие как студенческие ссуды или счета по кредитной карте.

Отслеживайте свои расходы. После того как вы создали план расходов, отслеживайте свои расходы. Это поможет вам придерживаться бюджета и определить области, в которых вам необходимо сократить расходы. Вы можете использовать электронную таблицу или приложение для составления бюджета, чтобы отслеживать свои расходы. Обязательно записывайте каждую покупку, независимо от того, насколько она мала.

Ставьте финансовые цели. После того как вы отследили свои расходы, установите финансовые цели. Эти цели могут включать в себя экономию денег, погашение долгов или инвестирование в фондовый рынок. Ставьте краткосрочные и долгосрочные цели и устанавливайте сроки их достижения.

Создайте план сбережений. Создание плана сбережений имеет важное значение для независимой жизни. Это должно включать чрезвычайный фонд на случай непредвиденных расходов и пенсионный фонд на будущее. Обязательно откладывайте часть своего дохода каждый месяц на сбережения.

Управление финансами и составление бюджета – важные жизненные навыки для независимой жизни. Бюджет поможет вам отслеживать свои расходы, ставить финансовые цели и экономить деньги. Следуя этим советам, вы можете составить бюджет, который подходит вам и вашему стилю жизни.



Как найти сообщество для поддержки при независимой жизни?

Независимая жизнь – это большой шаг, и переход может быть ошеломляющим. Поиск подходящей сети поддержки – это ключ к тому, чтобы помочь вам перейти на новый уровень и оставаться независимыми.

Несколько советов, как найти необходимую вам поддержку

Общайтесь с семьей и друзьями. Обратитесь за советом и поддержкой к своей семье и друзьям. Они знают вас лучше всех и могут быть отличным источником поддержки.

Присоединяйтесь к группе поддержки. Ищите группы поддержки в вашем регионе, которые удовлетворяют вашим конкретным потребностям. Эти группы могут обеспечить безопасное пространство для обмена вашим опытом и обучения друг у друга.

Обратитесь к профессионалам. Если вам нужна более специализированная помощь, например финансовая или юридическая консультация, обратитесь к профессионалам в вашей области. Они могут предоставить вам необходимые ресурсы и экспертные знания.

Посмотрите онлайн. Многие онлайн-сообщества предлагают поддержку и советы людям, живущим независимо. Общайтесь с людьми, которые разделяют схожий опыт и ценности.

Примите участие в вашем местном сообществе. Участвуйте в местных мероприятиях, чтобы познакомиться с новыми людьми и наладить связи.

Следуя этим советам, вы сможете найти поддерживающее сообщество, которое поможет вам адаптироваться и оставаться независимым. Имея правильную сеть поддержки, вы сможете достичь своих целей и облегчить переход к самостоятельной жизни.



Как научиться базовому обслуживанию дома для независимой жизни?

Самостоятельная жизнь – отличный способ обрести независимость, но важно обладать необходимыми навыками для ухода за своим домом. Хотя некоторые задачи по уходу за домом могут показаться непосильными, освоить их при наличии правильных знаний и рекомендаций несложно.



Несколько советов, которые помогут вам освоить основы ухода за домом и навыки самостоятельного изготовления поделок для самостоятельной жизни

Изучение основ ухода за домом и навыков самостоятельного изготовления может показаться сложной задачей, но при наличии правильной информации и рекомендаций это может быть просто. С помощью этих советов вы можете быть на пути к тому, чтобы стать независимым, знающим домовладельцем.

Познакомьтесь со своим домом. Найдите время, чтобы ознакомиться с различными частями вашего дома, такими как сантехника, электрика, система кондиционирования воздуха и бытовая техника. Также обратите внимание на любые регулярно выполняемые работы по техническому обслуживанию дома, такие как замена воздушных фильтров или чистка водосточных желобов. Эти знания помогут вам оставаться в курсе любых необходимых задач до того, как они превратятся в более серьезные проблемы.







