***Полезные записки для родителей:***

***Как помочь своему ребёнку?***

***Организация занятий со специалистами и родителями***

*Когда мне тяжело, я всегда напоминаю себе о том, что если я сдамся – легче не станет.*

 Майк Тайсон

Первое, чему вам предстоит научиться, – ждать. Время и ещё раз время. Коррекция – это небыстрый процесс при любом ментальном нарушении и занимает несколько лет как минимум (обычно от двух – и до бесконечности). Скорректировать проблемы за месяц так, чтобы они не вернулись обратно, невозможно. Наберитесь терпения. Порой вам будет казаться, что все ваши усилия напрасны, но это не так – улучшения должны «накопиться».

Важно разнообразие. Самые лучшие результаты даёт сочетание различных подходов, когда задействованы различные системы организма ребёнка: не только классические занятия за столом, но и двигательные нагрузки, возможность заниматься творчеством и т. д. Прекрасные результаты даёт использование сенсорной интеграции (а её элементы можно ввести в занятия почти любого специалиста). И – да – вопреки традиционному мнению о том, что «нельзя перегружать психику ребёнка», любому малышу нужны новые впечатления, переживания, места и лица, шлёпанье по лужам и колупание палочкой в траве. А вот постоянное сидение в четырёх стенах значительно замедлит процесс коррекции, даже если вы занимаетесь круглосуточно.

Адекватное состояние родителей – это огромный вклад в продуктивность всей коррекционной работы. Если вам плохо, неспокойно, вы валитесь с ног от бессонницы, ребёнку тоже будет не очень хорошо. Он будет зеркально отражать ваше состояние: чаще всего это выражается в капризах, истериках без внешней причины, «выключениях» из общения. Старайтесь находить время на себя, на отдых, хобби, при серьёзных депрессивных состояниях – вам в помощь посещение психолога и невролога. Воспитание ребёнка с особенностями – огромный труд, вам есть от чего уставать, даже если ваше окружение считает, что вы «сидите дома и ничего не делаете». Вы заслуживаете хорошего отношения к самим себе!

Грамотно организованный режим дня и занятий для ребёнка: понаблюдайте за своим малышом. Кто-то лучше занимается утром, для кого-то будут продуктивнее вечерние занятия. Постарайтесь учитывать этот фактор при составлении графика. Выходные необходимы ребёнку так же, как и любому взрослому. Нельзя заниматься семь дней в неделю, как бы ни хотелось вам максимально вложиться в ребёнка за короткий срок. Перегрузка чревата срывами и откатами назад в развитии.

Любите своего ребёнка. Это – главное правило всей работы с особенными детьми, без которого всё вышесказанное теряет смысл. Любите таким, какой он есть. Это со стороны чужих и равнодушных взрослых он «неудачный», «неправильный», «дефективный». Ваш ребёнок так же счастлив, что пришёл в этот мир, как и любой другой, и заслуживает всего самого хорошего просто по факту рождения. И только вам решать, на чьей стороне будете вы – своего ребёнка или той, другой, которая считает, что может оценивать кого бы то ни было с позиции мифической «нормальности».

Какими должны быть занятия, чтобы они принесли пользу? Прежде всего – регулярными. Оптимальный график – до трёх раз в неделю, и четыре раза в неделю, если у ребёнка выраженные проблемы. Занятия один раз в неделю неэффективны, такой график подойдёт тем, у кого основная коррекция уже закончена и требуется только динамическое наблюдение специалиста.

По большому счёту, вся коррекционная работа – это разговоры разговаривать. Разговаривать со всей семьёй, но прежде всего – с ребёнком. Ни одна самая продвинутая методика не сработает, если нет диалога.

Поздороваться, когда приходишь, обязательно попрощаться, когда уходишь, – с ребёнком персонально. Спросить, как дела.

Придумать то обращение друг к другу, которое будет только вашим.

