

### Внимание – залог понимания!

Детям, у которых проявились нарушения сенсорных реакций, крайне трудно выполнять действия правильно с первого раза. Чтобы упростить жизнь и себе, и ребенку, необходимо проговаривать с ним ситуацию или какое-либо предстоящее событие со всеми возможными вариантами результатов. Например, собираясь навестить бабушку на День Благодарения, вы должны продумать подарок, гардероб, возможных гостей и вероятные исходы событий. Объясните ребенку, почему мы отмечаем этот праздник и как проходит его празднование. Если сократить количество сюрпризов и неожиданных движений, ребенок с большей вероятностью сможет предугадать последующие события и, в соответствии с ними, организовать свое поведение.

Во время зимних каникул, постарайтесь соблюдать режим, ложиться и вставать в то же время, как и до праздников. Это особенно важно для детей, которые испытывают проблемы со сном. Если все-таки режим нарушился, постарайтесь каждый день сдвигать время подготовки ко сну на 10-15 мин раньше.

Каникулы – отличное время для развития сенсорно-моторных реакций. Например, игры "Соедини по точкам", лабиринт, кроссворды или пазлы предназначены для развития навыка рукописания. Но, если у вас намечается званый обед, ребенок может почувствовать себя в состоянии безысходности.

Украшая дом сосновыми шишками, свечами, гирляндами или мишурой, задействуйте и вашего ребенка. Это поможет ему почувствовать себя занятым в создании важного торжества. Постарайтесь найти для него занятия, которые он будет выполнять с удовольствием.

Если Ваш ребенок не любит наводить порядок, используя влажные текстильные принадлежности, попробуйте дать ему длинную щетку и резиновые перчатки. Если вы заметили, что ваш ребенок часто моет руки при виде пылинки или маленького пятнышка, попробуйте сыграть с ним в игру до того, как он их вымоет. Например, вы можете рисовать карандашами или красками, а потом предоставить ему влажные салфетки или бумажное полотенце, не прерывая вашего занятия.

Готовка – также отличный аспект сенсорно-моторного развития, который позволит вашему ребенку принять участие в подготовке к празднику. Например, вы можете поручить ему написать список продуктов, которые необходимо купить к предстоящему застолью и попросить его помочь вам найти их в магазине. Дома дайте возможность ребенку самому реализовать свои идеи в приготовлении какого-либо блюда в соответствии с его умениями и возможностями.

Выбирать подарки близким и друзьям, пожалуй, самое приятное во всей предновогодней суматохе. Однако магазины в это время переполнены озадаченными и суетящимися покупателями. Поэтому, если у вас нет возможности оставить ребенка дома, выберите время, когда магазины относительно пусты, или воспользуйтесь интернет-магазинами, что гораздо удобнее и практичнее. Если вам все-таки пришлось взять в торговый центр ребенка, постарайтесь обеспечить ему максимально комфортную обстановку: жвачка, конфеты или успокаивающая музыка в наушниках, очки или кепка, смогут отвлечь его внимание от внешних раздражителей и сохранить хорошее настроение и вам, и вашему ребенку.

Наконец, тенденция большинства людей надевать на праздник что-то необычное и торжественное, приводит к тому, что и маленьких детей наряжают в официальные и сковывающие движения костюмы. Галстуки и бабочки, рюшечки и бантики, - все это становится невыносимым для детей и впечатление от праздника естественным образом портится. Однако, такие перемены образа некоторым детям даже нравятся. Именно потому, что вы не можете знать заранее, как отреагирует ваш ребенок, попробуйте предварительно его одеть или просто дайте ему ту одежду, в которой он чувствует себя комфортно. Удобство – залог счастливой жизни!

### Веселые зимние каникулы

Все люди настолько разные, что нам часто приходится потратить немало времени, чтобы узнать человека. Не стоит недооценивать и детей. Их нужно не просто понимать, но и чувствовать. Для наглядности, разберем несколько примеров: дети, которые ищут новые ощущения и стараются познать как можно больше за счёт сенсорных способностей, в будущем могут преуспеть в социальной сфере, поскольку взаимодействие с людьми стимулирует их деятельность. Другие, гиперчувствительные, предпочитают оставаться в тени событий и не рисковать, аргументируя это

тем, что их пугает большое количество народа, громкая музыка, т.е. они боятся "нападения" на них внешних факторов.

