Пособие-помощник по психологической реабилитации семьи и ребенка с особыми потребностями

Разработчик: Елена Данилова

В жизни нет стен!
Найдите душевный покой и ваши стены превратятся в двери!
Ник Вуйчич, мотиватор

Пособие разработано для родителей, педагогов, специалистов и всех, кто взаимодействует с детьми с особыми потребностями

Содержание

как путь к психологической реабилитации семьи и ребенка с особыми потребностями

1 шаг. Как снег на голову?
2 шаг. Счастливый родитель – счастливый ребенок.
3 шаг. Что же чувствует мой ребенок?
4 шаг. Наш дом – это страна чудес или страна кошмаров?
Сборник занятий в домашних условиях.

1 шаг. Как снег на голову?

Если вы читаете данное пособие, вполне вероятно, что вы уже живете или работаете с ребенком с особыми потребностями и ограниченными возможностями. Ведь оно разработано для того, чтобы помочь родителями и направить специалистов на эффективную работу с родителями.

Каждый родитель сейчас находится на одной из стадий принятия своей социальной роли как родителя ребенка с особыми потребностями и ограниченными возможностями. Очень важно знать самим на какой именно стадии родитель находится, чтобы безболезненно и эффективно пройти этот этап. Их описала американская психологиня Элизабет Кюблер-Росс. Она выделяет пять стадий принятия горя (а для матерей и отцов, которые не ожидали проблем с физическим или ментальным здоровьем малыша, такая новость может стать именно горем).

Эта модель многим уже знакома, но стоит взглянуть на нее с позиции родителей в ситуации появления в семье ребенка с инвалидностью.

1. *Стадия отрицания*
2. *Стадия гнева*
3. *Стадия торга*
4. *Стадия депрессии*
5. *Стадия принятия*

Ниже предлагается небольшая анкета для самостоятельного определения точки в этом пути. Отвечайте на вопросы, закрашивая соответствующие ячейки

	1	2	3	4	5
Какое время прошло с того момента как вы узнали об особенностях ребенка?	1-2 месяца	3-4 месяца	5-6 месяцев	6-12 месяцев	больше года
Какие чувства вы чаще испытываете по поводу данного изменения в вашей жизни?	Я злюсь, мне не понятно почему так случилось именно с моим ребенком	Вина перед ребенком, злюсь на врачей (если причина была в этом), злюсь на специалистов, что раньше не сказали	Мне страшно за будущее ребенка, мне страшно за себя. Веню в первую очередь.	Я устала, мне кажется, я не справляюсь. Я хочу отдохнуть.	Я ничего не могу исправить и понимаю, что это так, но не испытываю бессилия и ужаса от этого
Какие действия вы сейчас предпринимаете?	Устанавливаем диагноз, перепроверяем у разных специалистов.	Изучаем случаи в семье, консультации генетика, чтобы понять от кого это пошло. Разбирательства с учреждениями за факты халатности.	Проводим всевозможные процедуры, применяем разные методы, для поиска более эффективного, надеемся на чудо	Испытываю усталость, пока ничего не ищем и не делаем.	Идем по прописанной специалистам и реабилитации и коррекции уже более 3-х месяцев,
Способны ли вы говорить открыто о своих чувствах и эмоциях?	Да, но чаще высказываю негативные эмоции	Да, но чаще высказываю негативные эмоции или виню себя.	Да, эмоции меняются. Радуюсь успехам, огорчаюсь неудачам	Чаще нет, нет желания делиться с кем-то	Да, эмоции нейтральные.

Как ваша семья интегрирует ребенка в общество?	Пока никому не говорим о диагнозе, посещает обычные учреждения	Я знаю диагноз и мне стыдно и неудобно с ребенком появляться на людях.	Мы посещаем разные места, где-то стыдно, где-то комфортно. Но пока в массовые места не ходим.	Сидим дома, устали от вечно недовольных взглядов и осуждений.	Ходим в специальные учреждения, где все имеют те же особенности. В местах общественного скопления пытаюсь создать комфорт ребенку. Не стесняюсь указать на его особенность другим.
ОБЩИЙ БАЛЛ					

А теперь посчитайте количество закрашенных ячеек в каждом столбце.

- Наибольшее количество баллов в первом столбце указывает на большую вероятность переживания вами *Стадии отрицания*

Это естественная попытка «вернуть все как было» — попросту не смириться с тем, что произошло. В голове у родителей крутится: «Это ошибка, такого просто не может быть, необходимо все перепроверить…». В этом периоде родители действительно могут многое начать проверять, искать альтернативные мнения. Это продолжается пока диагноз и/или состояние ребенка подтвердится несколькими специалистами и их выводы будут однозначными.

Рекомендации:

1. Это острая реакция, заставляющая мозг прекратить нормальную, полноценную, рациональную деятельность. Возможны возникновения провалов в памяти (когда ел, что делал, прочее), все время теряются вещи (ключи, телефон), может поменяться манера поведения. Человек визуально спокойно общается с окружающими, но, если такое поведение затягивается – необходимо помочь себе или вашему члену семьи перейти на следующую стадию – общением, участием. Побудите себя к общению, расскажите о переживаниях.
2. В это время как никогда важно сохранять привычный образ жизни: придерживаться режима сна и бодрствования, следить за питанием, уделять время физическим нагрузкам, соблюдать ежедневную рутину. Можно составить перечень действий и занятий, которые помогают снять психоэмоциональное напряжение: вязание, рисование, прослушивание музыки.
3. Постарайтесь принять диагноз, поставленный ребенку и довериться наиболее понравившемуся специалисту.

