

Рекомендации для родителей детей, имеющих задержку психического развития:

- Необходимо подготавливать ребенка к школе, заниматься с ним, приучать ребенка к определенному режиму дня.
- С детьми необходимо постоянно общаться, проводить занятия, выполнять рекомендации педагога, логопеда, дефектолога и психолога.
- Больше времени следует уделять ознакомлению с окружающим миром: ходить с ребенком в магазин, в зоопарк, на детские праздники, больше разговаривать с ним о его проблемах, рассматривать с ним книжки, картинки, сочинять разные истории, чаще ребенку рассказывать о том, что вы делаете, привлекать его к посильному труду.
- Главное - необходимо оценить возможности ребенка с ЗПР и его успехи, заметить прогресс (пусть незначительный), а не думать, что, взрослея, он сам всему научится.
- Не требуйте от ребенка того, чего он еще не умеет.
- При неудаче в учебе, никогда не ставьте в пример конкретного ученика, или человека.
- Давайте ребенку возможность вести себя в свободное от учебы время, как дошкольник. Ему это очень надо. Гуляйте с ребенком не меньше 40 минут в день.
- Бег, подвижные игры, плавание помогут снимать напряжение. Важно, чтобы занятия спортом не переутомляли ребенка.
- Ограничьте время приготовления уроков до 1 часа.
- Ежедневно ненавязчиво интересуйтесь школьной жизнью ребенка. Делитесь своим школьным опытом.
- Играйте с ребенком.
- Найдите, за что похвалить ребенка, за малейшее достижение в учебной деятельности и в поведении, чтобы ребенок чувствовал себя успешным.
- Оказывайте ребенку эмоциональную поддержку, не усугубляйте сложившуюся ситуацию. Проявляйте участие к проблемам ребенка.
- Создайте для ребенка щадящий режим:
- Сохраните дневной сон (у кого он был до школы) или послеобеденный отдых.

- Ограничьте виды деятельности возбуждающе действующие на ребенка: посещение театра, приглашение гостей или нанесение визитов.
- Сократите время просмотра телевизора и время, проводимое за компьютером (общее время не более полутора часов).
- Если ребенок сильно устает, можно укладывать его пораньше спать.
- Не кричите на ребенка.
- Не обсуждайте при ребенке ни положительные, ни отрицательные качества школы, учителя, одноклассников и их родителей.
- Любите и во всем помогайте своему ребенку.

Практический опыт показывает, что почти все дети с временной задержкой развития могут стать успевающими учениками общеобразовательной школы. При этом очень важно, чтобы учитель и родители знали, что трудности на начальном этапе обучения ребенка не всегда являются результатом нерадивости или лени, а имеют объективные причины, которые могут быть успешно преодолены. Успешность адаптации зависит от общения ребенка с одноклассниками и учителем. Также с детьми с ЗПР проводит работу психолог, логопед, дефектолог. Они проводят коррекционно-развивающие занятия для адаптации ребенка к учебе. Родителям, в свою очередь, важно понять, что их ребенок будет обучаться медленнее других детей, но для того, чтобы достичь наилучших результатов, нужно обратиться за квалифицированной помощью к специалистам (педагогу-дефектологу и, если нужно, к врачу-психотерапевту). Как можно раньше начать продуманное и целенаправленное воспитание и обучение, создать все необходимые условия в семье, которые соответствуют состоянию ребёнка. При оказании помощи со стороны специалистов и поддержке родителей дети с ЗПР легче адаптируются.