**Памятки для родителей детей с ОВЗ**

**Общие рекомендации родителям по оказанию ребенку помощи в развитии:**

**1.**Чаще хвалите ребенка. Ласково обнимайте или давайте ему какую-нибудь маленькую награду, когда у него что-нибудь получается или когда он очень старается. Если ребенок старается сделать, но у него не получается, лучше обойдите это молчанием или просто скажите: “Жаль, не вышло, в другой раз получится”.

**2.** Больше разговаривайте с ребенком. Объясняйте все, что вы делаете. Ребенок слушает и начинает усваивать язык задолго до того, как заговорит. Если вы считаете, что ребенок не слышит, говорите с ним и используйте “язык жестов”. Убедитесь, что он смотрит на вас, когда вы говорите.

**3.** Помогая ребенку осваивать новый навык, мягко и осторожно направляйте его движения своими руками.

**4.** Используйте зеркало, чтобы помочь ребенку узнать свое тело, научиться владеть руками.

**5.** Используйте подражание. Чтобы научить ребенка новому действию или навыку, сначала выполните действие сами и пригласите ребенка повторить его, подражая вам. Превратите это в игру.

**6.** Побуждайте ребенка двигаться или тянуться, стараясь достать то, что он хочет.

**7.** Сделайте учение забавой. Всегда ищите способы превратить обучающие занятия в игру.

**8.**Пусть старшие братья и сестры показывают ребенку новые приспособления, предметы, игрушки и т.д.

**9.**Ребенок часто лучше усваивает, когда рядом нет учителя. Дети часто прилагают большие усилия, когда им чего-нибудь очень хочется, а рядом нет никого, кто поможет. Учить ребенка - важно, но не менее важно давать ему возможность исследовать, пробовать свои силы и самому делать для себя то, что он может.

**10.**Пусть ребенок по мере сил обслуживает себя сам. Помогайте ему только в той мере, в какой это необходимо. Это - “золотое правило реабилитации”.

**В помощь родителям детей с ограниченными возможностями здоровья**

Рождение ребенка с нарушениями в развитии всегда является стрессом для семьи. Проблема воспитания и развития «особого» ребенка чаще всего становится причиной глубокой и продолжительной социальной дезадаптации всей семьи. Дети с ограниченными возможностями находятся в очень сложном положении эмоционально, морально и психологически. Детям нужно учиться функционировать в быту и общаться с людьми, но из-за своих ограниченных физиологических возможностей они не могут полноценно выполнять какую-либо деятельность. На родителей таких детей, так же, ложатся большие нагрузки, в связи с деятельностью по уходу за больным ребёнком и ответственностью за его жизнь. Многочисленными исследованиями выявлено, что родители данной категории детей испытывают эмоциональное напряжение, тревогу, чувство вины, обиды, находятся в хроническом стрессовом состоянии и т.д.

Всё это влияет на отношение родителей к своим детям. Следовательно, им так же, как и их детям, нужны психологическая помощь и поддержка.

Это время боли, которую необходимо пережить, время печали, которая должна быть излита. Только пережив горе, человек способен рассмотреть ситуацию спокойно, более конструктивно подойти к решению своей проблемы.

Зачастую родители, испытывая страх за судьбу малыша, передают его ребенку. Интуитивно чувствуя постоянное напряжение взрослых, детки приобретают черты нервозности, издерганности. Мучительные сомнения многих пап и мам о том, знает ли ребенок о своей болезни и о том, насколько она тяжела, напрасны. Действительно, слово «инвалид» ничего не добавляет к ежедневным ощущениям и переживаниям ребят. От понимания своего статуса им не становится ни лучше, ни хуже.

Оптимальным может считаться такое поведение взрослых, которое позволяет детям-инвалидам быстрее адаптироваться к своему положению, приобрести черты, компенсирующие их состояние. Эгоистическая любовь родителей, стремящихся оградить своих сыновей и дочерей от всех возможных трудностей, мешает их нормальному развитию. Дети-инвалиды остро нуждаются в родительской любви, но не любви-жалости, а любви альтруистической, учитывающей интересы ребенка, просто потому, что ребенок есть, такой – какой есть. Малышу предстоит дальнейшая не самая легкая жизнь, и, чем более самостоятельным и независимым он будет, тем легче сможет перенести все трудности и невзгоды. Дети, о которых идет речь, нуждаются не в запретах, а в стимуляции приспособительной активности, познании своих скрытых возможностей, развитии специальных умений и навыков. Конечно, закрывать глаза на то, что малыш серьезно болен, нельзя. При этом и постоянно держать его под стеклянным колпаком тоже не годится. Чем меньше внимание больного будет сконцентрировано на нем самом, тем больше вероятность и успешность взаимодействия его с окружающими. Если родителям удастся научить ребенка думать не только о себе, то судьба его сложится гораздо более счастливо.

