ЦЕНТР ПМСС

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ
С ТЯЖЕЛЫМИ МНОЖЕСТВЕННЫМИ
НАРУШЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ

ВТБ Страна

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ,
воспитывающих детей с тяжелыми множественными нарушениями развития

«Если у нас здоровый ребенок, мы все время бежим за ним. Он развивается сам, а мы только догоняем и подстраиваемся к новому этапу его развития. Если же у ребенка нарушения, то мы идем на шаг впереди и зовем ребенка к новым навыкам и новым этапам развития. Мы должны смотреть в будущее и думать на шаг вперед».
(Кристин Йенни)

Уважаемые родители, в Ваших руках пособие, которое станет помощником в воспитании Вашего ребенка. Данное пособие создано такими же родителями, как и Вы, *которые также грустили или даже отчаивались,* порой винили всех вокруг и себя, но находили в себе силы и вновь двигались вперед, учились вместе со своими детьми и радовались их успехам. Здесь родители поделятся своим опытом в воспитании самых непростых детей – детей с тяжелыми множественными нарушениями развития, расскажут о трудностях, *с которыми* они сталкивались, *и о том, как смогли их преодолеть, покажут на примерах, как радоваться успехам своего ребенка!*

В этом пособии Вы найдете ответы на самые актуальные вопросы о взаимодействии с ребенком, о его воспитании и развитии, ведь мы представляем, как все дается не просто... *К*ак играть и подбирать игры индивидуально для каждого ребенка*?* Как общаться, ведь он совсем не может говорить*? К*ак проводить свободное время вместе с удовольствием и комфортом*?* Как организовать питание и режимные процессы и как со всем этим справляются другие семьи*?* Также в «Путеводителе» Вы найдете примеры игр и упражнений для разностороннего развития ребенка *и* множество полезных ресурсов.

Мы благодарим семьи, которые приняли участие в проекте «Курс на ресурс: семейная реабилитация детей с ТМНР», а также благотворительный фонд «ВТБ Страна» за поддержку и финансирование данного проекта, за возможность сделать мир для наших ребят еще лучше!

СЕМЕЙНЫЕ ИСТОРИИ

В начале нашего «Путеводителя» мы познакомим Вас с историями родителей, путь которых связан с рождением и воспитанием в их семье ребенка с тяжелыми нарушениями развития. Данные истории, при всей своей непохожести, наверняка покажутся вам близкими и понятными. Прочитав каждую историю, у Вас могут возникнуть разные чувства и эмоции, Вы можете соглашаться с автором или не соглашаться, но это их опыт, их путь, а Ваш, возможно, будет строиться иначе.

В каждой семье опыт воспитания разный, да и дети, конечно, все очень разные. Каждая семья справляется с трудностями по-своему, у каждой семьи совершенно разные ресурсы. Это не значит, что Вам стоит перенять их опыт или следовать совету какой-то конкретной семьи. Познакомившись с опытом других родителей, Вы сможете понять, в чем Ваши сильные стороны, в чем сильные стороны Вашего ребенка, в чем ресурс и источник поддержки для Вашей семьи. Давайте знакомиться!

История мамы Кати (9 лет)

Катя – это такой ребенок, у которого трудности передвижения, речи и развития в целом. Кате сложно объяснить, что она хочет, так как практически ничего не говорит, ходит с поддержкой. Самые главные трудности на данный момент, скорее всего, – это социализация и доверие к новым людям.

Катя не рождена особенным ребенком. Перенесённая инфекция после рождения сделала своё дело, но мы ещё не знали и не были готовы и морально и физически к тем испытаниям, которые нас ждали! Трудностей, как и радостей, было много: от отчаянья до безмерного счастья. Самое сложное за весь прошедший период – это осознание и принятие ситуации: ты не в силах изменить того, что произошло, но ты в состоянии помочь своему ребенку в силу его способностей.

На начальном этапе жизни Кати была, конечно, медицинская помощь и разные обследования, реабилитация, а потом уже следовала и помощь педагогов. В самом начале, конечно, уровень моих знаний был на нуле, но сам факт того, что мне нужно было лучше изучить все о болезни, я самостоятельно начала изучать и саму болезнь (которой переболела Катя) и последствия, вплоть до крайне тяжелых последствий.

На данный момент информации предостаточно. Мы живем в эпоху, когда всю информацию можно узнать у «Великого Яндекса», также никто не отменяет и живого человеческого общения, чтобы узнать то, что вас интересует. В образовательном процессе разговариваем с педагогами центра, с которыми занимаемся уже несколько лет, и на основе этих заключений работаем. Также от педагогов узнали о службе ПМПК.

Чувство вины… Было и очень сильное, а справилась с ним после осознания того, что нельзя изменить прошлое, не в твоих силах и возможностях вернуть время вспять. Нужно собраться и с тем «кузовком» знаний двигаться вперед. В самый первый сложный момент жизни нашей семьи помогло выстоять, наверное, полное отсутствие понимания сложности заболевания (избавило от лишнего нагнетания ситуации и, конечно, без ненужных вопросов к специалистам).

Поддержки я не просила, считаю, что в любой сложной ситуации о помощи просить не нужно, помощь оказывается без лишних слов, просто нужно действовать. А вот с непрошенными советами, замечаниями по поводу воспитания моего ребенка, я ещё работаю. Не считаю нужным слушать советы, о которых не просят.

И, думаю, нам полная изоляция не грозит, несмотря на особенности Кати. Все мы в своем роде находимся в социальной изоляции, сами выбираем круг общения, социум, если можно сказать, здоровых людей, не всегда готов адекватно реагировать на особенных ребятишек (но это я считаю их проблемой и их воспитанием), мы с вами за это переживать не должны!

Хочется пожелать тем, кто в начале пути, не отчаиваться, верить в своего ребенка и в себя. Поверьте, в вас достаточно ресурсов и физических, и моральных, вы все преодолеете, у вас все получится!!! С огромным уважением мама Кати

История мамы Димы (5 лет)

На данный момент у Димы отсутствует речь, он выполняет просьбы в неполном объеме, не всегда понимая, чего от него хотят. Есть проблемы с туалетом. Он очень избирателен в еде. В повседневной жизни часто действует по определенному алгоритму, начинает «истерить», если едем по другому пути или когда он попадает в нестандартную ситуацию, незнакомую для него обстановку.

К моменту рождения Димы в семье было 2 сына, 7 и 10 лет, и тяжелобольная прабабушка. Дима родился на 38 неделе беременности с весом 2220 гр., 7/8 баллов по шкале Апгар. По причине маловесности его сразу забрали в реанимацию и позже отправили одного на месяц в ГНЦ, для мам там мест нет, меня выписали домой. Навещать ребенка разрешали только 2 раза в неделю. В ГНЦ ему поставили диагноз: органическое поражение мозга, кривошея, сильная асимметрия черепа. Через месяц после выписки из ГНЦ Дима попал в больницу с бронхитом. В 3 месяца его снова положили в ГНЦ по причине отклонений по неврологии, там мы уже лежали вместе с ребенком. За старшими детьми ухаживала моя мама. К 8 месяцам жизни динамика развития была очень слабая, Дима не переворачивался, не сидел, были трудности с проглатыванием

пищи, сохранялась асимметрия черепа и лица. Врачи только разводили руками, единственное, что посоветовали, проконсультироваться в СПб, в институте Турнера по поводу кривошеи, считая, что в ней причина всех проблем. На очной консультации в институте Турнера сказали, что у Димы аномальное расположение мышцы шеи, но с этим ничего сделать нельзя. Параллельно, я обратилась за консультацией к знакомому неврологу, остеопату. Он тщательно осмотрел Диму, изучил все анализы. Выяснилось, что на момент обращения нервные импульсы у Димы доходили только до пояса, у него серьезное поражение мозга. На мой вопрос, будет ли Дима когда-нибудь сам ходить, врач сказал, что есть шанс, что он пойдет к 2-3 годам, но, вернее всего, будет хромать на левую ногу. Лечение у остеопата в СПб мы смогли начать только в 10 месяцев, уже после 1 сеанса Дима начал активно переворачиваться. Позже мы прошли еще 2 курса лечения у остеопата, наблюдались у невролога по месту жительства, делали массаж. Дима пошел на свой День рождения, ровно в 2 года. С самого рождения я замечала, что Дима как будто не слышит, говорила об этом врачам, но они меня заверяли, что со слухом все нормально. В 1 год 2 месяца мы начали оформлять инвалидность по неврологии и прошли полное углубленное обследование слуха, в результате был поставлен диагноз: тугоухость 3-4 степени. Врачи, кандидаты наук, уверяли, что в такой ситуации Дима никогда не сможет понимать речь, никакие слуховые аппараты ему не помогут. До 4,5 лет динамика в развитии была крайне медленная, но я стала замечать, что он стал периодически реагировать на звуки, мне порекомендовали очень хорошего сурдолога в Екатеринбурге. Мы поехали туда на консультацию и обследование, выяснилось, что у Димы уже 1 степень тугоухости, он свободно различает звуки и порекомендовала найти хороших дефектолога, невролога, психиатра, считая, что у него РАС. С этого момента мы начали активно заниматься с педагогами, все отмечают серьезную динамику.

Столкнулись с проблемой поиска хороших врачей, к сожалению, было поставлено много ошибочных диагнозов. Полное отсутствие информации по адаптации детей-инвалидов в Омске, все находила случайно, на форумах. Не всегда оказывалось должное внимание старшим детям. До 4 лет Дима плохо спал, требовал

включать свет по всему дому, по этой причине не высыпалась вся семья. Материально тоже приходилось периодически себя ограничивать, хорошие обследования и лечение стоят денег.

До 2 лет на первое место выходила медицинская реабилитация, далее - помощь педагогов. До 8 месяцев минимальный уровень знаний, степень серьезности заболевания не осознавалась. В настоящее время с Димой занимаются 3 дефектолога, нейропсихолог, тренер по плаванию, раз в месяц нас консультируют педагоги из школы для детей с ограниченными возможностями. О ПМПК я знала из опыта работы с средним сыном и пройти комиссию не составило труда.

Было и чувство вины, ругала себя за то, что наблюдалась по беременности у некомпетентного врача и выбрала роддом по месту жительства. Была уверена, что все будет как со старшими, старших рожала в другом роддоме, далеко от дома. Со временем поняла, что ничего случайного не бывает, поменяла свое мировоззрение, ситуация есть, буду пытаться менять ее по мере моих сил.

Все эти ситуации помогли пережить обычные домашние хлопоты, поддержка моих близких. Серьезную поддержку оказала мне мама, старший сын, хотя ему было всего 10 лет. Муж был больше наблюдателем.

Были в жизни непрошенные советы и высказывания, к ним, в основном, отношусь нейтрально, понимая, что пока люди не пропустят через себя боль и страдания больных людей и их близких, они ничего не поймут. Единственные высказывания, которые меня очень задели, прозвучали от родителей и родственников мужа. У них неблагополучная семья, муж с ними редко общался, о болезни Димы они узнали только в 5 лет. Мать мужа тяжело заболела и вынуждена была приехать в город на консультацию врачей, увидела, что мы материально обеспечены, познакомилась первый раз с внуком. Далее она потребовала, чтобы я ее возила по врачам, я отказалась, в силу занятости, муж работает, предложила ей передвигаться на такси. В мой адрес со стороны родственников мужа пошли обвинения в том, что я – мать дефективного ребенка, живу за счет дефективных детей. В ответ на их высказывания я запретила родственникам мужа появляться в нашем доме и прекратила общение с ними, муж был вынужден меня поддержать.

Социальная изоляция нам не грозит, у нас много родственников, я состою в разных группах по интересам, активно общаюсь со своими одноклассниками, с которыми окончила престижную гимназию почти 30 лет назад, среди них много успешных людей, поддерживаю связь с бывшими коллегами по работе, общаюсь с мамами детей-инвалидов. Чтобы мне не было скучно, муж мне построил зимнюю теплицу, выращиваю рассаду цветов на продажу.

Другим родителям хотела бы пожелать ни при каких обстоятельствах не опускать руки. Если есть какие-то сомнения по поводу диагноза ребенка, искать везде, где только можно, хороших специалистов, не полагаться на одно мнение, врачи тоже люди, они могут ошибаться. Ни в коем случае не затягивать обращение к специалистам. Огромную помощь оказывают педагоги, ребенок учится общаться с разными людьми, меняет обстановку, дисциплинируется. Вам важно понимать, что реабилитация и социализация займет много времени… Терпения и еще раз терпения. По возможности уделяйте внимание своей личной жизни, оставляйте детей на бабушек и дедушек, не бойтесь, и на несколько дней уезжайте в небольшое путешествие. Очень важно менять обстановку. Успехов Вам!

История мамы Виктории (7 лет)

На данный момент у ребенка имеются трудности как физического состояния, так и умственного развития. Ребенок не ходит, передвигается с поддержкой на небольшое расстояние, не встает и не садится самостоятельно, при посадке сидит длительно, стоит с поддержкой, не разговаривает, понимания речи нет. Реагирует на общение эмоциями, смеется, берет игрушки, смотрит мультики, привлекает внимание плачем.

Ребенок второй, запланированный. Беременность проходила хорошо, за исключением маловодия, опасения врачи не видели, тревогу забили спустя полтора месяца после рождения. Тогда стало понятно, что у ребенка большие проблемы со здоровьем. До года ребенок наблюдался в неонатальном центре, где мы и начали с трех месяцев реабилитацию, ребенок был маленький и маловесный.

Понимание, что ребенок будет особенный, было сразу, морально было тяжело, и принятие ситуации проходило тяжело, на-

верное, проходит и до сих пор. Единственной поддержкой был муж как физически, так и морально. Родственников рядом нет, но и моральной поддержки также не было, скорее всего, не знали, как вести себя в такой ситуации. Тут сыграл большую роль собственный настрой на ситуацию. Да, почти год были почти ежедневные слезы, ребенок был очень беспокойный, плакал и днем, и ночью, что-то болело, врачи ничем помочь не могли. Наладилась ситуация после работы остеопата (было защемление шейных позвонков), при этом старший ребенок – первоклассник, нужно было не упустить, и я тогда заканчивала институт, писала дипломную работу.

После года в ГНЦ не наблюдались, по их назначению встали на инвалидность, при оформлении узнали про ПМПК. При прохождении ПМПК нам посоветовали позаниматься у дефектолога в Центре ПМСС, где мы и занимаемся на данный момент. Занятия организованны по возможностям ребенка, разнообразны, специалист заинтересован в развитии ребенка, что очень важно.

В год для прохождения комиссии легли в неврологию, где узнали о платном Центре реабилитации, и с года мы начали реабилитацию в платных центрах. В нашем городе большого комплексного центра нет, ездили на разные занятия, процедуры в разные коммерческие центры за свой счет, пробовали, искали… К сожалению, подсказать некому было, в каком направлении двигаться в реабилитации. В процессе посещения реабилитаций знакомишься с другими родителями, получаешь информацию об их опыте, выбираешь то, что подходит именно нам, что можешь также применить. Невролога, который действительно помог лечением и советами, тоже нашли не сразу, искали и меняли. Педиатр также не осведомлен, что делать с особенными детьми. Нам посоветовали бюджетный центр реабилитации, но территориально очень далеко – пока доедем, ребенок уже устанет. Были такие занятия как ЛФК, занятия в костюме АТЛАНТ, массаж, парафиновые сапожки, разные виды логопедического массажа, канистерапия, лечения остеопата, магнитная терапия, уже, наверное, всего и не вспомнить. Два раза проходили реабилитацию в Челябинске, но остановили свой выбор на нашем городе, так как и первым ребенком тоже нужно заниматься, а помочь некому. Прошли большое количество врачей, анализов, обследований, и вывод врачей и нас, родителей, – будем делать то,

что в наших силах и возможностях, заниматься и заниматься. Но сразу много процедур тоже не пройти, ребенок быстро устает. Ребенок в семье любим, и он это чувствует. С каждым членом семьи свои игры, с папой больше веселится и ждет, когда начнется игра, с братом – любит, когда тот кружит Вику в своем компьютерном кресле, очень привязана к маме.

