



Пять важных дел: как провести время со школьником с ОВЗ в период самоизоляции

В ближайшее время все мы будем находиться в особенной, совершенно новой для нас ситуации: самоизоляция, карантин, дистанционное обучение и удаленная работа.

Мы живем в большой стране, поэтому в каждом ее уголке эти процессы будут протекать с учетом местной ситуации. Однако есть нечто общее, на чем нам стоит остановиться

I. Найдем позитивные моменты:

1. У нас особенные дети. Лучше нас об этом не знает никто. Давайте это используем.
2. Мы никуда не торопимся. У нас есть время для общения и совместных дел.
3. Мы находимся в общем пространстве. Вспомним поговорку: «Дома и стены помогают». Организуем свой мир с учетом потребностей каждого.

II. Очертим круг важных дел:

1. У нас определенное количество работы, который мы выполняем удаленно.
2. У ребенка учебные задания и он хочет играть или общаться с друзьями.
3. У всех нас бытовые заботы по организации жизни.

Поэтому каждому нужно время и место для работы, время для совместных дел и личное время.

III. Выберем стратегию своих действий:

1. Режим.

Не торопитесь. Ваше спокойствие и размеренность организует ребенка и определит темп его жизни на период самоизоляции. Оставьте неизменным режим: время утреннего подъема, приема пищи, утренних учебных занятий, отдыха и вечерних домашних заданий, время отхода ко сну. Если необходимо, составьте режим и расположите его на видном месте (например, на холодильнике). Используйте часы, таймер, звонки, чтобы показать ребенку, что пришло время нового занятия (заканчивается ведь не только игра, но и время урока).

Если в режиме вашего ребенка был дневной сон, сохраните его: проветрите комнату, дайте ему любимую игрушку, включите звуки природы или другую успокаивающую музыку из тех, что он любит или к чему он привык. Не может уснуть: пусть полежит и займется чем-то спокойным и интересным (послушает аудиокнигу, посмотрит картинки или фотографии, помнет игрушку-антистресс). Дневной отдых полезен всем. Он дает возможность каждому побыть одному.

Добавьте в режим новые интересные занятия, чтобы заполнить освободившееся время (вместо прогулки). Ориентируйтесь на то, что любит ребенок. Он должен почувствовать, что самоизоляция – это не столько ограничение, сколько новый способ времяпрепровождения.

2. Атмосфера и пространство.

Чаще проветривайте помещение. Это рекомендуют делать медики. Это полезно и для общего самочувствия ребенка. Заодно, проветривание хорошо организует: вы выходите из комнаты, останавливаете какие-то дела (например, игру на компьютере), переключаетесь на новые занятия (например, моете посуду или убираете игрушки в другой комнате).

Определите место для игры и занятий, если такого не было раньше. Если у ребенка такое место есть, просто приведите его в удобное для самостоятельной ориентировки ребенка состояние (сложите материалы для занятий в одно место, игрушки – в другое).

Снизьте количество шумов (приглушите музыку, уменьшите громкость телевизора, уберите музыкальные игрушки и т.д.), нормализуйте световой режим (если есть солнце, можно выключить электричество; если темнеет – включите достаточно света; если готовитесь ко сну – приглушите освещение), обеспечьте ребенку достаточно двигательной нагрузки без излишней беготни (сам убирает игрушки, помогает вам подметать пол, делает зарядку, выходит с вами «погулять» на балкон и пр.)

3. Совместные дела

УРОКИ: Выполняя задания, присланные учителями, учтите, что в школе есть перемены, что на уроке работает целый класс и реальное время интеллектуальной работы конкретного ребенка не очень большое (примерно 20 минут: его участие в общей беседе, работа с учебником и выполнение письменных заданий). Остальное время ребенок слушает других детей, участвует в физминутках и «минутках для шутки», переключается с одного задания на другое, переходит из одной учебной зоны в другую и т.д. Поэтому дробите работу: сделали одно задание, потянулись, попрыгали, посмотрели картинки; сделали второе задание и т.д. Поскольку у вас есть возможность делать задания утром и вечером, разбейте работу на «урок» утром и «домашнее задание» вечером, когда ребенок его выполняет обычно.

Возможности каждого ребенка разные. Ваши – тоже. Сделать все, не всегда можно и нужно. Поэтому, свяжитесь с учителем или примите решение сами о том, что и как вы будете делать. Большинству детей с проблемами в развитии не подходит формат онлайн обучения. Их скорость работы и количество необходимых повторений больше соответствуют офлайн режиму. Вам прислали страницы и номера заданий в учебнике, карточки, страницы рабочих тетрадей. Посмотрите, что ребенок может сделать сам (а вы посидите рядом), что вы можете ему помочь сделать. И вперед!

ИГРЫ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ:

ТОП развлечений современного ребенка обеспечивают гаджеты. Используем это: подберите интересные ему фильмы, мультфильмы (особенно из старых запасов, их ритм и эмоциональная нагрузка близки детям, не добавляют стресса и лишних переживаний), телепередачи, видео; поиграйте в его любимые компьютерные игры вместе; пригласите его сыграть в свою любимую игру или включиться в свое любимое занятие; посмотрите вместе смешные или милые ролики, например, про животных. Оговорите смену видов деятельности: немного гаджетов, немного других занятий, и так до вечера.

ДОМАШНИЕ ЗАБОТЫ:

Включите ребенка свои домашние дела. С младшими школьниками это не трудно. Они активно включаются в любое совместное занятие. С подростками – сложнее, но в их возможностях что-то сделать самому (новое украшение для кухни, коврик в прихожую, картину в коридор и пр. в зависимости от интересов ребенка).

