

## Информация для родителей

### Рекомендации для родителей детей с ментальными нарушениями.

Ментальное расстройство (МР) – это психическое заболевание или нарушение психического (интеллектуального) развития, которое ограничивает способность человека работать или обслуживать себя, а также осложняет процесс интеграции в общество.

Если в вашей жизни появился ребёнок с интеллектуальной недостаточностью, вы должны понимать, что жизнь не остановилась, она продолжается, и надо жить дальше, воспитывать ребёнка, любить его таким, какой он есть.

Для правильного воспитания и наиболее благоприятного развития ребёнка важна адекватная адаптация семьи к его состоянию.

Детско-родительские отношения в семьях, где есть дети с интеллектуальной недостаточностью, представляют собой чрезвычайно важную и сложную проблему. Социальная адаптация такого ребёнка напрямую зависит от правильного родительского (прежде всего, материнского) поведения. Фаза адаптации во многом зависит от своевременной и конструктивной помощи специалистов.

Главный принцип в воспитании этих детей - формирование у них привычек. Родители должны заботиться о развитии у детей представлений об окружающем. Воспитание ребёнка с проблемами развития требует от родителей много терпения, настойчивости, понимания и, несомненно, педагогической изобретательности.

Родителям, при соблюдении всех рекомендаций лечащего врача, занимаясь с детьми с ментальными нарушениями дома всегда нужно помнить о здоровье и сбережении. Главное, на что необходимо обратить внимание – это **режим дня ребёнка**.

Правильный режим дня играет огромную роль в жизни ребёнка. Уже в дошкольном возрасте нужно приучать ребёнка к распорядку дня, иначе взрослея, дети трудно воспринимают то, что от них требуют, а именно: правильную организацию времени бодрствования и сна, а это очень важно для детей с умственной отсталостью, у которых нарушена волевая регуляция, её нужно формировать.

Дети любят стабильность, и малейшее изменение в режиме начинает их утомлять. Не только ребёнок должен жить по определённым правилам, но и люди, которые находятся рядом. Чтобы новый день ребёнок встретил с хорошим настроением, он должен хорошо выспаться, а это значит необходимо соблюдать продолжительность ночного сна. Тогда утреннее пробуждение будет не таким трудным. Небольшой комплекс упражнений поможет радостно встретить новый день.

Нельзя забывать и о правилах **личной гигиены** – утренние водные процедуры правило номер один. Для приёма сбалансированной пищи должно быть отведено определённое время, причём времени должно быть достаточно, чтобы не спешить, хорошо пережёвывать пищу.

Необходимо уделять особое внимание **прогулкам на свежем воздухе** – летние прогулки более продолжительны, чем зимние, но они должны обязательно присутствовать в режиме дня!

Не забывайте и о **дневном сне**. Необходимо дома во время праздников, выходных устраивать тихий час. И родители должны показать пример своим детям – это очень

важный момент. Ведь поведение родителей - это тот самый пример для подражания, который должен присутствовать в воспитании.

В каждой семье должен быть определённый отрезок времени для занятий с детьми – это так важно для **развития познавательных процессов у ребёнка**. Из всего сказанного следует вывод – что именно семья должна уделять огромное внимание для осуществления правильного режима дня у своих детей, способствовать формированию волевой регуляции.

Родителям следует помнить, что жизнь детей, а позднее и взрослых с ментальными нарушениями будет проходить в коллективе сверстников и в общении с чужими людьми. Поэтому необходимо формировать у детей чувство товарищества, доброжелательного отношения к людям. Одним из средств нравственного воспитания является **собственный пример родителей**, их отношение друг к другу, к родным, близким. На конкретных делах детям нужно показывать примеры взаимной выручки, дружбы, проявления заботы. Показательной и убедительной формой нравственного воспитания является также проведение семейных праздников, подготовка к ним, проявление заботы и внимания к близким. Посильное участие в этих мероприятиях должен принимать и ребёнок.

По мере взросления ребёнка большое место в воспитательной работе должно занимать **формирование социального опыта**. В зависимости от интеллектуальных возможностей детей он будет неодинаков. **ВАЖНО!** Прежде всего необходимо научить детей правилам поведения в общественных местах: в транспорте, в магазине, на улице и т.д. Дети должны знать правила уличного движения, правила проезда на городском транспорте, выполнять соответствующие требования. Иногда дети не используют эти знания в жизни, во всем полагаясь на родителей. Между тем, умение самостоятельно ездить на городском транспорте является одной из предпосылок более успешной социальной адаптации в дальнейшем.

**ВАЖНО!** Детей следует знакомить с учреждениями социально-бытового назначения, прежде всего с различными магазинами - продовольственными и промтоварными, их отделами. Следует объяснить им назначение этих магазинов, учить совершать покупки. Многие из детей с интеллектуальной недостаточностью способны совершать покупки самостоятельно. Сначала ребёнок совершает покупки вместе со взрослым. Приучать его к этому нужно постепенно, многократно повторяя одни и те же действия. Постепенно ребёнок приучается осуществлять покупку вместе со взрослым, с помощью взрослого и, наконец, самостоятельно.

Таким образом, родители, обладая определёнными знаниями, могут очень многое сделать для своего ребёнка, помочь ему адаптироваться в жизни. Дети, которые проходят школу жизни вместе с родителями, имеют больше возможностей для своего развития. Поэтому, чем больше усилий приложено родителями к воспитанию и обучению ребёнка с ментальными нарушениями, тем более благоприятной будет его судьба.