У ребенка гипотония мышц, был слабым, и даже перевернуться, сидеть, взять игрушку было сложно – все это заняло длительный период. Поэтому занятия со специалистами у нас на постоянной основе, так же дома занимаемся сами с ребенком для укрепления навыков. На пути к каким-либо сдвигам, к развитию применялось что-то сделанное своими руками. Когда уже ребенок окреп, заказали из дерева опору для стояния, с ней так же специалист ЛФК выполнял упражнения на дому, когда не было возможности самим ездить в Центр. Приобретался и ТСР, и игрушки, и снаряды ЛФК, например, утяжелители одевали на ножки, приобрели балансир. Выданы от гособеспечения опоры для сидения, для стояния, ходунки. Покупали качели в квартиру, ребенку очень нравилось качаться. Сухой бассейн с шариками тоже привлекал внимание.

Сделали больше упор на физическое развитие, но также получали и помощь дефектолога. На этапе после реабилитаций иногда думали, что идем не в том направлении, не те процедуры прошли, но ресурсы ребенка ограничены.

В последующем вступила в группу, где общаются особенные мамочки, откуда черпаешь нужную, полезную информацию. Информации о воспитании и развитии ребенка всегда не будет хватать, так как ребенок меняется, растет, его способности индивидуальны. В советах и рекомендациях о развитии помогают специалист ЛФК, массажист, дефектолог.

Социальная изоляция присутствует. С возрастом она усиливается, так как ребенок не маленький и уже тяжелее посещать разные места, так как сказать не может, начинает капризничать, сидеть не хочет, а удержать уже тяжело. Были на море, ездили на Алтай, ездим к бабушкам, гуляем в сквере. Так как реабилитация требует немалых финансов, устроилась работать дистанционно, где реализуюсь в профессии. Старший сын подрос и уже может остаться с ребенком, помочь в домашнем уходе, присмотреть. Так же на-

шла через знакомых человека, имеющего опыт работы с особенными детьми, который может иногда посидеть с ребенком (платно), ведь имеются дела, которые нужно решать. Просить родственников о помощи… Просила пару раз присмотреть за старшим, когда уезжали на реабилитацию, помочь в поездке на отдых, все итак знают ситуацию, знают, как сложно. Сложно просить, ведь если есть желание, считаю, каждый предложит помощь. Если бы мне кто-то советовал и оказывал помощь среди знакомых и родственников, была бы только рада, иногда это просто необходимо, все советы в основном от специалистов, принимаю их во внимание.

Совет родителям, начинающим путь с особенным малышом: в первую очередь, это поддержать друг друга, сходить к хорошему специалисту психологу (чего не сделала я, и было тяжелее воспринимать ситуацию); вступить в группы особенных родителей и опираться на их опыт, советы и выбирать подходящее для развития, лечения вашего ребенка; найти специалиста, который действительно заинтересован в лечении вашего ребенка и будет пояснять, в каком направлении двигаться, какое лечение, какая реабилитация подходит и где проходить. Набраться терпения, если сразу не будет эффекта от реабилитации, так как он накопительный и изменения будут, но у всех происходит это по-разному. Сил и понимания того, что вы очень нужны своему малышу и помочь можете только вы!

История мамы Вовы (12 лет)

Добрый день, родители и близкие особенных детишек!

Хочу поделиться историей своего сына Владимира, которому на сегодня 12 полных лет. Диагноз: врожденная аномалия развития ЦНС: гипоплазия полюса левой височной доли, эпилепсия комбинированная генетическая, а также структурная с миоклонически-астатическими судорожными приступами, задержка психоречевого развития с аутистикоподобными чертами поведения.

Беременность протекала очень даже спокойно, без особых «намеков». А вот появление на свет, наоборот: экстренное кесарево сечение, серое тельце, которое мельком показали мне врачи, при этом поздравляли с рождением сына. Уже в роддоме начались проблемы. Вову приносили на кормление всегда спящим, грудь не брал, только по настоянию на палате «мать и дитя», я впервые почувствовала своего кроху. К выписке из роддома Вова обрел нормальный розоватый оттенок новорожденного ребенка, но в весе потеряли 600 грамм. Как правильные родители, посещения врачей были плановые, массажи каждые 2 месяца. Ребенок был очень спокойный, на грудном вскармливании.

На пол годика Вовы к нам пришли гости. У подруги был сынок, всего на 1 месяц старше Вовы, и вот тогда я заметила разницу. Данил, сын подруги, уверенно держал голову, ползал, гулил. У нас же, голова лежала на плечиках, ползать не могли, лицо в пол… И понеслось …

Хождения по врачам, в основном по неврологам. Окружающие видели, что Вова отстает в развитии, но боялись донести до меня. Я, как и любая мать, наверно, старалась этого не замечать, не верить в то, что наш ребенок «не такой как Все»! Второй звоночек – это когда мы пошли в детский сад в ясельную группу, проходили с трудом около полугода до обеда. И однажды воспитательница встретила меня на улице (случайно) и в разговоре предложила пройти ПМПК. Мы собрали документы и обратились в комиссию ПМПК на Комсомольском городке, 14.

Вове было три года с хвостиком. Сначала посещали дефектолога, психолога и лекотеку. Познакомившись с другими родителями, мы начали «грузить» Вову по полной: АВА-терапия, дефектологи, психологи, канистерапия, иппотерапия, ЛФК, творческие кружки, в общем, «во все тяжкие». В 3,5 года началась эпилепсия. Очередной удар…

Мы полная семья: мама, папа, сын Вова и дочь Маша. Но, как и у большинства семей, да так и логично, папа работает, мама занимается воспитанием. Слава Богу, муж не стесняется сына-инвалида, часто берет на работу. С семьей выезжаем на отдых, парк, аквапарк. Просто знаю, что мужчины тяжелее психологически приходят к мысли, что стали родителем ребенка-инвалида, а зачастую вообще «прячут голову в песок».

Конечно, как и многие, мы сталкиваемся со многими ситуациями. На детской площадке как дети, так и взрослые, зачастую отходят в сторону, чтобы «не заразиться», а некоторые с уважением предлагают помощь.

Но, родители, никогда не стесняйтесь своих детей! Конечно,

по возможностям ребенка посещайте места развлечений без стеснения и не обращайте внимания на взгляды других. Конечно, все зависит от реакции вашего ребенка. И еще, огромное пожелание: не окружайте себя только друзьями-родителями особенных деток. Для этого имеются группы в социальных сетях, где можно задать вопрос или черпать первичную информацию о том, куда обращаться за помощью.

Конечно, у меня бывают срывы, видимо слабая психики, уже два раза обращалась за помощью психолога, даже не стесняюсь об этом писать, все мы люди. Каждый этап развития моего сына дается не легко, нужно быть хоть немного готовым к тем или иным ситуациям.

Если читает нашу историю родитель, воспитывающий в одиночку ребенка-инвалида, не замыкайтесь в себе и в ситуациях затруднений, не стесняйтесь просить помощи, даже если вам откажут и не единожды! У нас есть еще добрые и отзывчивые люди, поверьте!!! Всем здоровья и сил!!!

Конечно, в заключении, хочу сказать слова благодарности центрам, которые помогают деткам развиваться, заниматься, проводят праздники с подбором программы именно для НАШИХ ДЕТОК. СПАСИБО ОГРОМНОЕ!!!

Меня зовут Анжела. Если кому нужна помощь, всегда рада. Иногда очень полезно поговорить с незнакомым человеком, но к этому нужно быть готовым!!! Мой номер телефона: 8-950-788-77-99.

История мамы Полины (3 года)

На данный момент у моего ребёнка трудности в мелкой моторике и в задержке развития. Беременность и роды протекали нормально, ребёнок родился 8/9 баллов по шкале Апгар. Ребёнок рос и в 2 месяца стала замечать, что девочка сама не держит голову в вертикальном положении, начала только в 4 месяца. Позже начались проблемы с двигательной активностью, сидеть начала в год, а ходить в 3,6 года.

Самое сложное было осознавать, что ребёнок не такой, как все здоровые дети, но я не опускала руки, прошли много курсов реабилитации и проходим по настоящее время. На первом месте всегда стояла медицинская реабилитация, а потом помощь педагогов.

Когда обходили специалистов, я уже знала об уровне знаний и состоянии ребенка. И на данный момент нам хватает информации о воспитании и развитии особенного ребёнка.

Помощь в выстраивании образовательного процесса, развития ребенка, на данный момент, нам оказывает дефектолог. Так как мы наблюдались в клиническом перинатальном центре, там логопед порекомендовал нам обратиться в службу ранней помощи.

Безусловно, было чувство вины за состояние ребёнка, каждый раз думала об этом, задавалась вопросами «Что могло стать причиной?» и «Почему так произошло?». Выстоять помогла «надежда» и «вера», что мы все сможем и преодолеем, пусть это будет даже долгим и затяжным процессом. Поддержку оказывают бабушки и дедушки. Всегда прислушиваюсь к советам, как нужно заниматься с ребёнком.

В нашей семье нет никакой «социальной изоляции». Все друзья и близкие принимают ребёнка таким, каким он есть. Хочу сказать родителям особенных детей, никогда не сдаваться, не опускать руки и все получится, пусть даже маленькими, но верными шагами!

История мамы Ярославы (7 лет)

10 августа 2016 года родилась Ярушка. Все мои три беременности протекали одинаково и, вроде бы, ничего не предвещало плохого исхода этих родов. Но после рождения с Ярой случилась беда.

Первый час после рождения все было хорошо – она лежала и покусывала свой кулачок и тихонько сопела. Но как только нас перевели в палату и ее запеленали, у Ярушки начались судороги и она посинела. Медсестра сначала подумала, что ей холодно и укрыла ее одеялом. Через некоторое время пришли ее проверить, но изменений не было, и тогда ее увезли в реанимацию. Позже мне сообщили, что состояние у нее ухудшилось из-за судорожного синдрома, и она была переведена на ИВЛ. Состояние у Яры оценивалось как критическое – отек спинного мозга, отек головного мозга, кома 3 степени. Через 5 дней с горем пополам из роддома перевезли в БУЗОО «Городской клинический перинатальный центр».

В реанимации Ярушка находилась до 30.08.16 г. Врачи говорили, что с такой степенью тяжести ей не справиться и будет летальный исход. Но я никак не могла в это поверить и принять эту ситуацию.

В реанимации мы Ярушку покрестили, я ходила к ней каждый день в реанимацию, разговаривала с ней, говорила, что мы все ждем ее дома и чтобы она боролась. Вся семья, друзья, знакомые, все, кто знал про нашу ситуацию, – молились за Яру. И через 14 дней она к нам вернулась, начала сама дышать. Потом нас перевели в ДКБ №3 в неврологическое отделение. Домой мы вернулись, когда нам было почти 2 месяца.

Ярушка третий мой ребенок. Вроде бы у меня есть жизненный опыт, но то, что случилось с Ярой, не вписывалось ни в какие рамки. Я не представляла, что мне делать, с чего начинать наш путь. В неврологическом отделении нас вела заведующая отделением, и я спросила у нее, что мне делать, с чего начать наш путь. Она на меня посмотрела из-под очков и сказала: «Мамочка, что Вы хотите. Все что у Вас могло случиться – случилось. Идите и живите с этим! У Вас ребенок-инвалид».

Какой родитель сможет принять эти слова и эту ситуацию? Я тогда не верила и сейчас не верю в то, что ничего нельзя сделать. Я знала, что в моих силах изменить ситуацию.

На сегодняшний день мы имеем тяжелые диагнозы: признаки сочетанной гидроцефалии, гипогенезия мозолистого тела, структурная фокальная эпилепсия, ДЦП, грубая задержка психоречевого и моторного развития, астигматизм, частичная атрофия зрительного нерва. На данный момент у нас есть единственная возможность поставить Ярушку на ноги – это постоянные реабилитации и занятия со специалистами.

Один из сложных диагнозов – эпилепсия, которая два года тормозила нас в реабилитации. Местные врачи запрещали нам любые реабилитационные мероприятия. Но мы в 2018 году нашли хорошего врача эпилептолога в г. Москва, прошли обследование, и Яре была назначена безглютеновая (без сахара, без казеина) диета. Мы убрали все противоэпилептические препараты и ребенок ожил. Яра стала активнее, ушли каждодневные приступы. В течение нескольких лет в ремиссии у Яры появилось зрение. До этого момента она не видела и не реагировала на свет.

В 2019 году благодаря благотворительному фонду «Радуга» мы попали в первый раз к ним в хоспис на реабилитацию. Это был наш старт в нашем лечении. Благодаря чатам, где много таких же мам с особенными детками я многое узнавала. В нашем городе мало квалифицированных врачей и специалистов. Все стараются лечить по созданным стандартам, а это значит –никак. С нашими диагнозами делать ничего нельзя. Но мы пошли другим путем. Нам можно и нужно пробовать ВСЁ!

На нашем пути нас поддерживает наша семья, благотворительный фонд «Радуга», есть неравнодушные люди, кто смог помочь материально. Самая главная трудность – незнание того, что делать, с чего начинать. Ведь хочется делать все и сразу, но нам все запрещали. Я рада, что встретились те специалисты, которые дали зеленый свет, и мы поехали без остановок и продолжаем…

В настоящее время нужно углубиться в образовательный процесс. Моих знаний и моего терпения недостаточно для занятий. Но я готова слушать, обучаться и применять на практике. Просто не хватает времени на все и выбрать «что важнее». Я бы лучше отдала образовательное сопровождение доченьки квалифицированному педагогу.

Вины за состояние Ярушки я не чувствовала. У меня был только один вопрос к врачам (ведь это недосмотр врачей, родовая травма), почему не увидели, что упустили.

Выстоять в первые годы мне помогли мои дети. Я с головой ушла в их лечение, обучение. Мы старались с детьми ходить на всевозможные мероприятия, устраивали пикники на природе, ходили на концерты, в гости на дни рождения. Мы стараемся не прятаться дома в четырех стенах, а живем обычной жизнью. Когда средняя дочь ходила в детский сад, мы с Ярой ходили туда на все мероприятия и праздники. Детки очень тепло и трогательно относились к Ярушке.

Очень много в нашей жизни случилось таких необыкновенных моментов, когда люди не могли пройти мимо и готовы помогать. Но в этот момент мне приходилось учиться принимать помощь. Я всю жизнь всего добивалась сама, помогала семье и своим друзьям, жертвовала деньги в фонды. Но вот наступил момент, когда я оказалась по другую сторону и должна сама принимать помощь. Не обошлось без психолога, которая долгое время объясняла, что есть люди, готовые помогать и нужно дать им эту возможность. Я боролась с собой, но я смогла это принять и благодарю каждого,

кто помогал словом, делом, финансами. Вокруг нас много Добрых и отзывчивых людей, просто эти люди боятся быть обманутыми.

У моей старшей дочки педагог на факультативе по английскому языку узнала про нашу ситуацию и про Ярушку и в ультимативной форме сказала, что мы не будем платить за занятия. Потом она на занятия взяла и среднюю дочу. Старается меня всегда поддержать и предлагает любую свою помощь. Одна пожилая женщина узнала про нас и принесла два пакета продуктов. Соседи в подъезде даже не знали, что Ярушка особенная и когда узнали, то некоторые соседи собрали некоторую сумму и нам принесли. Один замечательный мужчина устроил мне с моими доченьками субботний полет на самолете. Каждая из нас управляла самолетом. Это было незабываемо! Женский клуб провел благотворительную встречу, у все деньги за билеты перевели Ярушке на лечение и т.д.

Как можно после таких встреч и помощи опустить руки и уйти в депрессию? Я даже не имею право на это! За семь лет нам никогда не встречались люди, которые осудили бы меня, как-то бы косо посмотрели в нашу сторону или начали бы мне что-то говорить плохое. Всегда все относятся с пониманием, я сама по жизни активная и оптимистка. Я стараюсь с первых минут в общении с людьми донести им, что у нас ВСЁ хорошо, а будет еще лучше. Что мы не бедные и несчастные, просто мы немного ограничены в какой-то степени, но нас это не останавливает. Мы живем, как и все, просто у нас другая работа – ведь мы с Ярой каждый день работаем, она у меня трудяжка!

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

Часто у Вас, как и у многих родителей, возникают вопросы о развитии ребенка, его будущем, маршрутах помощи и способах преодоления трудностей… Как? Где? Кто? И по мере взросления ребенка количество этих вопросов не становится меньше. Помните, что не знать чего-то и спрашивать – это нормально!!!

Мы собрали для Вас самые часто задаваемые вопросы от родителей, которые воспитывают детей с тяжелыми нарушениями развития, а также постараемся честно ответить на эти вопросы и представить варианты возможных решений с рекомендациями. Однако помните, что все очень индивидуально, и не всегда ответ на вопрос или рекомендация касается конкретно Вашего ребенка!

Как остаться в ресурсе и справиться с тревогами?

