



**Рекомендации специалистов
по организации жизнедеятельности
дошкольников с ограниченными возможностями здоровья
в условиях самоизоляции**

Многие родители задают себе вопрос «Как пережить карантин с ребенком?» Социальные сети полны фотографий и видео, на которых малыши, мебель и стены перепачканы краской, дети осваивают мамины наряды и папину компьютерную технику... И все в отчаянии от бесконечного совместного пребывания и невозможности найти время для себя...

А теперь попробуем посмотреть на эту ситуацию не как на наказание, а как на появившуюся долгожданную возможность без вечной спешки и суеты, весело и с пользой *ПРОЖИТЬ* предстоящие дни со своим особенным ребенком-дошколенком.

С чего начать? Определимся с режимом дня. Можно сколько угодно говорить о моде на свободное расписание и драйве жизни в режиме неопределенности. Однако, ребенку с проблемами в интеллектуальном развитии комфортно, спокойно и полезно жить по расписанию: гибкому, разумному, выстроенному с учетом его психофизических особенностей. И еще, сохранив в период карантина распорядок дня, близкий к режиму детского сада, вы поможете ребенку легко вернуться к привычной жизни.

Итак, ночной сон дошкольника занимает, как правило около 10 часов. Просыпаемся в промежутке от 7 до 8 часов утра (можно, конечно, вволю поспать и до 11, но тогда и отход ко сну вечером сместится на неопределенное время). Самое время позаботиться о личной гигиене (а личная гигиена, как и игра являются самостоятельной деятельностью детей, которая занимает 3-4 часа в день). Вместе с малышом тщательно и основательно умываемся, чистим зубы. Затем одеваем малыша в домашнюю одежду. Не торопим ребенка, помогаем ему, но помним: все, что он может сделать сам, он должен делать сам. Иногда ребенку с интеллектуальными нарушениями требуется несколько сотен повторений, чтобы научиться натягивать шорты или футболку. Наберитесь терпения, помните: у нас карантин, спешить-то некуда, пусть малыш с вашей помощью осваивает так необходимые ему умения. И то, на что он сегодня потратил 15 минут, через неделю займет у него 2-3.

А дальше? «Есть твердое правило... Встал поутру, умылся, привел себя в порядок – и сразу же приведи в порядок свою планету». Слова Маленького принца здесь как нельзя кстати: убираем постель (так, как принято в вашей семье – в ящик для белья или заправляем покрывалом). Сделайте это вместе с ребенком: подскажите последовательность действий, помогите, действуйте «рука в руке», а если малыш пока еще совсем ничего не умеет, то он может просто подержать подушку или покрывало, помогая вам. Дети, как правило, охотно помогают родителям.

Привлеките ребенка к сервировке стола: «Эта тарелка для папы, эта – для мамы, эта – для Миши. Первая ложка для папы, вторая... и т.д.». Тут вы и посчитаете с ребенком, и вспомните, что «каша из риса называется *рисовая*; йогурт *вишневый*, а молоко *теплое*». Очень многое из того, что хочется сделать в виде специально организованного занятия, можно сделать «между делом»: посчитать, повторить названия цветов, форм. После

приема пищи вместе уберите со стола, при этом напомните, что *масленку с маслом* надо поставить в холодильник, *сахарницу с сахаром* – в шкаф, *хлеб* – в хлебницу.

Помните, что интервал между приемами пищи у дошкольника 3-4 часа. Поэтому завтрак лучше организовать в интервале между 8.00 и 9.00, обед – с 12.00 до 13.00, полдник – с 15.30 до 16.00, с 18.30 до 19.00 – ужин, 21.00-21.30 – второй ужин.

После завтрака – самое продуктивное время для занятий. Чем же заняться с дошкольником с интеллектуальной недостаточностью дома?

