Родителям, которые оказались в самоизоляции вместе с особым ребенком, сейчас труднее, чем большинству из нас. Конечно, они будут действовать по-разному в зависимости от ограничений и потребностей ребенка: у него могут быть нарушения двигательной сферы, развития речи или органов чувств, сниженный уровень внимания, памяти или других психических функций. Но во всех этих случаях есть занятия, которые помогают ребенку развиваться, улучшают физическое и психологическое состояние.

Чем занять ребенка с ментальными нарушениями развития в домашних условиях

Как самоизоляция влияет на детей

Перемены в настроении и поведении детей обусловлены тем, что изменились ритм жизни и среда их общения. Если раньше ребенок ходил в детский сад или в школу, то привык быть в контакте со сверстниками и воспитателями, у него был постоянный источник новой информации и ощущений. Теперь приходится проводить время в четырех стенах с одними и теми же людьми.

Однообразие ситуации — главный фактор стресса и для детей, и для родителей. Ведь поведение многих взрослых тоже изменилось: самоизоляция делает их более конфликтными, провоцирует тревожность и депрессию.

У детей в такой ситуации настроение «Ура, каникулы, свобода!» постепенно сменяется усталостью, им становится трудно управлять своим поведением. Ребенок может начать реже слушаться и чаще капризничать, отказываться от привычных занятий и выполнения уроков. Меняется его двигательная активность: родители жалуются, что малыш не находит себе места (гиперактивность) либо, наоборот, становится апатичным, малоподвижным, большую часть времени проводит с гаджетом (гипоактивность).

Как родителям реагировать на такое поведение? Во-первых, попробуйте обратить минусы в плюсы. Используйте ситуацию постоянного контакта с детьми и другими членами семьи, чтобы получить удовольствие и пользу от общения.

Во-вторых, прежде чем вносить изменения в расписание, постарайтесь улучшить общую обстановку в доме. Это можно сделать с помощью разделения пространства — каждому члену семьи нужен уголок, где можно побыть одному и переключиться. В общении старайтесь чаще улыбаться, обнимать близких, поддерживать позитивный психологический фон в доме. Поощряйте успехи малыша и подбадривайте его в случае неудач, показывайте, что принимаете его таким, какой он есть, и всегда готовы помочь.

Что учесть при составлении плана на день

Выработать оптимальное расписание на каждый день помогут наблюдения за ребенком. Попробуйте определить периоды повышенной и пониженной двигательной активности, оптимальной работоспособности. Выбирайте ритм и длительность разных занятий с учетом этих факторов. Как составить удобное расписание?

- Постарайтесь подбирать такие занятия, которые отличаются от привычных дел в детском саду или школе. Скорее всего, они найдут больший отклик у ребенка.
- Вначале распишите план на день «для себя», а затем нарисуйте его для ребенка — желательно вместе с ним. Максимально используйте для этого картинки и символы. Например, время утренней зарядки может быть отмечено человечком в спортивной форме.
- Разместите готовый план так, чтобы он был на виду у ребенка.
- Оставьте графу или свободное место, где будете в конце дня отмечать успехи ребенка. Не обязательно делать это словами — подойдет плюсик, солнышко или другие символы. Хвалите не за абсолютный результат, а за каждый шаг, так прогресс будет нагляднее. Также попробуйте вместе определить систему наград и регулярно используйте ее.
- Научите ребенка вечером или перед сном прокручивать «свое кино» с выводами и благодарностями. Предложите ему вспомнить события минувшего дня, спросите, что ему больше всего понравилось, что получилось, кому и за что он благодарен, благодарили ли его самого сегодня. Таким образом ребенок обрабатывает полученные впечатления и знания, у него растет ощущение собственной ценности и появляется стремление развиваться дальше.

Какие занятия включить в режим дня

Физическая активность

Начинайте день с совместной зарядки — конкретные упражнения зависят от возможностей ребенка. В остальное время активные игры можно проводить в перерывах между другими занятиями. Попробуйте организовать «трассу с препятствиями»: например, поставить на пути стул, под которым нужно проползти, а затем забраться на спинку дивана. Такие игры хотя бы частично компенсируют отсутствие прогулок и детских площадок и помогают сохранять приемлемый уровень физической активности.

Полезны также упражнения на координацию движений. Предложите ребенку совершать непривычные действия, причем желательно, чтобы они задействовали как крупную (руки, ноги, голова), так и более мелкую моторику: движения глазами и языком.

Например, вынести правую ногу вперед, а голову повернуть влево и при этом высунуть язык. Такие простые координационные упражнения формируют важные нервные связи и помогают развитию речи на уровне мозга.

Совместная работа по дому

Совместные дела по хозяйству необходимы для абилитации ребенка. Чтобы внести в них элемент новизны, подготовьте привлекательную атрибутику: фартук, поварской колпак, перчатки.

Поддерживать мотивацию к домашней работе поможет геймификация процесса: пусть ребенок посадит рядом любимую игрушку и в процессе «учит» ее тому, что уже умеет сам.

Другой вариант такой игры — когда ребенок моет посуду или накрывает на стол не «вообще», а для куклы или мишки. Можно соревноваться на скорость или аккуратность, а к каждому занятию придумывать свою сказку-легенду. Такой подход требует от родителей ресурсов и подготовки, зато сохраняет у ребенка интерес к домашним обязанностям.

Игры и развитие

Сейчас у родителей множество забот, и им трудно в полной мере заменить своим детям профессиональных дефектологов и педагогов. Но никто не мешает им включать развивающие элементы в повседневные занятия. Попробуйте определить наиболее интересные для ребенка игры, немного их модифицировать и включить учебный материал: например, между делом предложить подсчитать, сколько всего кукол собралось, когда одни из них пришли в гости к другим, или сколько машинок участвует в заезде.

Для речевого развития неплохо подходит игра «Расскажи, какой/какая у нас…» Посоревнуйтесь, кто подберет больше слов, характеризующих, к примеру, дедушку или кошку. Если ребенку трудно выражать свои мысли вербально, подготовьте и распечатайте набор смайликов. С их помощью ребенок также может сообщать о собственном состоянии, когда ему не хватает слов.
Еще одна похожая игра — подбирать символы, подходящие по смыслу к пословицам, загадкам и небольшим стихам, делать рисунки по их мотивам. Она направлена на развитие ассоциативного мышления. А пространственное мышление можно развивать с помощью оригами, игр с конструктором, сборки устройств по чертежам и схемам.
В ходе развивающих игр старайтесь максимально задействовать речь ребенка, чаще задавайте вопросы, предполагающие расширенный ответ. Планируйте эти занятия с учетом периодов активности ребенка, рассчитывайте их длительность и отслеживайте признаки усталости. Как правило, лучше позаниматься чуть меньше, сохранив таким образом энергию и интерес для следующего раза.

Помните!

Психологическое самочувствие ребёнка напрямую зависит от эмоционального состояния близких людей, его окружающих.

Будьте здоровы, физически и эмоционально!

Педагог-психолог Луста Л.С.