

Для Вас родители!!



Рекомендации:
педагога-психолога
Карапетян Л.Г.

«РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ,
ИМЕЮЩИМ ДЕТЕЙ С
ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМ ЗДОРОВЬЯ»

Примите ситуацию как данность, не думайте о том, как и почему это случилось с вашим ребенком, размышляйте, как с этим жить дальше.

Все ваши страхи и «черные мысли» ребенок чувствует на интуитивном уровне. Ради успешного будущего Вашего ребенка постарайтесь найти в себе ресурсы с оптимизмом и надеждой смотреть в будущее.

Не жалейте ребенка из-за того, что он не такой как все.

Дарите ребенку свою любовь и внимание, но помните, что есть и другие члены семьи, которые в них тоже нуждаются

Стремитесь к тому, чтобы у всех членов семьи была возможность саморазвития и стремление к полноценной жизни.

Организируйте свой быт так, чтобы никто в семье не чувствовал себя «жертвой», отказываясь от своей личной жизни.

Не ограждайте ребенка от обязанностей и проблем. По состоянию ребенка позволяйте ему выполнять домашние обязанности, постарайтесь научить его заботиться о других. Решайте все дела вместе с ним.

Предоставьте ребенку самостоятельность в действиях и принятии решений. Стимулируйте его приспособительную активность, помогайте в поиске своих скрытых возможностей.

Развивайте умения и навыки по самообслуживанию.

Следите за своей внешностью и поведением. Ребенок должен гордиться вами.

Учитесь отказывать ребенку, если считаете его требования чрезмерными. Проанализируйте количество запретов, с которыми сталкивается ваш ребенок. Продумайте, все ли они обоснованы, нет ли возможности сократить ограничения.

ОЧЕНЬ ВАЖНО:

- Покажите ребенку что вы его любите и цените, даже если это трудно сделать, потому что ребенок разбушевался.

- Хвалите ребенка при каждом удобном случае. Говорите лучше так: Ты доставил мне огромное удовольствие, когда поделился со своим младшим братом.

- Установите разумные границы. Нельзя все время все запрещать (не делай этого, не трогай того), эти замечания действуют на нервы, приводят в бешенство. Но нельзя и все разрешать, это ведет к вседозволенности, ребенок теряет чувство меры.

- Определите четкие правила и ритуалы. Например: ежедневный совместный ужин, приготовление ребенка ко сну. У родителей должно быть отведено для этого достаточно времени.

Лишний раз проконсультируйтесь с врачом или психологом.

«Радость и грусть»

Родители и дети продолжают предложения:

-«Мне радостно, когда...»

- «Мне грустно, когда...»

-«Я счастлив, когда...»

-«Я зол, когда...»

Родители и дети делятся своими чувствами, что способствует их сближению, развитию доверительных отношений.

«Моё настроение»

С этого упражнения можно начинать свой день.

Родители и дети делятся друг с другом, на что похоже настроение (на серую мрачную тучу, на светлое голубое небо, на яркое теплое солнышко, на спокойное теплое море и т. д.)

«Цветик -семицветик»

Родители с детьми изготавливают цветок с 7 лепестками. Три желания загадывает ребенок, три желания загадывает родитель и одно желание они загадывают вместе.

«Листопад добрых слов»

Родители и дети нарезают листочки из белой бумаги, раскрашивают их в различные цвета по желанию и пишут на них добрые слова, которые используют в своей семье.

Взрослый разбрасывает их над головой, изображая листопад.

Приемы позитивного общения

«Открытие иллюзов»

Прием предусматривает использование в жизни следующих высказываний:

-«Как интересно то, о чем ты говоришь»

-«Это интересно, расскажи еще что-нибудь об этом»

-«Похоже ты это здорово прочувствовал»

-«Ты хочешь мне об этом рассказать?»

«Выяснение»

Прием используют для того, чтобы проявить внимание к собеседнику. Показать свою заинтересованность.

Предлагаются следующие обращения:

-«Ты имеешь в виду, что...»

-«Ты не мог бы пояснить, как ты это понимаешь?»

-«Я тебя не понял, объясни мне ещё раз, пожалуйста»

«Отражение чувств»

Чтобы проявить понимание эмоционального состояния ребенка, можно воспользоваться следующими высказываниями:

-«Кажется, ты очень рад тому, что...»

-«Кажется ты очень переживаешь из-за...»

-«Ты кажешься испуганным (раздраженным)»

Для записи на консультацию обращайтесь:

Г. Ессентуки 8-879-34-6-11-86

ГБПОУ «Ессентукский центр реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ



Ессентуки 2024