Сегодня есть широкие возможности для лечения и реабилитации детей с различными нарушениями развития. Специалисты по коррекционной работе с детьми готовы включаться в работу с семьей с первых дней жизни ребенка и помогать Вам. Не отказывайтесь от помощи специалистов, это важный ресурс и способ справляться с проблемами не в одиночку. Ранняя помощь позволит вам обучиться правильному уходу за ребенком, научиться правильно с ним играть и взаимодействовать.

Самое главное не вините себя в случившемся. Чувство вины никак не сможет помочь в решении имеющихся проблем, а наоборот, только затормозят их. Дайте себе время на переживание стресса. Безусловно, невозможно полностью отречься от собственного эмоционального состояния и с холодной головой начать поиски путей решения возникших трудностей. Обсуждайте свое состояние с близкими людьми, которым Вы можете доверять. Многим людям достаточно того, чтобы их просто выслушали, дали возможность выхода накопившимся эмоциям.

Не ищите виноватых среди других и не оглядывайтесь назад – Вы тратите на это очень много сил и энергии, а она Вам необходима для развития ребенка. Не стоит сравнивать своего ребенка с другими детьми. Ваш ребенок особенный, у него свои, индивидуальные возможности, достижения и трудности. Научитесь видеть в нем положительные изменения. Важно отмечать самые минимальные достижения в развитии Вашего ребенка, радоваться им, ведь Ваш ребенок совершает каждый раз маленькую победу.

Помните, что в воспитании ребенка с особенностями в развитии нет ничего постыдного. Многие родители стыдятся своих детей, намеренно прячут их дома, не контактируют с социумом. В данном случае увеличивается эмоциональная нагрузка на родителя, а наши дети это прекрасно чувствуют. Принимайте любую помощь от окружающих, дайте возможность им быть полезными!

Любите то, чем Вы занимаетесь со своим ребенком, получайте удовольствие от взаимодействия. Помните, что мама не должна превратиться в педагога (дефектолога, логопеда) или инструктора ЛФК. Для своего ребенка Вы должны остаться в первую очередь

мамой. Если Вы в плохом настроении или устали (да, такое бывает), не стоит проводить совместные игры или занятие, чтобы не создавать негативного отношения друг к другу. Лучше сыграйте в любимую игру с ребенком или просто полежите вместе на кровати, посидите на веранде или балконе.

И конечно, любите себя! Уделяйте время себе! Постарайтесь посвятить себе хотя бы один час в день, когда Вы можете спокойно выпить чашку чая, прогуляться или заняться своим хобби. Это поможет Вам расслабиться и с новыми силами приступить к выполнению обычных повседневных дел.

Как не потерять контакт с окружающими?

Не отказывайтесь от социальных связей, не замыкайтесь в себе. Хорошим ресурсом является общение с другими родителями, воспитывающими детей с такими же трудностями развития. Вступайте в чаты и сообщества с такими родителями. Находясь в кругу людей, столкнувшихся с такой же проблемой, родителю намного проще делиться своими эмоциональными переживаниями, делиться своим опытом и слышать опыт других людей.

Посещайте различные мероприятия, доступные для понимания и безопасные для Вашего ребенка, заранее их планируйте и предварительно готовьте ребенка к тому, что его там ожидает. Существует ряд правил и способов подготовки ребенка к посещению общественных мест. Советы и рекомендации Вы можете получить у своего специалиста.

Не стоит боятся общения и с семьями, воспитывающими обычных детей, без каких-либо трудностей в развитии. При этом стоит помнить, что сравнивать своего ребенка с их детьми, не стоит. Ваш ребенок другой, у него свой путь развития. Делитесь с окружающими радостью Ваших, пусть и небольших, но все-таки побед и достижений.

Чему больше уделять внимание: медицинской реабилитации или педагогической?

Конечно же, в первый период жизни ребенка ведущее место занимает медицинская реабилитация, когда в большинстве случаев идет борьба за сохранение жизни и здоровья ребенка. И в дальнейшем

детям длительное время необходима медицинская реабилитация (проведение курса массажа, лечебной физкультуры, физиотерапевтических процедур, динамическое наблюдение врачей).

Однако только одного медицинского компонента недостаточно для психического развития ребенка. Первые занятия по развитию ребенка – это ваш уход за своим ребенком (кормление, проведение гигиенических процедур, одевание, общение, организация и поддержание режима дня, формирование навыков самообслуживания и опрятности). Фактически каждый раз, общаясь с ребенком, вы, порой даже не сознавая этого, чему-нибудь учите его.

Также на этапе раннего возраста может подключаться и специалист ранней помощи. Организация развивающих занятий является условием успешной адаптации ребенка в окружающем мире, предупреждения или сглаживания патологических особенностей поведения, проявлений сенсорной депривации. На протяжении всей жизни ребенок требует систематических занятий со специалистами педагогического профиля: дефектологи, сурдопедагоги, тифлопедагоги, логопеды и психологи.

Таким образом, педагогическая и медицинская реабилитация наших детей идет параллельно, поддерживая и дополняя друг друга, и обязательно должна в равной степени сопровождать ребенка на протяжении всей жизни.

Мой ребенок всегда будет таким?

Каким таким? Улыбчивым? Крикливым? Обездвиженным? Ничего не понимающим? Таким – это каким? Ребенок никогда не будет одинаковым, он будет расти и развиваться, осваивать навыки и умения по мере своих возможностей, учиться общаться и радоваться любимым играм и занятиям со своими родными и близкими.

Вместе с тем, на протяжении всей жизни Ваш ребенок будет нуждаться в постоянном сопровождении, обучении новым навыкам или поддержании уже сформировавшихся. У каждого ребенка есть возможности развития и невозможно предсказать, каким будет ребенок через несколько лет, а то и месяцев. Кто-то сможет достичь высоких результатов, а кто-то будет достигать минимальных умений, которые в свою очередь для этого ребенка будут грандиозными.

Все достижения зависят от степени выраженности каждого из нарушений (двигательных, сенсорных, эмоциональных, познавательных), спецификой их сочетания, а также сроками начала, объемом и качеством оказываемой коррекционной помощи. Надо научиться не огорчаться, сравнивая своего ребенка со здоровыми детьми, а радоваться тем достижениям, которые отличают его сегодняшнего от того, каким он был раньше.

Можно ли моего ребенка научить чему-то новому?

Да, конечно! Всегда, на любом этапе жизни, ребенка можно чему-нибудь научить. Опыт показывает, что необучаемых детей нет, что можно и нужно учить и воспитывать каждого ребенка, учитывая его индивидуальные и часто уникальные возможности, и специфику его нарушений. На основании его возможностей можно подобрать определенный маршрут дальнейшего развития.

Успешность в развитии, воспитании и обучении ребенка будут зависеть от состояния здоровья ребенка и его активности в освоении окружающего мира, от любви и понимания его проблем со стороны родителей, от своевременности и качества специальной помощи и от многого другого. Результаты развития ребенка будут проявляется в виде самостоятельного использования ребенком знаний, умений и навыков в повседневной жизни.

Однако не забывайте, что принцип «чем больше занятий, тем лучше» не всегда работает с детьми, имеющими тяжелые нарушения развития. Сниженная работоспособность и повышенная утомляемость часто ограничивают ребенка в его ресурсах. Не стоит перегружать ребенка занятиями, равно, как и не стоит смешивать разные подходы в реабилитации и коррекционной работе. Прислушивайтесь к ребенку. Ни один курс массажа или занятий сквозь слезы еще не дал никакого результата. Реабилитация и занятия должны быть в радость!

Будет ли мой ребенок говорить?

Речь для нас с Вами является важным средством общения и обучения. Вам порой кажется, что именно из-за отсутствия речи нет должного развития, что-то не получается или идет не так. На самом

деле важно помнить, что речь – это лишь одна из сторон психического развития ребенка, да и человека в целом.

Будет ли ребенок говорить или нет, тут все очень индивидуально. Кто-то овладеет простой фразой и сможет использовать речь в общении, кто-то – отдельными словами, и мы сможем понять, что хочет ребенок, ну а кто-то вовсе не сможет овладеть речью, она не будет полноценной и не всегда понятной для окружающих. Важно помнить, что слова и фразы, которые озвучивает ребенок, не должны быть механически освоенными, а должны иметь смысл и содержание для ребенка, включаться в процесс общения.

Обучение речи – это сложный процесс и очень сложный навык для ребенка. Иногда наших детей вовсе не следует учить речи, а стоит рассмотреть альтернативные средства для коммуникации. Для них созданы специальные технические средства коммуникации, которые позволяют улучшить качество передаваемой ими информации, позволяют заменить или дополнить имеющиеся речевые навыки. К каждому ребенку такие технические средства подбираются индивидуально.

Как мне понять своего ребенка?

Кто как не мама может лучше всех понять своего ребенка! Но как быть маме, если ребенок не может объяснить, что он хочет, не может ответить на вопрос, не может поддержать беседу…? Да и когда общаться, если за день столько процедур и мероприятий, и важно ничего не упустить. Давайте разбираться по порядку.

Общение – это не речь. Речь – это лишь одно из средств общения, а у мамы в арсенале кроме речи есть еще мимика, эмоции, жесты, предметы, движения. Используя все эти средства, Вы можете обращаться к ребенку, задавать вопросы, обязательно оставлять паузу для ответа (даже если это просто улыбка или мимолетный взгляд), обязательна поддержка этого ответа, одобрение ребенка.

Понять своего ребенка, которому недоступна (или пока недоступна) речь, можно, отмечая минимальные его реакции, даже если они очень слабые и замедленные. Отмечая такие реакции, как замирание, вздрагивание, вокализация, жест, мимика, движение тела и др., на определенную ситуацию или действия взрослого, можно собрать для себя «словарь» ответов ребенка. По такому словарю

можно понимать желания ребенка, общаться с ним, поддерживать любую ответную реакцию ребенка, чтобы закрепить у него мотивацию к общению и по возможности его расширять.

Может ли ребенок стать самостоятельным?

Если под самостоятельностью понимать самостоятельную взрослую жизнь в своем доме и со своей семьей, то немногим нашим детям этого удается достичь. Наши дети долгое время нуждаются в постоянном присмотре близкого человека, так как не могут самостоятельно занять себя или организовать игровую деятельность, передвигаться в силу ограничения двигательных и познавательных возможностей, обслуживать себя в бытовом и социальном плане.

Хотя опыт работы тренировочных квартир и сопровождаемого проживания взрослых ребят при определенной подготовке становится интересной практикой, однако идти к этой цели нужно поступательно. Развитие самостоятельности ребенка может проявляться в виде уменьшения зависимости от посторонней помощи при приеме пищи, одевании, пользовании туалетом, умывании и т.п., передвижении, самостоятельной организации игры и обследования предметов, адаптации к окружающей среде и взаимодействии со взрослыми.

Практический опыт показывает, что часто при целенаправленном обучении значительное число детей овладевают базовыми навыками самообслуживания и становятся более самостоятельными, если родители не пытаются сделать все за них!

Может ли ребенок посещать детский сад или школу?

Да, несомненно, Ваш ребенок может и имеет право получить образование как дошкольное, так и школьное. В настоящее время в России обучение детей обеспечено законодательной и нормативной базой, которая гарантирует каждому ребенку доступность образования, организованного с учетом его особых образовательных потребностей и индивидуальных психофизических возможностей.

Важно придерживаться гибкого графика адаптации, быть внимательными к изменениям в поведении и настроении ребенка, при-

слушиваться к рекомендациям педагогов и готовиться заранее к процессу поступления в детский сад или школу за счет соблюдения режима дня, выстраивания системы общения с ребенком и формирования элементарных навыков, доступных для ребенка.

Чтобы определиться с возможностями Вашего ребенка и определить его дальнейший образовательный маршрут, следует пройти психолого-медико-педагогическую комиссию (ПМПК) и получить рекомендацию по варианту образовательной программы. На основании заключения ПМПК вы уже сможете подобрать образовательное учреждение, которое расположено максимально удобно по месту жительства.

Как подготовить ребенка к обучению в школе?

Больше всего необходимых навыков для обучения в школе ребенок получает, как бы странно это не звучало, именно в семье. При поступлении в школу ребенок должен иметь элементарные навыки самообслуживания. Поощряйте его самостоятельность. Давайте ему дома посильные для выполнения поручения. Развивайте навыки использования ассистивных технологий по самообслуживанию. Ребенок должен быть знаком с такими технологиями и частично ими владеть, чтобы облегчить обслуживание себя независимо от взрослых.

Развивайте двигательные возможности ребенка. Нужно развивать все имеющиеся возможности ребенка в самостоятельной двигательной активности, мотивировать к выполнению предметных действий, к самостоятельному передвижению любым доступным способом.

Играйте с ребенком, ведь в игре тренируются правила поведения, соблюдение порядка выполнения действий. Организуйте постоянный режим дня. Дети любят стабильность, и малейшие изменения в режиме начинают их утомлять. Когда ребенок приучен соблюдать правильный режим, у него формируются полезные привычки, и каждая предыдущая деятельность становится сигналом для последующей.

Поощряйте общение ребенка со сверстниками и создавайте необходимые условия для общения с ними за счет посещения различных образовательных учреждений, общения и взаимодействия с детьми на улице, с детьми родственников.

Как организовать досуг для всей семьи?

Досуг для ребенка – это часть его самостоятельной жизни, в которой он отдыхает, удовлетворяет потребности в познании себя и окружающего мира, может выразить себя, свои интересы. Досуг должен приносить удовольствие и отдых ребенку, радость от общения с близкими людьми. В совместном досуге с Вами ребенок раскрывает свои умения, полученные на занятиях, свои знания и скрытые возможности, закрепляет и развивает навыки общения как с Вами, так и со сверстниками. Ребенок во время любимой деятельности более открыт к контактам, дружелюбен.

Совместное времяпрепровождение может выглядеть в виде прогулок, подвижных игр, плавания, чтения книг, просмотра фильмов и мультфильмов, посещения театральных представлений или праздничных мероприятий внутри образовательного учреждения, совместный труд (работа на кухне, огороде, уход за растениями, помощь папе в починке мебели и т.п.).

Организовывайте свободную интересную деятельность ребенка, так как она оказывает не менее важное влияние на воспитание ребенка, на развитие его физических, нравственных, духовных и интеллектуальных потребностей, чем непосредственные школьные уроки и домашние занятия. Ребенок не должен весь день находиться в ситуации занятий и тренировок, предусмотрите и время для отдыха, безделия и развлечений.

Как взаимодействовать с близкими и поймут ли они?

Горе и переживание о рождении в семье «особенного» ребенка чувствуют в равной степени как мама, так и папа. По-разному, но тоже тяжело переживают состояние новорожденного бабушки и дедушки, братья и сестры. Вашей семье действительно необходима поддержка извне. Это могут быть специалисты как медицинского, так и педагогического профиля, это может быть психолог медицинского учреждения или службы ранней помощи. Их помощь будет заключаться в предоставлении информации о нынешнем состоянии

ребенка, о его дальнейшей реабилитации, об особенностях развития и способах помощи.

Хорошим ресурсом может стать совместная консультация у специалиста всех членов семьи вместе с ребенком. В таком случае информацию услышат все одинаково, без каких-либо личных и эмоциональных оттенков, а заодно и увидят ресурсы ребенка, его потенциал и потенциал всех членов семьи. Своевременно полученная правильная информация о ребенке и его потенциальных возможностях может существенно улучшить положение в семье.

Также не стоит забывать о поддержке друг друга внутри своей семьи. Не стесняйтесь просить помощи у близких! Близкие Вам люди могут оказать помощь не только в уходе за ребенком, играх с ним, но и в развитии. Общение «особенного» ребенка не только с родителями, но и с другими членами семьи пойдет ему только на пользу. Пока ребенок общается с другими членами семьи, мама может уделить немного времени себе, чтобы восстановить свои ресурсы: выпить чаю, прогуляться до магазина, принять ванну или заняться хобби.

Помните, мама, полная ресурсов, может дать намного больше для развития своего ребенка!

СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Иногда даже после консультации, родители возвращаются домой и не знают с чего начать, как усадить или уложить ребенка, как выстроить взаимодействие или игру, как правильно кормить или укладывать спать. Эти и многие вопросы поглощают родителей, а поиск информации в интернете занимает много времени. Действуя интуитивно, родители порой сами находят верное решение, а иногда эти решения оказываются не совсем удачными и не позволяют двигаться вперед.

