

## Рекомендации для родителей детей с ОВЗ по взаимодействию с ребенком с учетом типа его нервной системы

### *Рекомендации родителям*

#### *детей с ОВЗ со «слабым» типом нервной системы, заторможенностью*

Никогда не ругайте ребенка за медлительность, так как это особенность нервной системы человека и ребенка нельзя заставить выполнить задание быстрее.

Спокойствие, выдержка, доброжелательность, ровный тон голоса (без раздражения и окриков) должны стать постоянными спутниками в общении с ребенком.

Общайтесь с ребенком не в быстром, а в медленном темпе.

Не торопите, не подгоняйте ребенка, не используйте в общении с ним слова «Быстрее!», «Не копайся!», «Сколько можно ждать?». Это вызовет обратную реакцию, возможно, стресс, что впоследствии может стать причиной невроза.

Продумайте и организуйте домашние дела ребенка равномерно на все дни рабочей недели. Четкая организация режима дня поможет медлительному ребенку справиться с нагрузками, в определенное время включиться в работу. Составьте круг обязанностей ребенка, постепенно расширяя их, не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время.

Не перегружайте ребенка той работой, которая не получается, чередуйте с той, что получается хорошо. Не торопитесь заставлять ребенка выполнять задания самостоятельно, составьте вместе план работы, разберите его.

При выполнении домашних заданий строго и четко регламентируйте и дозируйте время, отводимое на каждый предмет. Помогите ребенку включиться в работу. Чередуйте нагрузку с отдыхом. Начинайте выполнение домашней работы с тех предметов, с которыми ребенок справляется быстрее. Избегайте отвлекающих факторов (включенный телевизор, компьютер, разговоры, игрушки и т.д.).

После школы ребенку лучше быть в спокойной обстановке.

Записывая ребенка в спортивные секции, кружки, избегайте тех, что носят соревновательный характер, вызывают большую физическую нагрузку, перевозбуждение. Выберите те, где ребенок будет чувствовать себя спокойно, увлеченно занимаясь в течение продолжительного времени.

В своих отношениях с ребенком придерживайтесь позитивной модели: чаще хвалите, когда он этого заслуживает, подбадривайте, подчеркивайте успехи. Это укрепит уверенность ребенка в своих силах, повысит его самооценку.

## *Рекомендации родителям «интенсивных» (расторможенных) детей с ОВЗ*

В своих отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте даже незначительные успехи. Помните, что «интенсивные» дети игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания.

Не прибегайте к физическому наказанию. Ваши отношения с ребенком должны основываться на доверии, а не на страхе. Он всегда должен чувствовать вашу помощь и поддержку. Совместно решайте возникшие трудности.

Чаще говорите «да», избегайте слов «нет» и «нельзя». Их нужно использовать для действительно важных случаев, тогда они будут для ребенка более «весомыми». Говорите сдержанно, спокойно, мягко.

Поручите ему часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно, и ни в коем случае не выполняйте их за него.

Заведите дневник самоконтроля и отмечайте в нем вместе с ребенком его успехи дома и в школе. Примерные графы: выполнение домашних обязанностей, учеба в школе, выполнение домашних заданий.

Введите балльную или знаковую систему вознаграждения (можно каждый хороший поступок отмечать звездочкой, а определенное их количество вознаграждать игрушкой, сладостями или давно обещанной поездкой).

Избегайте завышенных или, наоборот, заниженных требований к ребенку. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям.

Определите для ребенка рамки поведения – что можно и чего нельзя. Вседозволенность однозначно не принесет никакой пользы. Несмотря на наличие определенных особенностей, «интенсивные» дети должны справляться с обычными для всех подрастающих детей проблемами. Эти дети не нуждаются в том, чтобы их отстраняли от требований, которые применяются к другим.

Не навязывайте ему жестких правил. Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами. Требуйте выполнения правил, касающихся его безопасности и здоровья, в отношении остальных не будьте столь придирчивы.

Вызывающее поведение ребенка – это его способ привлечь ваше внимание. Проводите с ним больше времени: играйте, учите, как правильно общаться с другими людьми, как вести себя в общественных местах, переходить улицу и другим социальным навыкам.

Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Прием пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время. Награждайте ребенка за его соблюдение.

Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную память.

Помните! Ваше спокойствие – лучший пример для ребенка.

Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.

Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.

Дома следует создать для ребенка спокойную обстановку. Идеально было бы предоставить ему отдельную комнату. В ней должно быть минимальное количество предметов, которые могут отвлекать, рассеивать его внимание. Цвет обоев должен быть

неярким, успокаивающим, преимущество отдается голубому цвету. Очень хорошо организовать в его комнате спортивный уголок.

Если ребенку трудно учиться, не требуйте от него высоких оценок по всем предметам. Достаточно иметь хорошие отметки по 2–3 основным.

Создайте необходимые условия для работы. У ребенка должен быть свой уголок, во время занятий на столе не должно быть ничего, что отвлекало бы его внимание. Над столом не должно быть никаких фотографий и плакатов.

Избегайте (по возможности) больших скоплений людей. Пребывание в магазине, на рынках и т.п. оказывает на ребенка чрезмерно возбуждающее действие.

Оберегайте ребенка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию двигательной активности. Не позволяйте ему подолгу сидеть у телевизора.

Старайтесь, чтобы ребенок высыпался. Недостаток сна ведет к еще большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня он может стать неуправляемым.

Развивайте у него осознанное торможение, учите контролировать себя. Перед тем, как что-то сделать, пусть посчитает от 1 до 10.

Давайте ребенку больше возможности расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – длительные прогулки, спортивные занятия. Развивайте гигиенические навыки, включая закаливание. Но избегайте переутомления.

Воспитывайте у ребенка интерес к какому-нибудь занятию. Ему важно ощущать себя умелым и компетентным в какой-либо области. Каждому надо быть в чем-то успешным. Задача родителей – найти те занятия, которые бы «удавались» ребенку и повышали его уверенность в себе. Они будут «полигоном» для выработки стратегии успеха. Хорошо, если в свободное время ребенок будет занят своим хобби. Однако не следует перегружать его занятиями в тех кружках, велики нагрузки на память и внимание, особенно, если ребенок особой радости от этих занятий не испытывает.

*В общении с «интенсивным» ребенком используются следующие приемы:*

- отвлечь ребенка от его капризов;
- задать неожиданный вопрос;
- не приказывать, а просить (но не заискивать);
- не запрещать действие ребенка в категоричной форме;
- отреагировать неожиданным для ребенка образом (пошутить, повторить действие ребенка);
- выслушать то, что хочет сказать ребенок (в противном случае, он не услышит); автоматически, одними и теми же словами, нейтральным тоном повторять многократно свою просьбу;
- не читать нотаций;
- оставить в комнате ребенка одного (если это безопасно для его здоровья);
- не настаивать на том, чтобы ребенок во что бы то ни стало принес извинения);
- сфотографировать ребенка или подвести его к зеркалу в тот момент, когда он капризничает.