Изучите основы ухода за домом. Начните с простых задач, таких как замена лампочек, прочистка раковины или покраска комнаты. Как только вы освоите эти базовые задачи, можете переходить к более сложным, таким как замена смесителей, установка новой бытовой техники или ремонт.

Посетите некоторые курсы по уходу за домом и изготовлению поделок своими руками. Многие общественные центры и хозяйственные магазины предлагают курсы, которые могут научить вас основам ухода за домом и изготовлению поделок своими руками. Эти занятия помогут вам приобрести навыки и придать уверенности для выполнения более сложных проектов.

Убедитесь, что у вас есть подходящие инструменты для этой работы. Прежде чем приступить к какому-либо проекту, убедитесь, что у вас есть нужные инструменты и расходные материалы. Кроме того, обязательно внимательно прочитайте инструкции производителя перед началом любого проекта.

5.4. ПРОСТЫЕ ОТВЕТЫ НА НЕПРОСТЫЕ ВОПРОСЫ



- ✓ [Как научить ребенка необходимости ответственного поведения в течение всей его жизни? Ведь он крайне нуждается в твердом понимании этого.](#) 
- ✓ [Как человек получает представление о связи между своим поведением и его последствиями?](#) 
- ✓ [Почему снижается успеваемость старшеклассников?](#) 
- ✓ [Что делать, если старшеклассник проявляет агрессивное поведение?](#) 
- ✓ [Назовите методы саморегуляции, которые могут помочь снизить агрессивное состояние.](#) 
- ✓ [Что делать педагогам и родителям с ребенком, который является в классе изгоем?](#) 





Как научить ребенка необходимости ответственного поведения в течение всей его жизни? Ведь он крайне нуждается в твердом понимании этого.

Основная задача воспитания в период, предшествующий переходу в подростковый и юношеский возраст, состоит в том, чтобы надолго внушить ребенку мысль о том, что все его действия, как положительные, так и негативные, приводят к неизбежным последствиям.

Рассуждая об отрицательных явлениях в нашей жизни, важно, что одной из наиболее серьезных бед общества, где все позволено, является нарушение связи между двумя факторами: поступком и его последствиями.

Слишком часто бывает так, что трехлетний ребенок выкрикивает оскорбления в адрес своей матери, а мама стоит, потупив глаза в замешательстве. Ученик первого класса может оскорбить учительницу, а школа делает скидку на его юный возраст и не предпринимает никаких действий. Парня десяти лет могут поймать в магазине, где он попытался украсть коробочку со сладостями, но его немедленно отпускают под обещание родителей, что он больше так делать не будет. В пятнадцать лет он крадет ключи от семейного автомобиля, но его отец лишь платит штраф, когда его задерживает милиция. В семнадцать лет молодой человек носится как сумасшедший на своем мотоцикле, а родители оплачивают ремонт.

Как вы понимаете, создается впечатление, что на протяжении всего детства любящие родители со всей решительностью старались вбить клин между поступком и его последствиями, разрушая связь между ними и не давая ребенку усвоить ценные истины, которые способствовали бы формированию чувства ответственности.

Итак, вполне возможна ситуация, когда юноша или девушка, вступая в самостоятельную жизнь взрослых людей, в действительности даже не представляют себе эффект бумеранга: все, что мы делаем в детские, подростковые и юношеские годы воздействует и на наше будущее. Молодой человек может не понимать, что его безответственное поведение рано или поздно оборачивается для него унижением и болью. Такой человек, поступив на свою первую работу, уже в первую неделю ухитряется три раза опоздать. Потом, когда его увольняют, обрушив на него поток жестких обвинений, он испытывает чувство горечи и раздражения. Впервые в его жизни случилось так, что мама и папа не могут поспешить ему на помощь, чтобы избавить от неприятных последствий. К сожалению, многие родители всячески стараются выручать своих взрослых детей, которым уже больше двадцати лет и которые живут вне родительского дома.