Сталкиваясь с трудностями в воспитании и развитии, важно вовремя получить совет или рекомендацию о том, как эти трудности преодолеть, как правильно выстроить взаимодействие с ребенком. Поэтому далее мы предлагаем Вам некоторые правила взаимодействия с детьми, организации быта и досуга, которые помогут Вам наладить контакт со своим ребенком, развивать его возможности и жить гармонично всем вместе!

ПРАВИЛА ПОЗИЦИОНИРОВАНИЯ

Любая деятельность, организованная совместно с ребенком, имеющим сложности в передвижении, в умении самостоятельно садиться и вставать, должна начинаться с правильного принятия позы и организации пространства.

Способы позиционирования ребенка зависят от многих факторов: типа и выраженности двигательных ограничений, опыта, который имеет ребенок в игре или предметной деятельности, опыта общения, его социального окружения и организации физической среды вокруг ребенка. Для правильного позиционирования необходимо применять специальное оборудование и адаптированную мебель.

Когда планируете игру с ребенком или просто пообщаться, следует находиться с ним на одном уровне, потому что, когда взрослый находится выше ребенка, это способствует появлению патологической позы: ноги ребенка скрещиваются, появляется асимметрический тонический рефлекс затылка, тело соскальзывает вперед и чрезмерно разгибается. Даже если взрослый работает с ребенком рука в руке, находясь позади ребенка, не стоит нависать над ребенком, опуститесь на колени и маленький стульчик, чтобы ваша голова находилась на одном уровне с головой ребенка и сбоку.

Необходимо обеспечивать контакт «глаза в глаза». Это позволяет как взрослому, так и ребенку считывать эмоциональную реакцию собеседника. Взрослый сможет отмечать все реакции ребенка в процессе деятельности.

Необходимо подобрать удобную позу для ребенка (практически во всех случаях все индивидуально) с использованием специальной мебели и других технических средств: валики, подушки, фиксаторы. Чтобы понять, правильно ли подобрана поза ребенку, нужно посмотреть на его реакцию и двигательные возможности внутри позы. Если ребенок внутри позы замер, не выражает положительных эмоций, прижимает руки к груди, не реагирует на обращение взрослого – значит, эта поза для него не совсем комфортна.

Помимо детей с двигательными нарушениями развития в позиционировании нуждаются и дети с нарушением зрения. Чем

сильнее нарушение зрения, тем внимательнее нужно относится к организации занятия. Для многих детей с нарушением зрения может быть дискомфортно нахождение в большом пространстве. Поэтому, чтобы создать комфортные условия для игры и занятий, необходимо создать маленькое пространство. Для этого вам можно отгородить небольшое пространство мебелью или расстелить плед на пол. Важно, чтобы покрытие пола и пледа различались на ощупь. Это поможет ребенку ориентироваться в игровом пространстве.

«Данил ничего не видит. И для него сложно привыкнуть к новому помещению. Он ходит по новой комнате, натыкается на предметы, мебель и не узнает их. Чтобы ему было комфортнее заниматься, мы стали расстилать на полу покрывало в определенном месте у одного того же шкафа. Данил быстро привык, что на этом месте с ним будут играть. Сам идет на это покрывало, ищет его, если позвали играть».

(мама Данила, 4 года)

Рассмотрим варианты позиционирования, которые рекомендованы для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Позиционирование «лежа на спине»

Такое положение является стабильным и удобным для детей, у которых нет возможности самостоятельно держать спину и голову. Для сохранения стабильной позы «лежа на спине», можно использовать подушку-кокон. В такой подушке голова и плечевой пояс ребенка немного приподняты, ножки согнуты в тазобедренных и коленных суставах и немного разведены, что позволяет ему сохранять устойчивое положение тела и лучше концентрироваться на общении и игре. В этом положении ребенок может лучше прослеживать за предметами, игрушками, человеком. Положение «лежа на спине» не совсем удобная поза для продуктивного действия с предметами. В таком положении ребенок часто в состоянии вытянуть руки вперед, но только для того, чтобы крепко удерживать их над своей грудью согнутыми в локтевых суставах и со сжатыми кулачками, которые он не в состоянии разжать, чтобы достать игрушку. Правильное позиционирование с помощью валиков под плечи и бедра, подушка-кокон помогают придать полусогнутое положение ребенку, что позволит ему поднимать руки к игрушкам и манипулировать ими.

«Первое время, пока Вика не садилась, играла лежа на спине. Она могла только прослеживать за предметами, пыталась дотянуться до них, но не могла их взять. Ручки были в тонусе, очень зажаты, тогда я сама изготовила лангетки из плотного картона и привязывала к ручкам бинтом. Также приобрели массажеры для пальчиков и мячики массажные. Еще необходимы были туторы с месяца, но ножка маленькая и такие не изготавливают, сшила сама из тонкой пластмассы, обшитой тканью. Со временем у Вики стало получаться дотягиваться и захватывать игрушки, которые лежали вокруг нее».

(мама Вики, 7 лет)

Позиционирование «лежа на боку»

Для положения ребенка «лежа на боку» можно применять мягкие длинные валики. Верхние рука и нога должны быть приподняты (нога должна быть согнута в колене и бедре и выведена вперед, как бы обнимать валик). Верхние рука и нога не должны свисать, оптимальное их положение – на опоре, это обеспечивает дополнительную площадь поддержки и устойчивость позы. Голова при этом находится на небольшой подушке (высота подушки должна соответствовать расстоянию от шеи до плечевого сустава), в таком случае шейный отдел позвоночника не искривлен, или под нее подложена рука малыша. Если ребенок не может самостоятельно поддерживать такое положение, заваливается на живот или на спину, то следует помочь ему стабилизировать позу, используя для этого валики, подушки, которые могут находиться за спиной (сзади от туловища), впереди (перед животом). Также в позе «лежа на боку» можно использовать небольшие утяжелители для усиления ощущений от рук и ног.

Позиционирование «лежа на животе»

Положение «лежа на животе» способствует формированию навыков двигательного и познавательного развития. В таком положении ребенок может учиться самостоятельно или с помощью взрослого выводить одну или обе руки вперед, чтобы дотянуться до игрушки. Если ребенку сложно поддерживать положение «лежа на животе» (отводит руки в стороны, опускает голову вниз), можно помочь ему, подложив валик под грудную клетку, а руки вывести вперед.

Валик должен быть достаточно плотным, его толщина должна составлять 1/2 – 2/3 от длины плеча ребенка. Избегайте ситуаций, когда в положении «лежа на животе» ребенок подтягивает под живот согнутые в бедрах и коленях ноги. В таких случаях следует помочь ребенку удержать их правильное положение, мягко надавливая на таз рукой или укладывая утяжелители на таз либо на ножки.

Позиционирование «стоя у опоры»

Такая поза подходит для ребенка, который уверенно держит голову и туловище в вертикальном положении, но не может поддерживать положение «сидя» на полу. В этой позе удобно играть: так как ребенок находится в вертикальном положении, он лучше может рассматривать все вокруг, также есть достаточно большая опора для рук в виде стола. Если ребенок самостоятельно не может стоять у опоры, необходимо использовать опору для стояния или вертикализатор. В положении стоя следите за тем, чтобы колени ребенка не разъезжались в стороны, а таз располагался высоко.

Идеальной является поза «стоя на коленях», когда ось туловища, таза и бедра составляют прямую линию, однако не у всех детей имеются возможности к поддержанию такого положения. Приветствуется, когда ребенок, опираясь на руки, приподнимает таз, чтобы взять игрушку.

«Яра сама голову плохо держит, поэтому у нас вертикализатор с фиксацией головы. В таком вертикализаторе Яра себя хорошо чувствует, следит за перемещением людей вокруг нее, старается скинуть предметы со столешницы и с интересом наблюдает, как мы по очереди их возвращаем».

(мама Ярославы, 7 лет)

Позиционирование «сидя на стуле»

Усадите ребенка так, чтобы поясница соприкасалась со спинкой стула. В идеальном варианте в позе «сидя» углы между туловищем и тазом, тазом и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой должны составлять по 90 градусов, то есть принимать физиологичное (естественное) согнутое положение. Стул должен быть достаточно свободным, чтобы ребенок мог без затруднений двигать головой, туловищем и руками. Но при этом необходимо, чтобы стул

поддерживал (фиксировал) ребенка во избежание потери им равновесия.

Стул не должен быть слишком высоким для ребенка, его ступни должны полностью касаться пола (или поверхности опоры (подножки). В стуле могут использоваться дополнительные съемные приспособления: валики, ремни, абдуктор (приспособление для разведения бедер), планки, дополнительные крепежи, съемный столик. Эти приспособления следует подбирать в зависимости от потребностей ребенка. Во время игры ребенок, сидящий в стуле, должен иметь опору для рук. Расстояние между стулом и столом не должно быть большим, варьируется в зависимости от потребностей ребенка, обычно оно составляет около 5 см.

В качестве приспособления для сидения можно использовать кресло-мешок, но его минус в том, что сложно будет подобрать столик для удобного расположения рук ребенка. В таком положении взрослый сам подает ребенку предметы для взаимодействия.

Позиционирование для отдыха

Давайте ребенку время отдохнуть от игр и занятий, делайте перерывы. Во время организованного отдыха ребенок может лежать на спине, на спине с приподнятым изголовьем, на правом или левом боку, на животе. Желательно обеспечить ему возможность находиться в разных положениях, если он самостоятельно не может менять их.

Необходимо следить за безопасностью и комфортом, не провоцировать вторичных нарушений от нахождения ребенка в одной и той же позе постоянно. Стремитесь к разнообразию и вариативности положений. Условия должны быть такими, чтобы ребенок в комфортной позе мог расслабить все мышцы тела и отдохнуть.

«Когда Вика устает от бытового шума и общения с нами, мы кладем ее в свою кровать отдохнуть. Мы изготавливали кровать на заказ, она широкая, с бортами и с мягким матрасом, который Вика очень любит. Там она может долго время лежать, переворачиваться. Еще Вика очень любит отдыхать сидя у меня на руках, прижавшись ко мне».

(мама Вики, 7 лет)

ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ

Каждый человек нуждается в общении. Общение и коммуникация – это сложный процесс, требующий множества социальных навыков и владение речью. Но для наших детей общение не ограничивается речью. Чтобы пообщаться с Вами, Ваши дети используют зрительный контакт, движения глаз, мимику, жесты, положение и движения тела, смех, плач, вокализации и лепет, а также картинки и предметы.

Нужно помочь своему ребенку закреплять имеющиеся у него навыки общения, и добавлять новые, в зависимости от возможностей ребенка. Ребенок должен понять, что его сигналы (вокализации, мимика, движения тела, жесты и др.) замечаются мамой или папой, и они могут подойти ко мне и сделать хорошо, поиграть со мной. Проявляйте различные эмоции во время общения, и ребенок со временем научится проявлять эмоции. Чтобы ребенок хотел общаться и не был пассивен, идите ему навстречу любым его проявлениям желаний, поддерживайте даже минимальную его активность и отвечая ему всеми способами: словом и пением, звуками, прикосновением и движением.

Важно, чтобы малейшие действия ребенка влияли на ваше поведение. Во время таких «диалогов» вы закрепляете стабильные ответы на знаки ребенка и помогаете ему проявлять свои потребности доступными ему способами. Формировать такой способ общения можно в любой ситуации вашего контакта с ребенком: во время кормления и умывания, переодевания, купания, игры, укладывания спать, прогулки и других ситуациях.

Чтобы ребенок был успешен в общении и с другими людьми, передавайте информацию о «словаре» Вашего ребенка своим близким. Это поможет расширить круг общения ребенка, что благотворно повлияет на его познавательное развитие. Главное, чтобы была спокойная доброжелательная обстановка, со знакомыми и безопасными взрослыми. Поэтому необходимо создать вокруг ребенка стабильный круг знакомых людей, как взрослых, так и детей. Не нужно боятся вводить новых людей в устоявшийся круг знакомых ребенка. Достаточно будет определить в первые встречи комфорт-

ную дистанцию для общения ребенка с новым взрослым. Обращайте внимание на реакции ребенка, когда страх и негатив к новому человеку пройдет, можно начинать сокращать дистанцию. Предложите новому взрослому поиграть с ребенком в его любимую игру, чтобы развивать доверие и интерес.

«Катя не говорит. И очень расстраивается, если ее не понимают окружающие, особенно чужие взрослые. Долго привыкает к новым специалистам, с которыми занимаемся. Чтобы быстрее наладить контакт с новым человеком, я рассказываю какие игрушки и игры Катя любит, чего она боится, что ей просто не интересно – все то, что мы дома, опытным путем, узнали. И тогда Катя легче переносит новое знакомство».

(*мама Кати, 9 лет*)

Создайте атмосферу безопасности для своего ребенка, где он сможет понять, что и когда с ним будет происходить. Для этого все свои действия с ребенком во время ухода и игры озвучивайте: ребенку нужно объяснять, что с ним происходит в данный момент, какие действия планируются в дальнейшем. Даже если требуется просто поменять памперс, вытереть нос, поправить волосы или очки, переложить на другое место или перевернуть, необходимо сообщить ребенку об этом, а при нарушении зрения еще и дотронуться до того места на теле, где будет совершена манипуляция. Это необходимо даже для ребенка, который предположительно не понимает обращенную речь.

Имитируйте, «отзеркаливайте» поведение ребенка. Во время общения с ним копируйте его поведение, мимику, голосовые реакции, движения и, тем самым, вы демонстрируете, что поведение ребенка для него понятно и поддержано. Избежать трудностей и ошибок в общении с ребенком вам помогут эти правила:

1. Прежде чем сказать что-то, убедитесь, что ребенок готов вас услышать.

Когда вы обращаетесь к ребенку, необходимо обратить на себя его внимание, например, позвать по имени, дотронуться до предплечья или руки, погладить по голове. Это очень важный момент, особенно при общении с детьми, имеющими нарушения зрения. Ваше обращение не должно быть неожиданностью для ребенка, не должно его напугать. Чтобы понять, готов ли ребенок к диалогу, обращайте внимание на его поведение (сосредоточение взгляда, замирание, изменение общего тонуса, повороты тела, мимика и т.д.).

2. Убедитесь, что ребенок видит ваши глаза и лицо в целом.

Детям трудно самим поймать в поле зрения лицо говорящего, поэтому, начиная общаться, опуститесь на один уровень с ребенком так, чтобы Ваше лицо оказалось в поле его зрения. Также и для детей с нарушением зрения важно, чтобы Ваше лицо было близко к его лицу, так он сможет лучше сориентироваться, где вы находитесь, почувствовать поток воздуха от вашей речи, дотронуться и узнать, кто с ним говорит. Если ребенку требуется приложить слишком много усилий, чтобы увидеть Вас, то очень быстро он устанет, интерес к общению угаснет.

3. Постарайтесь говорить мало и не быстро.

Говорите четко, ясно, коротко и простыми словами. Вместо: «А теперь уже половина двенадцатого, на улице хорошая погода, пожалуй, сейчас мы будем гулять», скажите просто: «Идем гулять» или «Гулять». Не бойтесь добавлять при этом простые бытовые жесты.

4. После своих реплик оставляйте паузы для ответа.

Не забывайте оставлять ребенку возможность Вам ответить, при этом ответ может быть дан с задержкой. Подождите, не торопите с ответом ребенка, сначала убедитесь, что он Вас услышал (пункт 1), сделайте паузу и ждите ответа. Если ответа не последовало, повторите вопрос. Важно не отвлекаться от ребенка в момент паузы, а заинтересованно ждать ответной реплики.

5. Если ребенок ответил вам «нет», не делайте с ним того, от чего он отказался.

У любого человека в жизни есть предпочтения. Мы что-то любим, что-то терпим, а чего-то активно избегаем. Такие предпочтения

есть и у детей. Если вы внимательно понаблюдаете за своим ребенком, то заметите те ситуации, объекты и воздействия, которые доставляют ему дискомфорт и которых он старается избежать. Это может проявляться по-разному: отворачивается, закрывает глаза, закрывает рот, выплевывает и т.д.

Такая ситуация хороша для того, чтобы научить ребенка говорить «нет» доступным ему способом. Заметив реакцию отказа, необходимо озвучить ее: «Ты не хочешь, нет», одновременно помочь ребенку показать «нет» жестом, отодвинуть тарелку или игрушку рукой, покачать головой или отвернуться,
в зависимости от его возможностей. Постепенно ребенок начнет Вам подражать и отказываться от неприятного тем способом, которому Вы его научили. Примите, что если ребенок отказывается от этой игрушки или еды, не надо настаивать, иначе желание отвечать вам пропадет, не окрепнув.