- Наибольшее количество баллов во втором столбце указывает на большую вероятность переживания *Стадии гнева.*

Период, когда родители злятся на ситуацию и ищут тех, кто может быть в ней виноват. Обвинения могут лететь во все стороны. Вина может вменяться, например, врачам или медсестрам: «Наверняка они что-то не так сделали при родах, это все врачебная ошибка!». Или партнеру, втором родителю ребенка: «У кого-то из твоей родни тоже было что-то подобное».

Рекомендации:

1. На этой стадии особенно будут полезны физическая нагрузка и занятия спортом (можно попробовать техники мышечной релаксации — аутогенную тренировку Шульца или прикладную релаксацию Оста)
2. Негативные эмоции требуют выхода. Их можно сбрасывать разными способами: начать бегать по утрам, заняться йогой, любым видом спорта, рисованием картин, прочим.
3. Стараться не прокручивать постоянно в голове воспоминания из прошлого. Лучше рассказать о своих негативных чувствах друзьям, родным – это поможет избавиться от чувства вины и страха.
4. Постарайтесь привести себя к рассуждению: если есть проблема, значит, должно быть и решение.

- Наибольшее количество баллов в третьем столбце указывает на большую вероятность переживания *Стадии торга*

«Если я сделаю что-то, то ситуация улучшится. Надо только правильно договориться», — думает родитель, пытающийся «сторговаться» с объективной реальностью. Причем «торговаться» родитель может не только, например, с врачами, бесконечно предлагая провести еще какие-то процедуры, но и с богом, даже если до этого момента вообще не был религиозен.

Рекомендации:

1. Перенесите все свои эмоции на бумагу – написать некое послание – письмо.
2. Попробуйте разобраться в причинах того, что случилось. Если это болезнь, подробнее изучите ее. Прочитав нужную литературу и получив необходимую информацию, можно прийти к выводу, что повлиять на ход лечения и ее исход было просто невозможно.

- Наибольшее количество баллов в четвертом столбце указывает на большую вероятность переживания *Стадии депрессии*

Когда этапы, во время которых родитель пытался всеми силами повлиять на то, на что повлиять нельзя, завершаются, неизбежно приходит депрессивная фаза. В ней ситуация, в которую попала семья, кажется безвыходной, потому что предыдущие стадии не увенчались успехом. Необязательно стадия депрессии сопровождается реальной клинической депрессией, это может быть просто подавленность, отрешенность и откат в деятельности, связанной с ребенком и попытками «все исправить».

Рекомендации:

1. Обратитесь за помощью к профессионалу. Посетите психотерапевта или психиатра, чтобы получить поддержку и профессиональные рекомендации.
2. Старайтесь построить здоровый образ жизни. Ешьте правильно, занимайтесь спортом, высыпайтесь, избегайте вредных привычек.
3. Найдите способы расслабиться и расслабиться. Медитация, йога, глубокое дыхание или просто прогулки на свежем воздухе могут помочь улучшить ваше самочувствие.
4. Уделите время своим увлечениям и увлечениям. Занимайтесь тем, что доставляет вам удовольствие и радость.
5. Общайтесь с близкими людьми. Поддержка со стороны семьи и друзей может помочь вам преодолеть депрессию.
6. Избегайте изоляции. Старайтесь проводить больше времени с другими людьми, участвовать в общественных мероприятиях.

7. Попробуйте записать негативную автоматическую мысль с последующей когнитивной реструктуризацией (CBT-подход). Пример: «Я не смогу справиться с этой болью» меняем на «В моей жизни были страдания, и я смогла с ними справиться, мне нужно дать себе время».

- Наибольшее количество баллов в пятом столбце указывает на большую вероятность переживания *Стадии принятия*

Его можно описать вот таким внутренним монологом: «Я ничего не могу исправить и понимаю, что это так, но не испытываю бессилия и ужаса от этого».

Рекомендации:

1. Но тот факт, что мама и папа добрались до принятия, не означает, что они точно уже никогда не откатятся назад: эти стадии не являются невозвратными. Близкие ребенка могут перепрыгивать через них или возвращаться на первые ступени, — к примеру, когда здоровье малыша ухудшается. Поэтому психологическое сопровождение такой семьи должно происходить практически беспрерывно.

Важно понимать, что стадии у каждого члена семьи могут быть разными, важно поддерживать друг друга и помогать переходить на своем опыте.

Знание фактов о стадиях переживания горя поможет понять, что это не проявление слабости, а нормальная реакция на случившееся. И это даст силы двигаться к новой жизни.

2 шаг. Счастливый родитель – счастливый ребенок.

Условно можно обозначить список наиболее частых трудностей, влияющих на психологический комфорт родителя. Разберем их по порядку и рассмотрим рекомендации, которые позволять снизить стресс от трудностей:

1. ФИНАНСОВОЕ БРЕМЯ ИЛИ ТРУДНОСТИ

Когда родители впервые узнают, что у их ребенка есть инвалидность, они даже не задумываются о расходах и о том, как это повлияет на семью в долгосрочной перспективе. Все, о чем они могут думать, это о том, как помочь своему ребенку. Лекарства, терапия, консультирование, реабилитация и физиотерапия, трудотерапия, социальное и эмоциональное развитие и школьное обучение - все это приводит к тому, что деньги изымаются из семей, чтобы помочь их ребенку в жизни. А если у вас семья с низким доходом, то финансовое опустошение может затруднить родителям заботу о своем ребенке. Знание того, куда обратиться, финансовые или правительственные программы, может помочь ослабить бремя на пустом кошельке.

