

Калейдоскоп

Журнал для родителей

Издание отделения реабилитации
ГОУСОССЗН

«Оленегорский ЦСПСиД»



Оленегорск, 2008

Уважаемые родители!

Данный журнал создан с целью оказания информационной и методической помощи вам - родителям, имеющим детей с особенностями в развитии. Он содержит рекомендации специалистов (педагогов, психологов, дефектологов, медицинских работников) по лечению, развитию и адаптации ваших замечательных и уникальных детей.

Особая роль в воспитании и обучении ребенка с особенностями в развитии принадлежит семье. Родители являются его первыми воспитателями, поскольку именно от них ребенок получает первые представления об окружающем мире, приобретает различные умения и навыки.

Дети с нарушением в развитии развиваются по тем же законам, что и обычные, но при этом обладают значительно меньшими компенсаторными возможностями для адаптации к окружающему миру. Поэтому такой ребенок нуждается в длительном, правильно организованном коррекционном воспитании, которое должно быть направлено на преодоление, компенсацию имеющихся в настоящее время нарушений и на предупреждение возможности их возникновения в дальнейшем.

Каждый ребенок, посещающий специализированные учреждения, значительную часть времени проводит в семье, поэтому родители должны продолжать работу по его обучению и



воспитанию, закреплять полученные умения и навыки в домашних условиях. В связи с этим родителям потребуется получение определенных знаний, чтобы процесс реабилитации их детей проходил непрерывно и давал лучшие результаты.

Бытует мнение, что с педагогической работой можно подождать, ребенок с возрастом

самостоятельно научиться одеваться, играть, говорить. Это очень серьезная ошибка, которую допускают многие родители и теряют драгоценное время.

Начинать регулярные занятия с малышом необходимо как можно раньше и проводить их не эпизодически, а изо дня в день.

Очень важно, чтобы ребенок с особенностями в развитии овладел элементарными санитарно-гигиеническими и трудовыми навыками, навыками общения, имел представления об окружающем и был по возможности подготовлен физически.

Решающим фактором, от которого зависит положительная динамика развития «особого» ребенка, являются адекватные условия воспитания в семье и раннее начало комплексной реабилитации. Поэтому родители должны работать в тесном контакте со специалистами. Методические рекомендации помогут родителям лучше понять своего ребенка, научить строить с ним свое общение и помочь более полно адаптироваться в окружающей жизни.

Начиная работу с ребенком, имеющим отклонения в развитии, родителям следует помнить следующие правила:

1. Занятия необходимо начинать как можно раньше. Чем меньше ребенок, тем выше эффективность и результативность работы.
2. Занятия будут успешны, если будут интересны для ребенка.
3. Ребенок должен чувствовать себя комфортно и спокойно.
4. Чаще хвалить ребенка в случае успеха. Не ругать в случае неудачи.
5. Требования к ребенку должны быть систематическими и одинаковыми всех членов семьи.
6. Обучение ребенка должно иметь практическую направленность.
7. Слово обязательно сочетать с действием.

Социальная реабилитация «особых» детей

В системе социальной защиты населения все большее место занимают комплексы: центры реабилитации, центры помощи семье и детям, где ведется работа, отличающаяся от учреждений образования. Работа с особыми детьми требует длительной и тщательной подготовки.

Наши дети разные: большие и маленькие, с различными заболеваниями, с разной степенью нарушения интеллекта, а объединяет их одно: все они – дети с особыми потребностями, а значит, уязвим их социальный статус. И каждый, работающий в отделении, старается вырабатывать свои подходы к работе с особыми детьми.

В отделении каждому ребенку определяется индивидуальная программа реабилитации, согласно его заболеванию, возможностям, навыкам, способностям. По ходу реабилитации вносятся коррективы. Успешное решение реабилитационных мероприятий обеспечено, благодаря комплексному подходу. Этот подход ориентирован на совокупность как медицинских, так и психолого-педагогических аспектов.

В центре внимания специалистов ставится проблема развития личности, а не болезнь ребенка. Личности, предполагающей активную позицию во взаимодействии со сверстниками, родителями, персоналом и учителями. Ситуация, давно сложившаяся в реабилитационной практике, всегда отдавала приоритеты медико-педагогической практике с ее клиническими предпочтениями. Однако опыт зарубежных исследований давно доказал, что в реабилитации огромную роль играет как можно ранняя интеграция психических функций ребенка: памяти, речи, слагающихся и возникающих в процессе социального развития.

Что такое социальная реабилитация? Ее цель - не устранение причин, как в чисто медицинской, а борьба со следствиями болезни. Точно так же как возможно компенсирующее, общеукрепляющее лечение в процессе медицинской реабилитации, так же возможны все виды психолого-педагогической, медико-социальной, личностной, трудовой, а в целом социальной реабилитации. Расширение диагностических возможностей нашей медицины способствует более полной диагностике и выявлению патологии в максимально ранних сроках. Однако, замыкаясь только на медикаментозном лечении,

родители часто сами выстраивают тот барьер, который в дальнейшем приводит к ранней эмоциональной изоляции, отсутствию у ребенка межличностных контактов, ослабляет познавательную активность.

