

даунсайд ап

Центр сопровождения семьи

Хрестоматия для родителей 2019



с
е
р
и
я

Ребенок с синдромом Дауна и особенности его развития

Серия «Ребенок с синдромом Дауна
и особенности его развития»

Хрестоматия для родителей

Сборник статей,
опубликованных
в журнале «Сделай шаг»
в 1997–2019 гг.

Издание четвертое,
переработанное и дополненное

Благотворительный фонд «Даунсайд Ап»
Москва 2019

УДК 376
ББК 74.3
Х917

Благотворительный фонд «Даунсайд Ап» выражает глубокую признательность компании Boeing за финансовую поддержку данной публикации.

Составители сборника:

П. Л. Жиянова, коррекционный педагог-методист, преподаватель Образовательного центра Даунсайд Ап

Н. С. Грозная, заместитель главного редактора журнала «Синдром Дауна. XXI век»

Х917 Хрестоматия для родителей : Сборник статей, опубликованных в журнале «Сделай шаг» в 1997–2019 гг. – Изд-е 4-е, переработ. и доп. / сост. П. Л. Жиянова, Н. С. Грозная. – М. : Благотворительный фонд «Даунсайд Ап», 2019. – 492 с. : ил.

ISBN 978-5-904828-57-8

В настоящий сборник вошли статьи, написанные специалистами Центра сопровождения семьи, а также переводы некоторых зарубежных материалов. Статьи посвящены широкому спектру вопросов, относящихся к особенностям развития детей с синдромом Дауна, их воспитанию и обучению.

Сборник предназначен для родителей детей с синдромом Дауна. Он может быть также полезен специалистам, работающим с такими детьми, и студентам соответствующих специальностей.

УДК 376
ББК 74.3

Содержание

Предисловие к первому изданию	8
-------------------------------------	---

Часть 1

Развитие: от рождения до школы

П. Л. Жиянова.	Домашние визиты: индивидуальные консультации семей с детьми раннего возраста	11
П. Л. Жиянова.	А я к вам пришел: общение ребенка со взрослым	15
Е. В. Поле.	Двигательное развитие ребенка	19
Е. В. Поле.	Ребенок научился ходить. Что дальше?	26
В. В. Занкина	Йога для развития и самопознания	41
М. Ю. Зеленова.	Ребенок понимает больше, чем нам кажется. Формирование мышления у детей ..	46
С. Фолтер (Канада).	Стимуляция сенсорного развития (Подготовка и перевод Н. С. Грозной)	49
М. Ф. Гимадеева.	Как помочь детям с нарушением зрения	53
К. Ю. Терентьева.	Ощущение и восприятие – первый шаг в познании мира	59
К. Ю. Терентьева.	Взаимосвязь восприятия и мышления	68
К. Ю. Терентьева.	Развитие зрительного внимания и памяти	76
П. Л. Жиянова, Т. П. Медведева.	Обучать – играя	82
П. Л. Жиянова.	Разноцветный мир, или Как помочь ребенку выучить цвета	86
Т. Н. Нечаева.	«Секрет детства» Марии Монтессори	89
М. Ю. Зеленова.	Читаем вместе	94
Н. В. Ростова.	Проблемное поведение ребенка: из бесед с психологом	98
Е. В. Поле.	Поддержка рядом с вами	104

И. Б. Музюкин.	Группы для детей и для родителей	106
П. Л. Жиянова.	Как подготовить ребенка к детскому саду . . .	109
Л. О. Преображенская, А. В. Галкина.	Подготовка к школе детей с синдромом Дауна	115
Интервью Н. Ю. Ивановой с И. А. Панфиловой	Готовимся к школе: опережать, чтобы не отставать	119
П. Л. Жиянова.	Компетентный подход к развитию детей раннего и дошкольного возраста	123
Е. А. Сладкова, К. Ю. Терентьева.	«Нумикон» и другие способы познакомиться с математикой	130
В. А. Степанова.	Спорт – успешный старт в большой мир людей	144
И. Б. Музюкин	Почему мой ребенок убегает?	146
А. Е. Киртоки, В. А. Степанова	Найти правильные слова	152

Часть 2

Советы доктора

А. И. Чубарова.	Грудное вскармливание – путь, данный нам природой	159
А. И. Чубарова.	0+: первая помощь	167
А. И. Чубарова.	Гипотиреоз и синдром Дауна	176
К. И. Григорьев,	Целиакия – «великий мим»	180
А. И. Чубарова.	Нарушения стула у младенцев	184
Н. А. Семенова.	Нарушения носового дыхания	196
Н. А. Семенова.	0+: программа необходимых обследований	199
Н. А. Семенова.	Наши граммы и сантиметры: темпы физического развития	202
А. В. Катюхина.	Профилактика ОРВИ	204
А. В. Старостина	Что делать с кашлем и... что с ним НЕ делать	208
А. В. Катюхина.	Особенности развития опорно-двигательной системы	213
Н. А. Семенова.	Вакцинация детей	216
Дж. Е. Медлен.	Наблюдение за весом детей с синдромом Дауна старшего дошкольного возраста (Перевод с англ. К. Я. Кравченко)	222

М. Б. Ревина	Как не пропустить нарушения слуха у детей с синдромом Дауна	228
Интервью Н. Ю. Ивановой с И. Ю. Пестряковой	Лечим зубы вместе с мамой	232
Н. С. Грозная	На спортивной волне	239

Часть 3

Уход за малышом

М. Ф. Гимадеева.	Кормление малыша: шаг за шагом	245
П. Л. Жиянова.	Как приучить ребенка к горшку	254
П. Л. Жиянова	Как исправить кривошею	258

Часть 4

Развитие речи

П. Л. Жиянова	Развитие речи детей раннего возраста	263
И. А. Панфилова.	О развитии речи	273
Н. Ю. Штепа	Начинаем говорить	277
М. М. Иванова	Развитие речи в повседневном общении	281
И. А. Панфилова	Книги, которые нужно читать	288
С. Бакли.	Важность использования языка жестов в общении с детьми (Перевод с англ. К. Я. Кравченко)	290
С. Э. Куман, С. Сазерленд.	Как помочь малышу общаться (Перевод с англ. Н.С. Грозной)	294
П. Л. Жиянова.	Альтернативная коммуникация. Использование жестов в общении	302
Дж. Баркер.	Пение и музыка как средства развития речи у детей с синдромом Дауна (Перевод с англ. К. Я. Кравченко)	306
И. А. Панфилова.	Поддерживающая коммуникация как этап развития речи ребенка	311
Л. В. Лобода.	Что такое логоритмика?	317
П. Л. Жиянова.	Песенки и потешки для формирования навыков общения и речи	320

Часть 5

Игра

П. Л. Жиянова.	Игра в жизни ребенка	323
П. Л. Жиянова.	Игра и развитие ребенка. Первый год жизни	326
П. Л. Жиянова.	Игра и развитие ребенка. Второй-третий годы жизни	333
П. Л. Жиянова.	Создание безопасной развивающей среды	342
П. Л. Жиянова.	Развитие мелкой моторики и игры у младенца	345
Т. П. Медведева	Как и зачем играть с ребенком?	350
Т. Н. Нечаева	Игры-упражнения в практической жизни	355
Т. С. Герасимова	Музыка как обязательный предмет общения и воспитания	362
И. Б. Музюкин	Необычные игры для развития двигательных способностей детей с синдромом Дауна	368