Рекомендация:

1. Обратитесь за поддержкой к работникам службы поддержки и офисам вашего сообщества.
2. Расходы могут быть высокими, и всем членам семьи придется чем-то пожертвовать, чтобы пережить трудные времена – важно это признать.

2. ИЗОЛЯЦИЯ

Семьи могут оказаться изолированными от своего круга поддержки (семьи и друзей), когда имеют дело с ребенком с особыми потребностями или инвалидностью. Никто не виноват.

Рекомендации:

1. Постарайтесь побороть страх за то, как ваш ребенок и они сами будут приняты обществом и окружающими, которые важны для них, как их ребенка будут любить, пока они учатся справляться с текущими проблемами.
2. Признать и использовать как возможность тот факт, что появится и новый круг друзей в сообществе людей с особыми потребностями, которые могут лучше понять трудности, с которыми они сталкиваются, борьбу, через которую они проходят, вину, потерю, гнев, боль и страхи, которые сопровождают воспитание такого ребенка, чтобы помочь им не чувствовать себя такими одинокими, опустошенными и пренебрегаемыми теми, кто должен поддерживать и любить их.
3. Многие окружающие люди не знают, как помочь или даже справиться с осознанием того, что у ребенка могут быть такие проблемы, и в свою очередь не знают, как вести себя не только с ребенком, но и с родителями. Здесь родитель должен стать сам проводником для таких окружающих в мир этики взаимодействия. Есть прекрасное пособие «Этикет инвалидности. Советы и пожелания», разработанный Офисом по правам людей с инвалидностью и даёт простые советы, следуя которым можно избежать взаимных неловкостей в отношениях с людьми с различными формами инвалидности.

3. СОЦИАЛЬНОЕ ПРИЗНАНИЕ

Очень печально, что до сих пор в нашем обществе многие дети и взрослые, страдающие инвалидностью, социально не принимаются. Вы можете услышать

шепот и суждения, которые выносятся за закрытыми дверями, когда те, кто не понимает, высказывают свое мнение. «Посмотрите, как ведет себя этот ребенок... Это ужасно!» (Ребенок с синдромом Аспергера, который ведет себя в торговом центре из-за того, что вокруг слишком много людей, может быть воспринят как испорченный).

Вынесение суждений, принятие ребенка или семьи в обществе – это две вещи, с которыми сталкивается семья, имея дело с ребенком-инвалидом, особенно с ребенком, который не выставляет свою инвалидность на всеобщее обозрение. Даже у близких друзей и родственников есть свое мнение о том, как семья справляется с вещами и с какими проблемами они сталкиваются. Это непросто. Это трудно, и это само по себе может привести к инвалидности для семьи, которая уже изо всех сил пытается справиться с ситуацией и удержать голову на плаву.

Рекомендации:

1. Один из способов, которым родитель может предложить помочь окружающим, — это предложить получить информацию, прежде чем выносить суждение. Пусть узнают, в какой ситуации находится семья. Если это инвалидность, которую они не понимают или даже не слышали о ней, расскажите об особенностях.
2. Даже у самых близких друзей у каждого есть свое мнение о том, как семья справляется с проблемами, с которыми они сталкиваются. Если это люди, с которыми вы сталкиваетесь очень часто, то можно попробовать с ними провести во время одного из общих вечеров, так называемую игру-тренинг, который позволит им понять ваше состояние и состояние вашего ребенка. Игра прописана для понимания состояния слабовидящих и слепых деток, но ее можно адаптировать под любую другую особенность, меняя условия.

Тренинг-игра «С завязанными глазами. Не смотри, просто слушай!» (Источник: КОМПАСИТО. Пособие по обучению детей правам человека)

Основное действие: Участники с завязанными глазами пытаются одеть бумажную куклу.

Подготовка

• Нарисуйте фигуры ребенка/бумажные куклы на бумаге или картоне, по одной на 4 участников

• Прикрепите их к стене

• Сделайте комплекты типовой бумажной одежды для каждой фигуры

• Принесите комплект материалов (фигура, одежда, шарф) для каждой группы

Материалы

• 1 шарф для каждой команды из 4 участников

• Бумага или картон для фигур и одежды

• Пластилин для наклеивания, клейкая лента или канцелярские кнопки для крепления одежды к фигурам

Инструкции

1. Разделите участников на группы из четырех человек. Покажите им бумажные куклы и комплекты одежды для каждой. Объясните, что каждый член группы по очереди будет одевать бумажную куклу с завязанными глазами. Остальная часть группы может помогать, давая инструкции.

2. Скажите группам, чтобы они шарфом завязали глаза одному участнику. Затем попросите их давать ему по одному предмету одежды, чтобы он попытался правильно их разместить на бумажной кукле. Они должны как можно меньше говорить, но подсказывать в те моменты, когда игроку потребуется помощь.

3. Чтобы интерес к игре не пропадал, минуты через четыре поменяйте участников ролями, удалось ли участнику одеть бумажную куклу или нет. Продолжайте, пока каждый поочередно не попробует себя в роли «слепого».

Анализ и оценка

1. Задайте следующие вопросы:

а. Каково быть слепым?

б. Было ли задание трудным? Почему?

в. Помогли ли тебе подсказки группы? Как они могли тебе помочь еще больше?

г. Что вы чувствовали, давая указания? Было ли трудно объяснить некоторые моменты?

д. Если бы вы действительно были слепыми, что было бы особенно трудным? Назовите задания, какие было бы легче выполнить, а какие труднее.

е. Что вы могли бы делать с удовольствием, даже если бы у вас были ограниченные возможности? Что было бы труднее делать? Нравилось бы вам это делать, несмотря ни на что?