Нарушается цепочка:

РЕБЕНОК — СЕМЬЯ— ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА— РЕБЕНОК

Таким образом, чтобы как можно полнее помочь особым детям и их семьям, нужно как можно раньше объединить усилия медиков, родителям, психологам и педагогам. Для этого и существует отделение реабилитации для детей и подростков с ограниченными возможностями, где предполагается:

- целенаправленная работа с ребенком (развивающего, воспитывающего, обучающего характера) с момента определения его нарушений независимо от возраста с использованием медико-психолого-педагогических средств;

- специальная среда с щадящим режимом и специальными формами реабилитации и абилитации;

- включение родителей в реабилитационный процесс, обучение их специальным и доступным приемам;

- регулярный контроль над реализацией избранной реабилитационной программы и ее своевременной корректировкой.

Сверстник - лучший педагог для ребенка с особыми потребностями. Повседневный контакт с детьми и опытными специалистами помогает выполнять поставленные задачи.

Формирование взаимоотношений в семье, имеющей ребенка с проблемами в развитии

Особая роль в воспитании и обучении ребенка с проблемами, формировании его как личности, принадлежит семье. Родители и близкие родственники, постоянно общаясь с ребенком, являются его первыми и главными воспитателями. Именно от них ребенок получает первые представления об окружающем мире, человеческих отношениях, приобретает различные умения и навыки.

Хорошо известно, что тесный эмоциональный контакт с матерью, начиная с первых дней жизни, ее ласка и забота являются залогом полноценного психического развития любого ребенка. Первые эмоциональные отношения обогащаются в процессе возрастного развития и служат необходимой основой для возникновения более сложных социальных чувств. Подобный контакт играет большую роль и в интеллектуальном развитии ребенка.

Если соответствующие интеллектуальные и эмоциональные качества по тем или иным причинам не получают должного развития в раннем детстве, то в дальнейшем преодоление такого рода недостатков оказывается делом трудным, а подчас и невозможным.

Из-за особенностей в развитии ребенка процесс воспитания - дело нелегкое, требует огромного терпения от родителей и близких, оптимизма, умения радоваться даже самым незначительным достижениям.



Прежде всего, ребенок должен чувствовать, что близкие люди его любят и понимают, не считают хуже других детей, всегда готовы прийти на помощь. Такое отношение формирует у ребенка чувство безопасности, доброжелательное отношение к окружающим, стремление вступать с ними в контакт, также помогает ему раскрыть свои потенциальные возможности. Разумеется, речь не идет о необходимости баловать ребенка, во всем потакать ему.

Напротив, разумная твердость и требования, соизмеримые с возможностями ребенка, должны стать одним из главных принципов воспитания. Родители должны постоянно помнить, что их основная задача - *развитие инициативы и самостоятельности ребенка*. Необходимо поощрять любую попытку ребенка что-то сделать самому. Родителям необходимо проявлять выдержку и терпение и никогда не делать за ребенка то, что он уже может сделать сам.

Для более полноценного развития ребенка ему следует обеспечить возможность социальных контактов. Его жизнь не должна замыкаться в кругу семьи и специализированного учреждения. Он должен ходить в гости, посещать детские праздники, спортивные мероприятия и по мере возможности в них участвовать.

Следует помнить, что отношение к особому ребенку обычных детей в первую очередь определяется отношением взрослых. Если взрослые люди, прежде всего родители, воспринимают ребенка как "ущербного", стесняются его, то и другие дети начинают относиться к нему как к неполноценному, отказываются с ним играть, могут проявлять агрессию. Здоровым детям необходимо объяснять, что ребенок с проблемами в развитии не хуже других детей, он просто имеет свои особенности, указывать на его положительные качества. Такой подход в значительной степени облегчит в дальнейшем социальную адаптацию уже взрослого человека, поможет найти ему свое место в жизни.

Развитие любого ребенка, тем более ребенка с проблемами, происходит под влиянием обучения, которое организуют взрослые. Система обучения предполагает комплексное воздействие:

- бытовая ориентировка и социальная адаптация;
- самообслуживание;
- формирование навыков правильного поведения;
- умственное развитие детей;
- физическое воспитание;
- трудовое обучение и подготовка к посильным видам труда.

Необходимо как можно раньше включать ребенка в учебно-воспитательный процесс, поскольку мозг ребенка в раннем возрасте более пластичен, более податлив и отзывчив на различные рода педагогические воздействия. Поскольку ребенок, посещающий специализированные учреждения, значительную часть времени проводит в семье, родители должны продолжать работу по его обучению. При этом необходимо находиться в тесном контакте со специалистами, знать, чему именно обучается ребенок в настоящее время, и стараться закреплять эти умения и навыки в домашних условиях.

Обучение детей с проблемами в развитии должно носить, прежде всего, практический характер. При обучении необходимо использовать наглядность. Выполняемая детьми работа должна быть им понятна, иметь определенную цель и социальную значимость. Например, можно попросить ребенка вымыть посуду после завтрака, чтобы к обеду она была чистой. Часто ребенок без причины отказывается что-либо делать. В таком случае взрослые могут наглядно показать, что если, например, не купить в магазине хлеб, то обед будет не вкусным.

В дошкольном и младшем школьном возрасте основное внимание родителей должно быть направлено на формирование навыков личной гигиены и самообслуживания. Детей необходимо приучать чистить зубы, умываться, одеваться и раздеваться, складывать одежду, убирать постель.