Бывают ситуации, когда нужно провести манипуляции или действия независимо от желания ребенка. Например, дать горькое лекарство во время болезни, вытереть лицо (особенно если ребенок не переносит тактильный контакт). В этом случае необходимо просто предупредить ребенка о том, что будет, после процедуры посочувствовать и похвалить за мужество и преодоление трудностей.

6. Предоставьте возможность выбрать.

Чтобы минимизировать отказы и протесты к взаимодействию со взрослым, стимулировать познавательную активность, расширить навыки общения – научите ребенка выбирать! Для того чтобы научить ребенка выбирать, мы предлагаем ему в различных бытовых и игровых ситуациях два равнозначных предмета (белый хлеб и черный, расческу и щетку для волос, красные и зеленые колготки, мячик и погремушку) и спрашиваем, что он хочет. Ребенок должен быть знаком с обоими предметами (нельзя узнать, хочешь ли ты шоколад, если никогда его не пробовал). После обращения и предъявления объектов в поле зрения ребенка и назвав их, ждите реакции: ребенок потянется к одному из них, посмотрит на него. Озвучьте его выбор: «Ты выбрал мячик, будем играть в мячик». Одновременно другой предмет убирается из поля зрения. Сначала это будет выглядеть как случайный выбор, но со временем, принимая во внимание любую активность (посмотрел, задел рукой, потянулся

ртом и т.п.) приведет к закреплению этого умения и будет выполнять выбор более осознано.

Могут возникнуть ситуации, когда ребенок после выбора предмета проявляет негативизм (кричит, отталкивает предмет, отбрасывает), верните в поле зрения ребенка оба предмета и снова спросите, что же он выбирает. Чем более значимы для ребенка предметы, из которых ему предлагается выбор, тем скорее он научится осознанно выбирать.

7. Важно не забывать обращаться к ребенку по имени!

Одно и то же имя можно произнести по-разному: Маша, Мария, Маруся, Маня, Машенька. Если у ребенка есть трудности восприятия речи, все они могут показаться ему разными именами. Выберите один-два удобных для вас варианта. Все взрослые, общающиеся с ребенком, должны обращаться к нему именно так.

Это основные правила общения, которые помогут выстроить взаимодействие и получить ответ, в том числе от детей в самом тяжелом состоянии. Не торопитесь и будьте внимательны к Вашему ребенку, и у Вас все получится!

После того как ребенок освоит базовые навыки общения: регулярное использование жестов, отдельные слова, вокализации, лепет, активно ищет названный вами предмет, можно задуматься об обучении альтернативной и дополнительной коммуникации. Готов ли ребенок к следующему шагу в общении, Вам помогут разобраться такие специалисты как логопеды и дефектологи. Они подберут Вашему ребенку доступную форму коммуникации, научат ей пользоваться как ребенка, так и Вас. Альтернативная и дополнительная коммуникация не будет замещать уже освоенный опыт общения, а будет лишь дополнять и расширять имеющийся навык.

Современные технические средства альтернативной и дополнительной коммуникации открывают множество путей к тому, чтобы обеспечить максимально возможное качество жизни. Помните: общение с ребенком не должно нести характер занятия, оно должно приносить удовольствие и радость от общения близких друг другу людей!

ПРАВИЛА СОВМЕСТНЫХ ИГР

Игра для любого ребенка является одним из главных источников правильного, гармоничного и своевременного развития ребенка. Играя с игрушками, ребенок познает окружающий мир с помощью осязания, обоняния и слуха, действий предметами. Но Вашим детям, даже самая простая игра требует больших усилий, долгого пути к усвоению игровых правил и действий. Для наших детей игра – это общение. Игра может доставлять радость и удовольствие, быть значимым средством коммуникативного, эмоционального развития, развития ощущений собственного тела, развитие и использование имеющихся двигательных возможностей, развитие навыков самообслуживания.

Стремясь включить ребенка в простую игру, Вы должны сами продемонстрирует образец игрового поведения. Привлекайте ребенка к участию всеми доступными ему способами (зафиксировать взгляд, потрогать, указать рукой на предмет, улыбнуться, показать голосом).

При организации игры учитывайте все нюансы и возможности Вашего ребенка: невозможность самостоятельно начать игру со взрослым, трудности в принятии приглашения взрослого поиграть, трудности дотянуться до игрушек и манипулировать ими. Детям потребуется Ваша большая помощь, достаточная мотивация, правильно подобранная поза и специальное оборудование для позиционирования, грамотно подобранные игрушки.

Чтобы игра прошла успешно, стоит заранее продумать игровое пространство. В помещении не должно быть много игрушек. Расставьте игрушки в поле зрения ребенка, которые доступны для самостоятельной игры и были бы безопасны. Организуйте «уголок» для игр (особенно это касается детей с нарушением зрения), где ребенок, приняв для него удобную позу, может исследовать окружающие предметы. Это место может быть расположено возле полок с игрушками или просто коробки с игрушками. Мелкие игрушки можно сложить на поднос или крышку от коробки, тем самым отгородив пространство для игры с ними.

Не забывайте о правильном позиционировании ребенка, которое было описано ранее. Необходимо создать такие условия, чтобы ребенку было комфортно играть. Используйте специальные приспособления или подушки, чтобы ребенку было удобно сидеть или стоять, подберите удобную или специальную мебель. Если ребенок может играть только в положении лежа, то стоит продумать расположение игрушек: разложите игрушки вокруг ребенка, чтобы он с легкостью мог до них дотянуться, или подвесьте на ниточки над ним, прикрепите к бортикам кровати яркие и шумящие игрушки. Если ребенок будет находиться в неудобном положении и неустойчивой позе, он не сможет сосредоточиться на игре и будет занят только тем, чтобы сохранить и удержать равновесие.

Правильно подобранные позы и функциональное оборудование помогут ребенку играть и изучать мир вокруг себя с разных точек зрения. Детям с двигательными нарушениями для формирования доступных движений обязательно использование специальных технических средств реабилитации, рекомендованных специалистами. Правильное и регулярное применение рекомендованных средств будет способствовать лучшему овладению ребенком доступными ему движениями, ведь во время обучения ребенок затрачивает огромное количество усилий для удержания своего тела в пространстве.

Помещение, где будет проходить игра, должно быть хорошо освещенным, но при этом комфортным для ребенка. Освещение в помещении также необходимо подбирать индивидуально. Если ребенок слабовидящий, необходимо будет дополнительно подсветить игровое место или саму игрушку. Избегайте мерцающего света, такой раздражитель может быстро истощить Вашего ребенка. Обращайте внимание на состояние ребенка, бывают случаи, когда ребенку приносит дискомфорт яркий свет, направленный в глаза. Как и при любом взаимодействии с ребенком, следует соблюдать определенные правила и в игре:

1. Правило организации во времени.

Следует подбирать удобное для игры время, когда ребенок не голоден, не хочет спать, активен и бодр. В окружающей обстановке нет посторонних звуков и зрительных стимулов, которые бы отвлекали ребенка (работающий телевизор, музыка, яркие предметы у вас за спиной). Музыку можно включить уже после игры.

2. Правило расположения в пространстве.

Во время игры и общения с ребенком используйте положения, в которых Вы будете находиться напротив друг друга, устанавливайте зрительный контакт, чтобы наблюдать за эмоциями и видеть выражения лиц друг друга. Сядьте на корточки или колени перед ребенком, лягте на пол. Если ребенок не хочет устанавливать контакт «глаза в глаза», отворачивается, капризничает, не нужно его к этому принуждать. Но можно «усилить» интерес к себе и игре: для этого можно, например, широко и часто улыбаться, издавать забавные звуки, надеть необычные очки, маску, яркие серьги, строить рожицы, выделить лицо яркой повязкой, привлечь внимание шумящей игрушкой, касанием ручек и ножек ребенка (если он это любит), коснуться его лица игрушкой.

3. Правило предъявления игрушки ребенку.

Выберите яркий, привлекательный, возможно, светящийся, но не мигающий предмет (фонарик, светящаяся игрушка, блестящий шарик и т.п.). Найдите расстояние и позицию, в которой ребенок сможет заметить эту игрушку. Наблюдайте за глазами ребенка, если он заметит игрушку и зафиксирует на ней взгляд, можно учить его прослеживанию в разных направлениях. Для этого медленно и с небольшой амплитудой перемещайте предмет вправо и влево, вверх и вниз, затем по кругу в разных направлениях. В такой игре можно использовать игрушечных (бумажных) бабочек, птичек, игрушки-рукавички, машинки. Привлекайте внимание и звуками (например, бубенчики быстрее привлекут внимание, чем просто блестящий шарик). Если ребенку трудно зафиксировать взгляд на игрушке, даже яркой, возьмите в одну руку и эту игрушку и бубенцы – так ребенок отреагирует на звук и увидит игрушку. Но потом важно убрать звук, чтобы ребенок использовал именно зрение. Здесь не стоит торопиться. Прослеживание – это сложный навык, и обучение ему может затянуться. Также можно из игрушек извлекать звуки: постучать кубиками о стол или друг о друга, покрутить на столе кольца от пирамидки, извлекать звуки из различных резиновых игрушек и сквишей.

«Полина очень любит игрушки, рассматривает их, пытается играть. Но если нужно научить ее чему-то новому, помогая ей своими руками, она не смотрит на игрушку и свои руки. Ей нравятся ощущения от игрушки, но она следит за игрой. Чтобы привлечь ее внимание к ее ручкам, чтобы она посмотрела, что она делает мы «жужжим». Медленно катим машинку и «жужжим», когда тянем за веревочку или одеваем кольцо на палочку – «жужжим». Тогда Полина начинает смотреть и повторять этот звук».

(мама Полины, 3 года)

4. Выбор игрушки в игре.

Иногда складываются такие ситуации, что трудно намеренно заинтересовать ребенка какой-нибудь игрушкой, а потом спонтанно он находит для себя сам то, что ему понравилось. И с такой игрушкой он готов играть много времени. Важно замечать эти моменты и постараться их максимально использовать. Если ребенок заинтересовался чем-то, смотрит на предмет, его необходимо назвать, дать потрогать, исследовать поближе. Если ребенок отказался от предложенной вами игрушки, дайте ему на выбор 2 разные игрушки. Покажите ему каждую игрушку отдельно и положите их перед ним слева и справа. Попросите его показать, какой из них он хочет играть. Ребенок может выбрать игрушку, подольше задержав на ней взгляд, пошевелив рукой ей навстречу или улыбнувшись ей. Как только вы поймете, какую именно игрушку он выбрал, сразу же начинайте играть с ней. Не тратьте время зря и не требуйте от ребенка подтверждения, когда вам кажется, что он не очень четко показал свое желание. Если ребенку трудно контролировать движения глаз, помогите ему – поддержите его голову, чтобы она находилась ровно по средней линии тела. Повторяйте это как можно чаще и в разных ситуациях, и скоро ваш ребенок научится указывать на нужный ему предмет. Поначалу не важно, если он не знает, как называется игрушка, в процессе выбора и игры он познакомится с предметами и научится лучше выражать свои мысли и намерения.

5. Эмоциональная поддержка в игре.

Хвалите своего ребенка каждый раз, когда он хорошо выполняет какое-то действие, поощряйте его словесно, улыбкой, мимикой, жестами, прикосновениями и поглаживаниями.

В игре, как и в общении, давайте время для ответной реакции. Не ждите, что ребенок сразу включится в игру и будет играть с игрушкой или вообще отреагирует на нее улыбкой и вокализацией. Возможно, даже ребенок не захочет в первый раз играть с новой игрушкой, он будет ее бояться, а уже во второй раз проявит к ней интерес. Новые навыки осваиваются поэтапно, небольшими шагами. Не следует предлагать ребенку заведомо сложные игровые действия, которые сложны для вашего ребенка в данный момент. Следует учитывать, что ребенок теряет интерес к игре, если ему предлагают игры и игрушки, которые он перерос, либо у него мало шансов на успех. Если у ребенка будет мало шансов на успех, он не получит удовольствия от игры и быстро потеряет к ней интерес. Когда ребенок начал свою игру, например, начал трясти игрушку и извлекать из нее звуки, то поддержите игру, повторяйте действия ребенка, комментируйте, что ребенок делает и его эмоции.

Если ребенок не может совершать необходимые для игры действия руками, можно помочь ему делать эти движения своими руками, беря руки ребенка в свои. Но не следует все выполнять за ребенка, давайте больше самостоятельности в игре, где это ему под силу.

Включайте в игру элементы новизны и неожиданности: «Сейчас я тебя съем», «По кочкам, в ямку бух», «Шла коза рогатая». В этих ситуациях он получает опыт переживания удовольствия от неожиданности, от вашей «шутки». Поэтому привнесение новизны и неожиданности в общение и игру позволяет раздвинуть границы общения.

Некоторые игры и эпизоды общения еще долго могут доставлять радость вашему ребенку. Не отказывайтесь от них, используйте знакомые игры для общения до тех пор, пока они приносят ему удовольствие. Чередуйте известные, привычные игры и новые, неизвестные игровые ситуации, постепенно привнося неожиданные впечатления в его жизнь. Помните, что новое любой ребенок усваивает тогда, когда оно опирается на предыдущий опыт. Подходите к ситуации общения и игры творчески.

«Данил очень любит играть в пальчиковые игры «Сорока», «Ладушки», «Охотник» и много других. Часто он сам просит поиграть с ним в его любимые игры, начинает показывать действия из игры. Но

и легко учится новым, похожим играм. По-разному хлопает «громко и тихо», гладит по ладошкам, показывает части тела. Я сразу понимаю, что он зовет поиграть, и мы начинаем».

(мама Данилы, 4 года)

Можно предложить ребенку поиграть с нестандартными игрушками: предметами различной текстуры, размера, формы, веса, цвета и иных качеств; различными материалами. Пусть ребенок узнает, каковы на вид и ощупь фольга, бумага, ткань, мех, кожа, полиэтилен, дерево, шишки, металл. Дети с нарушениями зрения избирательно относятся к материалу, из которого выполнена игрушка. Такого ребенка необходимо знакомить с различными материалами и свойствами, из которых изготовлена игрушка. Чтобы избежать испуга от первого знакомства с новыми ощущениями, начинайте обследовать этот предмет постепенно, комментируя свои действия, начиная с кончиков пальчиков. Помогите своему ребенку обследовать игрушку и научите действовать с нею, сжимать ее пальцами, с большим усилием нажимать на нее, мять в руках, стучать ею о стол, прислушиваясь к звуку, который она издает. Все это развивает мелкие движения рук, способствует формированию правильного ощупывания и овладения действиями с предметами.

«Вова очень любит лепить из пластилина. Чем мягче пластилин, тем больше интереса он к нему проявляет. Нюхает пластилин, если он имеет ярко выраженный запах. Также ему нравятся резиновые игрушки, он сразу включается и играет с ними. Также легче привлечь внимание Вовы, массируя его руки и шею колючими мячиками, или если провести его по колючим ортопедическим коврикам».

(мама Вовы, 12 лет)

Если у ребенка высокая чувствительность к тем или иным сенсорным стимулам, это может сильно осложнять исследование окружающего мира. Однако во многих случаях сверхчувствительность возможно преодолеть, начиная предъявлять игрушки, менее выраженные по сенсорному впечатлению, но при этом похожие по задачам. Например, мять можно пластилин, а можно и сквиш или вязанный из пряжи шарик. Постепенно ребенок привыкнет

к такому материалу, и Вы сможете разнообразить игровой материал. Или, например, ребенок боится громких звуков (даже от погремушек настораживается): начинайте потихоньку шуметь музыкальными игрушками при ребенке, дозированно, по чуть-чуть, при этом проявляйте радостные эмоции, тем самым показывая, что это не страшно, а весело. В игре эти звуки будут осмысленными, ожидаемыми. Постепенно громкость и высоту звука можно менять, изменения будут совсем незначительными, но они не будут вызывать негативной реакции у ребенка. В дальнейшем спокойное отношение к нелюбимым ранее звукам распространится и на другие ситуации.

Ребенку как с нарушенным, так и сохранным зрением требуется дополнительная помощь разглядеть предъявляемый Вами предмет. Помощь может быть в виде контрастного фона, на котором будет лежать игрушка: плед, полотенце, ковер, противень от духовки. Все цвета игрушек должны быть чистые, насыщенные, естественные. Организуя игру с предметами и игрушками, обязательно предварительно предупреждайте ребенка о том, что Вы будете делать, так как наши дети не любят внезапности и неожиданности.