В качестве вариантов можно использовать следующие задания и потом также обсуждать:

- ограниченная подвижность - «бег в мешках», экспериментирование с костылями, одна рука на перевязи
- трудности в обучении - неспособность говорить, читать или считать.

3 шаг. Что же чувствует мой ребенок?

В предыдущей главе мы говорили о родителе, где он и что происходит в семье сегодня. Теперь переключаемся на самого ребенка.

Давайте запомним важную мысль, от которой нужно отталкиваться в общении с ребенком с особыми потребностями: **«Отношение к своей особенности ребенок формирует на мнении других, оно не возникает из неоткуда».**

Существует интересный феномен – «Замок мнения», который формируется у человека с момента рождения. Чтобы объяснить этот феномен, приведем самый обыденный сравнительный пример:

«Первый пример: Алина закатывает истерики в магазине по поводу яркой игрушки. Маме Алины проще уступить и купить игрушку, ведь никому не нравится, когда его выставляют в невыгодном свете в глазах других людей.

Второй пример: Миша также закатил истерику в магазине с целью добиться новой машинки. Мама Миши считает, что ей дороже развитие ребенка, чем общественное мнение. Она игнорирует крики, спокойно присаживается к ребенку, и объясняет в перерывах его криков о невозможности приобретения этой игрушки. Она непреклонна в своем требовании».

А теперь о замках: в первом примере замок мнения закрылся на авторитете мнения Алины: то есть все произошло как хотела она. Для нее этот опыт отложился как эффективный и действенный. В следующий раз Алина таким же образом будет добиваться других моментов. Во втором примере замок мнения закрылся на авторитете мамы. Миша может «поистерит» еще раз-два, не добьется желаемого, и стереотип поведения будет разорван.

Не нужно думать, что детей с особенностями нужно воспитывать по-другому и что у них по-другому формируются замки мнения. Нет! Они также учатся на собственном опыте и так же формируют свои стереотипы поведения.

В процессе взаимодействия с ребенком с особыми потребностями, возникает немало проблем, связанных с влиянием на развивающуюся личность огромного количества внешних и внутренних факторов. Чтобы эффективно управлять этим процессом, надо знать их специфику, положительные и негативные стороны, предвидеть результаты воздействия и своевременно вносить коррективы.

Знание законов психического развития ребенка и умение использовать их на практике необходимы для того, чтобы, опираясь на них, грамотно реализовывать основные цели и задачи социально-реабилитационного процесса:

- целенаправленно воспитывать ребенка с инвалидностью как полноценную личность, гражданина с правами и обязанностями;
- вырабатывать у ребенка систему потребностей и специальные качества, необходимые для вхождения в сложный мир социальных и социально-экономических отношений;
- опираясь на возрастные психологические особенности ребенка, раскрывающие структуру целостной личности ребенка в ее становлении и развитии, относиться к нему как к субъекту самопознания и самосовершенствования;

- разрабатывать методики и технологии социально-реабилитационного процесса, направленные на формирование личности, устойчивой к травмирующим ситуациям;
- совершенствовать систему комплексных воздействий на ребенка, которые, дополняя друг друга, могут оказать максимальное влияние на развитие его как личности

Определить наиболее вероятные психологические особенности вашего ребенка можно по данной таблице.

Особенность	**Психологические особенности**
с нарушением слуха	- трудности в установлении причинно-следственных связей - трудности в определении свойств предметов - быстрая утомляемость - внимание рассеянно - трудности с запоминанием и владеют низким объемом памяти. - патология в формировании личности; - искаженное восприятие на слух; - ограниченность в коммуникациях; - проблемы с речевым формированием.
с нарушением зрения	- патология в формировании личности; - искаженное зрительного восприятия; - ограниченность в коммуникациях; - проблемы с ориентировкой в пространстве; - особенности развития памяти, внимания, мышления.
с нарушением речи	- эмоциональная неустойчивость; - высокая утомляемость, низкая работоспособность; - ограниченность в коммуникациях; - повышенная расторможенность; - особенности развития памяти, внимания, мышления.
с нарушением опорно-двигательного аппарата	- патология в формировании личности; - искажение зрительного и кинестетического восприятия; - ограниченность в коммуникациях; - проблемы с ориентировкой в пространстве; - нарушение координации и походки.
задержка психического развития	- отставание в развитии психики; - импульсивность, инфантилизм; - ограниченность в коммуникациях; - проблемы с познавательными процессами; - стремление к постоянной смене деятельности; - ограниченность знаний об окружающем мире.
с нарушением интеллектуального развития	- патология в формировании личности; - низкий интерес к познанию; - ограниченность в коммуникациях; - задержка в психофизическом развитии; - проблемы с артикуляцией и фонематическим слухом.
с РАС и СДВГ	- эмоциональная неустойчивость; - поведенческие трудности; - ограниченность в коммуникациях; - особенности развития памяти, внимания, мышления.

Мы можем заметить, что многие психологические характеристики у детей с разными особенностями схожи.

Также важно отметить, что основным социально-психологическим проблемам детей с ограниченными возможностями относятся:

- изолированность общества,
- сама инвалидность,
- насмешки здоровых детей,
- замкнутость в себе из-за проблемы инвалидности,
- депрессивные состояния,
- заниженная самооценка по причине отсутствия благоприятного прогноза на будущее ведет к мыслям суицидального характера
- психологическая неготовность к жизни в сложившейся системе социальных отношений.