Иногда у взрослых не хватает терпения дождаться, пока ребенок что-то сделает сам. Только в том случае, если ребенок многократно повторит отдельные действия, они станут автоматизированными и превратятся в стойкий навык. В результате длительных тренировок может получиться многое.

Самым положительным образом влияют на особых детей ласковый тон и одобрение. Но подобные формы воздействия на ребенка надо использовать очень умело. Мягкость общения с ним должна сочетаться с требовательностью. Важно довести все начатые с ребенком дела до конца, потом уже поощрить его даже за самый незначительный результат.

Особенно много внимания следует уделять игре ребенка. В дошкольном возрасте основным видом деятельности является игра. Детская игра отображает впечатления, получаемые ребенком от окружающего мира. Игра дает возможность моделировать и переживать различные жизненные ситуации и человеческие отношения. В этом смысле игра - важнейший элемент подготовки ребенка-дошкольника к дальнейшей жизни.

В более старшем возрасте в процессе игры ребенок может брать на себя определенную роль. Влияние ролевой игры на психическое развитие ребенка трудно переоценить.

Такого же пристального внимания заслуживает изобразительная деятельность детей. К ней относятся рисование, лепка, работа с мозаикой. В процессе этих видов деятельности развиваются и

совершенствуются органы чувств, внимание и моторика, формируется усидчивость, целенаправленность действий.

Следует помнить, что жизнь детей, а позднее и взрослых, будет проходить в коллективе сверстников и в общении с чужими людьми. Поэтому необходимо формировать у детей чувство товарищества. Одним из средств воспитания является собственный пример родителей, их отношение друг к другу, к родным, близким. На конкретных делах детям нужно показывать примеры взаимной выручки, проявления заботы. Убедительной формой воспитания является проведение семейных праздников, подготовка к ним. Посильное участие в этом должен принимать и ребенок.

По мере взросления ребенка большое место в воспитательной работе должно занимать формирование социального опыта. В зависимости от возможностей детей он будет неодинаков. Прежде всего, необходимо научить детей правилам поведения в общественных местах: в транспорте, в магазине, на улице.

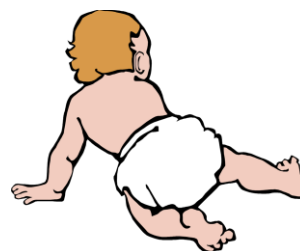
Родители, обладая определенными знаниями, могут помочь ребенку адаптироваться в жизни. Особенность состоит в том, что работа родителей ребенка с проблемами в развитии носит целенаправленный, неотступный характер, повседневный и последовательный. Она должна начинаться как можно раньше и продолжаться всю жизнь.

«Есть спасенье... это матери»

Рождение новой жизни на земле - всегда радостное событие. Рождение ребенка - большая радость для всей семьи.

Но вот и родители, и врачи заметили, что у малыша "что-то не так". Ставится диагноз, наступает трудное время, и, кажется, что уже нет абсолютно никакого выхода из создавшегося положения,

Замечательный немецкий поэт Гете сказал: "Есть спасенье... это матери". Справедливость этих слов неоспорима. В создавшемся положении родные, а прежде всего, мать малыша, должны осознать свою особую ответственность за ребенка, за создание необходимых условий для развития и воспитания его личности. В связи с этим мама должна понять, что ничто не придет



само собой. Надо не просто ждать, а необходимо бороться со своим страхом. Осознать, что предстоит много и очень много работать с малышом, чтобы суметь приспособиться к нему и помочь ему.

Милые мамы, любите жизнь, любите и радуйтесь детям. Научите их радоваться жизни. Поверьте в свои силы, свои способности и тогда вы сможете гордиться своими успехами.

Советы по психогигиене

"Я спокоен. Я совершенно спокоен"

«Я совершенно спокоен». Каждый человек испытывает в течение одного дня самые неожиданные эмоциональные состояния: гнев, страх, волнения, восторг, жалость, обиды и печаль, радость и умиление, уныние и вдохновение.

Отрицательные переживания, всяческие волнения вызывают значительное мышечное напряжение. Происходит нарушение дыхания, меняется сердечный ритм, может возникнуть нервная дрожь. Тусклым и сдавленным голосом человек, испытавший гнев или страх, поведает о своих недомоганиях, а может и заплачет.

Нервный срыв... Как часто с этим трудно справиться. В ситуации эмоционального срыва необходимы приятные воспоминания, оживление положительных переживаний, обращение к милым и любимым (людям, занятиям, впечатлениям от встреч и прогулок, жизненным событиям).

Только радостные эмоции приводят к раскрепощению и ощущению покоя с полным мышечным расслаблением.

Релаксация — так специалисты по коррекции эмоциональной сферы называют состояние полной расслабленности. Релаксация — это состояние позволяет человеку внушить себе то, чего ему не достает: "Я совершенно спокоен, в любой обстановке хорошо владею собой".

Каждый человек, как больной, так и здоровый, может овладеть различными видами релаксации, с последующим целенаправленным самовнушением.

"Я ничего не принимаю близко к сердцу. Приятное тепло как бы струится от моей левой руки в левую половину груди".