К чему это приводит в результате?

Из-за неоправданной, чрезмерной заботы родителей их дети становятся эмоциональными калеками, у которых развивается устойчивая зависимость от мам и пап. И эти люди всю жизнь выглядят вечными недорослями.





Как человек получает представление о связи между своим поведением и его последствиями?

Достигается это благодаря родителям, которые дают ребенку возможность испытать в разумных пределах боль и неприятности, если тот начинает вести себя безответственно.

Следуя этому принципу, некоторые мамы и папы заходят слишком далеко, так как действуют негибко и жестко в отношении такого незрелого существа, каким является ребенок.

Лучшим подходом к решению проблемы остается тот, при котором от мальчиков и девочек родители ждут выполнения обязанностей, соответствующих их возрасту, но время от времени дают вкусить горький плод, который приносит безответственность.



Почему снижается успеваемость старшеклассников?

Вот основные причины, по которым ребенок может вдруг начать плохо учиться.

1. Ему скучно.

Подростку надоедает школьное однообразие: уроки, перемены, дома снова уроки. Каждый день одно и то же. У него в кармане смартфон, в котором YouTube и игры, дома ждут PlayStation и ноутбук, хорошая погода – и можно было бы потусить с друзьями на улице... А в классе вот уже который год все те же лица, все те же скучные учебники, доска, мел, педагог, монотонно объясняющий свой предмет.

2. Устал от всего.

Когда человек входит в юношеский возраст, у него сразу появляется очень много задач, связанных с собственно взрослением: формируются рефлексии – умение посмотреть на себя со стороны; развиваются коммуникативные навыки; он учится выстраивать связи со сверстниками – помогать им и принимать помощь, развивать эмпатию. На это все уходит огромная часть энергии.

3. Не справляется с нагрузкой.

Дети часто жалуются, что мало интересных уроков, нет полезных для будущей специальности знаний. Они уже очень четко понимают, что из предметов пригодится им, например, для поступления в вуз или дальнейшей жизни, а что – не более чем для общего развития. Родители, помогите расставить приоритеты!

Мамы и папы!

***Услышьте ребенка и помогите ему осознать,
что в данном возрасте мегаважно.***

Для того чтобы было желание учиться, старшекласснику необходимо чувствовать поддержку и одобрение со стороны семьи. Если же атмосфера в семье тяжелая, случаются скандалы, подросток лишен личного пространства, права выбора и самостоятельного принятия решения, это может привести к тому, что он не хочет учиться.



Что делать если старшеклассник проявляет агрессивное поведение?

Один из важных путей снижения агрессии – установление с ребенком обратной связи.

Для этого используются следующие приемы:

- констатация факта («Ты ведешь себя агрессивно»);
- констатирующий вопрос («Ты злишься?», «Ты обижен?»);
- раскрытие мотивов агрессивного поведения («Ты хочешь меня обидеть?», «Ты хочешь продемонстрировать силу?»);
- обнаружение своих собственных чувств по отношению к нежелательному поведению («Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне», «Я сержусь, когда на меня кто-то громко кричит»);
- апелляция к правилам («Мы же с тобой договаривались!»).



Назовите методы саморегуляции, которые могут помочь снизить агрессивное состояние

- ⇒ Уход от раздражающего фактора.
- ⇒ Ответ после отсчета 10 секунд.
- ⇒ Оценка ситуации под другим углом зрения.
- ⇒ Оценка ситуации холодной головой.
- ⇒ Оценка ситуации в перспективе.
- ⇒ Занятие спортом, творчеством, занятие по интересам, чтение.
- ⇒ Прогулка по лесу, берегу.
- ⇒ Уборка помещения.
- ⇒ Прослушивание классической музыки.
- ⇒ Общение с друзьями, родственниками, людьми, которые тебя любят.
- ⇒ Доведение какого-либо начатого дела до конца.
- ⇒ Совершение доброго поступка, дела.



