**Памятка для родителей детей с ОВЗ**

*«Мы такие же, как вы…»*

Что не может сделать один, мы делаем вместе!

Уважаемые родители! Помните, что успех коррекционного обучения и

воспитания прежде всего определяется содружеством всех специалистов детского

сада, воспитателей и вас, родителей.

1. Проявляйте инициативу, обращайтесь за помощью к специалистам

дошкольного учреждения, получите индивидуальные, семейные консультации,

участвуйте в тренингах для родителей и детей. Старайтесь прислушиваться и

следовать рекомендациям специалистов, занимающихся с вашим ребѐнком.

Помните, что все ваши страхи и «тѐмные» мысли ребѐнок чувствует на

интуитивном уровне. Ради успешного будущего вашего ребѐнка постарайтесь

найти в себе силы с надеждой и оптимизмом смотреть в будущее, живя в

настоящем.

Если нужно, обращайтесь за помощью к таким же родителям, помогайте друг

другу, делитесь переживаниями, поддерживайте друг друга. Преодолеть сложный

период может помочь педагог- психолог, педагоги или те родители, у которых

ребѐнок с похожими трудностями, и они успешно преодолели нелѐгкий период.

Общайтесь с другими родителями, делитесь опытом, вашими успехами в

обучении, воспитании, общении, перенимайте чужой опыт. Это поможет вам и

детям найти друзей, спутников жизни. Тренируйте эффективные способы

поведения.

2. Читайте как можно больше. Изучайте доступную информацию, чтобы быть «в

теме», знать особенности развития вашего ребенка и пути помощи, приемы, игры,

возможности. Постоянно возвращайтесь к уже прочитанному, стимулируйте себя,

ведь информация забывается, мы устаѐм, мы привыкаем к текущему положению

вещей, попросту – расслабляемся, перестаѐм поддерживать связь со

специалистами, ежедневно играть и заниматься с ребѐнком. А ведь чтобы

поддержать ребѐнка и помочь его развитию, занятия ежедневные и регулярные -

условие необходимое.

3. Соблюдайте все рекомендации учителя – логопеда. Нарушения речевого

развития – препятствие для развития в целом, поэтому необходимо ежедневно

тренировать ребѐнка в выполнении артикуляционной гимнастики и других

заданий учителя-логопеда.

4. Общайтесь с ребѐнком. Самооценка ребѐнка во многом зависит от оценки

окружающих его людей. Важно, чтобы ребѐнок верил в свои силы, испытывал

состояние комфорта, защищѐнности, позитивного мировосприятия и интереса.

Для этого очень большое значение имеет общение. Интересуйтесь событиями

жизни ребѐнка, его мнением. Например, задайте своему ребѐнку вопросы о том,

что он нового узнал сегодня в саду.

Есть вопрос – есть работа мысли. Есть мысль – активизируется память.

Помните, чтобы ребѐнок знал, как себя вести и что сказать в разных ситуациях,

его надо этому научить. Просто наблюдая за вами, «со временем», он этому не

научится. Учите, что надо сказать, когда сказать, как подойти, что ответить в том

или ином случае. Отрабатывайте разные ситуации общения сначала в игре

(приход в гости, поздравление с днем рождения, звонок по телефону маме на

работу, разговор с чужим человеком на улице и т.п.), а потом и в реальной

ситуации. На первых порах всегда будьте рядом, подсказывайте, поддерживайте

ребѐнка. Учите просить о помощи, помогать другим. Создавайте условия для общения ребенка со сверстниками, друзьями, т.к. никакие средства массовой информации не заменят живого общения. Чем раньше ребѐнок начнет общаться с другими детьми, тем больше шансов, что он сможет легче адаптироваться в будущем. Старайтесь сохранять спокойствие, доброжелательность, дружелюбие в общении с детьми, между собой и с другими людьми. Ребѐнку с первых месяцев жизни важно ощущать стабильность и спокойствие своего окружения.

