

Памятка для родителей, воспитывающих детей с задержкой психического развития

1. **Избегать гиперопеки**, когда за ребенка делают все, включая и то, что без особого труда смог бы сделать он сам, считая его маленьким. Именно в простых видах деятельности, элементарных навыках самообслуживания и самоконтроля развиваются такие важные качества, как уверенность в себе, чувство ответственности, самостоятельность. Конечно, контроль необходим, но его необходимо организовывать не «над», а «рядом».
2. **Не завышать требования**. Перегрузка, особенно интеллектуальная, влечет за собой не только снижение работоспособности, заторможенность в понимании ситуации, но и может проявиться как агрессия, срывы в поведении, резкие перепады настроения. Завышенные требования родителей приводят к тому, что, за непосильное для себя дело, ребенок не может его выполнить, начинает нервничать, теряет веру в свои силы.
3. **Развивайте навыки постепенно**, начиная с самых простых - тех, которыми ребёнок уже обладает, и заканчивая сложными. Рисование, лепка, аппликация - все эти занятия помогают развивать координацию, концентрацию, внимание.
4. **Внимательно отнестись к организации труда и отдыха ребенка**, чтобы сохранить работоспособность и не нанести вреда здоровью.
5. **Помогать познавать ребенку и понимать окружающий мир с помощью общения**: интересные и увлекательные рассказы взрослых, а затем можно задать вопросы о том, что нового узнал ребенок.
6. **Познавательная активность**, стремление к умственному труду должны формироваться на легком, доступном и интересном для ребенка материале.
7. **Физическое развитие**. Физические упражнения улучшают обмен веществ, кровообращение, дыхание, тонизируют деятельность центрального и периферического отделов нервной системы, положительно влияют на состояние костно-мышечного аппарата. Все это содействует улучшению общего состояния организма ребенка, повышению его умственной и физической работоспособности,

поднятию компенсаторных возможностей центральной нервной системы. Такая активизация деятельности всего организма и, в первую очередь, центральной нервной системы является важным условием успешного обучения и преодоления недостатков детей с ЗПР.

8. *Консультация специалистов.*