

# ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ И ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

*Рекомендации для родителей*



Задержка психического развития — это медицинский диагноз, поэтому определить его может только специалист. Задержка психического развития - это нарушение нормального темпа психического развития, когда отдельные психические функции, а именно: память, внимание, мышление и эмоционально-волевая сфера, отстают в своём развитии от принятых психологических норм для данного этапа развития. Если родители встретились с подобными трудностями, то лучше всего обратиться детскому врачу-психиатру для уточнения причины подобных проблем.

#### Это важно

- не нужно пугаться, если ребёнку ставят диагноз «задержка психического развития». В отличие от умственной отсталости, ЗПР поддаётся коррективке. Чем раньше родители обратятся за квалифицированной помощью к специалистам, тем больше будет вероятность того, что ребёнок сможет развиваться правильно. Кроме того, после выравнивания у ребёнка всех интеллектуальных и психических процессов до нормальных показателей, диагноз «задержка психического развития» снимается

#### ***Кто они, дети с задержкой психического развития?***

Еще до поступления в школу родители могут заметить, что их ребенок отличается от своих сверстников: он позднее начал сидеть, стоять, говорить первые слова. Даже в процессе игры ребенок импульсивен, сначала делает, а потом только начинает думать. Его активность на занятиях в детском саду не всегда целенаправленна - ему трудно сосредоточиться на своей деятельности, не понимает, с чего начать, как продолжить, быстро отвлекается. Эти особенности, а тем более их сочетание уже могут оказаться тревожным сигналом неблагополучия, который должен насторожить родителей ребенка и быть сигналом для обращения к специалистам.

Такой ребенок приходит в школу и встречается с серьезными проблемами, с непосильными для него требованиями. Ему часто не удается «вписаться» в

школьную жизнь и новый детский коллектив. И по поведению он отличается от сверстников.

#### Это важно

- рекомендуется отдавать ребёнка или в специальные классы, или проводить коррекционные мероприятия до начала обучения, чтобы и сам ребёнок смог легко адаптироваться в школьной среде, и не затруднял процесс обучения других детей

Дети с задержкой психического развития часто неусидчивы, невнимательны, с трудом понимают условия предлагаемых заданий. У них проявляется **низкая познавательная активность**, они менее любознательны, чем сверстники. Такой ребенок как бы «не слышит» или «не видит» многого в окружающем его мире, не стремится понять, осмыслить происходящее вокруг него. Это обусловлено специфическими особенностями его психической деятельности — запоминания, мышления, внимания, эмоционально-волевой сферы. В основе таких особенностей лежит чаще всего негрубая органическая недостаточность тех мозговых систем, которые отвечают за обучаемость ребенка и формирование сложных форм поведения.

При изучении нейропсихологических особенностей детей с ЗПР отмечен **замедленный темп созревания лобных областей левого и правого полушарий**, к основным функциям которых относится формирование программ поведения, контроль и регулирование своей деятельности, выделение существенных элементов информации, их сравнение и анализ, развитие абстрактно-логического мышления, направленного внимания. Причем, для детей с задержкой психического развития к началу обучения в школе характерна ослабленная активация левого полушария при поступлении информации в правое, что наблюдается на более ранних этапах нормального развития ребенка.



Это проявляется в **замедленном темпе восприятия и переработке поступающей информации**, при этом ребенок воспринимает информацию фрагментарно, не полно и поэтому не может осмыслить, и усвоить ее так же, как его сверстник с нормальным темпом развития. Снижение памяти проявляется в трудности смысловой переработки информации, поэтому дети часто прибегают к механическому запоминанию.

У детей с задержкой психического развития **снижена способность планировать свою деятельность, умение предвидеть результат своей деятельности и соотносить с ним отдельные действия**. Недостаточная ориентировка в решении познавательных задач приводит к тому, что ребенок при выполнении какого-либо задания начинает работать «на авось», что приводит к многочисленным ошибкам.

#### ***Чем родители могут помочь ребенку с задержкой психического развития?***

- Избегать гиперопеки, когда за ребенка делают все, включая и то, что без особого труда смог бы сделать он сам, считая его маленьким. Именно в простых видах деятельности, элементарных навыках самообслуживания и самоконтроля развиваются такие важные качества, как уверенность в себе, чувство ответственности, самостоятельность. Конечно, контроль необходим, но его необходимо организовывать не «над», а «рядом».
- Не завышать требования. Перегрузка, особенно интеллектуальная, влечет за собой не только снижение работоспособности, заторможенность в понимании ситуации, но и может проявиться как агрессия, срывы в поведении, резкие перепады настроения. Завышенные требования родителей приводят к тому, что, берясь за непосильное для себя дело, ребенок не может его выполнить, начинает нервничать, теряет веру в свои силы.

- Развивайте навыки постепенно, начиная с самых простых - тех, которыми малыш уже обладает, и заканчивая сложными. Рисование, лепка, аппликация - все эти занятия помогают развивать координацию, концентрацию, внимание.
- Внимательно отнестись к организации труда и отдыха ребенка, чтобы сохранить работоспособность и не нанести вреда здоровью.
- Помогать познавать ребенку и понимать окружающий мир с помощью общения: интересные и увлекательные рассказы взрослых, а затем можно задать вопросы о том, что нового узнал ребенок.
- Познавательная активность, стремление к умственному труду должны формироваться на легком, доступном и интересном для ребенка материале.
- Физическое развитие. Физические упражнения улучшают обмен веществ, кровообращение, дыхание, тонизируют деятельность центрального и периферического отделов нервной системы, положительно влияют на состояние костно-мышечного аппарата. Все это содействует улучшению общего состояния организма ребенка, повышению его умственной и физической работоспособности, поднятию компенсаторных возможностей центральной нервной системы. Такая активизация деятельности всего организма и, в первую очередь, центральной нервной системы является важным условием успешного обучения и преодоления недостатков детей с ЗПР.