Хвалить – неформально, непротокольно, от души: «Ты крутой!», «Ты умница моя!», «Я тобой горжусь!» (ребёнок может не понимать фразы целиком, но обязательно «считает» одобряющую, позитивную интонацию родителя).

Обязательно найти несколько минут во время занятия или после него, чтобы просто поговорить, пообщаться, пообниматься на неучебные темы.

Часто именно такие мелочи остаются недооценёнными. Сухая отработка занятия по плану, несколько рекомендаций родителям – и всё. А потом изумление: «Я же всё делаю правильно! Почему нет динамики?» А нет её по очень простой причине: никому не нравится, когда в нём не видят человека, не уважают его, не замечают. Дети устроены так, что учиться они готовы только у тех, кто вызывает у них интерес и симпатию, у тех, кому интересны они сами. Отношения могут быть разными: нежными, ровно-деловыми, уважительно-опекающими, но они должны быть! И налаживать их, выстраивать мостики – это задача взрослого.

Иногда специалисты говорят: «Как мне с ним общаться? Он же ничего не понимает, не говорит, не реагирует». Вот ей-ей: не встречала за всю свою жизнь ни разу человека, который выжил при родах и никак, вообще никак не реагирует на отношение окружающих. Просто реакции у всех разные: кто-то будет говорить, обнимать, кто-то просто подвинет свой стул на сантиметр ближе и разрешит взять за руку, когда почувствует симпатию и доверие, а кто-то только будет чаще поднимать глаза и моргать. Если всмотреться чуть пристальнее – совсем не трудно увидеть эти сигналы, которые позволяют сократить дистанцию. Учить без такой неплановой коммуникации – это плевать в пустоту. И для детей с особенностями это вдвойне, втройне вернее, чем для «обычных». Дети с особенностями – сверхчувствительные локаторы. Они не всегда понимают обращённую речь, но прекрасно считывают интонации и всегда чувствуют, интересны ли человеку, хочет ли он диалога. Обмануть и спрятаться за сюсюкающими, вроде бы ласковыми словами – не получится.

Что делать? Говорить! Говорить с говорящими, неговорящими, с теми, кто сам садится на колени, и теми, кто прячется в углу от занятий. С теми, кто улыбается и смотрит в глаза, и с теми, кто истошно кричит и пытается кусаться. Но говорить на равных – а не снисходя до якобы невысокого интеллекта ребёнка-собеседника. И тогда всё получится, и коррекция станет двусторонним процессом, а не бесплодными попытками напихать в ребёнка кучу бессмысленной для него информации.

Особенные дети живут в другом мире. И вывести ребёнка оттуда можно только с его безусловного согласия и одобрения.

Нельзя занижать уровень сложности – занятия должны давать нагрузку на мозг, подтягивать ребёнка к следующему уровню. Слишком простые задания на занятиях, потому что «ему сложно, он не может из-за диагноза» и т. д., не принесут пользы. Часто можно наблюдать, что специалисты занижают уровень сложности заданий, ребёнок легко со всем справляется, занятия не доставляют ему существенных неудобств, но и развитие при этом не идёт. Связано это с косным представлением о том, что диагноз выставляет границы, внутри которых дети с особенностями развития могут овладеть только определённым и жёстко очерченным уровнем сложности.

Однако это совсем не так – даже внутри одного диагноза разброс возможностей может быть огромен. Так, ещё совсем недавно считалось, что у 90 % детей с генетическими нарушениями – глубокая умственная отсталость. Но сегодня нам уже известно, что внутри этой группы нарушений состояние интеллекта может колебаться от выраженных интеллектуальных проблем до лёгкой задержки.