Выбор игрушек

Игрушки сопровождают ребенка с самых первых дней его жизни. Как выбрать среди всего их многообразия те, которые способствуют развитию ребенка? Игрушки обладают различными функциями и нацелены на трансляцию различного опыта. Осваивая с помощью взрослого те или иные игрушки, ребенок овладевает способами действий с предметами, узнает их назначение, поэтому одна из главных задач взрослого состоит в том, чтобы научить ребенка действовать с игрушками.

Каждую новую игрушку нужно предварительно обследовать вместе с ребенком, обратив внимание в процессе тактильно-двигательного обследования на характерные особенности: форму, величину, цвет, материал. Показав игровые возможности того или иного предмета, нужно дать возможность ребенку самому поиграть или выполнить хотя бы характерные для данного объекта манипуляции. Для развития интереса ребенка к игровой деятельности рекомендуется начинать с игрушек, которые представляют из себя

модели реальных предметов, окружающих ребенка каждый день. Знакомая деятельность со знакомыми предметами стимулирует самостоятельность ребенка.

Игрушки позволяют познакомить детей с образами животных и с предметами, представления о которых отсутствуют. Для всестороннего развития ребенка важно иметь игрушки из различного материала (ткани, ворс, дерево, резина, пластмасса, глина, металл), с разными свойствами, соответствовать своему назначению.

Чтобы игра была разнообразна, интересна и полезна для Вашего ребенка, стоит обращать внимание и на подбор игрушек. Приобретайте те игрушки, для воздействия на которые достаточно легкого прикосновения, слабого движения рукой или ногой: неваляшки, воздушные шарики, музыкальные инструменты с клавишами, игрушки с большими кнопками, электронные игрушки, управляемые переключателями, инерционные машинки. Полезно использовать медленно движущиеся или прыгающие заводные игрушки, за движением которых легко следить не только глазами, но и рукой.

Выбирайте безопасные игрушки! Ребенок может исследовать игрушки с помощью рта, пробовать их на зуб, поэтому следует избегать игрушек с легко отделяемыми частями, некрепким покрытием. Также нужно иметь в виду, что игрушки должны будут часто мыться и обрабатываться после активного обследования игрушки и игры с ней.

Для стимуляции хватания желательно подбирать игрушки не крупные, удобные для захвата. Например, такие игрушки, как мячики, неваляшки, погремушки, резиновые игрушки, сенсорные коврики, мягкий конструктор, каталки с ручками и т.п. Детям с гиперкинезами легче играть с утяжеленными игрушками, например с тяжелым мячом, так как их движения неорганизованные и неуклюжие, и обычный мячик будет постоянно «убегать» от них. Ребенку с повышенным тонусом, наоборот, лучше подойдет маленький и упругий мячик, поскольку его будет легче удержать, а поднимать и бросать тяжелый крупный мяч малышу будет крайне трудно. Ребенку с гемиплегией можно предлагать игрушки больших размеров (мяч, куклу, мягкую игрушку и др.), которые заставят его действовать обеими руками. Для ребенка, который очень хочет бросать и

ловить мяч, но при этом не способен удерживать его, вместо мяча можно предложить мешочек (подушечку) с наполнителем из пенопластиковых шариков. Чтобы было веселее и легче ловить мяч обеими руками, можно надеть ему на ручки рукавички с пришитыми на них лентами-липучками и использовать при игре тканевый мяч, который к ним прилипает. Добавьте элементы для более удобного захвата, удержания предмета, тем самым адаптируя и модифицируя их под индивидуальные возможности и потребности ребенка. Например, приклейте к игрушке пластмассовое кольцо, что облегчит ее захват; закрепите утолщающие и фиксирующие насадки на карандаши и палочки от металлофона; используйте магнитные полоски, нескользящие материалы, присоски, приклеенные ко дну игрушек, они стабилизируют их на поверхности; привяжите к веревочки от машинки большую деревянную бусину, что облегчит захват веревочки и притягивания к себе машинки.

«Для привлечения внимания к игрушке, к пирамидке, мы в колечки насыпали крупы: в одно рис, в другое гречку и т.д. и тогда ребенок начал играть с пирамидкой. Сначала брали игрушки рука в руке, потом научился сам брать, потом перекладывать. Также сшили на заказ грядку моркови из мягкой ткани с разным наполнителем».

(мама Вики, 7 лет)

Используйте бытовые предметы в качестве игрушек для развития тактильных ощущений, также различные средства ухода, различные фактуры из различных материалов: губки; массажные перчатки; перчатки из различных тканей; платки или ткани разной фактуры (махровые, хлопковые, шелковые, велюровые); полотенца; подушечки с различными наполнителями; щетки; мягкие игрушки; фен. Такие игры можно проводить в ежедневной рутине по уходу за ребенком, они создают условия для более теплого и доверительного отношения при выполнении гигиенических процедур, таких как кормление, одевание и раздевание.

«Дима очень любит играть с коробками, и этот интерес к ним уже давно. Первое время он их только рвал, рвал все коробки, которые можно и нельзя. Для нас это было проблемой. Но по совету педагога, мы не ограничивали его в коробках, нам их приносили все друзья. Со временем Дима стал играть с ними по-другому: ставил их друг на друга, складывал в них предметы и не разрешал из них вытаскивать и впервые стал рисовать. Теперь его любимое место для рисования – это коробка».

(мама Димы, 5 лет)

Детям очень интересны игрушки, которые вибрируют, это могут быть механические игрушки; музыкальные инструменты; электрические приборы, зубная щетка. В быту получить вибрационных ощущений ребенок может путем прикосновения к вибрирующим бытовым предметам (поверхности телевизора, звучащих музыкальных инструментов, микроволновой печи, кофемолки, телевизора). Интересны будут такие игры, как «Шумящие коробочки»: нужно приготовить 2–3 коробочки или пластиковые бутылочки, которые нужно заполнить различным материалом (например, горох, гречка, манка). Каждая коробочка также будет издавать различные шумы. Коробочки с каждым наполнителем должны быть парными. По ощущению вибрации ребенок должен на ощупь найти пары с одинаковыми наполнителями. В игре «Где спряталась игрушка?» вместо наполнителей можно использовать мелкие игрушки. Сначала одну игрушку нужно спрятать в набор из 2–3 коробочек. Первоначально ощупывается парная коробочка с игрушкой, а затем ребенок отыскивает ее среди своих, используя потряхивание. Постепенно можно увеличивать количество коробочек, в одну из которых спрятана игрушка.

Полезны также игрушки, которые самостоятельно двигаются, за которыми ребенок может только следить вдаль, в стороны, оборачиваться за ними: управляемые вертолеты, машины и другие игрушки на пульте управления, инерционные игрушки, воздушные шары, мячи.

«Кате врачи посоветовали пройти курс по коррекции зрения на специальном приборе с маской на глаза. Так как Катя не любит разных посторонних вещей на лице и голове, нам пришлось отказаться от этой процедуры и заниматься дома. Мы клеили разные яркие картинки и точки по дому, включали на телевизоре специальные

упражнения для глаз – наблюдали за медленно передвигающимся шариком. Катю это не впечатляло. И мы купили аквариум с рыбками. Сначала маленький, но потом поняли, что это опасно и Катя его перевернет, а затем и огромный. Запустили много рыбок, Катя сидела перед аквариумом и следила за рыбками, которых я гоняла от одного края к другому. Со временем Катя полюбила кормить рыбок, перестала боятся воды при умывании, и стала принимать участие в мытье аквариума: играет с мокрыми губками, перекладывает камни».

(мама Кати, 9 лет)

Игра, как и любой вид деятельности, требует очень много сил. Чем Ваш ребенок менее выносливый, тем короче должны быть игры и общение, а чтобы он не уставал, попытайтесь чередовать спокойные и более активные игры и эпизоды общения. После каждой игры и ситуации общения ребенок должен отдохнуть и расслабиться, обязательно предоставляйте ему такую возможность. Радуйтесь успехам ребенка, поддерживайте его и поощряйте. Придумывайте для него новые игры. Предлагайте ему те стихи и песенки, которые Вы сами любите или которые дороги вам с детства. Ведь только Вы знаете и понимаете своего ребенка, его интересы и предпочтения.

ПРАВИЛА СОВМЕСТНОГО БЫТА

Для многих семей принятие необходимости специального обучения навыкам самообслуживания – достаточно трудная задача. Дети не рождаются с имеющимися навыками, они формируются постепенно. Успешность овладения навыками самообслуживания зависит от многократного повторения действий по самообслуживанию в одном и том же порядке в естественной ситуации. Однако родители, часто сделав несколько попыток научить ребенка какому-нибудь навыку и не получив положительного результата, быстро теряют веру в успех и перестают предпринимать дальнейшие попытки формирования навыков самообслуживания. Они начинают полностью обслуживать ребенка, не давая ему возможности проявить самостоятельность. При обучении самообслуживанию родителю необходимо поддерживать минимальные проявления самостоятельности ребенка. Ведь любая активность со стороны ребенка должна восприниматься как деятельность.

Обучение самостоятельности – это ежедневный труд, как для родителей, так и ребенка. Каждое действие это обучение чему-то новому, отработка какого-то навыка. Например, умение удерживать ложку и манипулировать ею поможет впоследствии удерживать карандаш, ручки и других учебных предметов. Умение одеваться тесно связано с ориентировкой в собственном теле и тренировкой произвольных движений рук и ног, что оказывает влияние на координацию, а выполнение операций с различными видами застежек способствует развитию мелкой моторики, также необходимой при письме. Даже прием разнообразной, разной консистенции пищи тренирует двигательные возможности речевого аппарата, что впоследствии позволит правильно воспроизводить речевые звуки.

Установлено, что освоение новых навыков, связанных с удовлетворением физиологических потребностей и вообще личного интереса, мотивирует лучше, чем простое занятие.

В процессе ежедневной работы по формированию самообслуживания крайне важно поддерживать ребенка, предоставлять необходимую дозированную помощь ребенку, не занижать его способности, дать полностью раскрыть свой потенциал. Но и не следует завышать свои ожидания. В некоторых случаях ребенок никогда не сможет овладеть определенными навыками. При этом не стоит забывать, что совместная деятельность (кормление рука в руке, умывание рука в руке и т.п.) – это тоже работа, и это не значит, что ребенок ничего не умеет делать: он может взять ложку, держать зубную щетку пока вы выдавливаете пасту, держать в руках полотенце, пока вы его вытираете, подать шапку и другое.

Независимо от состояния Вашего ребенка и имеющихся у него навыков скорее всего на протяжении всей своей жизни он будет нуждаться в постоянном присмотре, поэтому стоит создать такие условия развития своему ребенку, чтобы он мог максимально освоить все доступные ему бытовые навыки и смог быть более самостоятельным.

Развивая элементы самостоятельности, Вы формируете у ребенка привычку и желание сделать что-то самостоятельно, приучаете к выполнению уже знакомых действий, стимулируете появление интереса к новому предмету или виду активности.

Организация пространства

Начать можно с разделения дома на зоны, где ребенок будет заниматься различной деятельностью. Выполняя одни и те же действия в одном и том же месте, ребенок быстрее научается, его и легче переключить с одного вида деятельности на другой. Важно обязательно выделить для ребенка три зоны: личное пространство, место для занятий и общее пространство дома.

Личное пространство – это уголок, где ребенок может находиться в том положении и заниматься той деятельностью, какой он хочет. Чаще это место отдыха, игровой уголок. Создайте в этом пространстве максимально комфортные, спокойные условия, где ребенок сможет заняться тем, что интересно именно ему, и отдохнуть от активного взаимодействия с другими членами семьи. Даже если он будет, по вашему мнению, «ничего не делать»: ребенку необходимо время на осмысление своего опыта взаимодействия с окружающей средой, набраться сил, ведь он так много тратит сил на познание этого мира.

При оборудовании места для занятий учитывайте двигательные возможности ребенка и подбирайте мебель таким образом, чтобы ребенок мог сидеть устойчиво, не тратя свои силы на удержание собственного тела в пространстве. Организуйте пространство вокруг рабочего места так, чтобы ничего не отвлекало от занятий. Не должно быть в поле зрения посторонних игрушек, различных гаджетов и телевизора, еды и напитков. Ребенок должен понимать, что здесь и сейчас он будет заниматься. А потом, в качестве перерыва, можно перейти в уголок для игр, чтобы отдохнуть от занятия или поиграть.

Наконец, зона общего пространства дома даст представления о разных видах деятельности: что на кухне он ест, в ванной умывается, посещает туалет, одевается в прихожей. Каждое пространство дома имеет свои предметы, мебель, запахи. Комментируйте все свои и совместные с ребенком действия в разных помещениях дома. Озвучивайте, куда вы пойдете и зачем. Так ребенок быстрее научится ориентироваться в пространстве. Вообще, ознакомление ребенка с пространством происходит через действия с окружающими его предметами. Все то, с чем сталкивается ребенок, должно быть им обследовано. Предмет важен не сам по себе, а в сочетании

с его прямым назначением. Поэтому прежде всего важно учить ребенка практическому использованию предметов ежедневного обихода: ложкой едят, из чашки пьют за столом на кухне, на кровати спят, дверь открывают и закрывают, мячом играют и т.д.

Также ребенок научится принимать определенные правила и потребности других членов семьи, с которыми надо считаться. Выделите определенное место за столом, объясняйте, что у каждого члена семьи есть свое место, есть личные вещи у каждого члена семьи.

Доступность пространства

Это создание условий для развития самостоятельности, организация доступного для ребенка бытового пространства.

Выделите мебель своему ребенку, доступную для самостоятельного пользования, где будут храниться только его вещи и игрушки. Пользуясь своей мебелью, ребенок будет замотивирован доставать и складывает свои любимые игрушки, будет ощущать себя отдельным членом семьи со своими обязанностями. Также ребенку с нарушенным зрением будет проще учиться ориентироваться в пространстве, правилах хранения своих вещей.

Организуйте рабочее место ребенка так, чтобы он самостоятельно (по возможности) мог сесть, дотянуться до нужных предметов на столе. Расположите все учебные принадлежности в одном месте. Чтобы ребенок смог сориентироваться, где что у него храниться, можно промаркировать коробки и ящики стола, полки карточками с изображением предметов. которые там хранятся. Например, картинка «карандаш» подскажет, что внутри лежат карандаши, фломастеры, альбом; «кисточка» – предметы для рисования красками и т.п. Каждый раз, когда будете доставать предметы из промаркированных ящиков, обращайте внимание, что и откуда Вы достаете. Со временем ребенок начнет запоминать расположение своих учебных принадлежностей, и Вы сможете уже просить, чтобы он подал необходимые предметы для занятия. Для детей с нарушенным зрением можно на коробки и ящики прикреплять реалистичные предметы, вырезанные из фетра контуры предметов, чтобы ребенок, нащупав предмет на стенке коробки, мог понять, что внутри.

Создайте вокруг ребенка пространство с предметами, которые могут способствовать наиболее успешному осуществлению им деятельности, а не затруднять ее выполнение, если эти предметы не соответствуют физическим возможностям ребенка. Например, важно, чтобы санузел и раковина соответствовали росту ребенка. В противном случае необходимо предусмотреть широкие скамейки или другие подставки, которые позволяли бы ребенку выполнять эту деятельность самостоятельно и безопасно. Подставка должна быть достаточно широкой и устойчивой, чтобы ребенок мог на нее забраться, устойчиво стоять на ней и не падать, даже если вдруг сделает несколько шагов. Сиденье унитаза тоже должно соответствовать размерам ребенка, рекомендуется использовать специальное детское сиденье. Туалет часто вызывает у детей страх, чтобы ребенку было спокойнее и комфортнее, нужно, чтобы унитаз (горшок) не был большим и холодным. Важно также и устойчивое положение ног при сидении, для этого используйте подставку под ноги.

Для места, в котором происходит одевание и раздевание, тоже стоит предусмотреть соответствующий росту ребенка стул, на котором он мог бы комфортно сидеть, и скамейку или другой стул, куда бы он мог положить снятую вещь до того момента, когда ее нужно будет убирать на место.

Личные средства гигиены и другие предметы, необходимые для самообслуживания, по весу и размеру должны соответствовать возможностям ребенка. Желательно расположить их в постоянном и доступном для ребенка месте, чтобы он мог при необходимости их самостоятельно взять и использовать. Предметы не должны появляться из ниоткуда, ребенок должен видеть, где их берет взрослый, а потом – куда убирает. Если взрослый достает необходимые предметы из недоступного ребенку места, откуда тот, даже при желании, достать их не может, это приводит к угасанию самостоятельной активности ребенка и впоследствии к его привычной пассивности.