В зависимости от возраста ребенка можно выделить Кризисные этапы в жизни ребенка с инвалидностью - самые трудные психологические моменты в жизни семей:

- Выявление врачами нарушения развития ребенка. Возникновение страха, неуверенности в воспитании ребенка. Чувство безысходности ситуации.
- Дошкольный возраст ребенка (5-7 лет). Родительское осознание, что ребенку будет трудно учиться в общеобразовательной школе.
- Подростковый возраст ребенка (13-15 лет). Осознание ребенком своей инвалидности приводит к сложностям в установлении контактов с ровесниками, особенно с противоположным полом. Отделение семьи от общества.
- Старший школьный возраст (15-17 лет). Сложность для родителей в определении профессии и дальнейшем трудоустройстве ребенка. Внутренний раскол в семье.

Следует отметить, что не каждая семья проходит все 4 кризиса. Некоторые семьи "останавливаются" на 2-м кризисе – в случае, если ребенок имеет очень сложную патологию развития (глубокая умственная отсталость, ДЦП в тяжелой форме, многочисленные нарушения и т.п.). В этом случае ребенок совсем не учится, и для родителей он остается "маленьким" навсегда.

Как же теперь минимизировать углубление в эти проблемы в домашних условиях? Читаем далее

4 шаг. Наш дом – это страна чудес или страна кошмаров?

Во-вторых, необходимо правильно подходить к организации занятий с ребенком.

Приступая к занятиям с ребенком, прежде всего родителям следует посоветоваться с профессионалами – педагогом и врачом-психоневрологом, чему, прежде всего, учить ребенка. Основная задача обучения определяется с учетом специфики сохранных и нарушенных функций, ведущего дефекта развития, состояния интеллекта, моторики, уровня речевого развития и медицинского диагноза. Необходимо четко определить цели, которые желательно достичь в процессе обучения. Перед началом обучения тщательно обследуют ребенка и составляют этапную индивидуальную программу обучения. На начальной стадии обучения большинство заданий можно и нужно выполнять в процессе повседневного ухода за ребенком.

Для того чтобы помочь ребенку показать себя с лучшей стороны, следует:

- предлагать ребенку короткие задания, стараясь делать их более разнообразными, чередовать разнообразные виды деятельности;
- начинать и заканчивать каждую серию заданий ситуацией успеха;
- сочетать новые более трудные задания с уже известными заданиями, более легкими;
- оценивать навыки самообслуживания в соответствующей обстановке;
- привлекать членов семьи к оценке сформированных навыков;
- помнить, что регулярные оценки выполнения заданий помогут вам проследить динамику достижений;
- старайтесь проводить оценку достижений ребенка в развитии в виде интересной игры;
- включайте в программу обучения развитие нескольких навыков, которые способствовали бы дальнейшему развитию какой-нибудь одной из относительно сохранных функций. Таким путем у ребенка легче может появиться интерес к занятиям;
- составлять план занятий примерно на 2-3 недели с помощью педагога.

В процессе обучения могут возникнуть определенные трудности, к которым родители должны быть готовы. Например, когда ребенок может, но не хочет выполнять задания. В таких случаях ребенка необходимо, прежде всего, научить подчиняться требованиям взрослых.

Известно также, что наиболее часто невыполнение заданий может быть связано с нарушениями внимания.

Предлагается три главных ступеньки, преодолевая которые ребенок учится фокусировать внимание:

1. Фокусировка внимания на человеке – обычно путем поддержания зрительного контакта.
2. Фокусировка внимания на предмете или звуке.
3. Фокусировка внимания на предмете одновременно с другим человеком (так называемое «совместное внимание»). Развитие совместного внимания имеет важное значение для психического развития ребенка. Без этого

навыка ребенок не научится овладевать социальными навыками и навыками общения, а также в дальнейшем и навыками тонкой моторики и общения.

Процесс обучения ребенка родителям следует сделать трехступенчатым:

1. Вначале ребенку объясняют, что он должен делать.
2. Затем при необходимости оказывают ту или иную помощь.
3. Создают ситуацию успеха и поощряют за выполненное задание.

Выше мы говорили о принципах, правилах и общих условиях создания комфортного психологического развития, теперь переходим к методам социально-психологической работы с детьми с особыми потребностями, которые возможно организовать в домашних условиях.

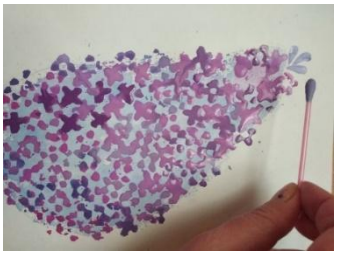
Сборник занятий в домашних условиях.

1. Арттерапия – творческие занятия, в ходе которых развивается мелкая и крупная моторика ребенка, формируются социальные навыки, формирует словарный запас и помогает выразить скрытые эмоции.

Рисование – один из самых доступных методов, разнообразить рисование можно через:

- подбор разных поверхностей – бумага, вода, стены, собственное тело, воздух, асфальт и другое;
- подбор инструментов – кисточки, фломастеры, карандаши, мелки, пальчики, художественные шпатели, трубочки для сока, губка и даже ватные палочки;
- подбор средства для рисования – краски, аэрозольные краски, пальчиковые краски, разноцветные соусы (кетчуп, сметана, горчица, черничный или вишневый джем);
- подбор тем для рисования – рисуем настроение и эмоции, рисуем животных, рисуем планы на сегодня, рисуем свои игрушки, рисуем комиксы и многое другое.





