



Разработано
коллективом
авторов ИКП

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ПО ОРГАНИЗАЦИИ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Рекомендации предлагаются в восьми частях:

В методических рекомендациях представлены некоторые аспекты организации семейного воспитания детей с ОВЗ. Составленные в формате вопросов и ответов рекомендации предлагают практические советы и стратегии, которые помогут родителям в их повседневных задачах воспитания и обучения детей. Методические рекомендации адресованы родителям, воспитывающим ребенка с ОВЗ

- Методические рекомендации для родителей по вопросам обучения и воспитания детей с нарушениями слуха
- Методические рекомендаций для родителей по организации семейного воспитания детей с нарушениями зрения
- Родителям детей с НОДА и ТМНР
- Вопросы родителей детей с аутизмом и ответы специалистов
- Методические рекомендаций для родителей по организации семейного воспитания детей с тяжелыми нарушениями речи
- Рекомендаций для родителей по организации семейного воспитания детей с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями)
- Дополнительные вопросы и ответы по воспитанию детей с ОВЗ
- Вопросы родителей детей с ЗПР и ответы специалистов



КАК РОДИТЕЛЯМ, ВОСПИТЫВАЮЩИМ ДЕТЕЙ С ОВЗ СНЯТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ?

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ — это состояние организма, возникающее из-за переизбытка эмоций и связанных с ними переживаний. Оно приводит к усталости, чувству ненужности, грусти, потере интереса и желаний. Также могут исчезнуть аппетит и сон, появиться нервозность и беспокойство.

Для снятия эмоционального напряжения можно использовать различные техники.

ТЕХНИКА «ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИЙ»

Возникла сложная ситуация, и Вам трудно понять, как Вы к ней относитесь и что с вами происходит. ЧТО ДЕЛАТЬ?

1. **Задать себе вопрос: «Что я чувствую?»**
2. **Примерить к себе 4 эмоции, спрашивая себя:**
Чувствую ли я радость?
Чувствую ли я гнев?
Чувствую ли страх?
Чувствую ли печаль?
3. **Например, если Вы обнаружили в себе гнев. Попробуйте его конкретизировать, ответив на следующие вопросы:**
На что я гневаюсь?
На кого?
Чем я недоволен?
4. **Предположим, Вы осознаете в себе гнев. Далее вы можете мысленно остановить то, что происходит внутри, сказав себе: «Мой гнев – это не Я».**
Важно осознать, что ваше Я действительно намного больше гнева, поскольку эмоция – лишь временное состояние.

ТЕХНИКА «ЗАЗЕМЛЕНИЕ»

Вообразите себе **5 вещей**, которые вы можете увидеть,
4 вещи, которые вы можете потрогать,
3 вещи, которые вы можете услышать,
2 вещи, которые вы можете понюхать,
и **1 вещь**, которую вы можете попробовать на вкус.

ТЕХНИКА «КУБИК РЕЛАКСАЦИИ»

Это игра, с помощью которой вы можете практиковать мышечную релаксацию. Вам понадобится игральный кубик. Бросьте кубик и выполните упражнение по релаксации, номер которого соответствует выпавшему числу.



1. **Сожмите пальцы ног, сосчитайте до трех, затем расслабьте пальцы ног.**
2. **Крепко зажмурьте глаза, сосчитайте до трех, затем расслабьте мышцы глаз и лица.**
3. **Стисните зубы, сосчитайте до трех, затем расслабьте челюсть.**
4. **Сожмите кулаки, сосчитайте до трех, затем расслабьте кисти рук.**
5. **Напрягите икроножные мышцы, сосчитайте до трех, затем расслабьте мышцы ног.**
6. **Напрягите мышцы живота, сосчитайте до трех, затем расслабьте мышцы живота.**

ТЕХНИКА «10 ШАГОВАЯ ПРОВЕРКА»

Продвигайтесь по этому списку сверху вниз.

- **Сделайте 10 глубоких вдохов и выдохов.**
 - **Перечислите 9 предметов, которые вы видите.**
 - **Перечислите 8 цветов (например, красный, зеленый и т.д.)**
 - **Перечислите 7 предметов, к которым вы можете прикоснуться.**
 - **Назовите 6 вещей, которые делают вас счастливым.**
 - **Сделайте 5 глубоких вдохов и выдохов.**
 - **Назовите четыре вещи, которые вы слышите.**
 - **Назовите 3 человека, которые вас поддерживают.**
 - **Сделайте 2 глубоких вдоха и выдоха.**
- Как вы чувствуете себя теперь?

