

Рекомендации родителям по активизации саморегуляции познавательной деятельности и поведения детей с ЗПР

Н.В. БАБКИНА, д.психол.н.,
зав. Лабораторией образования
и комплексной абилитации детей с ЗПР

- В своих отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его в каждом случае, когда он того заслужил, подчеркивайте даже незначительные успехи. Помните, что дети с ЗПР часто игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале.
- Ребенок всегда должен чувствовать Вашу помощь и поддержку. Совместно преодолевайте возникающие трудности.
- Если Вы что-то запрещаете ребенку, постарайтесь объяснить, почему Вы это делаете.
- Поручите ребенку часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно, и ни в коем случае не выполняйте их за него.
- Заведите «Дневник самоконтроля» и отмечайте в нем вместе с ребенком его успехи дома и в школе. Примерные графы: выполнение домашних обязанностей, учеба в школе, выполнение домашних заданий.
- Избегайте завышенных или, напротив, заниженных требований к ребенку. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его возможностям.
- Создайте необходимые условия для работы. У ребенка должен быть свой уголок, во время занятий на столе не должно быть ничего, что отвлекало бы его внимание.
- При приготовлении домашних заданий чередуйте нагрузку с отдыхом, используйте различные формы организации деятельности ребенка (по часам, составленному совместно с ребенком плану работы и т. д.).

- Оберегайте ребенка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению осознанной регуляции деятельности и поведения.
- Старайтесь соблюдать режим дня. Следите, чтобы ребенок высыпался, так как недостаток сна ведет к еще большему снижению внимания и самоконтроля.
- Развивайте у ребенка умение контролировать себя.
- Предоставьте ребенку возможность расходовать избыточную энергию (на прогулке, в спортивной секции).
- Воспитывайте у ребенка интерес к какому-нибудь занятию. Ему важно ощущать себя умелым и компетентным в какой-либо области. Задача родителей –найти те занятия, которые бы удавались ребенку и повышали его уверенность в себе. Однако не следует перегружать ребенка занятиями в кружках, где требуется значительная нагрузка на память и внимание, особенно если он не испытывает особой радости от этих занятий.
- Тесно взаимодействуйте со школьными специалистами, выполняйте все их рекомендации.