

Рекомендации для родителей, воспитывающих детей с задержкой психического развития



Одной из наиболее распространенных форм психической патологии детского возраста является задержка психического развития (ЗПР). Чаще всего ЗПР диагностируют в том случае, когда отдельные психические функции (память, внимание, мышление, восприятие, эмоционально-волевая сфера) отстают в своём развитии от принятых психологических норм. И хотя данное нарушение хорошо поддается коррективке, сам факт диагностирования задержки психического развития у своих малышей каждый из родителей воспринимает по-разному. Конечно, основная часть родителей впадает в шоковое состояние и всячески пытаются скрыть решение ПМПК. Другие же просто смиряются с подобным диагнозом и спокойно отправляют ребенка в школу, не интересуясь вообще его дальнейшей судьбой. Но есть еще одна категория родителей, которые проконсультировавшись со специалистами, достаточно спокойно принимают диагноз, и, предпринимая все для того, чтобы помочь ребенку догнать своих сверстников в развитии. Что же мы можем посоветовать таким родителям?

- Примите ситуацию такой как есть. Не думайте о том, как и почему это случилось, размышляйте о том, как с этим дальше жить. Помните, вы не виноваты, что так случилось.
- Изучите всю специальную литературу, посетите индивидуальные, семейные консультации, поучаствуйте в специальных тренингах для родителей и детей с ОВЗ.
- Найдите единомышленников - поддержка вам просто необходима! Общайтесь с родителями, у которых такие же дети, помогайте друг другу, делитесь переживаниями, поддерживайте друг друга.
- Заведите дневник наблюдений за поведением, эмоциональными реакциями, интеллектуальным развитием детей, замечайте все изменения и новообразования у детей. Это позволит вам видеть достижения ребенка и понять над чем еще больше нужно работать.
- Развивайте интересы ребенка и свои, чтобы у всех членов семьи была возможность саморазвития и самовыражения. Живите полноценной жизнью, жертвенность не принесет пользы ни ребенку, ни вам.
- Научите ребенка регуляции эмоционального состояния, отдыха, техникам расслабления, концентрации и переключения внимания.
- Постоянно общайтесь, разговаривайте с ним, давайте возможность отвечать на простые вопросы, учите его общаться, просить о помощи, помогать другим. Чем раньше ребенок начнет общаться с другими детьми, легче малышам адаптироваться в будущем.
- Всегда сохраняйте дружелюбие, спокойствие, доброжелательность в общении с детьми, между собой и с другими людьми.
- Не жалейте и не сюсюкайте ребенка из-за того, что он не такой, как все.
- Перестаньте его опекавать, позволяйте детям самостоятельно одеваться, ухаживать за собой, выполнять обязанности и поручения, следить за чистотой.
- Научитесь обоснованно, спокойно и терпеливо отказывать детям в случае необходимости, излагайте свои мысли четко, конкретно, последовательно.
- Интересуйтесь мнением ребенка, дайте возможность высказаться и тактично поправьте, если он в чем-то ошибается.
- Развивайте общий запас знаний ребенка, представлений, мышления, интеллекта, игровые и учебные интересы. Для детей с ЗПР важны повторения для закрепления.

- Прививайте детям любовь к спорту и своему здоровью. Занимайтесь спортом (плавайте, катайтесь на велосипеде, лыжах и т.д.), посещайте с детьми кружки и секции, гуляйте, ведите активный образ жизни, следите за питанием.
- Заботьтесь о себе. Следите за своей внешностью, поведением, эмоциональным самочувствием, глядя на вас ребенок станет чаще улыбаться, будет более оптимистичным, научится справляться с трудностями.
- Поддерживайте дружеские отношения в семье, с близкими, родственниками, друзьями и знакомыми.
- Доброжелательно, спокойно, терпеливо и уверенно реагируйте на интерес посторонних к вашему ребенку в присутствии незнакомых людей и вашего ребенка.

И конечно всегда надо помнить, что ЗПР – это диагноз, а не приговор на всю жизнь. Только от совместных усилий родителей, педагогов и медицинского учреждения зависит дальнейшее развитие ребенка.

Материалы подготовлены на основе источников:

1. Маркова, Л.С. Организация коррекционно-развивающего обучения дошкольников с задержкой психического развития: практическое пособие/ Л.С. Маркова. –М.: АРКТИ, 2002.
2. Психология детей с задержкой психического развития. Хрестоматия: учебное пособие для студентов факультетов психологии/ сост. О.В. Заширинская.– СПб.: Речь, 2004.
3. Ульenkova, У.В. Организация и содержание специальной психологической помощи детям с проблемами в развитии /У.В. Ульenkova, О.В. Лебедева. –М.: Академия, 2002.