Часть 6

Ребенок в мире людей

Е. Б. Айвазян, Г. Ю. Одинокова, А. В. Павлова.	Любовь по правилам и без, или Особые ли матери у особых детей?	375
И. Б. Музюкин.	Как мы строим отношения с детьми	387
Пол Уайт.	Практические подходы к работе над поведением, которое сводит вас с ума (Перевод Н.С. Грозной.)	395
П. Л. Жиянова.	В какой сад отдать ребенка?	408
И. Б. Музюкин.	Адаптация к детскому саду	414
И. Б. Музюкин.	Адаптация к школе	422
М. А. Фурсова	ПМПК: инструкция по применению	420
Интервью Н. Ю. Ивановой с Н. А. Яковлевой	Препятствия, которых могло не быть	432
М. А. Фурсова	Танцующий лагерь: проверка на прочность	439
Дон К. Ван Дайк и др.	Сексуальность при синдроме Дауна. (Сокр. перевод с англ. Н. С. Грозной.)	444

Часть 7

Нам пишут и рассказывают

Е. Пьянкова, В. Кондаранцева	Шалопаи Севера	453
Интервью М. А. Фурсовой с Н. А. Склокиной	Мама – педагог – мама	457
О. Я. Литвак	Первая работа	461
Н. В. Шадрина	Если не мы, то никто!	461
Интервью М. А. Фурсовой с В. Ситдиковым	Влад Ситдиков: настоящий спортжурналист	470
С. Нагаева	Тот самый старший брат	474
О. Устинова	Моя любимая сестренка	478
Интервью М. А. Фурсовой с А. Койда	От каждого – по возможности	479
	Чем могут помочь родители?	481

Предисловие к первому изданию

Перед вами сборник статей, которые в течение многих лет публиковались в журнале для родителей «Сделай шаг». Как это бывает с каждым периодическим изданием, часть материалов, опубликованных за такой солидный срок, потеряла свою актуальность. Однако статьи научно-методического характера, на наш взгляд, могут быть полезны тем, у кого нет подшивки нашего журнала. По этой причине мы решили собрать их под одной обложкой. Но, принимая это решение, мы руководствовались не только своими соображениями.

В результате одного из опросов выяснилось, что наиболее интересными и полезными для большинства из вас являются: научно-методическая информация и истории, рассказанные родителями. В действительности, представляется, что упомянутые вами разделы тесно связаны между собой, так как первый удовлетворяет потребность в информации о том, как ухаживать за ребенком и как способствовать его развитию, а второй отражает явные или неявные результаты поддержки (в том числе и информационной), которую мы оказываем семье.

Есть и научное подтверждение этому – один из выводов, к которым пришел американский ученый Майкл Гуральник после проведения обширного исследования эффективности ранней помощи. Он доказал, что недостаток информации является одним из основных факторов, вызывающих или усиливающих стресс у родителей ребенка с синдромом Дауна или другими особенностями развития, а это, в свою очередь, отрицательно влияет на общее развитие ребенка. Наблюдения Гуральника имеют особую ценность потому, что он не только стоял у истоков идеи ранней помощи детям с особенностями развития, но и более 20 лет оценивал эффективность работы различных служб ранней помощи с целью выявления факторов, влияющих на успешность их деятельности.

В процессе занятий или консультаций наши специалисты дают вам определенные советы и рекомендации. Однако мы полагаем, что, наряду с прямыми рекомендациями, важно, чтобы у вас была возможность самим знакомиться с публикациями, в которых отечественные и зарубежные специалисты представляют свои идеи, методики и опыт. В таких условиях нам легче использовать «недирективный» стиль

работы с семьей, который, с нашей точки зрения, имеет принципиальное значение. Поясним, почему это так.

Поддержка, которая оказывается специалистами семье ребенка с особыми потребностями, на разных этапах педагогической работы имеет разную степень активности. На начальном этапе педагог более активен, потому что у родителей, как правило, еще нет достаточного педагогического опыта и опыта адаптации к новой для семьи ситуации. Однако на более поздних этапах постоянные конкретные советы и рекомендации со стороны специалиста могут тормозить формирование собственной активной позиции родителей. Мама задает педагогу вопрос, на который тот дает вполне определенный ответ, исходя из СВОИХ ЗНАНИЙ И ОПЫТА. При этом он уверен, что предложил оптимальное решение. У каждого педагога в подобной ситуации возникает искреннее желание помочь родителям, разрешить их недоумение или снять тревогу. И мы с радостью отвечаем на вопрос, даем советы, пускаемся в объяснения. Если обнаружится, что наши рекомендации были неточными, мы рискуем потерять доверие семьи. Если советы окажутся правильными и дадут положительные результаты, получится, что мы невольно побуждаем родителей обращаться к нам по любому вопросу, провоцируем их зависимость от нас. И тогда, независимо от результатов нашего вполне искреннего и добровольного вмешательства, мы принимаем на себя излишнюю ответственность за ребенка или за ситуацию, в то время как гораздо важнее создать благоприятные условия для того, чтобы родители могли самостоятельно принять обоснованное и взвешенное решение. Окончательный выбор все равно должен оставаться за ними, и мы ни в коем случае не должны этого забывать. К примеру, нам известны случаи, когда семья никак не может решиться выбрать детский сад так, чтобы он не только подходил ребенку, но и соответствовал возможностям семьи. Попутно заметим, что, с нашей точки зрения, это – нормальная человеческая, даже приятная задача: ведь раньше детей с синдромом Дауна не брали в детские сады вообще, а теперь два или несколько садов одновременно соглашаются принять малыша. Но проблема выбора вдруг оказывается для родителей очень трудной, несмотря на то, что они располагают достаточной информацией об этих дошкольных учреждениях. В чем же основная сложность этой ситуации? По-видимому, в необходимости **принять самостоятельное**

решение на основе имеющейся информации, а не положиться на рекомендации специалиста.

Нам кажется, что публикация научно-методических статей является удобной возможностью для педагогов высказать их мнения, а для родителей – решить, насколько то или иное мнение соответствует их личной точке зрения. В этом смысле, очень хороши публикации, отражающие разные, иногда очень спорные, взгляды на обучение и воспитание детей. Нам кажется, что обилие информации при отсутствии возможности объективно оценить ее, может ошеломить и сбить с толку каждого, кто начинает интересоваться какой-либо новой для него проблемой. При подготовке этого сборника мы решили воспользоваться возможностью познакомить своих читателей с разными зарубежными подходами к процессам воспитания и обучения, снабдив их своими комментариями, отражающими нашу точку зрения.

С нами можно соглашаться или не соглашаться. В любом случае, мы надеемся, что данный сборник поможет семье более свободно ориентироваться не только в потоке информации, но и в сомнительных предложениях недобросовестных специалистов, предлагающих, например, «излечить болезнь Дауна».

Хочется подчеркнуть, что признание педагогами активной позиции родителей и уважение к ней, безусловно, помогут родителям признать неоспоримое право их ребенка на его собственную активную позицию.