Наилучшим решением последней ситуации со стороны родителей будет: составить примерный план действий ребенка, если вдруг он окажется в безвыходной и пугающей ситуации и, как следствие, замкнется в себе. Необходимо делать небольшие перерывы и дать ребенку уединиться, поскольку ему естественно легче уйти, чем оказаться "пойманным на крючок". Дома у ребенка всегда есть возможность уйти к себе в комнату, когда ему нужно собраться с мыслями. Но что делать, если вы с ребенком находитесь в гостях? В подобных ситуациях обычно спрашивают у хозяев, где, при необходимости, ребенок сможет побыть один.

Новогодние каникулы – отличная возможность развить не только сенсорные способности, но и социальные навыки. Дайте понять ребенку, что знакомиться с другими людьми проще, чем кажется на первый взгляд. Помогайте ему в его начинаниях, если это необходимо. Если ребенок не любит обнимания, предложите ему здороваться рукопожатием. Проследите, чтобы близкие знали о его нежелании обниматься, тогда между ними не возникнет непонимания.

Объясните ребенку, что существуют социальные негласные правила этики и морали, которые ему непременно пригодятся в будущем при построении отношений. Одним из таких правил является визуальный контакт, он крайне важен при общении людей. Однако некоторые избегают зрительного контакта, боясь быть опустошённым или потерянным. В таком случае, лучше не смотреть на человека, лишь иногда поднимая на него взгляд.

Полночь – самое загадочное и необычное время, когда дети еще верят в Деда Мороза, а взрослые хотя и в него поверить. Именно под бой курантов, незаметно для детей, пронесите мешок с подарками под елку. Лучше всего на Новый Год дарить подарки от души. Маленьким детям цветные карандаши, мелки, плюшевые игрушки, теплые уютные вещи. Детям постарше – игры, книги, музыкальные устройства. Естественно каждый родитель хочет, чтобы его ребенок взаимодействовал с окружающим миром и людьми, но если вдруг этого не происходит, подаренные вещи смогут успокоить и занять ребенка.

Что касается физической активности, не старайтесь удержать или усмирить ребенка, если это никак не влияет на происходящую ситуацию. Если ему необходимо попрыгать или побегать перед едой, дайте ему такую возможность. Ребенок будет счастлив, а значит и вы тоже. Старайтесь всегда выходить на прогулку перед обедом. Во-первых, на свежем воздухе растет чувство голода, во-вторых, ребенку необходимо прикладывать физические усилия для одновременного и правильного развития организма. Если на детской площадке никого нет и ему не с кем играть, вы можете вместе слепить снеговика, поиграть в догонялки или сравнить чья фигурка на снегу красивей и т.д.

Говоря о питании, никогда не настаивайте (и не позволяйте этого делать другим) на каком-либо определенном меню для вашего ребенка. Новогодние каникулы – это не терапия, а жесткие диеты сделают только хуже. После Нового Года обычно остается много несъеденной пищи, и если вы знаете, что ваш ребенок не ест ничего из оставшегося, не пытайтесь скормить ему блюдо, а потратьте немного времени и приготовьте то, чему ребенок будет рад. Этот способ естественно подходит немногим, поэтому прежде чем его реализовывать, подумайте, какова будет реакция ребенка впоследствии при регулярно повторяющихся действиях.

Укладывая ребенка спать, подкладывайте ему подушку, поправляйте одеяло, сидите с ним, включайте лампу, чтобы ему не было страшно. Ваша цель – сделать все, чтобы ребенок чувствовал себя любимым и значимым в жизни родителей, а также, наслаждался своими новогодними каникулами и набрался сил.

С наилучшими пожеланиями к Новому году и Рождеству вам и вашей семье!

Lindsey Biel, OTR/L

Перевод С. Архиповой, АКМЕ г. Москва

Материал подготовили методисты ресурсного центра Шадрина И.Ю., Покидаева Е.Н.