1. **Играем** в сюжетно-ролевые игры («Дочки-матери», «Доктор», «Почта» – вспомните замечательные игры вашего детства, а если не хватает атрибутов – их можно изготовить своими руками: из пластилина или соленого теста вместе с ребенком можно слепить и чашки с блюдцами, и сушки, и пирожки, а затем высушить их в духовке и раскрасить красками).
2. **Читаем** рассказы, сказки и стихи (короткие, так как ребенку трудно сосредоточиться на длительное время; простые, так как очень важно, чтобы ребенок понял содержание). Собственно говоря, сказки лучше рассказывать, но можно и читать по книге. Обязательно рассматривайте с ребенком иллюстрации, сначала называйте сами, что изображено на картинке, а затем попросите ребенка показать персонажей, рассказать, чем они заняты. Помните, что дети любят слушать одни и те же произведения по нескольку раз. Поэтому не удивляйтесь, что малыши просят прочитать «Теремок» десятый раз – читайте! Замечательно, если после прочтения сказки вы найдете мультимедийный фильм и посмотрите его вместе с малышом (сделать это можно во второй половине дня) – это позволит лучше запомнить содержание прочитанного.
3. **Рисуем, лепим, выполняем поделки из бумаги.** Темы для совместного творчества должны быть просты и понятны детям: по прочитанным сказкам, о занятиях дома, роспись тарелочек (бумажные одноразовые) и пр. Помните, что *все взрослые (с точки зрения детей) умеют рисовать!* Рисуем карандашами (они лучше готовят руку к письму), восковыми мелками, красками с помощью пальчиков, ладошек, ножек, валиков, кисточек разной ширины, ватных палочек и дисков – в интернете огромное количество идей и мастер-классов, которыми можно воспользоваться.
4. **Конструируем** из кубиков (деревянных, пластмассовых, LEGO и пр. – не забывайте, что постройка важна не сама по себе: в *гараже* должна стоять машина, в *домике* живут люди – постройки нужны для игры), из геометрических фигур, из палочек, из бумаги (оригами). Складываем картинки из кубиков, мозаики и пазлы (используем крупные, состоящие из небольшого количества деталей).
5. **Обеспечиваем двигательную активность.** Можно устроить соревнования по прыжкам в длину, отмечая рекорды полосками скотча, заменить крестики и нолики на стаканчики или шары разного цвета, чтобы играть на полу, организовать полосу препятствий с использованием подручных средств (стулья для того, чтобы подползать под них, одноразовые стаканчики и пластиковые бутылки в качестве конусов для того, чтобы обегать их, и пр.).

Продолжительность игр и занятий с трехлетним малышом — не более 15 минут, для детей четырех лет — не более 20 минут, для детей пяти лет — не более 25 минут, а для детей 7-го года жизни — не более 30 минут. Перерывы между играми-занятиями — не менее 10 минут.

Примерно в 10.00-10.30 наступает время прогулки, если нет запрещения в связи с карантинными мероприятиями в вашем регионе. Особое внимание следует уделить сборам на прогулку: отведите достаточное количество времени на сборы, предоставьте малышу возможность одеться самостоятельно (помните: все, что ребенок может сделать

сам, он должен делать сам!). Продолжительность прогулок в дошкольном возрасте 3-4 часа, рекомендуется 2 прогулки в день: утром и вечером. При этом нелишне будет напомнить о рекомендациях Роспотребнадзора о том, что следует не допускать посещения детьми общественных мест, к которым относятся не только магазины и развлекательные центры, но детские площадки и парки. В лесах и парках возможно гулять лишь в том случае, если в них можно исключить контакт с людьми. Тем, кто решился на выход из дома, нужно следить, чтобы ребенок не прикасался руками к лицу, не трогал дверные ручки, перила, стены, кнопки лифта.

Поддерживайте в квартире влажность воздуха на уровне 40-60%. Регулярно проветривайте комнаты, делайте влажную уборку. Проводите дезинфекцию дверных ручек, выключателей, санузла, кухни, но не допускайте контакта ребенка со средствами бытовой химии. При этом подключайте детей к участию в уборке доступным для них способом.