Мир делится на две половины. Одна изо всех сил стремится сделать детей «особыми»: одарёнными, гениальными, выделяющимися на общем фоне. Другая – все ресурсы бросает на то, чтобы ребёнок стал обычным, не выделяющимся, максимально похожим на прохожих на улице. Как это странно и непостижимо: для того чтобы сделать ребёнка «обычным», нужно в тысячи раз больше усилий! Я смотрю на своих подросших учеников – часть из них такие обычные. Они сидят за столом, ходят в школу, отказываются есть кашу по утрам, иногда дерутся с другими детьми. Когда они начинают врать, или учатся жаловаться на своих обидчиков, или просто играют в куклы, укладывая их спать, мы радуемся: «Смотрите, он почти такой же, как все!» Это такие обыденные моменты, которые даются нам годами занятий, километрами нервов, седыми волосами, нашими признаниями друг другу: «Я больше не могу!» – и тут же, закусив губу и вытирая покрасневшие глаза, мы начинаем всё сначала. Когда приходит эта обычность – мы знаем, что почти победили. Чудес не будет. Те наши дети, которых нам дали особенными, особенными и останутся. Но пусть только в мелочах. Но пусть об этом знаем только мы, – любящие их за закрытыми дверями домов так, что, кажется, не хватит одной жизни, чтобы вместить в неё эту огромную любовь. А для остального мира они будут самыми обычными, неприметными, не выделяющимися, спешащими утром на работу или включающими ноутбук, чтобы работать из дома, покупающими хлеб и гречку в ближайшем супермаркете. Нам хватит, честное слово. Нам не нужно больше. Отпустите нам этой нормальности столько, сколько положено в одни руки, мы не будем занимать место в очереди за особенной судьбой рядом.

То же касается всех категорий детей с ментальными особенностями, и построение программы занятий должно опираться на возможности каждого конкретного ребёнка. При этом нельзя забывать, что дети с особенностями развития не всегда готовы на занятиях трудиться изо всех сил, особенно когда речь идёт об отработке навыка, дающегося с трудом (речь у детей с задержкой речевого развития, логические задачи у детей с интеллектуальными проблемами, упражнения на развитие мелкой моторики у детей с моторными проблемами и т. д.). А разве кто-то из взрослых любит делать то, что у него плохо получается? Задача педагога – разглядеть за внешним «не хочу» потенциал ребёнка и приложить все усилия к тому, чтобы его раскрыть.

Занятия не всегда будут проходить легко. Это нормально, и пугаться тут не нужно. Для ребёнка коррекция – это работа, и работа очень непростая, зачастую требующая полной мобилизации. Помните, что на первоначальном этапе коррекции результаты нужны по большей части вам, а не ребёнку: малыш и так довольно неплохо себя чувствует в своём мирке и не видит смысла выходить оттуда. Так что некоторое сопротивление вполне естественно. Пожалуйста, не забывайте, что ребёнок, как и взрослый, может неважно себя чувствовать, быть в плохом настроении, его может расстроить необходимость оторваться ради занятия от запланированного дела. Разное настроение и разная степень готовности заниматься в разные дни – это совершенно нормально и естественно. Кроме того, дети с ментальными особенностями развития обычно очень чувствительны к тому, что вам может казаться несущественным: перемена погоды, перенос времени занятия, новые духи у педагога и т. д. Они могут заболевать, но быть не в состоянии сообщить о своём плохом самочувствии (болит горло, живот, поднимается температура, трудно дышать и говорить из-за насморка и т. д.), которое внешне может выглядеть как беспричинные капризы. Не переживайте, это не регресс, просто небольшие и преходящие трудности, которые неизбежны в любом длительном процессе. Вспомните, всегда ли вы сами хотите идти утром на работу или заниматься домашними делами?

Должны ли занятия проходить за столом? Да, я считаю, что это, если ребёнок занимается со специалистами, необходимо. Формировать учебное поведение очень важно. А вот как раз домашние занятия с родителями могут проходить в более непринуждённой обстановке: на полу, на диване и т. д. Понятно, что порой родители вынуждены сами становиться педагогами для своего ребёнка. Но если есть возможность доверить ребёнка специалистам – я категорически против такой «подмены»: у мамы и специалиста разные функции, и, если есть такая возможность, лучше их не смешивать, не создавать у ребёнка дополнительную путаницу в голове от «смещения социальных ролей».