Упражнения на релаксацию можно проводить в самых разнообразных положениях: лежа на спине, сидя. Рекомендуется обязательно закрывать глаза и стремиться к максимально полному расслаблению мускулатуры тела. Наше воображение в таком состоянии поможет вызвать яркие переживания.

Эмоциональную уравновешенность и сосредоточенность, преодоление волнений, создание хорошего настроения на весь день вам поможет развить в себе утренняя психогимнастика, состоящая из трех частей.

Первая часть. Вы лежите на спине в состоянии полного покоя, пробуждаясь после ночного сна. Глаза полузакрыты, дыхание ровное, мышцы лица предельно расслаблены, рот полуоткрыт. Мысленно произносите выбранную заранее формулу самовнушения: "Я совершенно спокоен". Попробуйте ярко представить себе тяжесть вашей правой руки, мысленно диктуя себе: "Моя правая рука очень тяжелая. Она словно наполнилась свинцом. Тяжесть разливается по всему телу. Ощущаю приятное чувство тепла в правой руке. Я весь охвачен теплом, как в теплой ванне. Легкая прохлада обвеивает лоб".

Вторая часть. Надо представить себе: "Я весел и спокоен. Дыхание свободное, ровное, глубокое. Я словно заряжаюсь солнечной энергией. Ощущаю свежесть раннего утра, легкость, бодрость. Впереди замечательный день. Я владею собой без усилий. Воля срабатывает как пружина. Мышцы напрягаются. Я встаю! Ура!"

Третья часть. Встать с постели и сделать несколько легких и приятных физических упражнений.

Вечерняя психогимнастика проводится перед сном, лежа в постели. Необходимо получить с помощью внушения ощущения тепла в конечностях и во всем теле.

Поиск наиболее эффективных приемов самовнушения и самокоррекции надо искать с учетом Ваших индивидуальных особенностей.

Для устроения душевного лада в круговерти беспокойных наших дней, беспокойных, подчас вызывающих зло и раздражение будней, в помощь человеку издревле была дана молитва.

«Господи, дай мне с душевным спокойствием встретить все, что принесет мне наступающий день. Дай мне всецело предаться воле Твоей святой. На всякий час сего дня во всем наставь и поддержи меня. Какие бы я не получил известия в течение дня, научи меня принять их со спокойной душой и твердым убеждением, что на все святая воля Твоя. Во всех словах и делах моих руководи моими мыслями и чувствами. Во всех непредвиденных случаях не дай мне забыть, что все ниспослано Тобою. Научи меня прямо и разумно действовать с каждым членом семьи моей, никого не смущая и не огорчая. Господи, дай мне силу перенести утомление наступающего дня и все события в течение дня. Руководи моею волею и научи меня молиться, верить, надеяться, терпеть, прощать и любить». (Молитва Оптинских старцев)

Можно использовать упражнения, с помощью которых к человеку приходит спокойствие.

«Храм тишины» (медитация профессора В.А. Ананьева).

Займите удобное положение, выпрямите спину, глаза легко прикройте, не жмурьтесь. Внимание концентрируйте на дыхании. Попробуйте дышать животом, заполняя воздухом только



брюшную полость. Плавно переходите к легочному дыханию. Представьте многолюдную площадь гигантского города. Вообразите, что вы шагаете по каменной мостовой. Ноги ступают по стертым до блеска плитам мостовой. Вы решаете совершить прогулку по улицам шумным и многолюдным, надеясь оказаться в более спокойном и уединенном уголке этого огромного города. Вам навстречу устремляется поток различных лиц, фигур, взглядов. Какие взгляды обращены к вам: встревоженные, спокойные или

радостные? Слышите ли вы звуки города? Какой транспорт представляется вам? Всплывают ли знакомые лица? Представьте по возможности несколько знакомых, поприветствуйте их. Как они отвечают на ваше обращение? Вы останавливаетесь у витрин магазинов. Что привлекает ваше внимание? Цветы, продукты, одежда. Попробуйте свернуть за угол, где виден Храм,

необыкновенный по своей архитектуре. Надпись гласит: "Храм тишины". Полное безмолвие, ни звука, ни слова. Дотроньтесь до резной двери, откройте. Полная, глубокая таинственность открывается вам.

Когда вы захотите вернуться на улицу, не забудьте закрыть осторожно дверь Храма и запомнить дорогу, если вам захочется побывать в Храме в следующую вашу прогулку-медитацию.

«Ты – моя мелодия...»

Музыка всегда претендовала на особую роль в обществе. В древние века музыкально-медицинские центры лечили людей от тоски, нервных расстройств, заболеваний сердечно-сосудистой системы. Музыка влияла на интеллектуальное развитие, ускоряя рост клеток, отвечающих за интеллект человека и замедляя рост других. Но главное — она влияла на эмоциональное самочувствие человека, активизировала энергетические центры организма, направляя их на его физическое оздоровление.

Спустя века русские ученые Сеченов, Боткин, Павлов сделали открытие, что дисинхронные ритмы, появляющиеся в мозге при стрессе, можно регулировать с помощью музыки.

Так, при тихих мелодических звуках сердце сразу начинает "вслушиваться", пульс замедляется, артериальное давление падает, сосуды расширяются. Громкая же поп-музыка, как правило, ухудшает состояние не только больных, но и здоровых людей: изменяется ритм сердечной деятельности (тахикардия), поражаются сосуды (гипертония), нарушается цикл дыхания (бронхиальная астма).