Если нет возможности организовать прогулку, на помощь приходят разнообразные гаджеты: смотрим мультфильмы, поем караоке (<https://www.youtube.com/channel/UCOZPhZevLZfdFRfQynflx8g>), занимаемся физическими упражнениями (https://shkola7nomov.ru/parents/eto_interesno/fizicheskoe_razvitie/id/944/). При этом помним, что использование компьютеров для детей 5-7 лет рекомендуется не более одного раза в течение дня и не чаще трех раз в неделю в дни наиболее высокой работоспособности: во вторник, в среду и в четверг. После работы с компьютером с детьми проводим гимнастику для глаз (<https://ochkarik.ru/gimnastika-dlia-glaz/>). Непрерывная продолжительность работы с компьютером, например, в форме развивающих игр, для детей 5 лет не должна превышать 10 минут и для детей 6-7 лет — 15 минут. Для детей, имеющих хронические заболевания, часто болеющих (более 4 раз в год), после перенесенных заболеваний в течение 2-х недель продолжительность использования компьютера должна быть сокращена: для детей 5 лет до 7 минут, для детей 6 лет — до 10 мин.

Привлекайте ребенка к выполнению домашней работы: поручите протереть пыль, вымойте вместе игрушки и пр.

Особое внимание хочется уделить дневному сну. Общая продолжительность дневного сна детей в возрасте от 3 до 7 лет – 2-2,5 ч. Некоторые родители искренне полагают, что без дневного сна ребенок «вечером ляжет спать пораньше». В действительности, максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей в возрасте 3-7 лет составляет 5,5-6 часов. Ребенок, лишенный дневного отдыха, вечером, скорее всего, будет капризным и раздражительным и, переутомившись, долго не сможет заснуть. Поэтому примерно с 13.00 до 15.00 дошкольник должен отдыхать (в хорошо проветренном помещении).

После полдника повторяем утренний цикл игра-занятие-прогулка. Не забывайте, что ребенку дошкольного возраста (даже с весьма скромными интеллектуальными способностями) необходимо давать возможность действовать самостоятельно. Предложите ему те игрушки и игры, с которыми он умеет играть, попросите нарисовать или слепить из пластилина то, что он умеет – но не оставляйте его при этом без присмотра, будьте готовы оказать помощь.

Очень важно правильно организовать вечернее время для дошкольника с интеллектуальной недостаточностью: откажитесь от просмотра телевизионных программ и использования гаджетов в пользу спокойных игр (например, настольных); заранее вместе с ребенком начните вместе убирать игрушки (пусть это будет игра «Игрушки пошли спать»); уделите достаточное время водным процедурам, подготовке ко сну; почитайте книгу, вспомните, чем занимались в течение дня, поговорите о том, что планируете на завтра.

Помните, каждый день дошкольника – неповторим и важен. Настроение ребенка, его комфорт и благополучие зависит, прежде всего, от настроения родителей. В связи с этим в сложившейся ситуации психологи рекомендуют:

1. Сохраняйте спокойствие и не транслируйте детям свою тревогу. Помните, что дети реагируют и на то, что вы говорите, и на то, как вы это делаете.
2. Обратите внимание на то, что дети видят или слышат по телевизору, радио или в интернете. Рассмотрите возможность уменьшения количества экранного времени, ориентированного на коронавирус. Слишком много информации по этой теме может вызвать у них беспокойство.
3. Сообщите детям, что к вам всегда можно обратиться по вопросам коронавируса или карантина. Предоставьте информацию, которая является достоверной и точной. Доведите до детей информацию в соответствии с их возрастом и развитием. Сделайте это максимально просто, отвечая только на конкретные вопросы ребенка. Например: «Что такое коронавирус»? — «Коронавирус – это новый вирус. Он очень маленький: такой, что его не видно. Врачи и ученые изучают его. В последнее время много людей заболело из-за него. Ученые и врачи считают, что с большинством людей все будет в порядке, особенно с детьми. Врачи и ученые стараются помочь всем людям оставаться здоровыми».
4. Поговорите с детьми о том, что некоторые истории о коронавирусе в интернете могут основываться на недостоверной и неточной информации.
5. Обсудите с детьми профилактику, если вы делали это раньше — повторите и потренируйтесь с ними.
 - обучите мыть руки как можно чаще, с мылом, не менее 20 секунд;
 - при использовании дезинфицирующих средств для рук контролируйте детей (в соответствии с их возрастом и развитием), чтобы предотвратить попадание в организм содержащегося в этих препаратах алкоголя и других вредных компонентов;
 - научите их кашлять или чихать в локоть или в одноразовую салфетку, а затем выбрасывать в мусорное ведро.