Мы рассматриваем этот сборник как продолжение диалога с родителями, и теперь, когда он лежит перед вами, нам важно узнать, какого рода информации, на ваш взгляд, недоставало журналу «Сделай шаг», какие идеи и практические предложения следует рассмотреть более подробно, и что хотели бы прокомментировать вы. С нетерпением ждем ваших отзывов и предложений. Мы обязательно учтем их при подготовке следующих публикаций.

П. Л. Жиянова,

коррекционный педагог-методист,
преподаватель Образовательного центра Даунсайд Ап

Н. С. Грозная,

заместитель главного редактора
журнала «Синдром Дауна. XXI век»

Часть 1

РАЗВИТИЕ: ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ

Домашние визиты: индивидуальные консультации семей с детьми раннего возраста

П. Л. Жиянова, коррекционный педагог-методист, преподаватель
Образовательного центра Даунсайд Ап

Как и всякий ребенок, малыш с синдромом Дауна растет и развивается в семье. Главными фигурами в его развитии выступают его родители. На них лежит и право, и ответственность за развитие их ребенка.

Вместе с тем, особенности развития могут потребовать от них дополнительных знаний о дополнительных методах и приемах воспитания и обучения, которыми владеют специалисты.

В какой же форме может быть организована помощь семье? По нашему мнению, это регулярные консультации родителей, которые позволяют семье использовать специальные знания в общении и взаимодействии с ребенком. Такая консультативная форма помощи позволяет специалисту оказать поддержку семье, не ломая привычный для семьи уклад.

Подобные консультации могут быть организованы как на территории службы ранней помощи, так и по месту проживания ребенка. Второй вариант получил название «домашних визитов», и на нем мы остановимся подробнее.

Такую форму помощи детям мы используем уже более двух десятилетий и за это время смогли на собственном опыте убедиться в ее эффективности.

Почему дома?

Визит педагога на дом занимает много времени и сил. Возможно, поэтому он может показаться нерентабельным, ведь если бы родители с детьми приезжали в Центр, педагоги смогли бы принять гораздо больше малышей.

За рубежом, где службы ранней помощи существуют уже десятки лет, используются разные модели работы с детьми. Проанализировав все возможные варианты, мы выбрали свой, наиболее адаптированный к условиям большого города и другим особенностям российской действительности. Наша модель включает в себя домашние визиты и занятия адаптационной группы. Посещения вашей семьи дают нам замечательную возможность познакомиться с условиями, в которых растет ваш сын или дочка. Когда мы говорим об условиях, мы имеем в виду не только физический, но и социальный аспект: с кем малыш проводит основное время, какие взаимоотношения у него с другими детьми в семье, есть ли домашние животные, как ребенок играет с ними. Знание этих и многих других, на первый взгляд незначительных, но очень важных деталей помогает нам правильно построить работу с вами и с вашим малышом. Кроме того, занятия в домашних условиях удобны вам и помогают нашему маленькому ученику чувствовать себя комфортно и безопасно.

На определенном этапе развития, примерно в возрасте полутора лет, мы предлагаем посещения **адаптационной группы**. Главное, на что направлено наше внимание в группе, – помочь малышу, сделать так, чтобы его первый шаг к самостоятельности был максимально безопасным. Все же обучающие задачи пока реализуются вами дома в соответствии с программой, которую вы разработали вместе со своим педагогом.

Частота визитов

Педагог приходит в семью один раз в месяц. Этого, конечно, недостаточно, если свести все занятия с ребенком к посещениям педагога. Развитие малыша зависит от того, как организована жизнь вокруг него и от того, насколько он включен в эту жизнь. Это значит, что только вы можете быть главными учителями вашего малыша, а мы можем лишь помочь вам советом.

Основная цель педагога – помочь вам создать условия для развития вашего ребенка.

Извлекайте как можно больше пользы из домашних визитов

Сделать домашний визит педагога максимально полезным и продуктивным – в ваших силах.

- Будьте готовы к визиту педагога. Заведите лист для записи вопросов, которые у вас возникают в интервале между визитами, и пусть он будет у вас под рукой к визиту педагога.
- Организуйте ваш режим так, чтобы вы и ваш ребенок были отдохнувшими и готовыми к занятию.
- Исклучите все помехи, например, телевизор. Не планируйте на время визита стирку, приготовление обеда и другие домашние дела.
- Старайтесь свести к минимуму все непредвиденные помехи. Например, если вам позвонили по телефону, коротко объясните ситуацию и попросите перезвонить попозже.
- Постарайтесь не переносить время встречи, педагогу очень трудно менять свой график, на это тратится много времени и энергии. Если вам все же приходится перенести визит, постарайтесь сообщить об этом заранее. Если вы сообщите только накануне, скорее всего, педагог не успеет изменить свой график, и один визит ваш малыш потеряет.
- Привлекайте других членов семьи к встречам с педагогом. Вы, ваш супруг, дедушка, бабушка, старшие сестры и братья – все, кто может ухаживать за ребенком, узнают много полезного для себя, слушая педагога.
- Обсудите с педагогом, что делать в случае, если другой ребенок мешает вам общаться с педагогом.

- Приготовьте заранее всё, что нужно для визита: игрушки, коврик на полу, другое оборудование. Не тратьте время на приготовления во время визита.
- Вы и ваш педагог – партнеры в создании условий, стимулирующих развитие вашего ребенка. Если то, что мы вам посоветовали, принесло успех, скажите нам об этом! Каждый нуждается в словах поддержки. Если наши советы не помогли вам или кажутся неприемлемыми, также обсудите это с нами, возможно, потребуется внести некоторые изменения.
- Поскольку педагог – лишь один человек из команды, которая работает с вашим ребенком, вы можете попросить о встрече с другими специалистами.
- Очень важно для вас и вашего ребенка, чтобы вы не игнорировали и свои собственные интересы. Если вы позволите специалистам вникнуть в ваши нужды, интересы, трудности, то их советы будут легко вписываться в ваш распорядок дня и соответствовать вашему жизненному стилю.
- Наконец, помните о других родителях, они – хорошая поддержка и источник информации. Узнайте у своего педагога имена других родителей, которым вы можете позвонить, а может быть, и встретиться с ними. Если вам негде организовывать встречи, скажите нам об этом, возможно, мы сможем организовать их в Центре.
- Соберите вместе в одну папку все советы и рекомендации, касающиеся вашего малыша. Если они исходят от разных специалистов, возможны расхождения и противоречия. Обсудите их со своим педагогом. Хорошо, если вы заведете тетрадь, включающую ваши записи, документы, которые вам дает доктор, что-либо еще, связанное с медицинскими записями о состоянии вашего ребенка.

Не бойтесь высказывать свои собственные мнения и пожелания. Уход за ребенком – это основная часть вашей жизни, и вы лучше всех знаете нужды своего малыша.

А я к вам пришел: общение ребенка со взрослым

П. Л. Жиянова, коррекционный педагог-методист, преподаватель
Образовательного центра Даунсайд Ап

Все родители задолго до рождения готовятся к встрече со своим малышом. А готов ли младенец к встрече с нами?

«Кого» или «что» ожидает увидеть новорожденный, едва появившись на свет?

