



Разработано  
коллективом  
авторов ИКП

# РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## ПО ОРГАНИЗАЦИИ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

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

### Рекомендации предлагаются в восьми частях:

- 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, личные качества, достижения и т.д.)



## КАК ПОНЯТЬ, ЧТО РЕБЕНОК МАНИПУЛИРУЕТ ВАМИ?

**МАНИПУЛЯЦИЯ** – это психологическое 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 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.