Если Вы воспитываете ребенка с расстройствами аутистического спектра (РАС) одной из важнейших задач становится налаживание нового распорядка жизни. Чтобы принять изменения, появившиеся в его жизни, ребенку с РАС нужно:

- 1) Сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный **распорядок и режим дня**, придерживаться знакомому ему расписанию. Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу. Постарайтесь придерживаться тех же самых рутин при укладывании, к которым привык ребенок
- 2) Использовать сильные стороны ребенка. Сильная сторона многих детей с РАС – зрительное восприятие, поэтому используйте визуально представленный рассказ о том, как будет выглядеть жизнь вашей семьи в ближайшее время. Нужно помочь ребенку понять и принять новую социальную ситуацию. Здесь может помочь **социальная история** – рассказ, почему закрыта школа, и что можно делать дома. Про социальные истории можно почитать здесь: <https://outfund.ru/socialnye-istorii-dlya-detej-s-autizmom/>
- 3) Использовать **визуальное расписание**. Оно помогает понять, что ребенку предстоит делать, и в какой последовательности это будет происходить. Визуальные расписания также помогают лучше принять то, что будет происходить и выполнять задачи самостоятельно. Про визуальное расписание — здесь: <https://outfund.ru/kak-ispolzovat-vizualnyu-podderzhku-pri-autizme/> Для детей, которые умеют читать — <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=3979629355395588&set=gm.2842888649081994&type=3&theater>

- 4) Обозначить тот факт, что определенная активность недоступна. В этом поможет карточка «недоступно». Ее можно наложить на изображение той активности, которая планировалась, но по определенной причине не может произойти (например, закрылся бассейн, в который ребенок ходит по субботам)
- 5) Включить в расписание не только обязательные дела и занятия. Расписанию гораздо проще следовать, если туда включены **приятные вещи** – поиграть в любимую настольную игру, посмотреть мультфильм или передачу, поиграть на планшете, попрыгать на скакалке и т. д.
- 6) Использовать таймер и правила. Бывает, что детям очень сложно переключаться с одной активности на другую. Вводите правила (ограничения по гаджетам), особенно сейчас самое время научиться пользоваться таймером, если ребенок еще не умеет этого делать. Обычно дети гораздо лучше реагируют на таймер, чем на устные комментарии взрослых, что пора прекратить что-то делать. Начинать обучение использованию таймером с нейтральных для ребенка активностей.
- 7) Организовать дома физическую нагрузку. Решить такую задачу также может помочь визуальная поддержка, например: несколько раз в день включать в расписание 10 минутные занятия (танцы, движения под музыку и пр.). Участвуйте в физкультминутках вместе с ребенком. Можно придумать различные соревнования: проползти под стулом, перепрыгнуть подушку, собрать мячики ногами в коробку, надуть шары/ловить шары
- 8) Включить в общие занятия обучение новой деятельности, о которой он получает удовольствие: например, готовить любимую еду (ребенок может принимать участие в приготовлении бутербродов, супа или салата, раскатывать тесто и т.д.).
- 9) Поддерживать **связь со специалистами**, с которыми работает семья ребенка с РАС. Скорее всего, они также работают дома и у них есть время для общения со своими клиентами по телефону или с помощью интернета.