Что делать педагогам и родителям с ребенком, который является в классе изгоем?

- ✓ Вовлечь изолированного ученика в интересную деятельность.
- ✓ Помочь достигнуть успеха в той деятельности, от которой, прежде всего, зависит положение ребенка (преодоление неуверенности и т. д.)
- ✓ Постараться преодолеть аффективность (вспыльчивость, драчливость, обидчивость), которая часто является причиной и, конечно, следствием психологической изоляции.
- ✓ У некоторых детей рекомендуется выработать уверенность в себе, отсутствие которой делает их слишком застенчивыми.
- ✓ Хорошие результаты можно получить косвенными мерами: иногда полезно, чтобы робкого, одинокого ребенка поддержали авторитетные сверстники.
- ✓ Избегайте неумеренного захваливания или противопоставления школьников друг другу.
- ✓ Часто самое важное – наладить контакт ученика с педагогом. Дети должны увидеть, что педагог внимателен к ученику и хорошо к нему относится.
- ✓ Очень важно создать в классе атмосферу дружелюбия и искреннего стремления помочь товарищу.



Спасибо за внимание!

**Берегите свое здоровье
и здоровье ваших детей!**

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

При подготовке книги «РОДИТЕЛЯМ О РАЗНЫХ ДЕТЯХ» использовались материалы:

10 советов родителям подростков [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://hgpl.by/roditelyam/1122103>. – Дата доступа : 07.12.2023.

Ivanova, J. Erivajadustega lapse toetamine e-kursuse materjalid P2NC.00.701 3 EAP [Электронный ресурс] / J. Ivanova. – Режим доступа : <https://core.ac.uk/download/pdf/14496225.pdf>. – Дата доступа : 07.12.2023.

Абрамов, Г. С. Возрастная психология : учеб. пособ. для вузов / Г. С. Абрамов. – М. : Академический Проект ; Екатеринбург : Деловая книга, 2000. – 624 с.

Бандура, А. Подростковая агрессия: изучение влияния воспитания и семейных отношений / А. Бандура, Р. Уолтере. – М. : Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 1999. – 512 с.

Безруких, М. Битва за домашку: 6 способов научить ребенка делать уроки самостоятельно [Электронный ресурс] / М. Безруких. – Режим доступа : <https://family3.ru/articles/sposobi-nauchit-rebenka-delat-uroki-samostoyatelno>. – Дата доступа : 07.12.2023.

Безруких, М. Младший подростковый возраст: особенности [Электронный ресурс] / М. Безруких. – Режим доступа : <http://5psy.ru/obrazovanie/mladshii-podrostkovyi-vozrast-osobennosti.html>. – Дата доступа : 07.12.2023.

Божович, Л. И. Ребенок и его развитие в школьном возрасте / Л. И. Божович. – СПб. : Питер, 2009.

Божович, Л. И. Этапы формирования личности в онтогенезе / Л. И. Божович // Вопросы психологии. – 1978. – № 4. – С. 4–15.

Бурмистров, Е. Цикл лекций-консультаций «13–19. Пережить пубертат» [Электронный ресурс] / Е. Бурмистров. – Режим доступа : https://family3.ru/articles/teenagers_relationship. – Дата доступа : 05.12.2023.

Бучкова, А. И. Сложные ситуации в вопросах и ответах [Электронный ресурс] / А. И. Бучкова // Дошкольное воспитание. – 2019. – № 11. – Режим доступа : <https://dovosp.ru/articls/slozhnye-situacii-v-voprosah-i-otvetah-razvitie-samostojatelnosti-i-formirovanie-navykov-samoobsluzhivaniya>. – Дата доступа : 05.12.2023.

Буянов, М. И. Беседы о детской психиатрии / М. И. Буянов. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 1992. – 255 с.

Возрастные особенности младшего подросткового возраста [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://studbooks.net/697671/psihologiya/voznrastnye_osobennosti_mladshego_podrostkovogo_vozrasta. – Дата доступа : 05.12.2023.