С помощью специальных методов наблюдения ученые установили, что новорожденные дети в конце первой недели жизни чаще и дольше рассматривают вертикальные фигуры сложной формы, оказывая предпочтение движущимся и объемным объектам. Что это напоминает вам? Не правда ли, похоже на описание человека? Сомнения исчезают, если добавить, что младенец четко выделяет схематическое изображение лица из числа других сложных узоров. *Все это говорит о том, что ребенок генетически «запрограммирован» на взаимодействие с человеком, ухаживающим за ним, а значит включение в мир человеческих отношений – одно из самых важных условий его развития.*

Какие же сигналы воспринимает и запоминает младенец, что для него является жизненно необходимым?

Новорожденный (от рождения до появления первой улыбки) уже поворачивает глаза и голову на звуки, он следит за передвижением людей и предметов и отличает запах матери от запаха других людей. Интересно, что расстояние, на котором младенец видит лучше всего – 25–30 сантиметров, что соответствует расстоянию между глазами ребенка и матери во время кормления.

В месяц ребенок начинает распознавать звуки речи, он выделяет их среди других бытовых звуков.

В три месяца младенец соотносит лицо матери с ее голосом. Едва услышав голос мамы, малыш оживает и начинает искать ее глазами.

В четыре месяца младенец начинает радостно приветствовать не только мать, но и других близких.

В семь месяцев маленький человечек начинает опасаться незнакомых или малознакомых людей. Возможно, это будет огорчать редко навещающих вас родственников, но для вас это служит сигналом того, что ваш малыш не только помнит вас, но и сопоставляет с другими людьми. Этот страх перед чужими людьми и незнакомой ситуацией может длиться до 2–3 лет.

К году малыш реагирует не только на ситуацию и на действия окружающих. Он начинает понимать речь и даже говорит несколько слов.

Все эти особенности можно увидеть только у детей, выросших в семье, где на их плач приходили и утешали, где их брали на руки, качали, им глядели в глаза и улыбались. Дети же, выросшие при хорошем физическом уходе, но вне семьи, развиваются совсем по-другому. Они плачут только тогда, когда пришла пора их кормить, все остальное время они тихо и послушно лежат в кроватках, они уже знают, к ним не придут на зов.

Для развития младенца недостаточно создания вокруг него среды, обеспечивающей его информацией об окружающем мире. Никакие самые дорогие игрушки не заменят ему близких людей.

Помните об этом, когда малыш зовет вас, как вам кажется, без особой причины. Он скучает без вас и ему нужна ваша улыбка, ваш голос и ваши руки. Не называйте, пожалуйста, это истерикой и не ищите лекарств, чтобы успокоить ребенка. Просто будьте с ним рядом. Поговорите с ним, улыбнитесь и возьмите на руки. Не слушайте тех, кто пугает вас тем, что он привыкнет к рукам и всегда будет просить вас об этом.

Почему ваш малыш так настойчиво ищет вашего общества?

Возможно, вы наблюдали, как пищат щенки, когда их мама отлучается, чтобы поесть, или как утята бегут за уткой, стараясь не потерять ее из виду. Близость к взрослым – это основное условие их выживания. Эти два способа используют и человеческие детеныши: пока они не умеют передвигаться – они зовут взрослого, когда научатся – сами следуют за близкими.

Примите это как факт, и вместо того, чтобы возмущаться тем, что малыш не дает вам приготовить обед или принять душ, создайте для него максимально безопасные условия. Все, что не должно попасть к нему в руки (читай – в рот) должно быть вне досягаемости, а то, что ребенок может взять, должно быть безопасным для него.

Как общается и играет ребенок, еще не обладающий развернутыми речевыми навыками?

Первое полугодие жизни

С первых недель жизни младенцы уже могут обмениваться со взрослыми мимикой, жестами, разнообразными звуками. Эти первые ответы рефлекторны, их пока нельзя назвать общением в нашем понимании, но, тем не менее, они очень важны.

Уже к трем неделям малыш начинает не просто смотреть на близкого, но и устанавливать зрительный контакт.

Физиологическая улыбка, возникающая как врожденный безусловный рефлекс от двух до восьми недель, постепенно наполняется социальным содержанием и становится реакцией на человеческий голос или лицо. Социальная улыбка более продолжительна и выразительна, чем рефлекторная и в сочетании с двигательной реакцией образует комплекс оживления, характерный для ребенка первого полугодия жизни.

Возраст, при котором появляется комплекс оживления, во многом зависит от того, смотрит ли мама в глаза ребенку во время кормления, разговаривает ли с ним во время различных процедур, берет ли на руки, наклоняется ли над кроваткой, чтобы улыбнуться малышу, поговорить с ним.

Общение, которое существует между ребенком и близкими на протяжении первого полугодия жизни, психологи называют «эмоциональным общением». Ребенок еще не понимает смысл ваших слов, но очень восприимчив к интонации, жестам, поведению взрослых. Малыш видит во взрослом источник любви и заботы. Если вы появитесь в его поле зрения, ребенок сразу забудет про свои игрушки и сосредоточит на вас все внимание.

Разговаривайте с малышом, пойте ему песенки, не забывайте, что время общения – это не специально выделенный отрезок времени, это все время, которое вы проводите вместе.

Второе полугодие

Во втором полугодии комплекс оживления постепенно сменяется общением с помощью предметных действий, которые часто сопровождаются звуками и улыбкой малыша. Например, когда ребенок,

поглядывая на взрослого, много раз бросает игрушку, это означает приглашение к совместной деятельности. Не ругайте малыша за это приглашение к диалогу, включитесь вместе с ним в игру.

Какие еще игры любит ребенок этого возраста? Это всем известные «прятки» с платочком, песенки-потешки с движениями, когда малыш, замирая от страха и радости, зажмуривается, предвкушая слова «в ямку – бух!». Постепенно игрушка входит в игру ребенка и взрослого. Это похоже на своеобразный диалог, когда ребенок много раз готов брать и отдавать игрушку. Отдает он, правда, менее охотно, чем берет. Но если вы, погладив тыльную сторону кисти, мягко возьмете игрушку, то постепенно маленький человечек, начнет понимать смысл игры «дай – на».

Речевые средства младенца (гуление, лепет, первые слова) также активно используются им, но, ожидая появления речи у своего малыша, не забывайте, что она может возникнуть только на основе вашего взаимодействия и общения. Никакой массаж и пальчиковые игры не заставят говорить ребенка, которого не понимают родители. Общение младенца со взрослым своеобразно, но это полноценное общение, свойственное человеческим существам.

Будьте внимательны ко всем способам, которые использует малыш: прикосновения, взгляды, жесты, движения, интонация – всё это поможет вам понять вашего маленького собеседника.

Двигательное развитие ребенка

Е. В. Поле, специальный педагог, директор Образовательного центра Даунсайд Ап

Что такое двигательная активность? Почему наряду с занятиями по развитию речи, навыков общения и самообслуживания мы обязательно включаем в программу игры и упражнения, развивающие координацию движений, тренируем ловкость пальчиков, учим, как можно увереннее ориентировать свое тело в пространстве и передвигаться самостоятельно?