Мир музыкальных звуков безграничен, но, к сожалению, не все могут понять его. Человек, как "биологический оркестр", может звучать гармонично и дисгармонично. И когда нарушены вибрации в организме, такому человеку нужен "свой дирижер". Вот почему музыкотерапевт является как бы посредником между музыкой и слушателем.

"Чтобы ребенок воспринимал музыку, необходимо выявить его ритмические рефлексy и приспособить организм отвечать на раздражители; слуховые и зрительные..." – писал В.М. Бехтерев. Музыка способна устанавливать общее настроение, причем эмоциональная окраска при ее восприятии различна у каждого

ребенка. Поэтому, подбирая музыкальный репертуар по слушанию музыки для детей с особенностями в развитии, нужно учитывать ее терапевтическую ценность:

1. Доступность восприятия - небольшие музыкальные произведения, не требующие длительного внимания.
2. Эмоциональность — музыка, передающая тончайшие оттенки настроения и чувств.
3. Действенность - музыка, иллюстрирующая действие.
4. Моторность — музыка, удобная для отражения музыкальных образов.
5. Жанровость — музыка, разнообразная по жанру, проходящая через все виды музыкальной деятельности.



Практика доказала, что восприятие музыки никогда не бывает только слуховым. В. М. Теплов писал: "Восприятие музыки есть активный слухомоторный процесс. Музыка ощущается на уровне вибрационной чувствительности, минуя слуховое восприятие звуков". Какие же задачи решает музыкальная терапия в разделе восприятия музыки?

1. Воспитывает желание слушать музыку.
2. Вызывает эмоциональную отзывчивость на музыку.
3. Знакомит с факторами и явлениями окружающей среды
4. Развивает познавательно-психическую музыкальную деятельность.
5. Формирует речь в процессе восприятия музыки.
6. Развивает музыкально-сенсорные способности ребенка.
7. Формирует творческие умения.

Музыкотерапия является важным дополнением к другим методам лечения и оздоровления организма. При депрессии и психозе показаны элегия, ноктюрн, колыбельные — такая музыка возвращает в безмятежное детство.

От бессонницы помогут "Грустный вальс" Сибелиуса, "Мелодия" Глинки, "Грезы" Шумана, пьесы Чайковского. При головной боли слушайте "Венгерскую рапсодию" Листа, "Фиде-лио" Бетховена. Успокоиться помогут "Колыбельная" Брамса, "Свет луны" Дебюсси, "Аве Мария" Шуберта, мазурки и прелюдии Шопена, вальсы Штрауса.

Чтобы снять раздражение и озлобленность, поставьте "Лунную сонату" Бетховена, "Кантату номер 2" Баха, симфонию Гайдна. Против гипертонии хороши ноктюрны ре-минор Шопена и концерт ре-минор для скрипки Баха.

Игрушка в реабилитационном процессе

Существует огромное разнообразие игрушек, которые различным образом влияют на развитие ребенка, отдельных функций его организма. Игрушка, способствующая полному или частичному восстановлению нарушенных функций организма, называется реабилитационной.

Учитывая реабилитационную роль игрушки, их можно разделить на несколько групп:

1. Игрушки, способствующие развитию психических функций организма: внимания, памяти, мышления. К этой группе игрушек можно отнести различные строительные наборы, конструкторы, настольные печатные игры, разные картинки, кубики, орнаменты, домино с предметными картинками, геометрическими фигурами, мозаики, лото, головоломки.

2. Игрушки для развития крупной и мелкой моторики пальцев и кистей. Игры с различными игрушками, выполненными пальцами, помогают хорошему развитию мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает ребенка к рисованию и письму. Кисти рук становятся более подвижными, гибкими, движения менее скованными.

Это такие игрушки, как мозаики (деревянные и пластмассовые), мелкие и крупные, матрешки 3-5 местных, игрушки-вкладыши,

шарики разного размера и цвета, мелкие игрушки, специально изготовленные деревянные пуговицы с длинной ниткой (шнуром) и деревянной иглой, разнообразные пирамиды, игрушки-головоломки, шнуровки, бусы, макеты застежек с пуговицами, кнопками, крючками, молниями, игры с кольшками, лоскутками тканей, гайками, болтами, замками, камушками, пуговицами, красками.

3. Игрушки на развитие сенсорных функций: осязания, зрения, слуха, вкуса, обоняния. С помощью этих игрушек ребенок учится слушать тишину и звуки, различать величину, цвет, форму предметов, различать предметы по запаху, вкусу. Для развития осязания используются сенсорные мячи, мягкие мячи, сенсорные кольца, панель для развития активности, бусы, куклы с различными наполнителями, мягкие игрушки, камушки, пуговицы, различные ткани и т.д.

Для развития зрения можно взять зеркало, краски, цветную бумагу, фольгу.

Развитию слуха, ритма способствуют различные музыкальные инструменты:

- ударные — погремушки, трещетки, маракасы, бубен, кастаньеты, барабан, колокольчики, бубенцы, колотушки;
- ударно-клавишные — рояль, пианино;
- струнные — балалайка, гитара, цимбалы, арфа, гусли;
- духовые — флейта, триода, саксофон, кларнет;
- ударные мелодические — металлофон, ксилофон, музыкальная лесенка.

