

Азбука компетентного родителя: советы психолога родителям ребенка с ОВЗ и инвалидностью

СПИКЕР:

Ольга Александровна Коробейникова

педагог-психолог Центра психолого-педагогического
сопровождения и профориентации обучающихся

«**Психологическое благополучие** – это не пункт назначения, а процесс.

*Важно как вы едете,
а не куда вы едете»*

Ноам Шпансер





Факторы, влияющие на психологическое благополучие в семье ребенка с ОВЗ

Внешние факторы



Материальный достаток



Отношение окружающих к семье



Мобильность семьи



Внешние семейные контакты

Факторы, влияющие на психологическое благополучие в семье ребенка с ОВЗ

Внутренние факторы

Внутрисемейная коммуникация



Преобладающий эмоциональный фон в семье

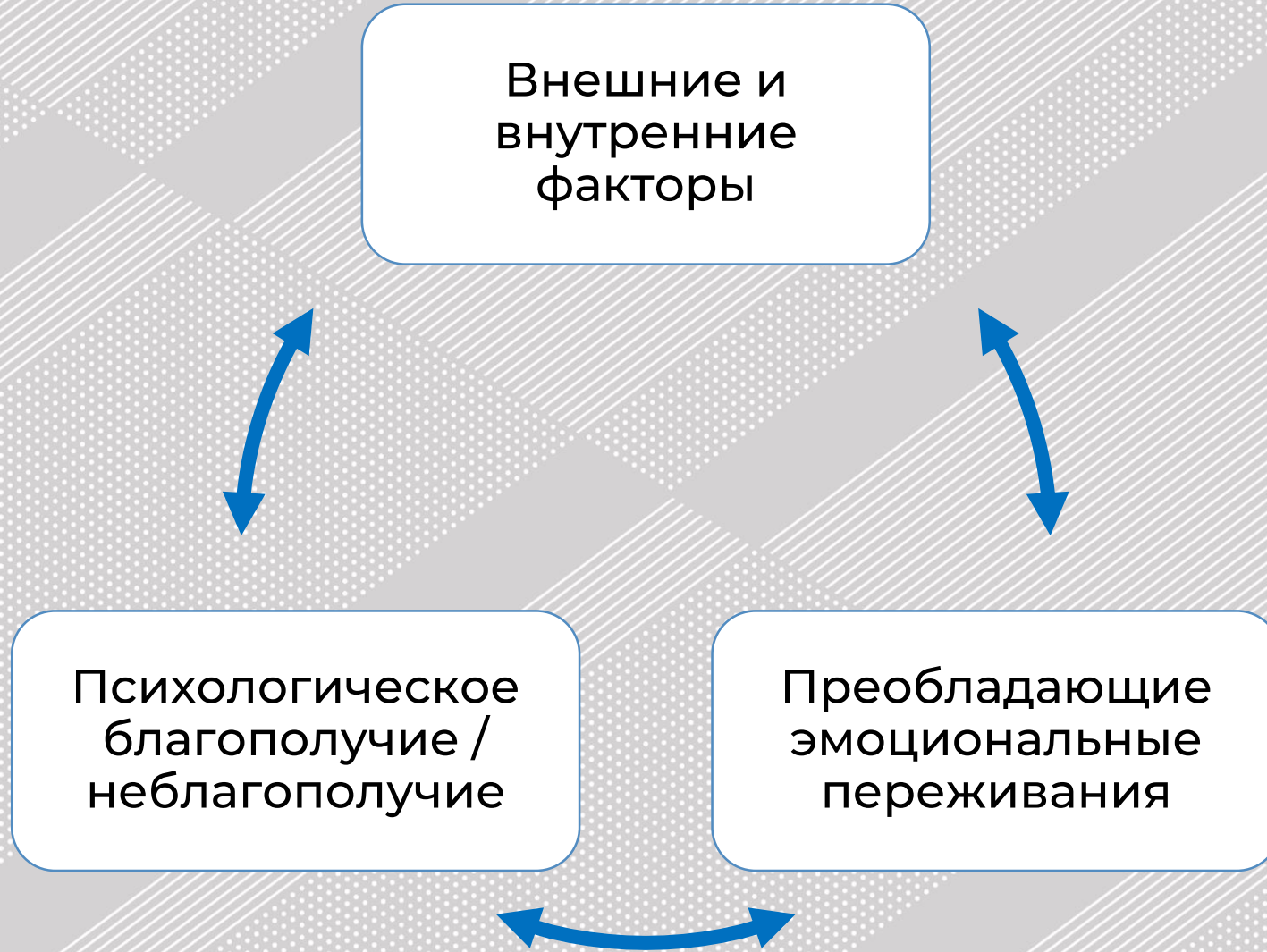


Наличие семейных ценностей, традиций, привычек



Самореализация членов семьи





Способы поддержки психологического благополучия детей с ОВЗ и инвалидностью





Дети с нарушением опорно-двигательного аппарата

Что расстраивает ребенка:

Физическая
усталость

Неуверенность в
себе, низкая
самооценка

Недостаток
общения со
сверстниками

Как можно помочь ребенку:

- Даем возможность отдохнуть, побыть наедине с собой
- Включаем в режим дня релаксационные упражнения

- Подключаем к домашним хозяйственным делам (готовке, уборке, поливке цветов и т.п.)

- Помогаем развивать навыки эффективной коммуникации
- Помогаем общаться со сверстниками через интернет

Дети с нарушением слуха

Что расстраивает ребенка:

Непонимание
окружающими
того, что хочет
им «сказать»
ребенок

Необходимость
общения с
незнакомым
человеком

Как можно помочь ребенку:

- Отражаем ребенку его эмоциональное состояние и причину его появления. Например проговариваем: «Ты злишься, что я не понимаю...»
- Предлагаем ребенку донести информацию по другому (нарисовать, показать жестами, указать пальцем (если нужный предмет рядом) и т.п.)
- Проигрываем и разучиваем алгоритмы действий в разных ситуациях общения

Дети с нарушением зрения

Что расстраивает ребенка:

Невозможность
использовать
компенсаторный
орган чувств

Незнакомая обстановка,
изменение привычного
расположения вещей

Внешний вид

Как можно помочь ребенку:

- Даем возможность взаимодействия с объектом, о котором рассказываем (тактильно, осязаемо и т.д.)
- Если обстановка вокруг слишком шумная – помогаем сконцентрироваться на вашем голосе, стараемся быть рядом, по возможности выводим из шумного окружения
- Предупреждаем об изменении в привычной обстановке, даем возможность прочувствовать новые условия
- Максимально подробно описываем незнакомую обстановку, концентрируем внимание на звуки с различных сторон и что их вызывает
- Говорим комплименты
- Помогаем подобрать стильную оправу очков, одежду и т.п.



Дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью

dm-centre.ru

Что расстраивает ребенка:

Нервно-
психологическая
усталость

Как можно помочь ребенку:

- Предлагаем ребенку порисовать пластилином
- Даем ребенку в руки анти стресс игрушку и предлагаем поиграть в гляделки





Дети с умственной отсталостью

Что расстраивает ребенка:

Необходимость
осуществлять
познавательную
деятельность

Легко
расстраиваются и
радуются из-за
мелочей

«Залипание» в
сложных эмоциях
и чувствах

Как можно помочь ребенку:

- Подкрепляем познавательную активность мотивационными стимулами
- Переключаем эмоцию (смешное видео, фокус, необычная история и т.п.)
- Включаем ребенка в хозяйственные дела, которые ему нравится делать
- Не пытаемся доказать, что новое лучше старого
- Акцентируем внимание ребенка на том, что он еще не пробовал

Дети с синдромом дауна

Что расстраивает ребенка:

Могут «заразиться»
чужими эмоциями



Как можно помочь ребенку:

- Будьте искренними и не скрывайте причины своего эмоционального состояния от ребенка
- Вместе с ребенком порассуждайте какое эмоциональное состояние у незнакомого человека, по каким признакам можно это понять, какие могут быть причины такого его состояния



Дети с расстройствами аутистического спектра

Что расстраивает ребенка:

Нарушение
жизненных
алгоритмов

Влияние
триггеров

Как можно помочь ребенку:

- Предупреждаем о переменах заранее
 - Уводим ребенка в знакомое место, позволяем ему погрузиться в привычную деятельность
-
- Исключаем триггер и его вариации из поля восприятия ребенка
 - Уводим ребенка в безопасное место, крепко обнимаем, погружаем ребенка в привычную деятельность

Дети с задержкой психического развития

Что расстраивает ребенка:

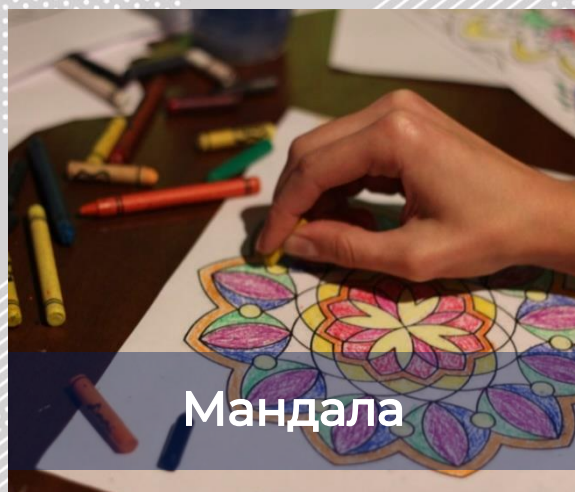
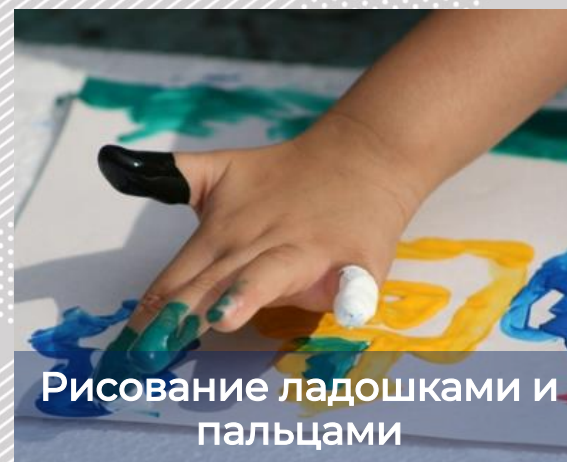
«Перегрузка»
эмоциями из-за
низкого уровня
эмоционального
интеллекта



Как можно помочь ребенку:

- Развиваем эмоциональный интеллект:
 - Рассказывайте о своих эмоциях ребенку, проговаривайте их название, описывайте, какие физические ощущения вы испытываете, переживая их
 - Просите ребенка описывать свои физические ощущения, связывайте их с эмоциями, проговаривая названия
 - После просите ребенка самому называть свои эмоции
 - Показывайте способы, как адекватно можно выражать свои эмоции

Универсальные арт-терапевтические техники, помогающие ребенку вернуться в благоприятное эмоциональное состояние

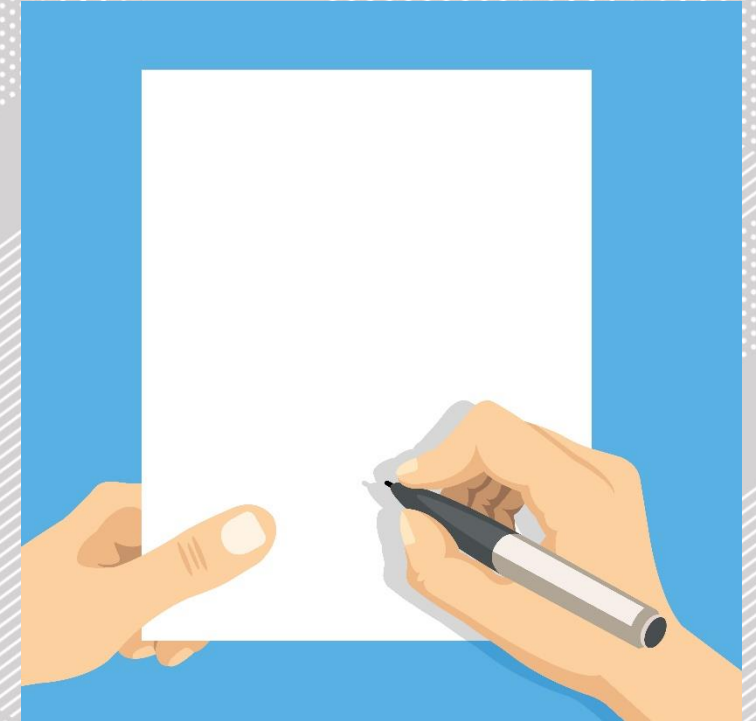


Как поддержать собственное благоприятное эмоциональное состояние



Техника «Написания листов»

1. Возьмите 3 чистых листа А4 и ручку
2. Начните записывать все, что вы думаете о ситуации, которая заставляет вас переживать (чувства, мысли, желания и пр.)
Главное правило – на этих листах можно все
3. Испишите все три листа до конца, не останавливаясь и не увеличивая подчёрк, расстояние между строк.
Если ситуация себя исчерпала, пишите о чем угодно, что вызывает у вас неудовольствие сейчас
4. В конце третьего листа поставьте точку и, **не перечитывая**, порвите / сожгите листы







Центр психолого-
педагогического
сопровождения

@psychologydm



ОТКРОЙТЕ КАМЕРОЙ VK

ПОДПИСАТЬСЯ



Спасибо, что
были с нами