Обычно мы не обращаем внимания на то, как ходим, садимся, встаем или, скажем, подносим ложку ко рту, поскольку привычно владеем этими двигательными навыками, которые давно стали неотъемлемой частью нашей жизни. Если попробовать разобраться, что с нами происходит, когда мы совершаем самые обычные для нас движения, к примеру, встаем со стула или пишем письмо, окажется, что в этих процессах принимает участие практически весь организм от стоп до макушки, даже внутренние органы ощущают изменение положения тела!

Говоря о двигательной активности, специалисты используют термины «крупная моторика» и «мелкая моторика».

Развитием крупной моторики мы занимаемся, когда учим ребенка перемещаться в пространстве, подниматься с кровати или ложиться, садиться или вставать, когда мы побуждаем его куда-то пойти, дотянуться до какой-нибудь высокой полки или, скажем, прокатиться на велосипеде.

Но ведь, немного шевельнув пальцами рук, мы тоже изменяем свое положение в пространстве! Раз положение тела хоть сколько-нибудь изменилось, значит, мозг, нервная система, суставы, сухожилия и мышцы сделали свое дело, и в результате такой моторной деятельности мы, например, взяли в руку карандаш, вдели нитку в иглолку, перевернули страницу книги. При этом, кроме крупных мышц, позволяющих нам удерживать вертикальную позу, мы использовали мелкие мышцы рук. Двигательную активность рук, лица, органов речи специалисты называют мелкой моторикой.

Очень важно иметь в виду, что разделение моторики на крупную и мелкую весьма условно, поскольку мелкие движения развиваются на базе крупных.

Основные принципы моторного развития:

1. Моторное развитие ребенка начинается с головы и идет сверху вниз, то есть ребенок начинает учиться контролировать движения головы раньше, чем движения туловища, дающие возможность сидеть, стоять или ходить.
2. Моторное развитие идет от средней линии тела к периферии, то есть начинается с крупных мышечных групп (плечи, бедра), затем переходит на более мелкие группы (кисти, запястья, пальцы).
3. Каждый приобретенный двигательный навык является основой для развития следующих.

Компоненты развития крупной моторики:

- *Равновесие*: способность сохранять различные положения тела, несмотря на силу земного притяжения.
- *Сила*: способность мышечного аппарата удерживать тело в нужном положении.
- *Координация*: способность контролировать движения и произвольно управлять своим телом.
- *Проприоцепция*: чувство и осознание своего положения в пространстве.

Все эти компоненты теснейшим образом связаны между собой, и их развитие у детей с синдромом Дауна носит специфический характер.

Совершая какое бы то ни было движение, любой человек неизменно вынужден иметь дело с земным притяжением или гравитацией. Первая попытка приспособиться к гравитации – стремление ребенка, лежа на животе, поднять голову. Дальше он учится приподнимать над горизонтальной поверхностью плечи, выгибать спину, удерживаясь на локтях, позже овладевает способностью удерживать себя в вертикальном сидячем положении, а затем стоять. И, наконец, наш малыш учится передвигаться в пространстве, то есть ходить, бегать, прыгать и т. д. Важно понимать, что научиться удерживать голову в вертикальном положении двухмесячному ребенку не легче, чем годовалому малышу пойти или побежать.

Физическое развитие малыша проходит определенные этапы, он постепенно овладевает своим телом, учится, находясь в вертикальном положении, удерживать равновесие и справляться с гравитацией. Чем слабее мышечный аппарат, тем труднее нашему телу противостоять земному притяжению. Многие из вас, конечно, обращали внимание, что малыши с синдромом Дауна часто «складываются пополам», сидя за столом или на полу, норовят при первой возможности привалиться к какой-либо опоре (чаще всего, к надежному и теплему взрослому). Это происходит потому, что их мышцы еще не могут обеспечить достаточно надежного «корсета», они способны удерживать малыша в вертикальном положении лишь непродолжительное время, а затем ему требуется дополнительная опора, иначе он вынужден склониться «к матушке Земле», притяжение которой ему приходится преодолевать. Эта особенность наших ребятишек связана с пониженным мышечным тонусом, в медицине это явление называется «гипотонус». В связи с этой особенностью детям с синдромом Дауна необходимо постоянно тренировать силу мышц с помощью активных движений.

Нашим ребятишкам присуща еще одна особенность: так называемая гиперподвижность суставов. Это значит, что связки, удерживающие сустав в суставной сумке, чрезмерно эластичны, за счет чего суставы обладают несколько большей подвижностью, нежели у обычного человека. Нашим ребятам труднее, чем обычно развивающимся детям, удерживать суставы в нужном положении, фиксировать их правильным образом. Только не следует думать, что в этом случае суставы то и дело вывихиваются и необходимо как можно меньше нагружать их. Вовсе нет, хотя определенная осторожность, конечно, требуется, пока малыш не вырастет и не научится сам владеть своим телом, рассчитывать свои движения и «жить в ладу» с земным притяжением. Чтобы адекватно двигаться, необходимо непрерывно перерабатывать не только внешнюю информацию об окружающем пространстве, но и внутреннюю, содержание которой позволяет нам правильным образом напрячь или расслабить мышцы. Информация, предоставляемая нам органами чувств, называется проприоцептивной.

Кроме пяти чувств – зрения, слуха, осязания, вкуса и обоняния, – мы обладаем мускульно-суставным, кинестетическим и вестибулярным чувствами. Благодаря этому человек получает информацию о мышечном напряжении и расслаблении, весе, силе, а также о положении тела в пространстве, о направлении и скорости наших движений. Вестибулярный

аппарат, который называют еще «чувством равновесия», или «лабиринтным чувством», находится в среднем ухе, где расположены особые нервные центры, включающиеся при изменении положения головы относительно земной поверхности. Когда мы идем, стоим или, скажем, едем в машине по гладкому шоссе, положение головы особо не меняется, а следовательно, особой вестибулярной стимуляции не происходит. А вот если кружиться, качаться, нырять, карабкаться и т. д., вестибулярная стимуляция усиливается. Что же такое это «чувство равновесия»? Почему оно так важно? Казалось бы, ребенок стоит, ходит и не падает, ну и хорошо, значит, чувство равновесия у него есть. Действительно есть, но давайте не забывать еще и о том, что с помощью вестибулярного аппарата малыш воспринимает и обрабатывает впечатления извне. Если вестибулярный аппарат работает недостаточно хорошо, внешняя информация обрабатывается неточно, искажается. Это мешает ребенку точно планировать свои движения, координировать и контролировать напряжение мускулатуры, он может испытывать затруднения в трактовке зрительной и слуховой информации, а следовательно, и речи. У детей с синдромом Дауна вестибулярная чувствительность несколько ослаблена, поэтому им необходима дополнительная тренировка равновесия.

И, наконец, еще один важный компонент двигательного развития – координация движений. Способность координированно двигаться означает способность контролировать положение тела в каждый момент движения. К примеру, чтобы поймать руками брошенный мяч, нам необходимо мгновенно переработать внешнюю информацию о траектории его полета, предполагаемом весе и фактуре мяча, а также внутреннюю информацию о том, каким образом должны сработать нужные суставы и мышцы, чтобы и мяч оказался в руках, и игрок смог принять то положение тела, которое предполагает игра, скажем, устоял бы на месте. По мере того, как совершенствуется способность контролировать тело в движении, ребенок обретает способность совершать все более точные и тонкие движения. Особенностью детей с синдромом Дауна является то, что им труднее, чем обычным детям, научиться перерабатывать внешнюю и внутреннюю информацию, а следовательно – и координировать свои движения.