Часто родители жалуются, что ребёнок не хочет с ними заниматься. Это абсолютно нормально, особенно если вы занимаетесь со специалистами и они вас устраивают. В этом случае я могу посоветовать не дублировать их методику, усаживая ребёнка за стол на час или полтора. Лучше разбить домашние занятия на много частей небольшой продолжительности и проводить их в непринуждённой обстановке – например, не за столом, а на ковре или не за письменным столом в комнате ребёнка, а на кухне и т. д.

На родителей ложится та часть работы, которую не сможет в полной степени осуществить ни один специалист: социальная адаптация и знакомство ребёнка с реальным миром. Во время занятия со специалистом можно изучать названия продуктов, рассматривать иллюстрации и фотографии, но пойти с ребёнком в настоящий супермаркет, показать, как оплачивать покупки на кассе, – это задача родителей, и она не менее важна, чем «теория» в кабинете. Чтение книг по вечерам, прогулки по улицам родного города или посёлка, поездки на общественном транспорте, посещение гостей и приём их у себя дома – это та часть коррекционной работы, которая и ложится в полной мере на плечи родителей. И она не менее важна, чем теоретическая работа со специалистом за столом.

Также необходимы каникулы и выходные: занятия шесть-семь дней в неделю не принесут большой пользы ребёнку, который из-за переутомления перестанет воспринимать то, что вы хотите в него вложить. Каникулы нужны ребёнку с особенностями развития так же, как и любому другому, однако лучше не делать слишком длительных перерывов, по крайней мере на начальном этапе коррекции. Это означает, что каникулы, например, в июне и июле вполне приемлемы, а вот перерыв в работе с ребёнком с мая по октябрь недопустим.

В обучении нужно опираться на сильные стороны ребёнка, а не требовать, чтобы он осваивал программу «как положено». Например, порой дети с расстройством аутистического спектра сначала учатся читать, а потом осваивают родной язык в полном объёме. Так что в этом случае имеет смысл при развитии речи опираться на чтение, использовать подписи и напечатанный текст, а не требовать сначала научиться говорить как следует, а уже потом – читать.

Порой встречается нелепый совет не заниматься развитием сильных сторон ребёнка, гасить их развитие, потому что тогда якобы разовьются компенсаторно те слабые стороны, которые сейчас отстают. Это такая же нелепость, как советовать при нарушении слуха с одной стороны не протезировать слабо слышащее ухо, а закрыть то ухо, которое слышит лучше, чтобы слух «развился».

Часто у родителей возникает вопрос: как говорить с ребёнком, если он «не слышит», понимает обращение через раз и т. д. Это приводит их в отчаяние. Прежде всего нужно понять, что речь – это процесс двусторонний и обычно, если ребёнок плохо говорит или не говорит вовсе, с пониманием обращённой речи у него будут некоторые сложности, особенно если кроме речевых нарушений есть интеллектуальные или поведенческие. Конечно, желательно сделать аудиограмму, чтобы убедиться, что нет нарушений слуха, но чаще всего это связано именно с особенностями восприятия: ребёнок быстро устаёт от своих попыток вслушиваться в обращённую речь, и она превращается для него в общий шумовой поток, который сначала вызывает утомление, а затем может привести и к раздражению. Чаще всего именно с этим связаны нежелание слушать книги и жалобы родителей на то, что ребёнок пытается закрыть книгу, вырвать её из рук, разорвать. Просто родная речь для него на данном этапе развития звучит как иностранная, и, естественно, он совсем не в восторге от того, что его постоянно заставляют реагировать на непонятный и утомительный раздражитель. Представьте, что от вас требуют понимания иностранной речи без предварительной подготовки, переводчика и словаря.

 (Источник: Наталья Керре «Особенные дети. Как подарить счастливую жизнь ребёнку с отклонениями в развитии»)