Помните, вы не виноваты, что так случилось. 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 «темные» мысли ребенок чувствует на интуитивном уровне. Ради успешного будущего вашего ребенка постарайтесь найти в себе силы с оптимизмом смотреть в будущее, живя в



настоящем. Если нужно, обращайтесь за помощью к таким же родителям, помогайте друг другу, делитесь переживаниями, поддерживайте друг друга.

Преодолеть сложный период может помочь психолог, социальный работник или те родители, у которых ребёнок с похожим отклонением в

#### Это важно

- если проблемы развития ребёнка исходят из его семьи и воспитания, в таком случае консультация психолога необходима не только ребёнку, но и его родителям

развитии, и они успешно преодолели трудный период. Общайтесь с родителями, у которых такие же дети, делитесь

опытом, вашими успехами в обучении, воспитании, общении, перенимайте чужой опыт. Это поможет вам и детям найти друзей, спутников жизни.

### ***Тренируйте эффективные способы поведения***

- Общайтесь с ребёнком. Учите его общаться, просить о помощи, помогать другим. Создавайте условия для общения ребёнка со сверстниками, друзьями, т.к. никакие средства массовой информации не заменят живого общения. Чем раньше ребенок начнет общаться с другими детьми, тем больше шансов, что он сможет легче адаптироваться в будущем.
- Старайтесь сохранять спокойствие, доброжелательность, дружелюбие в общении с детьми, между собой и с другими людьми. Ребенку с первых месяцев жизни важно ощущать стабильность и спокойствие своего окружения. Хвалите детей, когда у них получается что-то сделать или чего-то достичь. Не жалейте ребёнка из-за того, что он не такой, как все. Дарите ребёнку свою любовь и внимание, помните, что есть и другие члены семьи, которые в них тоже нуждаются.
- Позволяйте детям выполнять домашние обязанности и поручения, самостоятельно одеваться, ухаживать за собой, следить за чистотой, развивайте умения и навыки по самообслуживанию и т.д., поскольку это

стимулирует развитие и приспособительную активность детей, делает их самостоятельными и менее зависимыми. Предоставьте ребёнку самостоятельность в действиях и принятии решений. Поощряйте самостоятельность и активность ребенка, предоставьте ему возможность действовать самостоятельно. Будьте для ребенка другом или наставником, а не «запретителем». Помогайте ребенку в сложных ситуациях.

- Научитесь обоснованно, спокойно и терпеливо отказывать детям в случае необходимости, поскольку это позволит ребенку ориентироваться в социальных условиях среды. Излагайте свои мысли четко, конкретно, последовательно, кратко – для детей с ЗПР это важное условие.
- Интересуйтесь мнением ребенка, внимательно выслушайте его, прежде чем критиковать. Дайте ему возможность высказаться и тактично поправьте, если он в чем-то ошибается. Будьте готовы принять точку зрения ребенка и согласиться с ним. Это не нанесет ущерба вашему авторитету, зато укрепит в ребенке чувство самоуважения.
- Развивайте у детей общий запас знаний, представлений, мышления, интеллекта, интересы не только игровые, но и учебные. Для детей с ЗПР важны повторения новых знаний, умений и навыков для закрепления, а также тренировка их в разных условиях. Организуйте для детей дома развивающую среду: специальное отдельное место и оборудование для учебных занятий, игр, отдыха. Позвольте детям самостоятельно следить за порядком и чистотой этих мест.
- Развивайте у детей специальные умения и навыки. Помогайте найти скрытые таланты и возможности ребенка. Стимулируйте его приспособительную активность; помогайте в поиске скрытых возможностей. Научите детей техникам концентрации внимания, переключения внимания, расслабления, регуляции эмоционального состояния, отдыха.



**Развивайте интересы ребенка и свои**, чтобы у всех членов семьи была возможность саморазвития и самовыражения. Живите полноценной жизнью, получайте удовольствие от любимых занятий, хобби, участвуйте в интересных событиях, читайте интересную литературу (специальную и художественную). Жертвенность не принесет пользы ни ребенку, ни вам. Если вы будете удовлетворены жизнью, вы несравнимо больше сможете дать и вашим детям.

Будьте внимательны к развитию детей, ведите дневник наблюдений за поведением, эмоциональными реакциями, интеллектуальным развитием детей, замечайте все изменения и новообразования у детей. Это позволит вам понять, как ребенок развивается, что необходимо еще делать, чему научить, что скорректировать, к каким специалистам обратиться. Это придаст вам уверенности и спокойствия, организует вашу жизнь.

Заботьтесь о здоровье и прививайте этот навык детям. Занимайтесь спортом (плавайте, катайтесь на велосипеде, лыжах и т.д.), посещайте с детьми кружки и секции, гуляйте, ведите активный образ жизни, следите за питанием. Научите детей заботиться о других – это стимулирует развитие.

Заботьтесь о себе. Следите за своей внешностью, поведением, эмоциональным самочувствием. Ваше самочувствие, здоровье и настроение – основа качества жизни вашей семьи. Видя вас бодрыми, веселыми, верящими в лучшее, ребенок станет чаще улыбаться, будет более оптимистичным, научится справляться с трудностями. Поддерживайте психологически благоприятный климат в семье, дружеские отношения 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. Это позволит детям сформировать такой же стиль поведения и отношений.