Что делать родителям, если все-таки установлен диагноз ЗПР

04.04.2025

Желательно прислушиваться и приводить в действие все рекомендации.

Для начала родителям придется не только понять, но и принять тот факт, что ребенок будет обучаться медленнее ровесников и отставать от них в учебе.

Чтобы не требовать от него слишком многого, быть терпеливыми к его особенностям, их нужно изучить и учитывать при общении и занятиях.

Усилиями одних только домашних занятий проблему ЗПР не решить. Поэтому второй шаг родителей, желающих помочь своему ребенку, — обращение за квалифицированной помощью к профильным специалистам — педагогу-дефектологу, логопеду, психологу или врачу-психотерапевту. С учетом индивидуальных особенностей они дадут рекомендации, что именно нужно делать.

Общие рекомендации:

1. Заниматься ежедневно по 30-40 минут.

2. Уделять ребенку больше внимания, организовывать совместное времяпрепровождение, общаться, задействовать других родственников.

3. Обеспечить комфортную атмосферу в семье.

4. Нормализовать режим дня, приобщать к здоровому образу жизни, обеспечить сбалансированное питание, увеличить двигательную активность и пребывание на свежем воздухе.

5. Общаться с другими родителями таких же детей (например, через сообщества в соцсетях).

6. Организовывать общение с ровесниками.

7. Не говорить ребенку, что он особенный.

8. Не жалеть, что он не такой, как все.

9. Поручать домашние дела, уход за животными, обучать самообслуживанию.

10. Не повышать голоса, быть терпеливыми, что бы ни произошло.

11. Вести дневник, чтобы отмечать все успехи, — эти записи помогут скорректировать дальнейшую работу.

Верьте в себя и своего ребенка, и все обязательно получится.