Владение двигательными (моторными) навыками позволяет ребенку самостоятельно и без риска для себя исследовать окружающий мир. Кроме того, успешное освоение новых двигательных навыков повышает

уверенность ребенка в себе и побуждает его к дальнейшему продвижению в других областях развития. Несмотря на особенности двигательного развития, дети с синдромом Дауна успешно осваивают те же виды двигательной активности, что и любой ребенок, но для успешного развития в этой области им необходимо определенное содействие.

Что такое «содействие двигательному развитию»?

«Содействие» означает помощь. Чтобы понять, как помочь, необходимо иметь представление об особенностях развития детей с синдромом Дауна, которых мы кратко коснулись. Существует множество способов помощи, но самое главное состоит в следующем: пожалуйста, помните, что задача взрослого – оказывать необходимый минимум помощи и не более того. Ребенок непременно должен сам делать столько, сколько он может в данный момент. Самый удачный для родителей вариант – возможность сотрудничать со специалистом в области двигательного развития детей раннего и дошкольного возраста.

До сих пор в России такого рода проблемами традиционно занимались медики – врачи и инструкторы лечебной физкультуры, физиотерапевты, трудотерапевты. В настоящее время с появлением специализированных служб ранней помощи, подобных Даунсайд Ап, двигательным развитием детей раннего возраста с особенностями развития активно начали заниматься педагоги-кинезисты. Здесь необходимо дать некоторые пояснения, поскольку жители России, имеют довольно смутное представление о том, чем занимаются эти специалисты.

Что такое физическая терапия и кинезиотерапия

На Западе уже много лет существует область деятельности, нацеленная на физическое совершенствование или реабилитацию людей с ограниченными двигательными возможностями. Эта деятельность выходит за рамки привычной для нас медицинской модели, поскольку непосредственно связана с процессами самообслуживания, социальной жизни и контактов с окружением, то есть максимально возможной физической активности и независимости пациентов. Называются эти специальности *физическая и функциональная терапия*. Как правило,

физический терапевт работает в тесном контакте с функциональным терапевтом, разница лишь в том, что физический терапевт специализируется на работе крупных мышц тела, обеспечивающих нам перемещение в пространстве, а функциональный терапевт нацелен на работу с мелкой мускулатурой лица и рук и т. д.

В самом центре практического применения физической и функциональной терапии находится движение.

При этом используется множество методов работы. Самые известные из них в России – массаж, электротерапия. Но эти методы практически никогда не используются изолированно, поскольку в подавляющем большинстве случаев не затрагивают корни проблемы и неизменно создают у человека зависимость от специалиста.

Помимо массажа и различных электропроцедур, которые предполагают, что пациент пассивен, физическая терапия обязательно использует различные виды физических упражнений, гимнастики, причем гимнастики активного типа, которые построены таким образом, что пациент сам выполняет подходящие для его наличного состояния упражнения под руководством физического терапевта.

Этот раздел физической терапии мы называем кинезиотерапия, то есть лечение движением. Педагоги-кинезисты, работающие с детьми, используют специальные методики обучения, стимулирующие двигательное развитие ребенка, которые помогают родителям правильно организовывать уход за ребенком и его развитие. Малышу грудного возраста, в том числе и ребенку с синдромом Дауна, необходимо не реабилитировать утраченный объем двигательной активности, как это бывает вследствие травмы или заболевания, а нарабатывать, формировать его, осваивая правильные образцы движений. Дело физического терапевта, или кинезиотерапевта, а также родителей – создать малышу условия, в которых он мог бы успешно развивать то, что заложено природой, в данном случае – стремление двигаться.

Специалист помогает родителям организовать взаимодействие с малышом таким образом, чтобы тот старался самостоятельно осуществить очередное движение или удержаться в какой-то позе. Мы стимулируем действия ребенка с помощью общения, игрушек, определенных положений тела. По мере того, как малыш осваивает каждый последующий двигательный навык, мы переходим к следующему шагу, не забывая закреплять и совершенствовать то, что уже достигнуто.

Контакт со взрослым, положительные подкрепления в случае удачных действий, эмоциональная включенность в совместную деятельность, будь то подвижная или дидактическая игра, обеспечивают ребенку ощущение безопасности, мотивируют его к проявлению исследовательской активности. Таким образом, мы одновременно развиваем не только двигательные, но и познавательные навыки, и навыками общения, поскольку все они неразрывно связаны между собой. Физическая терапия или кинезиотерапия для детей с синдромом Дауна раннего возраста – это программа двигательной активности на период развития основных двигательных навыков, при составлении которой учитывается специфика их двигательного развития. Составляя конкретную программу, физический терапевт всегда учитывает как индивидуальные потребности ребенка, так и особенности его семьи*.

Консультируясь со специалистом, родители могут получить представление о том, как лучше вписать необходимые для стимуляции развития малыша мероприятия в повседневную жизнь.

* В своей практической деятельности специалисты Даунсайд Ап используют метод содействия двигательному развитию детей с синдромом Дауна доктора П. Е. М. Лаутеслагера – голландского физиотерапевта, много лет сотрудничающего с Центром сопровождения семьи Даунсайд Ап и обучившего специалистов Центра авторскому подходу и практическим приемам кинезиотерапии, а также методике преподавания его метода.

Программа кинезиотерапии для маленького ребенка с синдромом Дауна нацелена не только на развитие движений, но держит в поле зрения тот факт, что уровень двигательного развития напрямую связан с первичной исследовательской деятельностью ребенка, а также принимает во внимание потребности в коммуникации и включение малыша в обычную жизнь. Работая с детьми, кинезиотерапевты или специалисты по двигательному развитию используют так называемую гимнастику активного типа, которая организована таким образом, чтобы ребенок обязательно проявлял ту степень активности, на которую он способен к моменту занятий.

Помогая ребенку освоить двигательные навыки, кинезиотерапевт вместе с родителями работает над тем, чтобы в конечном итоге обеспечить малышу определенный уровень независимого существования, который с течением времени позволит ему последовательно научиться всему, что делают обычные дети: сидеть, ползать, ходить, бегать, есть, играть, ходить в детский сад и в школу, общаться с близкими и друзьями и т. д.

Ребенок научился ходить. Что дальше?

Е. В. Поле, специальный педагог, директор Образовательного центра Даунсайд Ап

Развитие, обучение и воспитание любого ребенка самым тесным образом связаны с уровнем его физического развития, причем не только с общим состоянием его здоровья, но и с двигательной активностью. Малыш демонстрирует свои знания через разнообразную деятельность, а она невозможна без активных произвольных движений, которые зависят от того, насколько ребенок владеет навыками крупной и мелкой моторики.