Что касается самих родителей – не забывайте о себе! Деперссия - нередкий спутник родителей больного ребенка. Механизмом запуска для нее может послужить и длительное ожидание диагноза, и ненадежность, невнимание близких и друзей в тяжелое время, и отчаяние в глазах ребенка, и бессонные ночи. На фоне постоянной, хронической усталости и недосыпания, достаточно мелочи, чтобы спровоцировать нервный срыв. Но ведь малышу вы нужны сильными, бодрыми, уверенными. Поэтому, необходимо научиться справляться и с этим. Из лекарств подойдут валериана и успокоительные травяные сборы, например шишки хмеля, пустырник, мята и валериана, о чем желательно проконсультироваться с врачами. Если врач все же пропишет антидепрессанты, не забудьте, что это временная мера! Психологическая поддержка может оказаться для вас одной из важных процедур на пути адаптации, как вас, так и вашего ребенка.

Очень важно найти того, кто сможет помочь вам, хотя бы на время, или просто даст выспаться. Преодолеть сложный период может социальный работник, психолог или те родители, у которых ребёнок с похожим отклонением в развитии, и они успешно преодолели трудный период. Необходимо иметь возможность поделиться своими переживаниями, услышать слова поддержки. Помогая друг другу, родители забывают о своём горе, не замыкаются в нём, таким образом, находят более конструктивное решение своей проблемы. Видя вас бодрыми, веселыми, верящими в лучшее, малыш станет чаще улыбаться и тем самым приближать свое выздоровление.

Не лишайте себя жизни, удовольствий и интересных событий. Что-то вы можете делать вместе с ребенком, но у вас обязательно должна быть и собственная жизнь.

Слепая жертвенность не принесет пользы ни ребенку, ни вам. Если вы будете удовлетворены жизнью, вы несравнимо больше сможете дать и нуждающемуся в вас маленькому человеку.

**Рекомендации родителям, имеющим детей-инвалидов:**

* Примите ситуацию как данность, не думайте о том, как и почему это случилось, размышляйте о том, как с этим дальше жить. Помните, что все ваши страхи и «черные мысли» ребенок чувствует на интуитивном уровне. Ради успешного будущего Вашего ребенка постарайтесь найти в себе силы с оптимизмом смотреть в будущее.
* Никогда не жалейте ребёнка из-за того, что он не такой, как все.
* Дарите ребёнку свою любовь и внимание, но помните, что есть и другие члены семьи, которые в них тоже нуждаются.
* Стремитесь к тому, чтобы у всех членов семьи была возможность саморазвития и полноценной жизни. Помните, ребенку с первых месяцев жизни важно ощущать стабильность и спокойствие своего окружения.
* Организуйте свой быт так, чтобы никто в семье не чувствовал себя «жертвой», отказываясь от своей личной жизни.
* Не ограждайте ребёнка от обязанностей и проблем. Если состояние ребенка позволяет, придумайте ему простенькие домашние обязанности, постарайтесь научить ребенка заботиться о других. Решайте все дела вместе с ним.
* Предоставьте ребёнку самостоятельность в действиях и принятии решений. Стимулируйте его приспособительную активность; помогайте в поиске своих скрытых возможностей. Развивайте умения и навыки по самообслуживанию
* Следите за своей внешностью и поведением. Ребёнок должен гордиться вами.
* Учитесь отказывать ребёнку в чём-либо, если считаете его требования чрезмерными. Однако проанализируйте количество запретов, с которыми сталкивается ваш ребенок. Продумайте, все ли они обоснованы, нет ли возможности сократить ограничения, лишний раз проконсультируйтесь с врачом или психологом.
* Чаще разговаривайте с ребёнком. Помните, что ни телевизор, ни компьютер не заменят вас.
* Создавайте условия для общения ребёнка со сверстниками.
* Стремитесь к встречам и общению с друзьями, приглашайте их в гости. Пусть в вашей жизни найдется место и высоким чувствам, и маленьким радостям.
* Чаще прибегайте к советам педагогов и психологов. Каждое определенное заболевание ребенка-инвалида требует специфического ухода, а также специальных знаний и умений.
* Больше читайте, и не только специальную литературу, но и художественную.
* Общайтесь с семьями, где есть дети-инвалиды. Передавайте свой опыт и перенимайте чужой. Это важно не только для вас, но и для ребенка, которому вы можете оказать услугу на всю жизнь, найдя для него друзей или (что очень часто бывает) спутника жизни. Помогая друг другу, вы, прежде всего, помогаете себе!
* Находите в себе силы и сохраняйте душевное равновесие. Не изводите себя упрёками. В противном случае велика вероятность того, что ребенок вырастет психологическом монстром, а это неизбежно усилит его социальную дезадаптацию и усугубит страдания. В том, что у вас больной ребёнок, вы не виноваты.
* Воспитывайте в себе новые качества, прежде всего наблюдательность, терпение, самообладание.
* Ведите дневник наблюдений за ребенком, отмечая малейшие перемены в его состоянии. Дневник с одной стороны, помогает, успокаивая Вас, с другой – способствует правильной организации всей лечебно-коррекционной работы.
* Помните, что будущее вашего ребенка во многом зависит от того, насколько он социализирован, адаптирован в обществе. Делайте все возможное, чтобы он привык находиться среди людей и при этом не концентрироваться на себе, умел и любил общаться, мог попросить о помощи.
* Старайтесь чувствовать себя спокойно и уверенно с ребенком-инвалидом на людях. Доброжелательно реагируйте на проявления интереса со стороны посторонних, не отталкивайте их от себя жалобами, раздражением, проявлением озлобления. Если ребенок переймет от вас подобный стиль общения с окружающими, его шансы найти себе друзей резко возрастут.
* Постарайтесь научить ребенка быть самим собой – и дома, и на людях. Чем раньше ребенок начнет общаться с другими детьми, тем больше шансов, что он сможет вести себя как все.
* Помните, что ребёнок повзрослеет и ему придётся жить самостоятельно. Готовьте его к будущей жизни, говорите о ней.

