

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА

Представления об окружающем мире формируются не только в учреждении образования; знакомство с ранее неизвестными явлениями окружающего мира, приобретение нового опыта происходит дома, во время общения с живущими по соседству людьми и со сверстниками во время игр. Ребенок с синдромом Дауна усваивает этот опыт и знания особенно эффективно в том случае, если любящие и понимающие члены семьи помогают ему использовать его потенциальные возможности.

Необходимо занимать свободное время такого ребенка, например, водить его по выставкам, детским театрам и музеям, так как сам он должным образом занять себя не может. Ребенок может извлечь из этих выходов немалую пользу. Свободное время нужно использовать не только для развлечений и получения удовольствий, однако развлекательные мероприятия также являются мощными средствами познания и приобретения опыта, то есть ключевым элементом в развитии детей с синдромом Дауна.

Проводить свободное время можно активно и пассивно.

Занятия спортом будут способствовать разностороннему развитию ребенка, а используя свои физические возможности, он сможет повысить общий уровень своей приспособленности к жизни, выносливости, развивать мускулатуру, улучшить координацию движений, качество навыков общей моторики.

Музыка также прекрасно помогает приятному проведению времени как в одиночестве, так и в компании. Движения помогают в развитии навыков общей моторики, учат сохранять равновесие. Они являются средством самовыражения. Ритмичные танцы улучшают координацию движений и делают сами движения более грациозными. Такие занятия доставляют ребенку удовольствие и дают уверенность в себе на долгие годы.

Немаловажное значение для ребенка с синдромом Дауна имеет и эмоциональная сторона жизни. Этим детям, как и всем остальным, необходимо, чтобы их любили, уделяли им внимание и принимали такими, какие они есть. Им нужно окружение, в котором они чувствовали бы себя защищенными. Большое удовольствие дети получают от совместных игр со сверстниками, которые можно организовать дома. Домашняя обстановка должна способствовать повышению их самооценки и независимости. Они должны знать, как вести себя за пределами дома и как взаимодействовать с людьми, где бы это ни происходило.

Помимо других положительных моментов, совместные игры со сверстниками помогают детям с синдромом Дауна:

- осознать способности собственного тела;
- попытаться решить задачи физического и умственного характера;
- приобщиться к жизни местного общества, посоревноваться;
- ощутить успех, получить признание, повысить самооценку;
- творчески выразить себя;
- завести новых друзей;
- развлечься, поупражняться, испытать ощущение причастности;
- обнаружить в себе новые таланты;
- улучшить спортивные навыки;

- развивать мышечный тонус и координацию движений;
- найти выход для эмоций, расслабиться, получить удовольствие.

Время, проводимое в одиночестве, тоже полезно для развития, поэтому дети с синдромом Дауна должны уметь проводить часть дня в одиночестве. Именно в такие часы ребенок может усвоить идеи, с которыми столкнулся, попробовать самостоятельно сделать что-то новое. Ему следует научиться занимать себя. Он должен иметь подходящие игрушки и материалы, чтобы в одиночестве не скучать и не прибегать к самостимуляции. Особенно большое значение для развития ребёнка имеют домашние занятия. Навыки самообслуживания формируются главным образом дома – во время одевания и раздевания, выполнения обычных гигиенических процедур (чистки зубов, мытья рук, ухода за волосами и за обувью и др.). Ребенка с синдромом Дауна лучше принимают в обществе, если он выглядит аккуратно, чисто, опрятно и одевается так же, как его ровесники в настоящее время.

Положительное влияние родителей особенно сказывается на развитии самостоятельности. По мере взросления ребенка усиливается его стремление приобрести уверенность в себе. Самооценка человека прямо зависит от того, сможет ли он выполнить задание самостоятельно, сумеет ли довести начатое дело до конца. Для того чтобы ребенок сумел испытывать чувство удовлетворения, необходимы такие условия, в которых при решении задачи он не будет испытывать особых трудностей и сможет успешно справиться. Менее благоприятные условия могут привести к разочарованию. Однако это не значит, что дети с синдромом Дауна никогда не должны сталкиваться с новыми непростыми обстоятельствами.

Умение человека должным образом вести себя в обществе непосредственно влияет на то, как общество принимает его, а также на успех этого человека в какой-либо деятельности.

Таким образом, благодаря существованию общественных правил поведения ребёнок узнаёт, что такое ответственность и порядок.

Конечно, с особым ребенком надо много заниматься, и к этим занятиям следует относиться серьезно. Это не означает, что все виды занятий родители должны взять на себя. Конечно, ответственность за общее развитие лежит на родителях, но это подразумевает посещение развивающих занятий, лечебно-профилактических и физкультурно-оздоровительных мероприятий специалистов.

Например, для ускорения освоения навыков крупной моторики таким детям нужны частые массажи, специальная лечебная физкультура. А для развития речи нужно обратиться к специалисту, который умеет делать логопедический массаж.

Психологи рекомендуют родителям прежде всего любить своего ребенка и наслаждаться тем, что он пришел в этот мир.

Возможно, придется отказаться от части своих жизненных планов или привлечь на помощь бабушек и нянь.

Обязательно надо быть терпеливыми – такие дети редко учатся чему-то сами и быстро забывают то, что с ними не повторяют. И, конечно, придется учиться быть мамой и папой, педагогом, массажистом, психологом. Это так же прекрасно, как и ответственно.

В трудных жизненных ситуациях, как минимум, всегда есть три варианта:

1. Оставить все как есть, или что-то изменить.

2. Изменить свое поведение, привычки, взгляды, установки, или изменить обстоятельства, в которых возникла проблема.

3. Если нельзя изменить обстоятельства, то можно изменить отношение к обстоятельствам, то есть принять их:

- как необходимую данность;
- как урок, который необходимо пройти;
- как катализатор внутриличностных ресурсов и возможностей;
- как нечто позитивное, которое содержится в том, что пока воспринимается как негатив.