4. Игрушки на развитие координации движений, равновесия. Для формирования точности движений необходимы специальные, целенаправленные упражнения. С этой целью проводятся различные игры:

игры с водой - переливание воды, ловля рыбок, игра с корабликами, мытье игрушек и т.д.;

игра с куклами - завязывание бантов, одевание;

игры с мячами разной величины, шарами, обручами, колацебросами, ходьба по следовой дорожке, игра "Жонглер", игры с металлическими шариками и т.д.

5. Игрушки на развитие дыхательных функций. Формирование правильного дыхания очень важно для улучшения состояния организма, коррекции эмоционального состояния психических функций. Развитию дыхательных функций способствуют различные игры: с мыльными пузырями, сдувание бумажных игрушек, листиков, снежинок из ваты, надувные игрушки, воздушные шары, свистульки, духовые музыкальные инструменты, дыхательные тренажеры.

6. Игрушки-самоделки, игрушки, изготовленные своими руками из глины, соленого теста, бумаги, тканей, ниток также помогают развитию мелкой моторики пальцев рук, координации движений, сенсорных функций, психических процессов.

Для работы с игрушкой создается непринужденная доброжелательная обстановка. Взрослый ненавязчиво обучает ребенка действию с игрушкой, затем, перенося ее действие в игру, придумывает сюжет игры, чтобы интерес к игрушке не ослабевал. Разговаривайте с ребенком спокойным, доброжелательным тоном, положительно оценивайте его попытки справиться с заданием.

У детей с психическими и физическими нарушениями движения неуклюжи, некоординированы. Дети медлительны и неловки. Отмечается выраженная общая моторная недостаточность, отклонения в развитии движений пальцев рук. Движения пальцев рук тесно связаны с речевой функцией. Специальная работа по развитию действий с предметами, мелкими игрушками помогает развитию крупной и мелкой моторики. Кисти рук, пальцы становятся более подвижными, гибкими, движения менее скованными, более точными и координированными.



Работа с игрушкой должна быть целенаправленной и постоянной, а игра с ней доступна для понимания ребенка. Чтобы

заинтересовать ребенка игрушкой, взрослому необходимо взять на себя роль полноправного участника. Обучение ребенка действию с игрушкой делится на три этапа.

На первом этапе формируются внимание, интерес к игрушке через осуществление взрослым действий с игрушкой, а затем кратковременные действия ребенка с ней по подражанию с помощью взрослого.

Выполняются следующие действия с игрушкой:

- хватание яркой игрушки большинством пальцев и выполнение с ней игровых действий по назначению («Возьми игрушку»),
- раскладывание шариков в мешочки, коробки;
- катание шариков от себя;
- бросание шариков, мелких кубиков от себя;
- бросание шариков, мелких кубиков, крупных пуговиц в кувшин;
- перекалывание мячей разного размера;
- надевание колец на руку;
- перекалывание предметов, игрушек из одной коробки в другую;
- открывание и закрывание различных разъемных игрушек: матрешки, расписные деревянные бочоночки, полые разъемные шары, деревянные яйца;
- поглаживание, сжатие мягких игрушек с различными наполнителями.

После того как дети научились манипулировать и осмысленно действовать с игрушками, можно перейти ко *второму этапу*. На этом этапе дети выполняют более сложные задания по показу и словесному



объяснению. В движении участвуют все пальцы. Дети учатся:

- придвигать к себе разнообразные игрушки с помощью палочки (достать колечко, погремушку, кубик);

- выталкивать мелкие игрушки палочкой из трубки;

- доставать из миски, коробки мелкие игрушки, камушки, крупные семена с помощью ложки, совочка;

- вылавливать пластмассовые игрушки из воды с помощью сачка («поймаем рыбку»);

- доставать шарики из воды с помощью черпачка;

- забивать втулки в отверстия с помощью деревянного молоточка;

- закручивание в верстачок деревянного винта с помощью игрушечной отвертки;

- катать цветные шарики с лотка;

- скатывать шарики со стола в корзинку, в чашку с водой;

- нанизывать кольца на стержень;

- нанизывать шарики и кубики с дырочками на стержень;

- открывать и закрывать двух- и трехместные матрешки;

- раскручивать и завинчивать гайки на стержень ("винтовая пирамида");

- передвигать кубики, бусинки, фигурки игрушек по изогнутой проволоке с одного конца на другой.