Лепка – позволяет создавать объемные образы, что формирует пространственное восприятие. Варианты работы:

- тематическая лепка – животные, овощи, фрукты, птицы, транспорт;
- освоение абстрактных понятий – в практике американского разработчика коррекционных программ Рональда Дейвиса есть варианты изучения таких понятий как изменение, порядок, время, причина, добрый и злой через создание этих образов и сценариев их применения через лепку. Например, можно ребенку объяснить понятие порядок, вылепив кровать в заправленном виде и рядом кровать в беспорядке и на наглядном примере сопоставления двух понятий;
- разбор случившихся ситуаций через лепку сценария произошедшего проблемного события и лепку сценария как можно в будущем поступить;
- изучение цифр и букв – лепить буквы и цифры, решать примеры с помощью пластилиновых шариков;
- понимания желаний – если ребенку тяжело сформулировать свои желания, можно предлагать лепить эти вещи.






Сказкотерапия – один из наиболее распространенных методов развития эмоционально-волевой сферы. Варианты работы:

- Рассказывание и обсуждение сказок. Это основная техника, где родитель рассказывает или читает сказку, а затем обсуждает её с ребенком. Обсуждение может касаться чувств, которые вызывает сказка, её символов и персонажей, а также отношения собственных жизненных ситуаций ребенка к сюжету сказки.
- Создание собственных сказок. Ребенка попросить придумать свои собственные сказки, чтобы дать им возможность выразить свои переживания, страхи, надежды и мечты в безопасной, символической форме.
- Ролевые игры и психодрама. В этих техниках применяется проигрывание сцен из сказок. Члены семьи могут играть роли различных персонажей, что помогает им лучше понять собственные мотивы и чувства, а также изучить различные аспекты своей личности.
- Арт-терапия с элементами сказок. Ребенок может рисовать или создавать иллюстрации к сказкам, что помогает им визуализировать и обрабатывать свои эмоции и мысли.





Песочная терапия – для создания рабочего пространства достаточно обычного просеянного песка, который можно самостоятельно окрасить пищевыми красителями или оставить в естественном цвете и посуды или коробки для игровой поверхности.

- Проигрывая взволновавшие ситуации с помощью игрушечных фигурок, создавая картину собственного мира из песка, ребенок

освобождается от напряжения. А самое главное — он приобретает бесценный опыт символического разрешения множества жизненных ситуаций.

- Рисование цветным песком на световом столе.
- Лепка из мокрого песка.
- Поиск мелких предметов, спрятанных в писке – игра в раскопки.







Куклотерапия - метод не подразумевает необходимости покупать или делать какой-то один вид кукол. Для домашних занятий подойдут абсолютно любые куклы, которые есть в распоряжении, а также масса подручных средств: тряпки, старая одежда, платки, ненужные коробочки и пузырьки. Кукол можно сделать из всего. Для разнообразия можно рассмотреть варианты:

- **Марионетки** — куклы на ниточках, которыми можно управлять. С их помощью устраивают кукольный театр, сказочные истории в котором разыгрывают и взрослые для ребёнка в рамках обучающего занятия, и дети — для взрослых зрителей в рамках релаксационного метода.
- **Перчатки** — куклы-варежки с твёрдой головой и мягким телом, одевающимся на руку. С их помощью развивается моторика, координация движений и речь, мышление и логика.
- **Пальчиковые** — это куклы, оптимальные для домашних занятий, ведь изготовить их можно из любого небольшого пластмассового шарика просто прорезав в нём дырочку для пальчика и нарисовав на шарике мордочку.
- **Верёвочные** — это довольно абстрактные куклы, которые не подходят малышам, лучше всего проводить с ними релаксационные и коррекционные занятия для детей постарше. Сделаны из верёвок петельным плетением.
- **Плоские** — фигурки, вырезанные из картона, пластика, бумаги. Полезны для развивающих и обучающих занятий, поскольку в большинстве случаев сделать их предлагается самому ребёнку.
- **Теневые** — любые фигурки, в том числе и плоские, предназначенные для театра теней. Хороши для детей самого разного возраста.
- **Ростовые** — это куклы в человеческий рост, представляющие собой костюм для человека. Очень полезно не только в качестве забавного аниматора на детский день рождения, но и для психокоррекции самых разных

состояний, не подходят маленьким детям и детям с расстройствами эмоционально-волевого характера — они их в большинстве случаев боятся.







Музыкотерапия - в данной работе используются специально подобранные мелодии, исполняемые музыкальными инструментами народов мира. Варианты работы дома:

- музыкальный разогрев – перед занятием можно немного потанцевать,
- музыкальная релаксация с визуализацией образов – когда ребенок эмоционально напряжен, можно предложить расслабляющую музыку и вместе расслабиться, представляя себя в месте, с которым ассоциируется эта музыка;
- рисование музыки - основной составляющей терапией с рисунком, конечно же, является цвет. Сочетание музыки и рисунка более мягкое психотерапевтическое воздействие на психику ребенка, что позволяет избежать каких-либо негативных реакций, которые могут возникнуть у ребенка от того или иного цвета или музыкального произведения;
- отгадывание музыкальных загадок – для развития памяти и фонематического слуха;
- сочетание музыкотерапии и драматерапии - когда дети разыгрывают музыкальные сказки, инсценируют детские песни.







2. Сенсорная комната психологической разгрузки предназначена для релаксации, наполнения энергией, развития, обучения. В домашних условия ее можно оформить из подручных средств.

- Сенсорные коробки - для развития мелкой моторики и чувствительности пальчиков хорошо подойдут разнообразные сыпучие материалы: песок, гречка, рис, макароны, гидрогель, галька, ракушки. Пригодятся любые доступные «сыпучки» — чем разнообразней, тем лучше. Достаточно использовать любые коробки или емкости.





Как играть: перебирать руками, сортировать по формочкам, прятать мелкие игрушки в содержимое контейнера, работать с пинцетом. Полезно сделать «ферму» в коробке: в контейнер с гречкой или песком добавить деревья из веток, сена или травы, фигурки животных. Такие игры в фермеров развивают не только моторику и сенсорику, но и фантазию. Макароны или рис можно покрасить в разные цвета и сортировать их по коробочкам.