Для подбора столового прибора, наиболее комфортного для ребенка, возможно, понадобятся несколько видов ложек, разных по размеру, материалу, форме, адаптированных к возможностям ребенка с двигательными нарушениями, начиная от чайной и заканчивая столовой с дополнительной насадкой на ручке. Используйте небьющуюся посуду во избежание травматизма при возможной демонстрации негативного поведения или неловких движений ребенка.

Безопасность пространства

Чтобы не было негативного опыта у ребенка в самостоятельном обследовании пространства, следует избегать опасных препятствий: скользкий пол, высокий порог или ворс ковра, мебель, препятствующая проходу, полуоткрытые двери, посторонние предметы на полу. Очевидно, если ребенок споткнется или ударится обо что-то, этот негативный опыт отложится у него в памяти и отрицательно повлияет на желание ребенка обследовать пространство или просто передвигаться в дальнейшем, что, в свою очередь, приведет к его полной пассивности. Помогите своему ребенку обследовать пространство, открывать и закрывать двери, перешагивать через порог. Особенно это касается детей с нарушенным зрением. Учите ребенка вытягивать вперед руки при перемещении, чтобы найти преграду или держаться за стенку.

Постоянство пространства

При исследовании окружающей обстановки ребенку сложно запомнить все за один раз. Изучение начинается с какого-то небольшого участка пространства, одной комнаты. Ходите вместе по комнате, рассматривайте мебель, обследуйте предметы, вытаскивайте и складывайте вещи в шкаф, комментируя все Ваши действия. Постепенно обследуйте и другие комнаты, пусть ребенок наблюдает, какими предметами Вы пользуетесь, куда складываете. Желательно, чтобы все предметы мебели находились постоянно на одном месте, также предметы личной гигиены ребенка и вещи находились на своих местах. Если ребенок, проснувшись утром, знает, где находится его одежда, где лежит зубная щетка и паста, как дойти от кровати до двери и далее до туалета и ванной комнаты, то большую часть передвижений и действий, связанных с утренним туалетом, ребенок сможет выполнить самостоятельно. Если ребенок, самостоятельно не может передвигаться, обеспечьте ему возможность нахождения в разных местах дома.

Как правило, ребенок, наблюдая за вашей деятельностью, будет замотивирован интересным и необычным действием, какое

выполняет мама, постараться помочь маме: по подражанию, например, доставать из корзины вещи или раскладывать столовые приборы, положить в тарелку котлету. Если ребенок самостоятельно не может повторить за вами действия, то его нужно этому специально учить. Повторяя изо дня в день одни и те же действия, ребенок начнет включаться и «помогать» Вам или обслуживать себя.

Соблюдение режим дня

Отсутствие режима, непредсказуемость предстоящих событий крайне затрудняет установление ребенком элементарных причинно-следственных связей, происходящих событий, что, в свою очередь, приводит к снижению его интереса к происходящему. Ребенок становится пассивным, у него отсутствует ощущение возможности влиять на какие-либо события в своей жизни, что вызывает дополнительное беспокойство. Да и вам самим сложнее планировать свою деятельность, поездки. Нередко бывают ситуации, когда родители сами не могут определиться с режимом дня ребенка, действуют по ситуации и состоянию ребенка. Напротив, фиксированная, повторяющаяся последовательность действий, совершаемых ребенком в течение дня, делает для него представимым и понятным весь день. Путем привычных, постоянно повторяющихся бытовых и социальных ритуалов жизнь ребенка может быть структурирована и организована. Ребенок легко переключается с одного вида деятельности на другой, быстрее включается в деятельность, ему не нужно привыкать к спонтанной ситуации, он будет знать, что он сейчас позанимается, потом будет играть; сейчас он помоет руки и будет кушать.

Составьте расписание дел на неделю, чтобы предусмотреть охват всех мероприятий и их повторяемость. Игра, как и любая другая деятельность, должна быть запланирована. Соблюдайте в режиме дня и длительность занятий и игр. Чтобы ребенок не переутомлялся и не получил негативный опыт, определите посильное конкретно для вашего ребенка время. Если Ваш ребенок не может более 10 минут активно с вами взаимодействовать, начинает протестовать, не реагирует на Ваши действия, значит, ему нужен перерыв. Соответственно, количество заданий и игр нужно подбирать столько, чтобы успеть их закончить в этот отрывок времени.

Составляйте расписание дел для ребенка. Это может быть визуальное расписание в виде картинок или пиктограмм с изображением предстоящей деятельности; в виде предметов, разложенных на столе или одежды на диване по очереди. Например, зубная щетка, полотенце, расческа, ложка – значит, что мы сначала идем в ванную, чистим зубы, умываемся, вытираемся, расчесываемся и идем кушать. Можете проговаривать предстоящее действие «ты поел – идем одеваться – идем гулять».

Таким образом, обучение самообслуживанию не только способствует адаптации ребенка, но и подготавливает его к овладению учебными навыками. И чтобы успешнее ребенок был в учебном заведении и дома, нужно делать акцент на самых важных навыках в самообслуживании: прием пищи, гигиенические навыки, одевание и раздевание.

Кормление и самостоятельная еда

Кормление – это не механические действия ложкой, которые один человек выполняет для того, чтобы другой стал сытым. Время, проведенное за общей трапезой, это время общения Вас с ребенком.

Прием пищи для детей – это, пожалуй, самая простая возможность ярко проявить себя, сделав выбор, попросив добавки или отказавшись от какого-либо блюда. Во время кормления будьте особенно внимательны к сигналам ребенка, важно понимать, какие движения или звуки означают отказ, а какие – усталость и потребность в небольшом перерыве. Давайте время на пережевывание пищи и проявления активности на получение новой порции (повернуть голову в сторону ложки, открыть рот). Избегайте ситуаций любыми способами накормить ребенка, который сжимает зубы или выплевывает пищу.

Во время кормления поддерживайте контакт с ребенком. Внимательно следите за коммуникативными сигналами, которые подает ребенок: отказ, просьба, предпочтения. Необходимо предупреждать ребенка о вкусе еды, приближении ложки, комментировать эмоции ребенка, а также события, происходящие вокруг, особенно громкие посторонние звуки, если ребенок на них отвлекается. При этом беседу не стоит превращать в монолог о посторонних вещах.

Подберите оптимальное положение относительно ребенка. При кормлении Ваше положение также должно быть удобным и стабильным. Если Вы напряжены и устаете сидеть в одном положении, такое состояние моментально передается ребенку, который начинает беспокоиться и нервничать. Садитесь напротив ребенка, чтобы он мог видеть Ваше лицо и тем самым лучше контролировать ситуацию или даже, по возможности, повторять за Вами открывание рта. Если ребенок только учится удерживать ложку, лучше всего сесть сбоку от него. Так у Вас появляется отличная возможность контролировать движения рук ребенка, продолжая его собственные действия, удобные для него, а не навязывая свои. Если ребенок часто давится, чихает, плюется во время еды, взрослому также лучше занять место сбоку.

Подберите место для кормления. Оптимальное для ребенка место для кормления за общим столом, вместе с другими детьми. Так ребенок может учиться у других членов семьи новым навыкам и чувствовать себя частью семьи. Если ребенок самостоятельно не сидит на обычном стуле, можно придвинуть поближе к общему его специальный стул со столиком так, чтобы ему было удобно смотреть на кормящего и других членов семьи.

Если ребенок очень отвлекается на других детей, забывая о еде, или вздрагивает от громких звуков, и это негативно влияет на усвоение пищи, допустимо организовать его прием пищи раньше или позже других, в отдельном помещении с минимальным количеством посторонних шумов: журчания воды, звуков телевизора, радио и пр.

Избегайте ситуаций докармливания в других помещениях, когда ребенок уже встал и ушел изо стола. Это нарушает его представления назначении пространства и пищевое поведение. Попробуйте вернуть через несколько минут его за стол. Если не получилось, то стоит на этом завершить прием пищи. Не допускайте частых перекусов между основными приемами пищи (если, конечно, врачи не рекомендуют частое дробное питание ребенку), так ребенок не проголодается по-настоящему. Если Вы замечаете, что ребенок явно проголодался (приходит на кухню, ищет столовые приборы, садится на свое место и т.п.), то следует очередной прием пищи начать чуть раньше. Если придерживаться таких правил, то в скором времени

ребенок научится контролировать свои потребности и поведение. Это не просто и долго, будьте к этому готовы и придерживайтесь системы.

Кормите ребенка в положении сидя. Во время еды положение ребенка должно быть максимально вертикальным и стабильным, выровненным по средней линии. Дополнительные движения ногами, руками, головой, выравнивание корпуса требуют от ребенка больших усилий, а следовательно, отвлекают от приема пищи. Сложно есть, качаясь на качелях. Примерно в таком состоянии находится ребенок, постоянно съезжающий со стула.

Кормление ребенка в положении сидя снижает риск попадания пищи в дыхательные пути, предотвращает хронические бронхиты и пневмонии.

Положение ребенка в процессе кормления:

• таз плотно прижат к спинке коляски, кресла или стула, ноги стоят на подножке или на полу в обуви, локти лежат на столе или другой опоре;

• корпус ребенка не должен излишне наклоняться вперед, вправо, влево или назад. Нормально, если ребенок чуть наклоняется вперед во время еды – такое положение удобно для глотания и управления ложкой;

• голова чуть наклонена вперед, но не запрокинута назад, так как это затрудняет глотание. Когда голова ребенка запрокидывается назад, ребенок чаще давится.

Учите ребенка самостоятельно есть. Кормление является хорошей обучающей ситуацией для ребенка, так как дети, как правило, заинтересованы в утолении чувства голода и сосредоточены на процессе еды, поэтому их легко мотивировать на что-то новое. Сам процесс приема пищи для нас с Вами кажется простым, а ребенку предстоит освоить целую серию отдельных движений: удержание ложки, зачерпывание, поднесение ложки ко рту, занесение ложки в рот, возвращение ложки в тарелку, поэтому некоторое время Вы будете сопровождать все действия ребенка «рука в руке». Ослаблять помощь следует, когда движения ребенка станут более уверенными и целенаправленными.

Если во время кормления Вы почувствуете небольшой импульс руки ребенка к нужному движению, то ослабьте свою руку

и дайте этому импульсу реализоваться до полного угасания. В момент угасания Вы снова подхватываете руку ребенка и продолжаете деятельность до достижения результата. Например, импульс возник, и ребенок пытается потянуть самостоятельно ложку ко рту – здесь нужно ослабить свою руку, давая возможность ребенку максимально самостоятельно это сделать. В тоже время нужно быть готовым в любой момент подхватить угасшее движение. Следует помнить, что для достижения прочного результата может потребоваться длительное время.

Важным этапом в процессе взросления ребенка является переход от приема пищи из бутылочки к умению кушать из ложки. Переход на новый способ кормления осуществляется постепенно, аналогично тому, как отучают от бутылочки младенцев, но он может занять более длительное время: от нескольких недель до нескольких месяцев и даже лет. Знакомство с новым способом кормления и последующее обучение осуществляются в спокойной обстановке: не в основной прием пищи (например, в полдник) или в середине основного приема пищи, когда ребенок утолил чувство голода, но еще не успел полностью насытиться. Отложите бутылочку, объясняя тем, что там пусто. Предупредите, что ребенок будет еще есть, но из ложки, и предложите ребенку такую же еду, что он ел, но более густую по консистенции. Нормально, если первое время ребенок будет отказываться от еды с ложки и даже протестовать. Лучше приучать ребенка есть из ложки, предложив что-то вкусное: любимая каша, фруктовое пюре и т.п. Достаточно, если первое время ребенок будет съедать одну-две ложки за один прием пищи. Постепенно это количество увеличивайте.

Подбирайте оптимальную консистенцию и температуру пищи. Для детей, испытывающих трудности в глотании, и детей с пониженной чувствительностью температура пищи должна быть немного теплее или холоднее температуры в помещении, чтобы ребенок мог почувствовать еду во рту и сосредоточиться на следующих действиях. Если ребенок испытывает трудности в глотании, пища должна быть однородной. Наиболее удобная консистенция для глотания – густое пюре, так как его можно почувствовать в ротовой полости, и оно не растекается по рту, как вода. Нежелательно суп смешивать со вторым блюдом. Суп можно разделять на две части

и предлагать ребенку отдельно выпить бульон из чашки или из ложки и съесть пюрированные овощи.

Ребенку с нарушением зрения очень важно узнать, чем его будут кормить и что находится в посуде. Помимо ваших комментариев, чем сейчас он будет обедать, разрешите ему понюхать пищу, потрогать пальцами. Так он не будет бояться первых порций пищи и будет более спокойно себя вести.

Подберите удобную и практичную посуду. Выбирайте посуду по размеру, материалу, глубине чашечки и размеру ручки ложку. Ложка должна быть такого размера, чтобы полностью помещаться в ротовую полость. Большая ложка – это не только неприятные ощущения, но и объемная порция пищи, которая оказывается у ребенка во рту. У многих детей есть трудности с разделением еды на более мелкие части, они стремятся за один раз проглотить все, что находится на ложке, что приводит к выталкиванию пищи и повышает риск подавиться. Маленькая ложка может помочь есть детям, которые делают это очень быстро: ребенку приходится делать больше движений из-за небольшого объема еды при зачерпывании.

Если ребенок испытывает трудности в опускании верхней губы на ложку, необходимо подобрать ложку с максимально плоским черпалом, чтобы во время еды пища немного касалась верхней губы, и ребенок мог максимально ее задействовать. Если ребенок часто закусывает ложку зубами, лучше выбрать ложку из твердого пластика, чтобы не травмировать зубы. Если ребенок никак не реагирует на прикосновения ложкой к губам, то металлическая ложка подойдет лучше всего, так как металл быстрее передает температуру пищи, и такая ложка лучше ощущается во рту. Ребятам с повышенной чувствительностью комфортнее будет есть с ложки из мягкого материала: силикона, резины, мягкого пластика. Детям, которым сложно удерживать ложку, необходима ложка с толстой ручкой или ложка с изгибом.

Тарелка, из которой ест ребенок, не должна быть слишком легкой и не должна скользить по поверхности стола в процессе зачерпывания. Для этого можно использовать утяжеленные тарелки, тарелки на присоске или специальный коврик, препятствующий скольжению. Также важна форма тарелки. Для детей, которые учатся зачерпывать, удобнее тарелки с высокими или загнутыми внутрь бортиками.

Посуда на столе должна стоять так, чтобы ребенок мог дотянуться до любого предмета. Также важна неизменность расстановки посуды на столе для ребенка, который не может пользоваться зрением. Так он быстрее запомнит их расположение на столе и будет более мотивирован к самостоятельным действиям.

Если Вы только на начально этапе обучения самостоятельному приему пищи, а ребенок очень активен и не принимает правил поведения за стол, хватает и бросает посуду со стола, наберитесь терпения, ставьте запреты, когда ребенок бросает посуду, показывайте, как нужно правильно орудовать ложкой, ставить стакан на место. Хвалите за малейшие правильные проявления действий. Для начала оставьте на столе только необходимые приборы, например, тарелка и ложка, а когда ребенок начнет немного контролировать себя, добавляйте стакан, тарелочку с хлебом, салфетки.

Одевание и гигиенический уход

Уход за ребенком такой, как переодевание, купание, умывание и чистка зубов, причесывание и т.д., связан со значительным вмешательством в личное пространство ребенка, взаимодействием с его телом. Поэтому особенно важно находиться в доверительных отношениях с ребенком: вместе с ним и помогая ему (в случаях, когда он чего-то не может) осуществлять определенные действия. Овладеть самостоятельным выполнением данных навыков также доступно для Вашего ребенка, но с учетом его двигательных возможностей. Для освоения таких навыков не нужна спешка, не должно быть скованного пространства и отвлекающих факторов, как и при обычном занятии. Также делайте паузы на отдых: «Я вижу, что ты устал, давай немного отдохнем и продолжим, когда ты будешь готов».

Научиться раздеваться обычно легче, чем одеваться, поэтому обучение стоит начать с раздевания. При переодевании подберите место, удобное для ребенка и взрослого. Примите удобную позу для переодевания с учетом индивидуальных особенностей ребенка: если Ваш ребенок умеет стоять и/или удерживать позу сидя, необходимо использовать данный навык для поддержания визуального контакта с ребенком в ходе всего процесса. Комментируйте события, которые происходят с ребенком.