На третьем этапе формируются собственные игровые действия с игрушкой. Движения рук и пальцев рук требуют большей точности. Активно работает большой и указательный палец. Проводятся более сложные упражнения, игровые действия с игрушками:

- конструирование из металлического и пластмассового конструкторов;

- последовательное продевание шнура с деревянной иглой в отверстия деревянных пуговиц (пришивание пуговицы с 2-мя и 4-мя отверстиями);
- раскладывание в коробки пуговиц, камушков по цвету, форме и величине;
- составление узоров из различных мозаик;
- раскладывание цветных фишек на соответствующее цветное поле;
- вставлять в отверстия на подставке кольца разной толщины;
- последовательное нанизывание деталей пирамиды на стержень;
- подборка ключей к замкам;
- составление фигурок из палочек (квадрат, елочка, домик, стол, стул, дорожка, лесенка, солнышко, кораблик и т. д.);
- перекладывание мелких предметов с места на место;
- перекатывание в пальцах карандаша, шарика, теннисного мяча;
- застегивание пуговиц, кнопок, крючков, молний на макетах;
- завязывание шнурков, на макетах;
- закручивание гаек на болты (крупных и мелких);
- игра на музыкальных инструментах (ударно-клавишные - рояль, пианино; струнные - балалайка, гитара, цимбалы, арфа, гусли);
- бросание и ловля колец с шипами (сенсорные кольца);
- бросание и ловля мяча о спину;
- бросание мяча о пол и ловля его двумя руками;
- метание мяча в цель;
- складывание в коробки рассыпанных палочек;

- шитье по контуру на бумаге;
- ткачество (игра «Ткацкий станок»).

Очень важно, чтобы работа по развитию тонкой моторики проводилась систематически, без длительных перерывов. Занятия не должны быть обязательными, а тем более носить принудительный характер. Они организуются в спокойной, непринужденной обстановке. Длительность занятия зависит от состояния ребенка, его настроения.

Исходное положение – не болеть!

Упражнения при неврозах

1. И. п. - ноги врозь. Закрывать глаза, руки поднять до уровня плеч и выпрямленные указательные пальцы соединить перед грудью, открыв одновременно глаза. Руки поднять - вдох, опустить - выдох.
2. И. п. - о. с. Имитировать руками лазанье по канату. Дыхание равномерное. Повторить 2 — 4 раза.
3. И. п. - ноги врозь, руки на пояс. Поочередно левую и правую ногу отводить в сторону до отказа. Дыхание равномерное. Повторить 2-6 раз.
4. И. п. - о. с. Поднять руки вверх и одновременно поднять, и согнуть в колене левую ногу. То же — правой ногой. Руки поднять - вдох, опустить - выдох. Повторить 2 — 4 раза каждой ногой.
5. И. п. - о. с. На счет "раз" прыжок на месте - ноги врозь, хлопок руками над головой. На счет "два" прыжком вернуться в и.п. Повторить 2 — 6 раз.
6. И. п. - о. с. Руки вдоль туловища. Прыжки на носках, не наклоняя туловище вперед. Повторить 5 — 10 раз.
7. И. п. - ноги врозь. Имитировать руками движение пловца. Дыхание равномерное. Повторить 5 — 10 раз.
8. И. п. - о. с. Попеременно поднимая левую и правую ноги вперед, делать хлопки руками под поднятой ногой и за спиной. Дыхание равномерное. Повторить 3-6 раз.

9. И. п. - ноги врозь. Бросить небольшой мяч вверх перед собой и сделать хлопок руками за спиной. Мяч поймать Дыхание равномерное. Повторить 5-10 раз.

10. И. п. - ноги врозь. Руки поднять и, сгибая в локтях, привести к плечам. Руки поднять - вдох, опустить - выдох. Повторить 4-6 раз.

Упражнения при гастрорентероптозе

Это заболевание (иными словами - опущение органов желудочно-кишечного тракта) чаще всего встречается у женщин. Основная причина его возникновения - быстрое ослабление организма, снижение тонуса всех органов и скелетной мускулатуры, частые беременности и малоподвижный образ жизни.

1. И. п. - лежа на спине. На живот положить книгу и расслабить все мышцы. На вдохе - книга поднимается, на выдохе - опускается. Повторить 6 раз.

2. И. п. - стоя на коленях. Медленно наклониться и коснуться лбом пола - выдох, выпрямиться - вдох. Повторить 5 раз.

3. И. п. - лежа на спине. Руки согнуть в локтях, ноги - в коленях. Коленями коснуться лба - выдох, вернуться в и. п. - вдох. Повторить 6 раз.

4. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями на полу. Медленно поднять ноги до касания носками пола за головой. Повторить 6 раз.

5. И. п.- лежа на спине. Ноги согнуть в коленях, ступни на полу. Подняться с опорой на пятки, локти и затылок - вдох, возвратиться в и. п. - выдох. Повторить 6 раз.

6. И. п. - сидя на полу. Опираясь ладонями и ступнями о пол, медленно поднять туловище - вдох, опуститься в и. п.- выдох. Повторить 6 раз.

7. И. п. — лежа на правом боку. Поднять левую ногу, опустить. То же - на левом боку. Повторить 6 раз.

8. И. п. - лежа на животе, сжатые кулаки положить под бедра. Поочередно поднимать левую и правую ногу с опорой на кулаках.

9. И. п. - лежа на спине. Дышать, расслабив все мышцы в течение 3 минут.

Последние новости

«Социальная интеграция инвалидов»

В конце апреля в реабилитационном отделении ГОУСОССЗН «Оленегорский центр социальной помощи семье и детям» прошел совместный российско-норвежский обучающий семинар в рамках проекта «Социальная интеграция инвалидов (детей и молодежи)». На нем присутствовали специалисты реабилитационных учреждений области.