- Сухой дождь - делается «сухой дождь» очень просто: в дверном проеме вешается тесьма с кучей разных ленточек. Необходимо, чтобы ленты были не просто разноцветные, но и из разного материала: ткань, бумага, фольга, полиэтилен.




Как играть: танцевать внутри «портала», пробегать под «дождиком», прятаться, плести косички.

- Салон красоты- берем старые, ненужные кисти для макияжа, зубные щетки, щеточки для рук — и складываем в коробку. Туда же можно положить ненужные тени для глаз, румяна, помады.





Как играть: кисточки и щетки подойдут для массажа: по пальцам, ручкам или ножкам вначале проводим мягкой кисточкой, затем жесткой, постоянно их чередуя. Потом добавляем еще один контраст: чередовать прикосновения мокрой и сухой кисточкой, холодной и теплой. Тени и румяна используем как пальчиковые краски и рисуем ими на бумаге или картоне. Дома получится рисовать и на теле, но сначала нужно попробовать на маленьком участке, чтобы исключить аллергию.

- Запахи - для этого в любые баночки насыпаем разные ароматные специи (корицу, шафран, гвоздику, паприку, зиру), чай, кофе и лавровый лист. «Нюхательные» баночки можно сделать и с эфирными маслами. Необязательно сразу создавать большую коллекцию банок — начинайте с того, что есть у вас на кухне, постепенно расширяя ассортимент.





Как играть: нюхать, сравнивать запахи, называть ассоциации. Можно поиграть в своеобразное лото: подготовить фотографии специй и соединять картинки с их ароматами.

- Сенсорная мебель - если у вас достаточно места, то сенсорную комнату получится оборудовать и специальной мебелью: бескаркасными креслами, гамаками, качелями, тяжелыми одеялами. Немецкий эрготерапевт Улла Кислинг придумала «яйцо совы», или, как его теперь называют, «яйцо Кислинг» — мягкий шарообразный мешок, в который малыши помещаются целиком. Забираясь в него, дети чувствуют себя более защищенными, как в утробе матери. Его получится купить или сшить самостоятельно. Стены и пол можно «украсить» ортопедическими ковриками и сортерами из мягкого коврика-пазла.




Как играть: расслабляться под музыку и звуки природы, покачиваясь в гамаке или развалившись в кресле. Или поиграть в подвижные игры. Учитель-дефектолог Людмила Вайс часто играет с детьми с помощью обычного одеяла: она заворачивает в него ребенка, как сосиску в тесто, а он оттуда выкарабкивается. В таких одеялах дети еще катаются «колбаской» по полу или ползают «гусеничкой». Настроение улучшается не только у участников процесса, но и у наблюдателей.

- Вода - любимая игра детей всех возрастов, которая не требует сложных приготовлений, — налить воды в тазик или контейнер, дать формочки, губки, ложки и половник.




Как играть: в воде плескаются, запускают кораблики, вылавливают фигурки. Идея — выдать ребенку губки, которыми он будет набирать воду и отжимать ее в

чашку. Вариант — выдавливать в воду пену для бритья или бросать лед. Детям очень полезно играть с разными консистенциями и температурами.

3. Игротерапия - как правило, дети с недостатками развития не умеют играть. У них не возникает замысла игровой деятельности, в лучшем случае они переставляют игрушки с места на место, бессмысленно манипулируя ими. Проявить живой интерес к чему-либо, воссоздать несложную жизненную ситуацию они не могут. Какими бы ни были размеры вашей квартиры, обязательно отведите ребенку специальный уголок, где на коврике расставьте игрушечные мебель, разложите посуду, предметы быта, одежду и т. д.

- Научить ребенка играть - чтобы привлечь внимание малыша, подберите яркие, красочные предметы. Играя вместе с ним, вы заметите, что у него возникает желание высказаться, проявить чувства. Поддержите его желания и инициативу. Например, медвежонок вывалился из машины – его надо пожалеть, приласкать; лошадка долго скакала – ее необходимо напоить водой, накормить. В течение дня как можно больше времени играйте с ребенком, периодически меняйте игрушки, чтобы поддерживать к ним интерес.
- Приучайте ребенка бережно относиться к игрушкам, содержать их в порядке, убирать на место. Когда он еще слишком мал, убирайте игрушки сами, а малыш пусть их подает. Со временем ребенок все будет делать сам, но под вашим контролем и руководством. И наконец, когда вы научите его всему необходимому, он справится с заданием самостоятельно.
- Если ребенок знаком с хозяйственно-бытовым трудом членов семьи, его заинтересует игра «Кому что нужно?». Предложите подобрать картинки с изображением тех предметов, которые потребуются матери для приготовления обеда (продукты, кухонная посуда, мясорубка), отцу в работе по дому (молоток, пила, гвозди), бабушке при вязании (спицы, моток шерсти) и т.д.
- В игровой форме вам будет проще познакомить ребенка с цветом, формой, величиной предметов, привить навыки пространственной ориентировки. Если вы знакомите малыша с цветом предметов, то попросите его сначала разложить предметы на две группы и объясните значения слов «цвет», «такой же», «разные». Материалом послужат цветные палочки или карандаши: красный – синий, желтый – зеленый, синий – белый и т.д.