5. Что делать НЕ НАДО. Не смотрите на ребѐнка как на маленького,

беспомощного. Не рекомендуется постоянно его опекать. Не подчиняйте всю

жизнь в семье ребѐнку, не делайте за него всѐ, включая и то, что без особого труда

смог бы сделать он сам. Такая гиперопека детям очень вредна. Именно в простых

видах деятельностях, элементарных навыках самообслуживания и самоконтроля

развиваются такие важные качества, как уверенность в себе, чувство

ответственности, самостоятельность. Конечно, контроль необходим, но его

необходимо организовывать не "над", а "рядом". Ребѐнок в 4-5 лет может и

должен самостоятельно одеваться и раздеваться, складывать свою одежду в шкаф,

убирать игрушки, помогать накрывать на стол и убирать со стола, может вытереть

пыль и протереть полы. Ребѐнок – ваш главный помощник. Приучайте его

выполнять домашние обязанности и поручения, ухаживать за собой, следить за

чистотой, развивайте умения и навыки по самообслуживанию и т.д., поскольку

это стимулирует развитие и приспособительную активность, делает ребѐнка

самостоятельным и менее зависимым. Предоставляйте ребѐнку разумную

самостоятельность в действиях и принятии доступных ему решений.

Хвалите детей, когда у них получается что-то сделать или чего-то достичь. Не

жалейте ребѐнка из-за того, что он не такой, как все. Дарите ребѐнку свою любовь

и внимание, и помните, что есть и другие члены семьи, которым вы тоже нужны.

Помогайте ребѐнку в сложных ситуациях. Научитесь обоснованно, спокойно и

терпеливо отказывать в случае необходимости, это позволит ребѐнку

ориентироваться в социальных условиях среды, проще говоря – понять, что

хорошо, а что плохо, какое поведение правильное, а какое неправильное, когда и

почему. Излагайте свои мысли четко, конкретно, последовательно, коротко – для

детей с ЗПР это важное условие.

Интересуйтесь мнением ребѐнка, внимательно выслушайте его, прежде чем

критиковать. Дайте ему возможность высказаться и тактично поправьте, если он в

чем-то ошибается. Будьте готовы принять точку зрения ребѐнка и согласиться с

ним. Это не нанесет ущерба вашему авторитету, зато укрепит в ребѐнке чувство

самоуважения.

6. Помните о домашних занятиях. При задержке психического развития у ребѐнка

ослаблена память, не сформировано произвольное внимание, замедлено развитие

мыслительных процессов, поэтому материал, изученный в детском саду,

необходимо повторять и закреплять дома, тренировать и отрабатывать

использование знаний и умений в разных условиях. Для этого специалисты дают

вам домашние задания на повторение изученной темы.

Первоначально задания выполняются ребѐнком с активной помощью родителя,

постепенно приучая ребенка к самостоятельности. Необходимо приучать ребѐнка

к самостоятельному выполнению заданий. Не следует спешить, показывая, как

нужно выполнять задание. Помощь должна носить своевременный и разумный

характер.

Важно определить, кто именно из взрослых будет заниматься с ребѐнком по

заданию учителя-дефектолога. Время занятий (15 – 20 мин.) должно быть

закреплено в режиме дня. Постоянное время занятий дисциплинирует ребѐнка без лишних слов, помогает усвоению учебного материала. Занятия должны носить

занимательный характер обязательно! Мы не учимся, мы – играем.

При получении задания внимательно ознакомьтесь с его содержанием, убедитесь,

что вам все понятно. В затруднительных случаях консультируйтесь у педагога.

Подберите необходимый наглядный дидактический материал, пособия, которые

рекомендует учитель – дефектолог. И главное - занятия должны быть

регулярными. Вспоминать узнанное, закреплять знания вполне возможно во

время прогулок, поездок, по дороге в детский сад. Но некоторые виды занятий

требуют обязательной спокойной деловой обстановки, а также отсутствия

отвлекающих факторов. Занятия должны быть непродолжительными, не вызывать

утомления и пресыщения. Игры и занятия должны быть разнообразными,

чередуйте занятия по развитию речи с заданиями по развитию внимания, памяти,

мышления. Чтобы ребѐнку было легче удерживать внимание, не забывайте про

«переменки» - через 8-10 минут после начала занятий поиграйте в подвижную

игру, сделайте несколько физических упражнений.

Выделите дома специальное отдельное место для игр, занятий и отдыха.

Позвольте ребѐнку самостоятельно следить за порядком и чистотой этих мест.

Будьте терпеливы с ребѐнком, доброжелательны, но достаточно требовательны.

Отмечайте малейшие успехи, учите ребѐнка преодолевать трудности.

Обязательно посещайте консультации педагога и открытые занятия педагогов.

7. Развивайте у детей специальные умения и навыки. Помогайте найти скрытые

таланты и возможности ребѐнка. Стимулируйте его приспособительную

активность; помогайте в поиске скрытых возможностей. Научите детей техникам

концентрации внимания, переключения внимания, расслабления, регуляции

эмоционального состояния, отдыха.

8. Помните о своих интересах и желаниях. Живите полноценной жизнью,

получайте удовольствие от любимых занятий, хобби, участвуйте в интересных

событиях, читайте интересную литературу (специальную и художественную).

Если вы будете удовлетворены жизнью, вы несравнимо больше сможете дать и

вашим детям.

9. Отслеживайте, как идет развитие ребѐнка. Вспомните школьные годы и

заведите дневник наблюдений. Записывайте, что нового в поведении,

эмоциональном развитии, чему ребенок научился, что узнал. Такой дневник – ваш

стимул и поддержка, перечитывая записи, вы увидите, как идет развитие, сможете

понять, что необходимо делать, чему научить, что повторить, а что

скорректировать. Подобные записи ведут все специалисты. Станьте специалистом

по своему ребѐнку. Это придаст вам уверенности и спокойствия, организует вашу

жизнь.

10. Заботьтесь о здоровье и прививайте этот навык детям. Занимайтесь спортом

(плавайте, катайтесь на велосипеде, лыжах и т.д.), гуляйте, ведите активный образ

жизни, следите за питанием. Научите детей заботиться о других – это

стимулирует развитие. Заботьтесь о себе. Следите за своей внешностью,

поведением, эмоциональным самочувствием. Ваше самочувствие, здоровье и

настроение – основа качества жизни вашей семьи. Ваша бодрость и вера в лучшее

лучше всего поможет ребенку справляться с трудностями, даст ему внутреннюю

опору на всю жизнь.

Поддерживайте дружеские отношения с близкими, родственниками, друзьями и

знакомыми.

Доброжелательно, спокойно, терпеливо и уверенно реагируйте на интерес

посторонних к вашему ребѐнку в присутствии незнакомых людей и вашего

ребѐнка. Это позволит детям сформировать такой же стиль поведения и

отношений.

Помните, что ребѐнок повзрослеет и ему придѐтся жить самостоятельно. Готовьте его к будущей жизни, говорите о ней.

11. Своевременно консультируйтесь и проводите лечение ребенка у врачей, к

которым направляют специалисты. Задержка психического развития не болезнь, а

индивидуальный вариант психического развития. Но, как утверждают

специалисты, в основе развития психики таких детей лежит та или иная

несостоятельность структурно-функциональных мозговых систем, приобретенная

в результате негрубого повреждения мозга. Поэтому сопровождение врачом–

неврологом необходимо: он может выявить признаки органической

поврежденности мозга и медикаментозно воздействовать на него, может при

помощи лекарств скоординировать излишнюю заторможенность или

возбудимость ребѐнка, нормализовать сон, активизировать работу клеток

головного мозга