

Рекомендации для родителей детей с ментальными нарушениями

Если в вашей жизни появился ребенок 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 здоровьесбережении. Главное, на что необходимо обратить внимание – это **режим дня ребенка**.

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, ее 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.

