

## **Советы родителям детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата по организации режима в условиях перехода на дистанционное обучение и длительного пребывания дома**

**Автор:** Абкович А.Я.

В течение ближайших нескольких недель многие семьи будут находиться в режиме самоизоляции. Эта новая, непривычная для нас ситуация становится источником стресса и негативных эмоций как для взрослых, так и для детей. Предлагаем некоторые рекомендации, которые помогут Вам и Вашему ребенку провести это время с пользой и извлечь совместный положительный опыт.

### ***Самое главное***

Поддерживайте в доме спокойную, доброжелательную атмосферу и оптимистический настрой. Насколько это возможно, сохраняйте привычный ритм и уклад жизни в семье.

### ***Как лучше организовать свой день***

✓ Постарайтесь установить режим дня максимально близкий к вашему привычному графику. Важно, чтобы ребенок вовремя вставал и не проводил много времени в кровати, иначе потом будет трудно вернуться к обычному распорядку.

✓ Составляйте совместно план на день и следуйте ему. Не забывайте про занятия лечебной физкультурой и самостоятельную коррекционную работу, особенно если пришлось временно отказаться от занятий со специалистами.

✓ Уделите больше внимания совместной с ребенком хозяйственно-бытовой деятельности: в зависимости от функциональных возможностей научите его чему-то новому, совместно спланируйте покупки на ближайшие дни, привлеките к приготовлению еды, уборке квартиры и т.д. Старайтесь выбирать те виды деятельности, которые развивают общую и мелкую моторику. Главное предложить ребенку доступные и посильные домашние дела.

✓ Если в силу тяжести двигательных нарушений ребенок не может активно участвовать в обычных хозяйственно-бытовых делах, подберите для него такой вид деятельности, при котором надо брать и опускать предметы, перекладывать их из руки в руку, укладывать в определенное место и т.д. Такие задания способствуют развитию предметно-практической деятельности, формируют основу действий по самообслуживанию.

✓ Играйте с ребенком! Подросткам предлагайте современные настольные игры для всей семьи. Но не забывайте, что если ребенок устал, то при соблюдении определенных правил он должен иметь возможность свободно выйти из игры. Старайтесь выбирать те игры, которые не будут утомительны и для вас (родителей). Важно получать удовольствие от игры всем участникам, тогда такое времяпровождение может стать хорошей семейной традицией.

✓ Очень важно, чтобы у каждого члена семьи (и у ребенка в том числе) в течение дня была возможность немного побыть одному и заняться только своими делами.

### ***Если ребенок находится на дистанционном обучении***

✓ Отнеситесь заинтересованно к его урокам. Помогите создать рабочую обстановку в комнате, где проходят занятия, и обеспечьте тишину. Будьте готовы помочь при возникновении трудностей с телекоммуникационным оборудованием.

✓ Не забывайте о требованиях к организации рабочего места ребенка с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Рабочее место должно находиться вблизи источника естественного света, который падает слева, искусственный свет должен падать сверху. Нужна специальная мебель для обеспечения правильного положения туловища.

✓ В первое время внимательно наблюдайте за ребенком и старайтесь следить, чтобы он не переутомлялся. Несмотря на то, что учитель, как правило, делает перерывы для разминки и проводит гимнастику для глаз, с непривычки Ваш ученик может быстро устать и перевозбудиться, так как продолжительная работа с использованием компьютера или гаджетов создает большую нагрузку на глаза и костно-мышечную систему.

✓ Усвоение учебного материала ребенком с нарушениями опорно-двигательного аппарата при дистанционном обучении не может быть таким же интенсивным, как при обучении в очном режиме. Помните, что академические достижения детей очень важны, но в сложившихся обстоятельствах приоритетом является минимизация стресса и эмоционального дискомфорта.

### ***Не забывайте следить за соблюдением ортопедического режима***

✓ Поощряйте двигательную активность ребенка насколько это возможно: делайте совместно утреннюю гимнастику, занимайтесь ЛФК, играйте в подвижные игры, танцуйте, давайте поручения, которые требуют передвижения по дому.

✓ Обращайте внимание на то, как сидит ребенок во время дистанционных уроков, за обеденным столом или при просмотре телевизора. Необходимо следить за правильным положением ребенка, чтобы избежать прогрессирования костных деформаций.

✓ Не забывайте про ортопедическую обувь и ортезирование, если это рекомендовано врачом!

✓ Если ребенок имеет тяжелые двигательные нарушения и не может самостоятельно менять свое положение в пространстве, нужно помнить, что он не должен находиться в период бодрствования долго в одном положении. Не забывайте периодически помогать ребенку сменить позу, чередуя положения лежа на животе, спине, сидя в кресле. В положении лежа желательно менять позу не реже, чем через каждые 20 минут.

✓ Удобное и безопасное позиционирование (положение тела в пространстве) является одной из наиболее важных составляющих ортопедического режима для детей с тяжелыми двигательными нарушениями. Оно обеспечивается с помощью специальной мебели и оборудования (регулируемые столы, функциональные ортопедические кресла, вертикализаторы и др.).

✓ Выбирая ортопедическое кресло, надо понимать, что для ребенка это прежде всего возможность удобно и безопасно сидеть. Кресло и специальные аксессуары к нему должны обеспечивать поддержание равновесия, свободную работу руками, контроль положения головы и не допускать сползания вниз.

### ***Как избежать эмоционального дискомфорта***

✓ Для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, особенно для детей и подростков с детским церебральным параличом, характерна повышенная тревожность. Излишнее беспокойство за свое здоровье и за здоровье близких свойственно им и в обычной жизни. Чтобы уменьшить эту тревожность и успокоить ребенка, убедитесь, что он понимает, почему возникли такие необычные каникулы, и что нахождение дома – совершенно необходимая и самая лучшая мера защиты для него, его друзей и близких. Не забывайте рассказывать ребенку о том, что риск заразиться для детей небольшой, выполнение таких простых мер предосторожности как мытье рук, поддержание чистоты в своей комнате и главное нахождение дома дополнительно снижают риск заражения.

✓ Найдите способ защитить ребенка от потока негативной информации. Постарайтесь сами соблюдать спокойствие! Все переживания и пессимистические размышления по поводу сложившейся ситуации с коронавирусом в присутствии ребенка недопустимы.

✓ Поощряйте дистанционное общение ребенка с другими людьми, которые тоже нуждаются в поддержке. Например, организуйте ежедневный телефонный разговор с пожилыми бабушками и дедушками, для которых ребенок должен подготовить какую-нибудь позитивную информацию. Такая приятная «обязанность», даст ребенку ощущение своей полезности и станет для него дополнительным психологическим ресурсом.

✓ Даже если ребенок находится на дистанционном обучении и проводит много времени за компьютером, не запрещайте ему в свободное время использовать гаджеты для общения с друзьями через групповые чаты в мессенджерах, ВК, Skype и т.д. Постарайтесь найти баланс, так как важно сохранить привычный для ребенка круг общения.

Не забывайте, что независимо от того, как мы оказались в режиме домашнего пребывания – по своему желанию или из-за сложившихся обстоятельств – в этом есть ряд преимуществ. Например, не нужно тратить время на дорогу в школу и можно больше времени посвятить общению с семьей.

Главное выйти из этой истории с новым позитивным опытом, и, конечно, в полном здравии!