Воронин, Н. Исключение аутизма у детей в раннем возрасте [Электронный ресурс] / Н. Воронин. – Режим доступа : <https://www.emcmos.ru/articles/isklyuchenie-autizma-u-detey-v-rannem-voznraste/>. – Дата доступа : 07.12.2023.

Воспитание младших подростков в современной школе : пособие для пед. работников учреждений образования, реализующих образоват. программы общ. сред. образования с белорус. и рус. яз. обучения и воспитания / А. А. Глинский [и др.]. – Минск : Национальный институт образования, 2020. – 160 с.

Воспитание старших подростков в современной школе : пособие для пед. работников учреждений образования, реализующих образоват. программы общ. сред. образования с белорус. и рус. яз. обучения и воспитания / В. Г. Стуканов [и др.]. – Минск : Национальный институт образования, 2023. – 216 с.

Воспитание трудного ребенка. Дети с девиантным поведением / М. И. Рожков [и др.] ; под ред. М. И. Рожкова. – М. : ВЛАДОС, 2006. – 239 с.

Все о подростке. Общение со сверстниками [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.psibib.ru/rodit/podrostok/obsver.php>. – Дата доступа : 05.12.2023.

Выготский, Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский ; под ред. В. В. Давыдова. – М. : АСТ Астрель : Хранитель, 2008. – 672 с.

Громова, Е. Как выбрать профессию? Советы родителям [Электронный ресурс] / Е. Громова. – Режим доступа : <https://azbyka.ru/deti/kak-vy-brat-professiyu-sovety-roditelyam>. – Дата доступа : 05.12.2023.

Как адаптировать ребенка с расстройствами аутистического спектра в школе [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://3schoolnm.ru/images/Metodicheskaya%20kopilka/Khoroshavina/Kak_adaptirovat_rebenka_s_rasstrojjstvami_autisticheskogo_spektra_v_shkole.pdf. – Дата доступа : 07.12.2023.

Кашникова, Т. А. Как пережить переходный возраст у подростка [Электронный ресурс] / Т. А. Кашникова. – Режим доступа : <https://oknb74.ru/kak-perezhit-perehodnuu-vozrast-u-podrostka>. – Дата доступа : 05.12.2023.

Кле, М. Психология подростка: психосексуальное развитие / М. Кле. – М. : Педагогика, 1991. – 176 с.

Колмогорова, А. Н. К вопросу об организации досуга младшего школьника в семье / А. Н. Колмогорова // Актуальные вопросы современной науки: сб. статей по материалам XVI междунар. науч.-практ. конференции. – Ч. 3 (3). – 2018. – С. 73–78.

Кон, И. С. Психология ранней юности : кн. для учителя / И. С. Кон. – М. : Просвещение, 1989. – 255 с.

Левяш, С. Ф. Новые подходы к системе оценивания результатов учебной деятельности учащихся с интеллектуальной недостаточностью / С. Ф. Левяш, О. С. Хруль // Дефектология. – 2005. – № 5. – С. 19–25.

Личко, А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков / А. Е. Личко. – 2-е изд., доп. и перераб. – Л. : Медицина, 1983. – 256 с.

Мартынова, В. В. Семейное воспитание : ребенок – младший школьник : пособие для педагог. работников учреждений общ. сред. образования с белорус. и рус. яз. обучения / В. В. Мартынова, Е. К. Погодина. – Минск : Национальный институт образования, 2023. – 176 с.

Методические аспекты обучения и воспитания учащихся с особенностями психофизического развития : пособие для педагог. работников учреждений общ. сред. и спец. образования / Т. В. Лисовская [и др.] ; под ред. О. С. Хруль, Е. В. Рахмановой. – Минск : Национальный институт образования, 2021. – 272 с.

Подростки с РАС: руководство для родителей о переходном возрасте [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://cwf.com.ua/ru/podrostki-s-ras-rukovodstvo-dlya-roditelej-o-perehodnom-vozzraste/>. – Дата доступа : 07.12.2023.