Пока малыш подрастает и учится сначала переворачиваться, потом сидеть, ползать, вставать, все родители с нетерпением ждут, когда он начнет ходить. Спору нет, ходьба – один из важнейших навыков, и его появление свидетельствует, что ребенок ощутимо повзрослел, стал гораздо более самостоятельным и независимым. Сделав первые шаги, малыш радостно и неустанно совершенствует это новое умение, и, если внимательно понаблюдать за ребенком в этот период, несложно заметить, как его ходьба становится все более уверенной, устойчивой и гармоничной. Дня не проходит, чтобы маленький человек не сделал нового открытия: что можно переступить через порожек, что стул лучше обойти, а под стол «не пройдешь пешком» и нужно встать на четвереньки – и так далее, и так далее. Кстати, именно этот метод освоения и закрепления двигательных навыков – исследовательский интерес, приобретение опыта путем многократных проб и повторений – самый результативный и эффективный. От тех дней, когда совсем маленький ребенок учится удерживать головку, и до тех, когда он начинает ходить, важнее всего способствовать тому, чтобы он мог произвольно проявлять двигательную активность и последовательно овладел необходимыми двигательными умениями.

Но вот малыш пошел, и довольно часто вопросы двигательного развития отодвигаются на второй план, а между тем их значимость никак не уменьшается! Поскольку у детей с синдромом Дауна двигательные навыки развиваются не совсем так, как у обычных ребят,

необходимо и дальше внимательно наблюдать не только за развитием новых двигательных навыков, но и помогать ребенку закреплять, совершенствовать и автоматизировать те умения, которые он уже начал осваивать. Наши ребята нуждаются в длительном и постоянном тренинге чувства равновесия, в приобретении и закреплении опыта ощущения своего тела в покое и движении, в наработке сложно-координированных движений и, конечно, в освоении новых видов двигательной активности. Чем интереснее и разнообразнее будет личный опыт малыша, чем больше он получит возможностей двигаться, тем гармоничнее будет его общее развитие.

В этой статье речь идет о навыках крупной моторики, благодаря которым мы сохраняем вертикальное положение тела и перемещаемся в пространстве, то есть можем не только сидеть или ходить, но и лазать, ползать, бегать, прыгать, плавать, кататься на лыжах, самокате или велосипеде, освоить коньки или скейтборд, футбол или теннис. Мне хочется привести краткое описание тех видов двигательной активности, которые тренируют «слабые стороны» двигательного развития наших детей и позволяют не только осваивать новые навыки, но и совершенствуют качественную сторону движений. Но прежде, чем представить примеры игр, хочу еще раз напомнить о «трех китах», без которых невозможно организовать успешное развитие ребенка. Первый и важнейший момент успешного развития – мотивация. Малышу должно быть интересно!

Поскольку здесь речь идет о двигательном поведении, то в данном случае – интересно двигаться, пробовать новые способы передвижения, чувствовать эмоциональную поддержку родителей, видеть, как они радуются любому успеху ребенка, и радоваться самому. Простой стишок или сочиненная самими родителями забавная потешка, очень простой и понятный ребенку сюжет, по ходу которого нужно совершить какое-то новое движение, подходящая песенка, участие близких в подвижной игре – все это создает заинтересованность, а значит, малыш будет стремиться вперед и осваивать новые движения и навыки.

Второй «кит» – регулярность. Конечно, речь идет не о каком-то постоянном комплексе, который нужно неукоснительно выполнять в одно и то же время. Тем не менее, выбирая и используя какие-то игры, следует иметь в виду, что есть прямой смысл повторять их многократно, изо дня в день. Эти игры можно постепенно усложнять,

разнообразить, но важно, чтобы они стали повседневными. Пусть такому виду активности будет отведено немного времени, но зато – каждый день. И, наконец, третий момент. Всем нам понятно, что невозможно жить, расписав каждый день так, чтобы ребенок без конца выполнял бы какие-то задания или упражнения. Поэтому специалисты Даунсайд Ап всегда стараются рекомендовать родителям определить и понять, как, где и когда можно «встроить» необходимые для развития игры в повседневную жизнь. Двигательная активность в этом отношении часто не требует специально организованного пространства или какого-то особого оборудования. Множество полезных и необходимых малышу упражнений можно с успехом выполнять по дороге в детский сад или в магазин: например, каждый раз проходить по улице, идущей в гору, или выбрать такой путь, чтобы ему пришлось подняться и спуститься по ступенькам; идти не по асфальту, а по неровной тропинке, тротуарному поребрику. Можно по дороге домой два-три раза залезть на горку и скатиться с нее на детской площадке.

Ну а теперь скажем о том, что именно полезно ребенку, который уже умеет ходить.

1. Игры в положении стоя

Придумайте игры, в ходе которых ребенку надо в положении стоя:

- тянуться за игрушкой во всех направлениях: вправо, влево, вперед, назад, вперед и вбок, вперед и вниз, назад и вбок, назад и вниз, вверх и вбок;
- поворачивать корпус, удерживая в руках мяч или любую легкую объемную игрушку;
- совершать круговые движения руками;
- разучивать и воспроизводить стихи, сопровождая их жестами.

2. Ползание на четвереньках

Несмотря на то, что ваш ребенок уже умеет ходить, ему очень полезно ползать на четвереньках. Не нужно бояться, что он опять вернется к такому способу передвижения и перестанет ходить. Этого не случится! Ребенок с удовольствием примет участие в игре, в ходе которой ему надо побегать, как собачка, которая то берет печенье из ваших рук, то залезает в маленький домик под столом, то перелезает через какую-то преграду. В такой игре малыш тренирует координацию и равновесие, а также мышечную силу.

3. Ходьба по узкой поверхности

Чтобы ребенок учился правильно ставить ноги во время ходьбы и не расставлял их слишком широко, очень полезно бывает предложить ему ходить по широкой доске или по дорожке, обозначенной двумя яркими шнурами или лентами. Ширина такой дорожки должна быть сначала около 40 см, а потом, когда малыш освоит ходьбу по ней, можно постепенно сузить дорожку до 20–25 см. На первых порах доску надо просто положить на пол. Сначала ребенок будет держаться за вашу руку, но постепенно осмелится ходить по доске сам. После этого можно подложить под доску две толстые книги, чтобы получился «мостик, по которому можно перейти через речку». А если под один конец доски мы подложим толстую книгу, малыш сможет ходить вверх и спускаться вниз по небольшой горке. В качестве «тренажера» отлично подходит и тротуарный поребрик.

4. Ходьба по наклонной поверхности

Для тренировки мышц, чувства равновесия и координации движений очень полезно предлагать ребенку подниматься в горку и спускаться с нее. Дома сложно организовать подходящую горку, но она наверняка найдется на улице, на детской площадке или в парке. Не пренебрегайте возможностью лишний раз пройти с малышом по такому месту.

5. Ходьба по разнофактурной, нестабильной и разновысокой поверхности

И равновесие, и координация, и ловкость, и сила мышц отлично развиваются, когда у ребенка есть возможность ходить по самым разнообразным поверхностям. Говоря о разнофактурных поверхностях, мы подразумеваем самые разнообразные из них: мех и жесткие коврики из щетины или резины, ковровое покрытие или фанеру, пластмассу и т. д. Если же речь идет о нестабильных поверхностях, подразумевается прогибающийся под ногами поролон, а также другие пружинящие, вязкие и сыпучие поверхности. Для того чтобы ребенок увереннее чувствовал себя на ступеньках, ему нужно и полезно как можно чаще подниматься на разные возвышения и спускаться с них, не говоря уже о ходьбе по обычным лестницам. Не забывайте, что ребенок будет с удовольствием ходить летом по траве, песку, мелкой гальке, причем не только в обуви, но босиком, ну а зимой – по глубокому снегу (который теперь, к сожалению, далеко не каждую зиму легко найти в Москве). «Круглогодичные тренажеры» такого

рода – земляная кочковатая дорожка в лесу или в парке, разложенные на полу подушки, накрытые одеялом или, например, большой толстый лист поролона.