Подбирайте легко надеваемую одежду и обувь – из эластичных тянущихся материалов, с вставленными резинками на поясе, с тянущейся или широкой горловиной, с липучками в качестве застежек. Предоставляйте право выбора одежды ребенку. Активное вовлечение ребенка в процесс переодевания просьбами подать руку или ногу, наклонить голову, повернуться на бок и т.д., помогут лучше замотивировать ребенка к самостоятельным действиям. После завершения переодевания можно вместе с ребенком убрать его грязные вещи в корзину для белья.

Обучайте своего ребенка навыкам самостоятельного одевания и раздевания по принципу от простого к сложному. Дети с двигательными нарушениями могут выполнять часть действий в пассивно-активной форме «рука в руке» вместе со взрослым, что является хорошим упражнением для осознания детьми схемы тела. Соблюдайте постоянную последовательность действий при переодевании (сначала продеваем голову в горловину, потом – руки в рукава; сначала надеваем колготки, потом штаны и только после них – ботинки). В случае неочевидной последовательности (что сначала надевать – шапку или ботинки?) следует выбрать какой-то один вариант и придерживаться его всем взрослым, помогающим ребенку одеться.

Чистка зубов

У ребенка с проблемами артикуляционной моторики, нарушением носового дыхания и сниженным контролем за положением нижней челюсти нередко наблюдаются ситуации заболеваний зубов и десен. Это связано с тем, что во рту долгое время может оставаться пища, а из-за неправильного дыхания пересыхать слизистая в полости рта.

При осуществлении гигиены полости рта необходимо помнить, что лицо Вашего ребенка является особо чувствительной, личной зоной, поэтому для осуществления этого процесса нужно установить хороший эмоциональный контакт с ним. Ваши действия должны быть точными, аккуратными, спокойными и уверенными, и их следует сопровождать речевыми комментариями.

Процесс чистки зубов осуществляется в несколько этапов:

1. Подготовительный: подготовьте необходимые инструменты. В зависимости от уровня чувствительности в полости рта воспитанника для чистки зубов можно использовать: бинт; мягкий напальчник, изготовленный из резины; зубную щетку в соответствии с возрастом ребенка и со щетиной различной жесткости с учетом индивидуальной чувствительности и состояния десен ребенка; электрическую зубную щетку; детскую или взрослую зубную пасту. В качестве вспомогательных средств гигиены можно использовать настой ромашки, пенку для очищения полости рта, дентальные салфетки, специальные ватные палочки, пропитанные глицерином.

Выберите удобное положение в зависимости от возможностей ребенка удерживать позу: сидя на руках у взрослого, сидя в коляске, стоя у раковины. Голова ребенка должна быть наклонена вперед под углом 20–25°. При нахождении ребенка в позе лежа при чистке зубов увеличивается риск попадания жидкости в дыхательные пути.

Установите контакт с ребенком, предупредите о том, что сейчас будет происходить. Если он испытывает трудности в понимании речи, необходимо помочь ребенку руками дотронуться до щетки, до своих щек, подбородка, губ. Смочите щетку или бинт в теплой воде, так как прикосновение сухого материала раздражает слизистую ребенка. Дайте ребенку понюхать зубную пасту, помочь выдавить ее на щетку.

2. Основной: здесь уже проходит сам процесс чистки зубов, зависимо от степени самостоятельности ребенка. Если ребенок пассивен, Вы чистите зубы ребенку, соблюдая одну и ту же последовательность: зубы ребенка сомкнуты (при таком положении можно одновременно почистить верхний и нижний ряды), щетка двигается из задней части рта вперед. Называйте последовательность совершаемых Вами действий. Если ребенок позволяет, Вы можете почистить щетинкой спинку языка.

Если ребенок пассивно-активен, он удерживает щетку вместе со взрослым «рука в руке». Если ребенку не удается вычистить все до конца, взрослый может повторить чистку самостоятельно. Если ребенок активен, он самостоятельно чистит зубы, а Вы только оказываете минимальную помощь.

Если ребенок сопротивляется чистке зубов или вздрагивает и замирает во время этого процесса, возможно, зона лица особо чувствительна, следовательно, подготовительный этап будет значительно дольше, чем основной.

3. Заключительный: полоскание полости рта. Для детей, умеющих удерживать жидкость во рту, не сглатывая, собирать губы в трубочку, плеваться, самостоятельное полоскание полости рта может быть доступно. Обучение необходимо проводить с применением кипяченой воды. Для более слабых детей после основной чистки необходимо проводить несколько полосканий зубов водой. Также на этом этапе может быть удобно использовать ирригатор.

Далее вытираем рот. Вытирание рта также может осуществляться в активной (ребенок вытирается самостоятельно или с небольшой организующей помощью взрослого), пассивно-активной (совместные действия «рука в руке») или пассивной форме (взрослый вытирает рот ребенку). В последнем случае необходимо заранее предупредить ребенка, показать и дать потрогать полотенце, после чего вытереть рот аккуратными промакивающими движениями.

Купание

Купание в ванне – важное событие для ребенка. Это не только гигиеническая процедура, но и эмоционально значимая ситуация: многие дети расслабляются в ванне, с радостью играют с водой и пеной, а также общаются со взрослым активнее, чем обычно, так как контроль над движениями в воде отнимает меньше энергии, чем в повседневных ситуациях.

Во время подготовки и непосредственного проведения водных процедур необходимо обеспечить безопасность процесса как для ребенка, так и для родителя. Создайте комфортные и безопасные условия для ребенка, с помощью технических средств помогите принять ему удобную позу. На дно ванны прикрепите антискользящий коврик. Также специальные технические средства будут полезны и для родителей, чтобы минимизировать нагрузку на спину во время погружения ребенка в ванну и вынимания его оттуда.

Часто дети боятся шума воды. В таких ситуациях лучше заранее набрать ванну с комфортной температурой воды. Перед погружением всего тела в воду следует дать ребенку пощупать воду

руками, а затем постепенно опустить все тело. После основного купания аккуратно включайте кран с теплой водой, чтобы ребенок привыкал к потоку воды.

Также избегайте поливания из лейки душа чувствительные участки тела ребенка, и вообще такие участки тела следует мыть в последнюю очередь. Во время купания один из взрослых всегда должен быть рядом, чтобы оказать помощь в случае необходимости. Для него обязательно должна быть подобрана удобная поза, недопустимо длительное пребывание с согнутой спиной, так как это грозит появлением болей в спине.

Пользование туалетом

Научиться пользоваться туалетом ребенку, это, наверное, одна из самых главных проблем для родителей. Ведь не существует одного действенного «рецепта» приучения ребенка к туалету. В данной ситуации все индивидуально, так как способность к контролю за отправлением физиологических потребностей у всех детей развита в разной степени. Но опыт многих родителей доказывает возможность освоения данного навыка многими детьми.

Формирование навыков самостоятельного использования туалета не только облегчает уход за ребенком, но и способствует развитию саморегуляции, социализации, повышению самооценки, ощущению себя взрослым. Для успешного формирования навыка пользования туалетом необходимо создать следующие условия:

1. Высаживания на унитаз должны проводиться регулярно в одно и тоже время. Удобно привязать использование туалета к режимным моментам: после сна, перед прогулкой, после еды и т.д. Чтобы понять, как лучше составить график посещения уборной, полезно в течение нескольких дней записывать время мочеиспускания и дефекации ребенка. Наблюдайте за поведением ребенка, часто по поведению можно догадаться, что он хочет в туалет. Некоторые дети выражают беспокойство, другие, наоборот, сосредотачиваются, кто-то трогает себя. Подобные сигналы необходимо отслеживать, озвучивать и реагировать соответствующим образом – высаживанием на горшок.

Чтобы перейти от памперса к использованию унитаза или горшка, ребенку требуется опыт «мокрых штанишек», опыт дискомфорта от загрязненной одежды. Но такой опыт приходит лишь с пониманием ситуации. Бывает, что ребенок долгое время не может начать осознавать дискомфорт, не показывает его или вовсе не может научиться этому. Стоит принять такое состояние ребенка и продолжить пользоваться памперсом и высаживанием по времени на горшок. Если ребенок не замечает, что его одежда промокла или испачкалась, следует обратить на это его внимание и отвести в туалетную комнату переодеться.

2. Создайте оптимальные условия. Это такие условия, чтобы ребенок находился в комфортной и безопасной позе, имел возможность упереться ногами и наклонить корпус вперед. Этого можно достичь, подобрав удобную высоту сидения, используя подставку под ноги и поручни. Горшок, унитаз или санитарное кресло желательно использовать в уборной или в подобном отдельном помещении. Если такой возможности нет, необходимо обеспечить ребенку уединение и спокойную обстановку.

3. Находитесь в зоне досягаемости ребенка, чтобы он мог обратиться за помощью, либо должен быть обеспечен доступ к туалетной комнате (горшку), чтобы ребенок мог самостоятельно туда добраться.

4. Поощряйте ребенка за успешное использование горшка или туалета и сохранение белья (подгузника) сухим. Можно замотивировать ребенка, разрешив ему спускать воду в унитазе, раскрутить рулон туалетной бумаги и отрывать от него кусочки. Если ребенок боится помещения и унитаза, создайте такие ситуации, чтобы ребенок видел на примере близких людей, что им безопасно пользоваться.

ПРАВИЛА ДОСУГА

Общепринято, что все любят отдыхать, и всем нам необходим отдых. Совместное времяпрепровождение позволяет родителям и другим членам семьи расширить свой круг общения, получить возможность переключиться, провести время за отдыхом и творчеством, восстановить душевные и физические силы.

Учитывая возможности ребенка, можно подобрать большое

количество вариантов отдыха. Это может быть спокойный пассивный отдых, основная функция которого будет – релаксация (уменьшение напряжения, расслабление). Для релаксации специально выделяют места отдыха (любимый диван, бассейн, просмотр мультфильмов, игры с песком и т.п.).

Активный отдых, в отличие от пассивного, предполагает не исключение нагрузок на организм, а их перераспределение между различными системами органов, основанное на смене видов деятельности. Активно можно общаться, играть в подвижные игры, гулять как пешком, так и на коляске, слушать музыку, ходить в гости и принимать гостей, посещать концерты и живые уголки и т.п.

Можно заняться чем-то познавательным: читать, посещать кружки, лепить, конструировать, изготавливать различные поделки, играть в настольные игры и т.п. Ребенка можно включать в бытовые дела: ухаживать за растениями, собирать мусор, подавать папе инструменты, пока он что-то чинит, кормить животных.

Включая ребенка в общественную жизнь как дома, так и вне его, Вы помогаете ему чувствовать себя частью среды. У ребенка усилится интерес к окружающему миру и желание общаться.

Для того чтобы отдых был эффективным, нужно уметь правильно отдыхать. Важно соблюдать правило доступности понимания и соответствия возрасту происходящего события. Хотя данное правило не исключает возможность иногда и «ребячества», но в целом следует перестраивать, переориентировать детские интересы на взрослые виды занятости. Например, нравилось возиться с песком, водой – возможно, уже придется по душе мини-клумба на балконе.

Все события должны быть предсказуемы, должны отражаться в режиме дня или следует о них предупреждать и подготавливать ребенка заранее. Это даст ему чувство защищенности и предотвратит лишнюю тревожность и возможные негативные реакции. Нередко посещение новых мест вызывает страх у ребенка. Иногда у ребенка может быть очень мало дел, которыми он готов заниматься, например, некоторые дети готовы только смотреть мультики, есть и спать, остальные события пугают их и вызывают сопротивление. В таком случае необходимо начать со стабильного режима дня с небольшим количеством понятных для ребенка дел. Новые события поначалу должны быть очень короткими. Когда

ребенок привыкнет к ним, можно будет постепенно увеличить их длительность.

Количество событий, особенно новых и необычных, желательно ограничить, чтобы не перегрузить ребенка впечатлениями. Выносливость у разных детей может быть различной. Некоторым детям после крупного события требуется несколько дней прожить в спокойной обстановке с привычным режимом дня, чтобы прийти в себя. После такого события желательно помочь ребенку пережить новые впечатления. Можно совместно рассказать о нем друзьям или родственникам; вспомнить вечером, что произошло в течение дня; на следующий день посмотреть фотографии или видеозапись, послушать аудиозапись; сделать поделку на подходящую тему.

Помочь ребенку понять продолжительность того или иного действия могут такие визуальные опоры как часы, в том числе и песочные (они особенно хороши, когда нужно ждать начала события, тогда за часами можно следить и не отвлекаться от основной деятельности), будильник или таймер. Когда жизнь ребенка станет более разнообразной и насыщенной разными событиями, имеет смысл вводить расписание на неделю. Ребенок сможет отличать один день от другого и ждать повторяющихся событий.

Следует вводить в обиход ребенка больше видов досуга, связанных с двигательной активностью (по возможности проводить досуг на свежем воздухе). Было бы хорошо чередовать в своем выборе развлекательные виды отдыха с полезными и познавательными составляющими.

При организации активного отдыха следует заранее определиться с местом посещения и его доступностью для перемещения. Важно уточнять есть ли в той или иной организации свободный или специально организованный проход/проезд. Также учитывайте индивидуальные особенности: ребенку с повышенной чувствительностью к звукам будет не очень комфортно в кинотеатре или на дискотеке, а человеку со сниженным болевым порогом вряд ли стоит предлагать активные физические занятия.

При выборе досуга не стоит забывать и учитывать и степень активности участия взрослого в сопровождении ребенка. Например, помощь сопровождающих может выражаться в форме их физического участия (вести кресло-коляску, осуществлять присмотр, направлять, вместе плавать в бассейне, скатываться с горки и т.д.).

КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

Чтобы дополнить и расшить информацию, представленную в нашем пособии, мы Вам предлагаем различные информационные источники. С помощью дополнительной, проверенной и качественной информации Вы сможете подобрать подход конкретно к Вашему ребенку, так как в развитии наших детей все очень индивидуально. Также предлагаем Вам перечень различных организаций, в которые Вы сможете обратиться за необходимой Вам помощью в воспитании и развитии Вашего ребенка.

Министерство образования Омской области
Адрес: Адрес: ул. Красный Путь, 5
Телефон: +7 (3812) 35-70-00
Сайт: https://mobr.omskportal.ru/

Министерство труда и социального развития Омской области
Адрес: ул. Яковлева, д. 6
Телефон: +7 (3812) 37-40-09
Сайт: http://www.omskmintrud.ru/

Федеральное казенное учреждение «Главное бюро медико-социальной экспертизы по Омской области» Минтруда России
Адрес: ул. Масленникова, д. 43
Телефон: +7 (3812) 53-11-96
Сайт: https://55.gbmse.ru/

Бюджетное учреждение Омской области «Центр психолого-медико-социального сопровождения»
Адреса:
г. Омск, ул. Комсомольский городок, 14
г. Омск, ул. Учебная, д. 191
Телефон: +7 (3812) 32-35-90
Сайт: https://центрпмсс.рф/

Омская региональная общественная организация инвалидов «Планета друзей»
Адрес: г. Омск, ул. Иртышская Набережная, 26
Телефон: 8 (923) 683-71-95
Сайт: https://pd55.ru/
Семейный центр социальной абилитации «Наши дети»
Адрес: г. Омск, ул. Степанца, 10/2
Телефон: 8 (950) 214-98-98
Сайт: https://na-deti.ru/

Всероссийская организация родителей детей инвалидов и инвалидов старше 18 лет с ментальными и иными нарушениями, нуждающихся в представительстве своих интересов (ВОРДИ)
Телефон: +7 (962) 033-50-96
Сайт: https://omsk.vordi.org/

ПОЛЕЗНЫЕ РЕСУРСЫ

Растим детей.
Навигатор для современных родителей

Служба консультационной поддержки родителей «Семейный навигатор»

Ресурс.
Платформа для родителей, воспитывающих детей с ТМНР

Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения Псковской области

Фонд поддержки слепоглухих «Со-единение»

Государственное бюджетное стационарное учреждение социального обслуживания Московской области «Семейный центр имени А.И. Мещерякова»

Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Институт коррекционной педагогики»

Подписано в печать ?.2024 г.
Тираж ? экз. Заказ № 1126.

Дизайн, верстка, печать в ООО «Образование Информ»
644020, г. Омск, ул. Пушкина, 115 Б, тел. (3812) 45-13-25,

e-inform@list.ru, www.Брендируем.рф