- У ребенка может вызвать интерес раскладывание палочек двух цветов в разные стороны. Сначала покажите малышу, как это делается, не забывая одновременно спрашивать, куда положить предмет того или иного цвета. Например, вы показываете ребенку желтую палочку и спрашиваете его: «Где лежит палочка такого же цвета? Куда ее положить?» Ребенок отвечает или чаще всего указывает жестом. Вы кладете желтую палочку рядом с желтыми и поясняете, что они одинаковые. Так раскладываются несколько пар палочек. Далее ребенок, по возможности самостоятельно, показывает, куда надо положить палочки. Помните, что занятия по ознакомлению с цветом следует проводить при естественном освещении. Пособия размещайте на белом фоне. Если вы используете карандаши, то лучше, чтобы они были незаточенными. Желательно, чтобы ребенок научился группировать карандаши (палочки) двух цветов. Если малыш не может выполнить задание, то вместе с ним раскладывайте карандаши и палочки.
- Как правило, дети с недостатками развития неуклюжи, поэтому в режиме дня отведите определенное время подвижным играм. Приучайте ребенка лазать, бегать, ходить по выложенным на полу из веревок квадрату, кругу, различным линиям. Такие занятия помогут координации движений, восстановят нормальную походку. Научите малыша бросать мяч, доставать различные вещи, находящиеся в труднодоступных местах (встать на стул и достать со шкафа куклу). Постепенно, по мере развития ребенка, игры усложняйте, увеличивая расстояния пробега, число играющих.
- Ребенок с ограниченными возможностями, как и любой другой, нуждается в контактах со сверстниками. Если в семье есть еще дети, это, как правило, благоприятно отражается на малыше, он легче общается с окружающими. Если у него братьев и сестер нет, то он нередко лишается детского общества. В этом случае познакомьте сына или дочь со здоровым ребенком младшего возраста и постарайтесь организовать их совместную игру. Старайтесь вовлечь его в игру с другими детьми.

4. Пет-терапия – метод, смысл которого состоит в терапевтическом воздействии на человека с помощью животных.

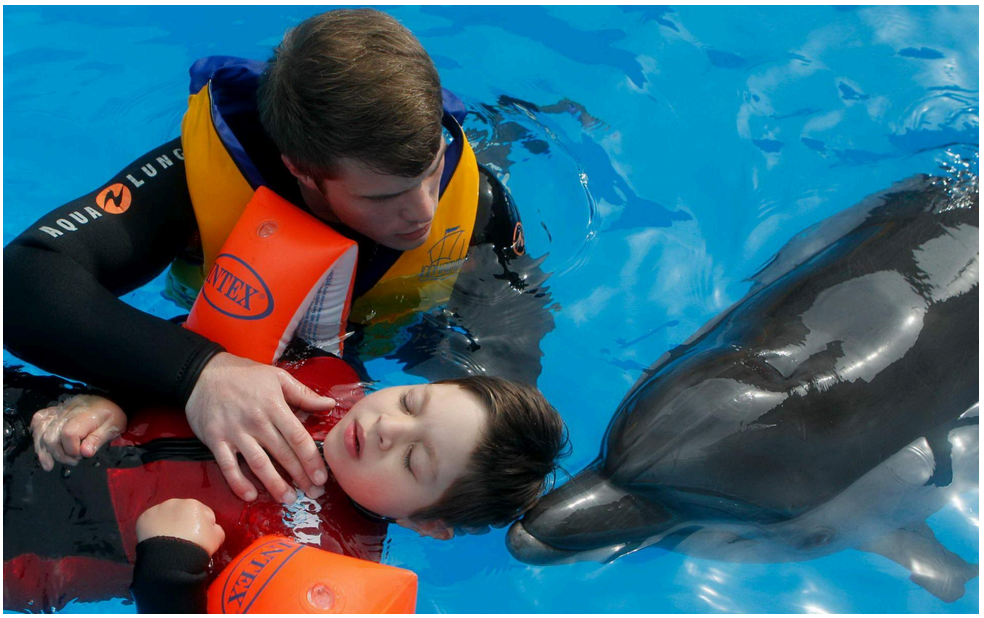
- Иппотерапия - метод реабилитации с помощью лошадей рекомендуется людям, страдающим психическими и поведенческими расстройствами. Повышает психологическую устойчивость, снижает проявления депрессии и тревоги. Данный вид лечения оказывает как психологическое воздействие на организм человека, так и физическое – во время езды верхом. В процессе общения с лошадью и во время езды верхом снимается стресс, и сводятся к минимуму его последствия. Кроме того, всадник получает нагрузку на все мышцы тела.



- Фелинотерапия - кошки прекрасно снимают стресс и восстанавливают наше душевное равновесие. «Отец» фелинотерапии, ветеринар из Тулузы Жан-Ив Гоше утверждает, что мурлыканье кошки способствует выработке «гормона счастья» серотонина. Этот метод прекрасно подходит для занятий дома, ведь кошки домоседы, если, конечно, у ребенка нет аллергии.



- Дельфинотерапия - считается, что плавание с дельфинами показано людям с аутизмом, синдромом Дауна, детским церебральным параличом.



- Догтерапия - в одной из американских школ для детей с трудностями обучения включили в расписание Занятие «Чтение для собаки» - дети приходят к местной специально воспитанной собачке и читают ей в слух разные истории. Таким образом у детей появляется возможность без стресса тренировать навыки устного чтения, ведь собака не оценивает их чтение, а просто внимательно слушает.



И последний важный совет - кроме описанных выше занятий, давайте детям больше свободы в доме. И одновременно больше обязанностей: помогать на кухне, мыть посуду, убирать за собой, подметать. А еще не забывать наводить порядок в комнате и убирать игрушки. Приучайте детей к самостоятельности в рамках их возможностей, и вы удивитесь тому, насколько они могут быть изобретательными и приспособленными к этой жизни.