4. Личное время и пространство.

Очень важно найти в течение дня место и время для личных дел: своих игр, фильмов, вкусных перекусов и т.д. Это время нужно и вам, и ребенку. Найдите его среди дня и используйте с удовольствием. А перед сном: что-то обсудите, почитайте или расскажите сказку, приласкайте и скажите, что этот день прожит удачно, а завтра будет новый с новыми делами и развлечениями.

IV. Поможем сбросить напряжение, накопленное за день

Напряжение, приводящее к стрессу, имеет под собой множество причин. Не последними среди них становятся сенсорные перегрузки и нарушение привычного размеренного ритма жизни. В свете этого психологи рекомендуют:

1. Сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.):
 - Правило № 1. Вставать и ложиться в одно и то же время. Между подъемом и учёбой должно быть не менее 60 минут: за это время ребёнок успеет проснуться, позавтракать и подготовиться к занятиям, можно делать зарядку. Чтобы вовремя отходить ко сну, физиологи советуют делать «искусственный закат»: за 120 минут до отбоя приглушать в доме источники света, а за час отказываться от компьютера и смартфона.
 - Правило № 3. Выполнять домашние задания каждый день.
 - Правило № 4. Использовать ежедневник или визуальное расписание (в соответствии с возрастом и развитием ребенка). Расписание – отличный помощник в соблюдении режима. Это может быть блокнот-ежедневник, планер, в котором на одном развороте размещена сразу вся рабочая неделя, визуальное расписание в карточках/картинках, онлайн-программы.
 - Правило № 5. Делать перерывы и дышать свежим воздухом (если это возможно!).
 - Правило № 6. Поддерживайте в квартире влажность воздуха на уровне 40 - 60%. Регулярно проветривайте комнаты, делайте влажную уборку. Проводите дезинфекцию дверных ручек, выключателей, санузла, кухни. Постарайтесь делать уборку в перерывы между уроками, чтобы не нарушать рабочую атмосферу ребенка. Подключайте к уборке ребенка.
2. Поощрять физическую активность ребенка. Стресс – это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий: уборка по дому, физические упражнения и пр. Старайтесь не вынуждать ребенка тратить силы на то, что ему не интересно, но постарайтесь определить совместно с ребенком, каким активным занятием он хотел бы заниматься, находясь дома.
3. Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд ребенка. Даже если вам кажется, что подросток «впадает в детство» и ничего полезного не делает (рисование, плетение браслетиков, украшение одежды), все это является своеобразной «разрядкой», несет успокоение – через работу воображения подросток отвлекается от негативных переживаний, повседневных проблем. Вы можете предложить подростку на выбор различные занятия, которыми он любил заниматься раньше (складывание пазлов, сбор Лего или других моделей).
4. Поощрять ребенка к заботе о близких (представителях старшего поколения, младших братьях и сестрах, домашних питомцах). Приятные обязанности, ощущение, что «кто-то без меня не справится», «я нужен кому-то», являются дополнительным ресурсом для совладания с возможным стрессом. Например, готовить еду (ребенок может принимать участие в приготовлении бутербродов, супа или салата, раскатывать тесто и т.д.).
5. Найти общее занятие для всей семьи: разберите фотоальбомы, фотографии на компьютере, сыграйте в настольную игру и пр.

V. Придумаем занятие для развития наиболее важных/проблемных зон ребенка.

Все люди очень разные. У каждого существуют свои особенности восприятия.

Однако, можно выделить основные симптомы у детей с интеллектуальными

нарушениями:

1. недостаточная познавательная активность;
2. слабость ориентировочной реакции.

Это оказывает **негативное влияние на формирование активного внимания и памяти.** Пассивное внимание оказывается более сохранно, чем активное. Слабость мыслительной деятельности, мешающая детям выделить существенное в запоминаемом материале, связать между собой отдельные его элементы и отбросить случайные побочные ассоциации, резко снижает качество их памяти. Часто отмечаются такие особенности памяти, как:

- замедленный темп усвоения нового;
- непрочность сохранения и воспроизведения информации;
- недоразвитие смысловой памяти при относительной сохранности механической;
- сниженный объем запоминания;
- трудности хранения и воспроизведения информации;
- невозможность опосредованного запоминания, обусловленная трудностями смысловой организации запоминаемого материала.

В связи с этим важными направлениями для занятий являются:

1. **Формирование объема памяти в зрительной, слуховой и осязательной модальностях** (игры по типу «повтори слова», запомни предметы/ картинки, также можно учить детей на ощупь узнавать, запоминать и соотносить предметы друг с другом, например, игра «Волшебный мешочек»);
2. **Развитие приемов ассоциативного и опосредованного запоминания** предметов в процессе игровой деятельности (игра «Пиктограммы»).

Не стоит забывать о том, что нередко качество запоминания у ребенка (как впрочем, и у взрослого!) напрямую **зависит от интереса.** В свою очередь, материал интересен только тогда, когда он понятен. Для усвоения учебного материала и развития памяти важны такие интеллектуальные чувства, как удивление, удовлетворение от сделанного открытия, восхищение, сомнение. Поэтому мотивация и играет такую важную роль в процессе обучения: она помогает незнакомым вещам стать значимыми и интересными для ребенка.

О развитии памяти у детей можно прочитать в книге Л.В. Черемошкиной:

https://academia-moscow.ru/ftp_share/books/fragments/fragment_20155.pdf

**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