Профессии для людей с ограниченными возможностями [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.profguide.io/article/professii-dlya-lyudej-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami.html#%D0%90%D1%80%D1%85%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%BE%D1%80>. – Дата доступа : 07.12.2023.

Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс, К. Долджин. – СПб. : Питер, 2012. – 816 с.

Рекомендации для родителей детей с ментальными нарушениями [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.ogbuztpkb.ru/a-pilot-project-to-help-families-raising-children-with-mental-disabilities-including-down-syndrome/information-for-parents/recommendations-for-parents-of-children-with-mental-disabilities/recommendations-for-parents-of-children-with-mental-disabilities.php>. – Дата доступа : 07.12.2023.

Рекомендации родителя детей с РАС [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://nsportal.ru/detskii-sad/korreksionnaya-pedagogika/2022/04/08/rekomendatsii-roditelyam-detey-s-ras>. – Дата доступа : 07.12.2023.

Ремшмидт, Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности / Х. Ремшмидт. – М. : Мир, 1994. – 320 с.

Родителям, воспитывающим детей с нарушениями зрения : метод. рекомендации / сост. Т. А. Титеева. – Южно-Сахалинск : Изд-во ГБОУ ДПО ИРОСО, 2017. – 32 с.

Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии : в 2 т. / С. Л. Рубинштейн. – М. : Педагогика, 1989. – Т. 1. – 448 с.

Советы психолога – родителям детей с ОВЗ (Родительская азбука) / сост. : Е. А. Лапп [и др.] ; Волгогр. регион. обществ. организация «Поддержка проф. Становления педагогов-дефектологов». – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2014. – 133 с.

Содержание современного образования учащихся с особенностями психофизического развития : пособие для педагог. работников учреждений общ. сред. и спец. образования / Ю. Н. Кислякова [и др.] ; под ред. О. С. Хруль, Е. В. Рахмановой. – Минск : Национальный институт образования, 2020. – 240 с.

Стуканов, В. Г. Педагогическая профилактика девиантного поведения несовершеннолетних : монография / В. Г. Стуканов. – Минск : Академия МВД Республики Беларусь, 2019. – 146 [2] с.

Формирование поведения у старшеклассников с интеллектуальной недостаточностью и трудностями в обучении : коллективная монография / Т. Л. Лещинская [и др.] ; под науч. ред. Т. Л. Лещинской, И. В. Ковалец. – Чебоксары : ЦНС «Интер-актив плюс», 2016. – С. 95–117.

Хруль, О. С. Межличностные отношения в классном социуме в условиях образовательной интеграции / О. С. Хруль // Дефекталогія. – 2006. – № 5. – С. 30–37.

Хруль, О. С. Некоторые проблемы взаимодействия семьи и ребенка с нарушениями зрения в процессе его социализации / О. С. Хруль // Дефекталогія. – 2004. – № 3. – С. 9–13.

Хруль, О. С. Нормы оценки результатов учебной деятельности младших школьников 1 отделения вспомогательной школы по предмету «Человек и мир» / О. С. Хруль // Дефекталогія. – 2005. – № 1. – С. 29–35.

Хруль, О. С. Организация межличностного взаимодействия детей с нарушениями зрения и нормально видящих сверстников в классе интегрированного обучения / О. С. Хруль // Дефекталогія. – 2007. – № 3. – С. 44–53.

Хруль, О. С. Показатели оценивания четвертных контрольных работ по русскому языку для учащихся младших классов 1 отделения вспомогательной школы / О. С. Хруль, С. Ф. Левяш // Дефекталогія. – 2004. – № 5. – С. 19–25.

Хруль, О. С. Социально-образовательная интеграция учащихся с особенностями психофизического развития: теория и практика : монография / О. С. Хруль. – Минск : Национальный институт образования, 2020. – 272 с.