ТЕХНИКИ САМОПОМОЩИ РОДИТЕЛЯМ ДЕТЕЙ С ОВЗ

Простые и доступные техники самопомощи способствуют успокоению, сохраняют работоспособность и позитивное отношение к жизни.

1. ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ.

При возникновении стрессовой ситуации или чувства усталости найдите спокойное место и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Это поможет снять напряжение и вернуть ощущение контроля.

2. МЕДИТАЦИЯ.

Регулярная медитативная практика может помочь улучшить эмоциональное благополучие и снизить уровень стресса. Найдите несколько минут каждый день для медитации или просто для того, чтобы сфокусироваться на своем дыхании и успокоиться.

3. ДНЕВНИКОВЫЕ ЗАПИСИ.

Записывайте свои мысли, чувства и переживания в дневник (блокнот). Это может помочь вам понять, что вызывает негативные эмоции и что можно сделать, чтобы изменить это.

4. СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА.

Общайтесь с другими родителями детей с ОВЗ или обратитесь за помощью к специалистам. Поддержка и понимание со стороны других людей могут сделать вашу ситуацию более информативной и менее изолированной.

5. ЗАБОТА О СЕБЕ.

Не забывайте о себе и своих потребностях. Найдите время для занятий, которые приносят вам удовольствие, и регулярно уделяйте время.

6. САМОПОДДЕРЖКА.

Научитесь говорить себе слова поддержки и утешения в трудные моменты. Помните, что вы делаете все возможное для своего ребенка, и не стесняйтесь просить помощи, когда это необходимо.

Выберите и встройте в жизнь понравившуюся технику и не забывайте практиковать, когда в этом будет необходимость.



ЧЕМ МОГУТ ПОМОЧЬ БАБУШКИ И ДЕДУШКИ В ВОСПИТАНИИ РЕБЕНКА С ОВЗ?

1. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА.

Бабушки и дедушки являются важным источником эмоциональной поддержки для ребенка. Они могут помочь ребенку адаптироваться к новым условиям, создать уютную атмосферу и позитивное настроение.

2. ПОЛНОЦЕННЫЙ УХОД.

Бабушки и дедушки могут участвовать в полноценном уходе за ребенком, в том числе контролировать расписание приема лекарств, посещение физиотерапевтических процедур, осуществлять уход за катетерами, выполнять рекомендации врача в плане кормления, делать перевязки и другое. Предоставлять информацию о реакциях ребенка на процесс лечения.

3. ПОСИЛЬНАЯ ПОМОЩЬ.

Бабушки и дедушки могут предоставлять временную заботу о ребенке с ОВЗ, когда родители заняты работой или другими обязанностями. Например, они могут забирать ребенка из школы или детского сада и проводить с ним время до возвращения родителей, обеспечивая ему необходимый уход и внимание.

4. ОРГАНИЗАЦИЯ ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Бабушки и дедушки могут проводить время с ребенком, организуя разнообразные занятия и развлечения. Это может быть чтение книг, игры, прогулки на свежем воздухе или развивающие занятия.

5. ПОМОЩЬ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Бабушки и дедушки могут помогать в обучении ребенка с ОВЗ, обеспечивая дополнительную помощь и поддержку в учебном процессе. Например, они могут помогать ребенку с выполнением домашних заданий, повторением материала и др.

ЧЕМ МОГУТ ПОМОЧЬ БАБУШКИ И ДЕДУШКИ В ВОСПИТАНИИ РЕБЕНКА С ОВЗ?

Информируйте и обучайте.

Проводите регулярные беседы с бабушками и дедушками, объясняя особенности физического/психического здоровья ребенка. Привлекайте их к обучающим мероприятиям и показывайте, как правильно взаимодействовать с ребенком.

Установите четкие границы и правила.

Определите, какие действия и слова допустимы в отношении ребенка. Объясните, почему эти правила важны, и следите за их соблюдением.

Привлекайте к участию.

Вовлекайте бабушек и дедушек в повседневные заботы о ребенке. Покажите, как они могут помочь, будь то через игры, прогулки или выполнение медицинских процедур.

Обеспечьте эмоциональную поддержку.

Поддерживайте их эмоционально, так как воспитание ребенка с ОВЗ может быть стрессовым и для них. Открыто обсуждайте возникающие проблемы и вместе ищите решения.