**Рекомендации родителям, имеющих детей с задержкой психического развития (ЗПР)**

* диагноз ЗПР ставится врачом-неврологом.
* диагноз ЗПР означает, что ребенок развивается так же как и все остальные дети, только медленнее.
* чем раньше начнете занятия со специалистами, тем быстрее ребенок догонит в развитии своих сверстников.
* специалисты, которые помогут вашему ребенку: учитель-дефектолог, педагог-психолог, учитель-логопед.
* для детей с ЗПР существуют специализированные дошкольные образовательные учреждения, в которые принимают детей от 4 до 7 лет.
* чтобы попасть в специализированное учреждение необходимо пройти психолого-медико-педагогическую комиссию (ПМПК).
* документы, которые необходимо представить на комиссию: для детей с ЗПР - заключение логопеда, окулиста, отоларинголога, педиатра, психиатра.

​ **Рекомендации родителям, имеющих детей с нарушением речи**

* диагноз ставится врачом-логопедом.
* специалисты, которые помогут вашему ребенку: учитель-логопед, педагог-психолог, учитель-дефектолог.
* для детей с нарушением речи существуют специализированные дошкольные образовательные учреждения, в которые принимают детей от 4 до 7 лет.
* чтобы попасть в специализированное учреждение необходимо пройти психолого-медико-педагогическую комиссию (ПМПК).
* документы, которые необходимо представить на комиссию: для детей с нарушением речи - заключение логопеда, окулиста, отоларинголога, педиатра, невролога (для детей с общим недоразвитием речи).
* заключение логопеда, окулиста, отоларинголога, педиатра, психиатра (для детей с заиканием, дизартрией, задержкой речевого развития).

**Рекомендации родителям, имеющих детей с нарушением опорно-двигательного аппарата**

* диагноз ставится хирургом-ортопедом.
* для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата существуют специализированные дошкольные образовательные учреждения, в которые принимают детей от 2 до 7 лет.
* чтобы попасть в специализированное учреждение необходимо пройти психолого-медико-педагогическую комиссию (ПМПК).
* документы, которые необходимо представить на комиссию: для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата - заключение хирурга-ортопеда.

**Рекомендации родителям, имеющих детей с нарушением зрения**

* диагноз ставится врачом-окулистом.
* для детей с нарушением зрения существуют специализированные дошкольные образовательные учреждения, в которые принимают детей от 3 до 7 лет.
* чтобы попасть в специализированное учреждение необходимо пройти психолого-медико-педагогическую комиссию (ПМПК). для детей с нарушением зрения - заключение окулиста.

**Рекомендации родителям, имеющих детей с нарушением слуха**

* диагноз ставится врачом-отоларингологом.
* для детей с нарушением слуха существуют специализированные дошкольные образовательные учреждения, в которые принимают детей от 3 до 7 лет.
* чтобы попасть в специализированное дошкольное учреждение необходимо обратиться в городской сурдологический консультативно-диагностический центр или к доктору-специалисту.