



## 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.

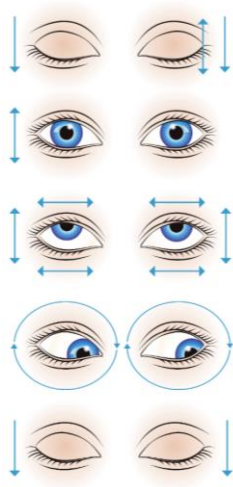
5. Не ограничивайте самостоятельность ребенка в самообслуживании. Не забывайте про похвалу, но используйте разные ее формы, чтобы ребенок не начал относиться к ней как к чему-то естественному.

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 посмотреть 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](mailto:cozdpso@yandex.ru) (в зависимости от сложности вопроса ответы предоставим в режиме онлайн или в течение трех дней)