Обратная связь и благодарность.

Регулярно благодарите бабушек и дедушек за их помощь и вовлеченность. Делитесь успехами и достижениями ребенка, чтобы они видели результат своих усилий.

Открытость и честность.

Будьте откровенны с ними о своих чувствах и потребностях. Если что-то вас беспокоит, говорите об этом прямо, но деликатно, предлагая альтернативные решения.

Эти шаги помогут создать гармоничное и поддерживающее окружение для ребенка с ОВЗ, вовлекая бабушек и дедушек в воспитательный процесс.



ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ?

БУЛЛИНГ - это осознанные систематические негативные действия унижающего характера, осуществляемые целенаправленно в адрес ребенка, который не может в этой ситуации себя защитить.

Кто выступает буллером (агрессором):

Ученик
Группа учеников
Учитель

БУЛЛИНГ ≠ КОНФЛИКТ

ФОРМЫ БУЛЛИНГА

1) физические

(пинки, удержание силой, толчки, удары, отбирание личных вещей, запираение в помещение);

2) психологические

(обзывание, приставание, игнорирование, выражение презрения, распространение сплетней, придирки, насмешки, критика, запугивание);

3) экономические

(вымогательство, штрафы).

МАРКЕРЫ БУЛЛИНГА (не обязательно проявляются все)

- возвращается из школы с испорченными вещами (школьные принадлежности, одежда и т.д.);

- приходит из школы в подавленном настроении;

- отсутствует желание идти в школу, часто пропускает занятия, в том числе, используя выдуманную болезнь;

- в школе не имеет друзей и товарищей, малый круг общения;

- демонстрирует признаки агрессии, направленной на самого себя;

- отказывается участвовать в школьных/классных мероприятиях;

- наблюдается снижение успеваемости;

- не рассказывает о событиях школьной жизни;

- может проявляться нервный тик, энурез (недержание мочи),

- проблемы с аппетитом (отсутствие или усиление);

- беспокойство, тревожность, напряжение, нарушения сна;

- нежелание общаться;

- излишняя уступчивость, отсутствие уверенности в себе;

- осторожность;

ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ПОДВЕРГАЕТСЯ БУЛЛИНГУ?

1) Воспринять серьезно слова ребенка о том, что он подвергается буллингу.

2) Проявить сдержанность, выдержку и уравновешенность в решении проблемы.

3) Определить степень угрозы для жизни ребенка (насколько ситуация опасна для ребенка)

4) Поддержать ребенка эмоционально и словами. Сообщить, что ребенок не виноват в этой ситуации, родители будут помогать и поддерживать его.

5) Обратиться в администрацию школы, подключить специалистов школы к решению проблемы;

6) Продумать и обговорить с ребенком способы поведения и обеспечения безопасности ребенка (дорога в школу, звонки родителям и т.д.).

7) Попытаться найти ресурсы у ребенка, которые помогут поднять его самооценку (хобби, личностные качества, достижения и т.д.)



КАК ПОНЯТЬ, ЧТО РЕБЕНОК МАНИПУЛИРУЕТ ВАМИ?

Манипуляция — психическое воздействие, направленное на изменение поведения и мыслей другого человека, осуществляемое скрыто для этого человека

Показатели речи:

- **запинки в речи**
- **обращается к прошлому опыту (например, в прошлый раз родители не выполнили желание ребенка и он заболел)**
- **часто ссылается на третьих лиц (например, бабушка разрешает ему долго играть в телефоне, а родители нет)**
- **навязывает свои услуги (например, если вы отпустите погулять, я буду помогать в уборке квартиры)**
- **отвечает уклончиво**
- **в нужный момент при помощи неожиданных вопросов старается изменить ход беседы в выгодную для себя сторону**
- **перед принятием важного решения начинает торопить**

Показатели поведения:

- старается слишком приблизиться или

- старается слишком приблизиться или отдалиться
- принимает закрытые позы
- отводит глаза
- излишне суетится
- делает лишние движения
- краснеют кожные покровы
- пересыхает горло и проявляется покашливание

КАК ВЕСТИ СЕБЯ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ВАМИ МАНИПУЛИРУЕТ?