Невзирая на все старания, в течение времени могут возникать различные ситуации, вызывающие проявления у ребенка агрессии.

Агрессивное поведение может быть следствием разных мотивов, служить разным целям. Для того, чтобы помочь ребенку, родителям необходимо понять, какую именно функцию сейчас выполняет агрессивное поведение. Тогда вы сможете разорвать связь намерения и агрессивного поведения и заменить его на социально приемлемые формы поведения, служащие достижению той же цели.

Возможные причины агрессивного поведения:

1. **Непереносимость каких-либо внешних воздействий.** Некоторые дети бывают очень чувствительными, и их реакция на внешнее воздействие может оказаться неадекватной силе этого воздействия. Необходимо выявить порог допустимого напряжения: например, сенсорное наполнение среды (слишком сильный яркий свет, громкие бытовые звуки, очень жарко в комнате, постоянный плач младшей сестры и др.) или завышенные требования взрослого. Агрессивные проявления легко снимаются, когда ребенок оказывается в комфортных условиях, т. е. когда сенсорное наполнение среды или требования взрослого не превышают возможностей ребенка.
2. **Тревога и страх.** Некоторые дети ведут себя агрессивно, поскольку испытывают страх. В этом случае агрессия имеет защитный характер: для многих тревожных детей характерно восприятие окружающих как несущих угрозу и ребенок пытается предотвратить агрессию в свой адрес, нанося «превентивный удар». В подобной ситуации помочь ребенку справиться с агрессией – значит помочь ему преодолеть тревогу.
3. **Невозможность справиться с разочарованием.** Некоторые дети, когда сталкиваются с фрустрацией своих желаний, реагируют бурно, перестают контролировать себя. В таких случаях нужно постараться избежать конфликта с

ребенком, необходимо обращать внимание на правила, которые диктуют ограничения желаний, чтобы виновником оказался не человек, а «безличное» правило: «Очень хочется печенья, но мы не едим, так как еще не помыли руки».

4. **Протестные реакции.** Иногда дети агрессивно реагируют на попытку взрослых заставить их что-то делать. Так взрослый, столкнувшись с непосильным требованием, может отказаться от его выполнения или найти другой способ справиться с задачей («я не успею догнать этот автобус — ничего, подожду следующий или вызову такси»). Маленький ребенок с ОВЗ лишен этих средств и часто оказывается в тупике – он знает, что нужно слушаться взрослых, но не знает, как это сделать, если не хочет сейчас подчиняться: например, оставить интересную игру и пойти спать. В таком случае надо помочь ребенку постепенно сделать его поведение более гибким, обучать умению договариваться, постепенно вносить различные правила.
5. **Расторможенность и гиперактивность.** У некоторых детей на фоне эмоционального возбуждения снижаются возможности самоконтроля. Поэтому важно учить ребенка различным способам регуляции своего поведения (необходимо чередовать виды деятельности, необходимо соблюдать строгий режим дня, если ему пора заканчивать игру, не надо требовать, чтобы он сделал это немедленно, а лучше предупредить заранее, что время истекает или поставить таймер и т.д.).
6. **Привлечение внимания к себе.** Некоторые дети не могут сами инициировать эмоциональное общение со взрослыми и ведут себя агрессивно с целью привлечения внимания. Тогда крики и недовольство взрослых дают ребенку то, чего он добивался – то есть в следующий раз, когда ребенку захочется пообщаться, он прибегнет к такому же поведению. В подобных ситуациях позитивное внимание взрослого достаточно хорошо помогает решить поведенческие проблемы детей. Надеемся, что предложенные рекомендации помогут родителям наиболее комфортно и полноценно организовать жизнь дошкольника с ОВЗ в период самоизоляции.

**канд.пед.наук, проф. А.П. Антропов,
канд.пед.наук, доц. Е.Ф. Войлокова,
канд.пед.наук, доц С.В. Кудрина,
канд.психол.наук, доц. Н.А. Шумская,**

Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена