



Психологические рекомендации для родителей детей с ограниченными возможностями здоровья

1. Следите за соблюдением режима дня и исполнением предписаний врачей.

2. Составляйте план занятий на несколько недель вперед. Разрабатывайте его совместно с педагогом, психологом, врачами.

3. Независимо от диагноза проводите игры на развитие ритма движений (*хлопки, притопы, шлепки по коленям и др.*) - подобные упражнения улучшают эмоциональный фон ребенка.

4. Чаще разговаривайте с ребёнком. Не ограничивайте ребёнка в общении со сверстниками.

5. Не ограничивайте самостоятельность ребенка в самообслуживании. Не забывайте про похвалу, но используйте разные ее формы, чтобы ребенок не начал относиться к ней как к чему-то естественному.

6. Любое занятие стройте в три этапа: инструкция ребенку, помощь при необходимости, похвала успехов.



Делайте ежедневную зарядку для глаз

1. Крепко

зажмурились

на пару секунд

2. Быстро моргаем

1 минуту

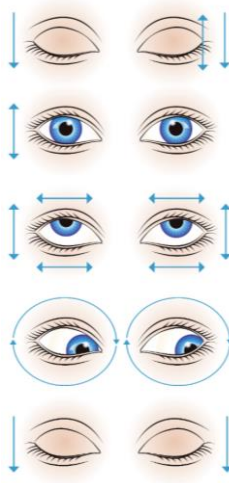
**3. Смотрим вверх,
вниз, вправо, влево**

4. Вращаем зрачки

**по кругу туда и
обратно**

5. Закроем глаза

на 3 сек.



Наш глаза держат мышцы, которые управляют и движениями. Если мышцы не тренировать - они постепенно атрофируются.

Делайте зарядку для глаз вместе с детьми каждый день, в хорошем настроении! Каждое упражнение повторяйте по 5-6 раз, весь комплекс - 3-5 раз в день.

Предлагайте ребенку смотреть в окно, задерживая внимание на определенном предмете, а затем переводить взгляд на точку, нарисованную на стекле окна.

Жизненно важные потребности детей с различными нарушениями

Эмоциональные: привязанность к близкому родственнику. Ребенку нужно уделять много времени и внимания, чтобы он понял сигналы взрослых. Нужно научиться замечать и поддерживать ответную реакцию ребенка, даже если она очень слабая и замедленная.



Когнитивные: самостоятельная исследовательская активность. Чтобы сформировать представление об окружающем мире, детям с нарушениями мало просто взаимодействия с предметами; им необходима помощь от родителей, например, через игру.

Сенсорные: разнообразие зрительных, слуховых, тактильных, вкусовых ощущений. Ребенок с тяжелыми двигательными и сенсорными нарушениями получает мало стимулов извне. Родители должны обеспечить ему богатый и разнообразный сенсорный опыт.



Двигательные: свободное и безопасное перемещение. Детям даже с тяжелыми нарушениями моторики и зрения жизненно необходимо иметь возможность перемещаться в пространстве. Многим требуется специальная помощь в передвижении. Снижение двигательной активности ведет к уменьшению количества сенсорных стимулов.

Социальные: выход на улицу, общение, участие в жизни общества. У каждого ребенка должна быть возможность регулярно выезжать за пределы своего дома и посещать разные места, такие как парки, кафе, различные мероприятия.



Если у Вас есть вопросы по оказанию медицинской помощи ребенку в учреждениях здравоохранения по месту проживания, реабилитации и психологической помощи –

обращайтесь в Центр охраны здоровья детей и подростков по телефону **8-982-730-30-20** (по будням с 9.00 до 17.00)

или в любой день круглосуточно по электронной почте cozdpso@yandex.ru
(в зависимости от сложности вопроса ответы предоставим в режиме онлайн
или в течение трех дней)