Участвовать в жизни ребенка (вовлекать его в социально полезные виды деятельности)

- Общаться с ребенком, уметь слушать и слышать. Аргументировано объяснять и отвечать на его вопросы, а также показывать, что не все вопросы могут решаться с помощью манипуляций
- Не проявлять агрессию в отношении ребенка, когда он манипулирует
- Демонстрировать формы поведения, одобряемые вами
- Обсуждать неконструктивные формы поведения ребенка. Говорить ребенку о том, что он делает неправильно.
- Формировать у ребенка самостоятельность, ответственность, стремление к сотрудничеству

САМООЦЕНКА ДЕТЕЙ С ОВЗ

САМООЦЕНКА — это самоощущение, отношение к себе и представление о себе. Для детей с ограниченными возможностями здоровья характерна **ЗАНИЖЕННАЯ САМООЦЕНКА**, которая может привести к личностным и коммуникационным (предлагаю использовать слово «коммуникативным») нарушениям (предлагаю использовать слово «затруднениям»)

ЗАВЫШЕННАЯ самооценка

- Обидчивость
- Подозрительность
- Агрессивность
- Демонстративность

ИСКАЖЕНИЕ самооценки и последствия

ЗАНИЖЕННАЯ самооценка

- Неуважение к себе
- Тревожность
- Безинициативность
- Изоляция от других детей

ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ САМООЦЕНКИ ДОШКОЛЬНИКА С ОВЗ

ОТ РОЖДЕНИЯ ДО 1,5 ЛЕТ у ребенка формируется базовое доверие к окружающему миру и привязанность к близким людям. В этом возрасте важна постоянная позитивная оценка и поддержка действий ребенка со стороны родителей.



ОТ 1,5 ДО 4 ЛЕТ ребенок становится более самостоятельным. В этот период его самооценка зависит от того, поощряют ли родители самостоятельность, или продолжают опекать ребенка.

В зависимости от степени выраженности и тяжести течения нарушения границы возрастных норм могут увеличиваться.

ОТ 4 ДО 6 ЛЕТ самооценка ребенка зависит от того, как проходит процесс его социализации в детском саду или в развивающих группах. Важны в этом возрасте и строгость родителей и контроль за выполнением правил, установленных дома.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ, ЕСЛИ У НЕГО ЗАНИЖЕННАЯ САМООЦЕНКА?

Помогите ребенку отыскать его слабые и сильные стороны.

Больше хвалите ребенка за его достижения, даже самые маленькие. Полил цветы - хорошо. Помог накрыть на стол - умничка! При неудачах ребенка старайтесь рассказать о своих слабых сторонах. Не бойтесь открыться перед ним - это поможет наладить эмоциональную связь.

Не ставьте высокие цели не переживайте, если что-то идет не по плану.

Кто-то не может сесть на шпагат, кто-то отжаться, кто-то не умеет вышивать. Нет человека, который бы умел всё, а многие из специалистов дошли до своего уровня долгими днями тренировок. Все получится! Просто у всех своя скорость. Пусть ребенок об это знает. И Вы не забываете!

Научите ребенка самокритике, она поможет в достижении новых результатов.

Если ребенок что-то сделал не правильно или у него что-то долгое время не получается. Поговорите с ним о том, что мешает и чего не хватает для решения проблемы, спросите у ребенка чем Вы можете ему помочь? Что вызывает самые большие сложности? Подумайте вместе, что поможет.

Научите ребенка не сравнивать себя с другими.

Научите сравнивать себя самого с собой из прошлого. Обсудите с ребенком, каких успехов он достиг за этот год. Похвалите его за упорство и за такой рост. Хвалите ребенка при значимых для него взрослых. Расскажите им (при ребенке) как здорово у вас получается идти к цели и какие уже отличные достижения.

Давайте ребенку право выбора.

Пусть он сам решает на какой дополнительный кружок или секцию пойти, какое мороженное он будет или предложите ему несколько вариантов, как можно провести выходные, а он пусть выберет. Такой выбор важен для ребенка. В такие моменты малыш чувствует свою значимость.

Всегда поощряйте инициативу.

Когда ребенок с ОВЗ решается помочь взрослому, он чувствует уверенность и возможность к действию. Такие порывы очень важны для формирования самооценки. Помогите ему на первых этапах и похвалите его, даже если у него получится не идеально.

Показывайте ребенку свою любовь.

Любовь – самый мощный двигатель. Сколько прекрасного в мире появилось благодаря любви. Города, книги, картины и многое другое. Все росло и создавалось маленькими шагами, согретыми в лучах любви. Дарите своему ребенку эти лучики и они сотворят чудеса.