Норвежскую сторону представляли обучающие тренера семинара Э. Херманн и С. Бротен. Это был второй и заключительный этап по изучению методики «активного обучения», разработанной Лили Нильсен — датским педагогом и психологом. Ее суть — ребенок-инвалид понимает пространство через активность, игру и исследование. С этой методикой слушатели семинара познакомились еще в начале года на первом этапе, после чего им были даны домашние задания по ее применению на практике в своих учреждениях с использованием специальных тренажеров. От Оленегорска полный курс обучения получила воспитатель реабилитационного отделения Н. Надеждина. Инструкторы из Норвегии, ознакомившись с ее работой по методу Лили Нильсен, остались довольны достигнутыми результатами.



Инструкторы провели трехдневный консультативный семинар для педагогов, чтобы закрепить результаты обучения новой методике и работы с тренажерами. Специалисты Мурманской области отчитались о проделанной работе в форме видео презентаций. В завершении всем были вручены сертификаты об окончании курсов.

Подробнее о методике «активного обучения» нам рассказала учитель-дефектолог реабилитационного отделения Наталья Дмитриевна Беляевская:

«В этом году мы начали использовать метод Лили Нильсен, направленный на активизацию сенсомоторного развития детей с ограниченными возможностями. Этот метод в большей степени подходит детям с церебральным параличом, со сниженной двигательной активностью, слабовидящим и слепым. Философия «активного обучения» достаточно глубокая и поучительная. Лили Нильсен говорит, что каждый ребенок может чему-то научиться сам. Он учится от своей собственной деятельности и в той окружающей среде, в которой находится. Нашей задачей является подготовленная среда, доступная и помогающая ребенку самостоятельно изучать окружающий мир.

В этом ребенку могут помочь специально разработанные тренажеры. Они поступили к нам в рамках обучающего семинара весной этого года. У нас их - три вида. Это «маленькая комната», представляющая собой небольшой домик без днища, с тремя стенками и потолком. С помощью специальных отверстий к стенам и потолку прикрепляются на резинках различные предметы обихода, которые привлекают внимание, обоняние и слух ребенка. Ими могут быть связка ключей, выключатели, щетки, шуршащие и блестящие поверхности, пластиковые бутылочки или яркие мешочки с наполнителями, чтоб издавать звуки и аромат, светящиеся шарики и многое другое. Ребенок с ограниченной двигательной функцией укладывается на пол и поверх него ставится этот «домик». В методике Лили Нильсен говорится: если я не могу прийти к маленькой комнате, то маленькая комната приходит ко мне. Такая комната заинтересует любого дошкольника. В этом случае тренажер устанавливается по-другому, и ребенок может сидеть и самостоятельно изучать наполнение комнаты.

Маленькая комната развивает понимание пространства и себя в пространстве, обучает осознанию тела, создает среду, которую малыш обследует. Он познает предметы, которые окружают его в повседневной жизни, знакомится с их свойствами. Дотягиваясь до предметов и захватывая их, ребенок развивает собственную двигательную активность. Дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата нуждаются в расширении сенсомоторной сферы. Для некоторых из них «маленькая комната» стала первой ступенькой к познанию мира от неосознанного к осознанному.

По моему мнению, этот метод где-то перекликается с методикой Марии Монтессори, основным девизом которой является фраза «Помоги мне сделать это самому!». Здесь тоже самое —

безграничная вера в уникальность и неповторимость каждого ребенка с собственным темпом развития, своими способами и сроками познания мира. Ребенок находится в среде, в которой подготовлены условия для ее изучения. В этот момент педагог выполняет пассивную роль, роль наблюдателя. Он наблюдает, как ребенок захватывает предмет, какие предметы вызывают у него наибольший интерес, чем он может или не может пользоваться и многое другое. Материала для наблюдения вполне достаточно, его педагог использует в своей дальнейшей работе.

Тренажеры для детей, которые могут ходить — это жилеты активности. На них нашиваются различные предметы по такому же принципу, как и в «маленькой комнате». Ребенок интересуется предметами, пытается манипулировать ими, выполняя различные действия, например, щеткой или ключами. Развивается фантазия, он задействует их в свою игру. Следующий тренажер — прыгунки. Это приспособление, установлено у нас в дверном проеме и рассчитано на подростков. На нем занимается девочка с церебральным параличом. На лямках установлены крепления, от которых идут ремни, и с помощью них ребенок подтягивается вверх и приобретает вертикальное положение. Девочка не ходит, передвигается только в инвалидной коляске и когда ее тело получает вертикализацию, она, по ее словам, испытывает необычные ощущения полета и легкости. Прыгунки способствуют снятию мышечного напряжения, нормализуют циркуляцию крови, улучшают пищеварение и деятельность дыхательных органов. В вертикальном положении можно выполнять активные действия, например, рисовать на доске. Все тренажеры, о которых я рассказывала, современные, легкие в употреблении, причем жилеты можно сделать самим в домашних условиях».

(Статья опубликована в газете «Заполярная руда» от 17 мая 2008 г.)

Первый информационный выпуск журнала для родителей «Калейдоскоп» подготовила для вас учитель-дефектолог Беляевская Н.Д. Надеемся, что вам, уважаемые родители, он понравился.

Для подготовки журнала использовались материалы из опыта работы Реабилитационного центра для детей и подростков с ограниченными возможностями «Виктория» г. Великий Новгород, интернет ресурсы и личный опыт работы с особыми детьми.