Рекомендации родителям по активизации саморегуляции познавательной деятельности и поведения детей с ЗПР

 В своих отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его в каждом случае, когда он того заслужил, подчеркивайте даже незначительные успехи. Помните, что дети с ЗПР часто игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале.

 Ребенок всегда должен чувствовать Вашу помощь и поддержку. Совместно преодолевайте возникающие трудности.

 Если Вы что-то запрещаете ребенку, постарайтесь объяснить, почему Вы это делаете.

 Поручите ребенку часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно, и ни в коем случае не выполняйте их за него.

 Заведите «Дневник самоконтроля» и отмечайте в нем вместе с ребенком его успехи дома и в школе. Примерные графы: выполнение домашних обязанностей, учеба в школе, выполнение домашних заданий.

 Избегайте завышенных или, напротив, заниженных требований к ребенку. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его возможностям.

 Создайте необходимые условия для работы. У ребенка должен быть свой уголок, во время занятий на столе не должно быть ничего, что отвлекало бы его внимание.

 При приготовлении домашних заданий чередуйте нагрузку с отдыхом, используйте различные формы организации деятельности ребенка (по часам, составленному совместно с ребенком плану работы и т. д.).

 Оберегайте ребенка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению осознанной регуляции деятельности и поведения.

 Старайтесь соблюдать режим дня. Следите, чтобы ребенок высыпался, так как недостаток сна ведет к еще большему снижению внимания и самоконтроля.

 Развивайте у ребенка умение контролировать себя.

 Предоставьте ребенку возможность расходовать избыточную энергию (на прогулке, в спортивной секции).

 Воспитывайте у ребенка интерес к какому-нибудь занятию. Ему важно ощущать себя умелым и компетентным в какой-либо области. Задача родителей – найти те занятия, которые бы удавались ребенку и повышали его уверенность в себе. Однако не следует перегружать ребенка занятиями в кружках, где требуется значительная нагрузка на память и внимание, особенно если он не испытывает особой радости от этих занятий.

 Тесно взаимодействуйте со школьными специалистами, выполняйте все их рекомендации.