Как помочь ребенку с умственной отсталостью

 Умственная отсталость — [это задержка психического развития](https://mark-med.ru/stati/umstvennaya-otstalost/), степень выраженности которой может сильно варьировать. У детей с умственной отсталостью вследствие имеющихся патологий головного мозга обычно страдают интеллектуальные способности. Нарушается их социальная адаптация. Все это создает для самого ребенка и его родителей ряд проблем, осложняющих жизнь. В данной статье рассмотрим рекомендации специалистов по психическому развитию, созданные для родителей детей с умственной отсталостью и направленные на то, чтобы решить эти проблемы.

При легких формах умственной отсталости

 Родители детей с легкими расстройствами интеллекта нередко сталкиваются с такой проблемой, как нарушения поведения ребенка. Так, среди данной группы населения отмечается широкая распространенность отклоняющихся и агрессивных форм поведения, что объясняется определенными особенностями эмоциональной и личностной сферы.

 Как быть родителям в такой ситуации?

- Установить эмоционально-позитивный контакт с ребенком.

- Постараться определить, в каких именно ситуациях проявляется агрессия и что конкретно может ее провоцировать.

- Научить ребенка конструктивным способам реагирования и поведения в ситуациях, провоцирующих агрессивные проявления.

- Направить меры на выработку социализированных навыков и привычек, соответствующих общепринятым нормам.

 Важно, чтобы и сами родители снизили свой собственный уровень агрессии. Поддерживать в норме эмоциональное состояние родственникам детей с умственной отсталостью помогут специальные терапевтические группы, лекции, практические занятия и индивидуальная терапия. Полезными консультации с [психологом](https://mark-med.ru/detskiespetsialisty/psiholog/) окажутся и для ребенка.

Вот некоторые практические рекомендации:

Склонного к агрессии ребенка с интеллектуальной недостаточностью нужно научить осознавать природу своих эмоций и желаний, что достигается путем расширения эмоционального спектра и формирования навыков адекватного проявления своих эмоций, способностей саморегуляции.

Не менее значимо для такого ребенка или подростка развитие коммуникативных навыков и эмпатии. Делать это рекомендуется либо посредством обсуждения и проговаривания конфликтных ситуаций (к примеру, что делать, если ты хочешь поиграть с игрушкой, с которой играет кто-то другой), либо же в форме ролевой игры, когда конфликт наглядно разыгрывается.

Снижению эмоционального напряжения также способствует изобразительная и иная творческая деятельность (особенно с использованием мягких материалов — глины, пластилина, теста), прослушивание спокойных и умиротворяющих музыкальных композиций.

Следует предложить ребенку альтернативные способы выражения негативных эмоций: громкое распевание песен, физические упражнения, комканье бумаги, рисование портрета обидчика и дальнейшее его уничтожение и т.п. При этом важно, чтобы за «разрушением» следовала созидательная часть с созданием чего-то привлекательного для ребенка.

 Особенности адаптации к школе.

Дети с легкой степенью умственной отсталости нередко обучаются в общеобразовательных учреждениях. Какие меры могут предпринять родители для того, чтобы снизить риски возникновения трудностей, связанных с адаптацией такого ребенка к школе?

Составление гибкого учебного графика.

Организация регулярной индивидуальной работы с психологом. Посещение групповых занятий.

Оказание ребенку помощи в формировании новой социальной роли, что подразумевает преодоление тревожности и страха.

Помощь в осуществлении коммуникации, налаживании сотрудничества с педагогами и одноклассниками.

Обучение правилам поведения в образовательном учреждении.

Мотивация к обучению и сохранению активной жизненной позиции.

При тяжелых нарушениях интеллекта

 В целом, считается, что дети с тяжелыми интеллектуальными нарушениями способны в той или иной мере развивать простейшие навыки общения и самообслуживания, а также овладевать социально приемлемыми формами поведения и даже счетом. Такие дети имеют особые образовательные потребности. В настоящее время разработаны специализированные образовательные программы и стандарты для детей с тяжелой умственной отсталостью. Они предполагают:

существенную трансформацию содержания образовательного процесса (включение учебного материала, отсутствующего в общеобразовательных программах);

использование специфических обучающих методов и средств;

формирование базовых бытовых способностей, развитие навыков самообслуживания;

осуществление постоянного присмотра за ребенком;

постепенное и плавное расширение образовательного материала;

сотрудничество в процессе обучения педагогов, специалистов по психическому развитию ([детского психолога](https://mark-med.ru/detskiespetsialisty/psiholog/), [логопеда-дефектолога](https://mark-med.ru/detskiespetsialisty/logoped-logoped-defektolog/), психиатра, [невролога](https://mark-med.ru/detskiespetsialisty/nevrolog/)) и членов семьи ребенка.

 Для детей с тяжелой степенью умственной отсталости в процессе обучения на первый план выходят навыки гигиены и самообслуживания. Важнейшим из них является навык самостоятельного употребления пищи.

 Перед началом обучения следует выбрать удобную, безопасную посуду и столовые приборы. Начинать процесс лучше всего с любимых продуктов, которые также должно быть удобно есть (например, твердые фрукты, сыр, сосиски и т.п.).

 На втором этапе происходит знакомство ребенка со столовыми приборами и техникой работы с ними. Так, при обучении манипуляциям с вилкой (не острой!), сначала обучающий сам накалывает на нее продукт, затем произносит простую команду (по типу «ам») и направляет рукой ребенка вилку в рот.

 На следующем этапе задача становится более сложной. Ребенок должен самостоятельно повторить недавно освоенные манипуляции.

 Во время обучения рекомендуется следовать за активностью самого ребенка, поощрять его инициативу и попытки освоения навыка. Подобную методику можно распространить и на развитие других навыков самообслуживания. Следует понимать, что для усвоения ребенку требуется многократное повторение. Только путем регулярных тренировок возможно образование положительных привычек, позволяющих детям с тяжелыми интеллектуальными нарушениями в некоторой степени приспособиться к жизни.