6. Ходьба по «неровной дорожке»

Кроме того, ребенку интересно и полезно передвигаться по «неровной дорожке». Попробуйте организовать игру, в ходе которой ему приходилось бы ходить по разным поверхностям и менять способы передвижения: пройти, затем проползти, повернуться боком и преодолеть какой-то участок боковым приставным шагом, «переступить с камушка на камушек», попятиться, походить на носочках и т. д. Этот список можно продолжить, и я призываю вас, уважаемые родители, проявить фантазию и поиграть с малышом в такое путешествие. Порядок смены способов передвижения роли не играет, а элементы, из которых составлена такая «дорожка», надо менять местами, чтобы игра не наскучила. Ну и в конце дорожки ребенка, конечно же, должен ждать какой-то интересный сюрприз, чтобы было к чему стремиться!

7. Мыльные пузыри

Мыльные пузыри – замечательная игра, которую, пожалуй, любят все дети без исключения. Предлагайте ребенку не только учиться выдувать пузыри, но и ловить их, используя это незамысловатое действие для тренировки чувства равновесия и координации. Пусть малыш ловит пузыри, прихлопывая их ладонями, притаптывая ногой, протыкая указательными пальцами, ударяя по ним кулаками; пусть ребенок «ловит» их головой, подставляет под них живот или колени. Кстати, в ходе этой игры дети успешно могут обучаться действовать поочередно: сначала ловит пузыри ребенок, а мама их выдувает, а потом – наоборот.

Ходьба по ступенькам

Лестницы, ступеньки встречаются, практически, везде, и ребенок, скорее всего, уже осваивает лестницу, заползая наверх или цепляясь за перила и переступая ногами по ступенькам.

Ходьба по лестнице – очень сложный двигательный акт, в котором задействовано все тело. Движение вверх и вниз по лестнице требует хорошего чувства равновесия, правильного согласованного движения суставов, напряжений и расслаблений мышц. Начиная осваивать этот

двигательный навык, мы предлагаем детям подняться и спуститься всего лишь на одну ступеньку – и это умение требует от них недюжинного старания и упорства. Этот первый опыт нужно поддержать и помочь малышу развить успех.

Отмечу, что идущего по лестнице ребенка, естественно, лучше подстраховывать. Здесь есть простое правило: при подъеме и спуске взрослый всегда должен находиться ниже, чем ребенок. Начать лучше с подъема по ступенькам, поскольку, с точки зрения сохранения равновесия, это легче чем спуск. Постарайтесь заинтересовать малыша и побудить его подняться приставным шагом без дополнительной опоры хотя бы на одну-две ступеньки обычной лестницы. Когда ребенок примет такую игру-тренировку, увеличивайте пройденное без дополнительной поддержки количество ступенек. Если он, придерживаясь за перила одной рукой, способен достаточно уверенно подняться на три-четыре ступеньки приставным шагом, стоит начать учить его ходить по ступенькам без помощи перил или руки взрослого. Когда у ребенка начнет получаться подъем, можно осваивать спуск по ступенькам, не придерживаясь за перила. Пусть сначала научится без дополнительной опоры спускаться с двух-трех последних ступенек. Обычно дети очень довольны, когда взрослый подхватывает их на руки после успешного спуска, но здесь надо следить за тем, чтобы малыш не падал в руки мамы или папы, а действительно спускался с последней ступеньки! Число освоенных ступенек должно постепенно увеличиваться. Хорошо, если вам удастся найти подходящие лестницы на детской площадке или просто на улице, чтобы малыш мог регулярно ходить и по ним. И еще раз напоминаю: не спешите настаивать, чтобы ребенок поднимался и спускался по лестнице переменным шагом, как это делаем мы с вами, – сначала ему надо научиться ходить вверх и вниз по ступеням приставным шагом!

Бег

Возможно, ваш ребенок уже ходит быстрым шагом. Если нет, то для этого у него должен возникнуть интерес. Часто дети начинают быстро ходить и пытаются побежать вслед за братишкой или сестренкой – и это отличный вариант! Мама или папа тоже успешно могут побуждать малыша побежать вслед за ними во время совместных подвижных игр.

В первое время, чтобы ребенок понял и почувствовал, что такое бег, можно помочь ему, взяв с двух сторон за руки и быстро проведя вперед. Но это лишь временная мера, вслед за этим необходимо побуждать его самого быстро идти, а затем и бежать.

Игра в мяч

Любые игры в мяч, столь любимые детьми, отлично тренируют координацию движений и равновесие, помогают научиться не только ловить и бросать мяч из разных положений, но и бегать, а также осваивать навыки совместной подвижной игры. Есть множество вариантов игры в мяч, начиная с простого перебрасывания мяча друг другу и кончая игрой в футбол, баскетбол или волейбол.

Используя игру в мяч в качестве подспорья для дальнейшего совершенствования двигательного развития малыша, стоит учитывать следующее: во-первых, ребенку стоит предлагать мячи разных размеров, фактуры и веса, чтобы он мог накапливать сенсорный опыт; во-вторых, играть в мяч ребенку лучше не одному, а с одним или несколькими партнерами – взрослыми или детьми.

Я привожу здесь небольшой перечень самых распространенных и хорошо знакомых всем игр с мячом и призываю вас, уважаемые родители, проявить фантазию и дополнить этот перечень своими собственными играми.

Бросаем и ловим мяч. Метание мяча

Следует учитывать, что бросить любой мяч гораздо легче, чем поймать его. Наши дети это отлично демонстрируют. Чтобы научить малыша ловить мяч, первое время можно вместо него использовать немного приспущенный воздушный шарик или не туго надутый пляжный мяч. Иногда вместо мяча вначале дети охотнее ловят легкую мягкую игрушку, что тоже, конечно, можно использовать для освоения этого навыка. Учитывайте возможности ребенка. Сначала он поймает мяч среднего размера, даже не брошенный, а вброшенный в его подставленные руки с очень небольшого расстояния. Этот первый шаг очень важен: вы почти вкладываете мяч в руки ребенка, а его задача – вовремя сжать руки и удержать мяч. Чуть позже немного увеличьте расстояние, а также попробуйте не бросать мяч, а ударять его об пол с таким расчетом,

чтобы он попал прямо в руки ребенку. Дальше вы можете варьировать величину мяча и расстояние броска. Здесь важно помнить, что малыш все-таки должен поймать мяч, иначе он быстро потеряет интерес к этому занятию.

Не менее важно научить ребенка бросать мяч в заданном направлении – метать его. Самый простой вариант – перебрасываться небольшим мячом с партнером по игре, сначала удерживая мяч среднего размера двумя руками, а затем перейти к броскам одной рукой. Наряду с этим можно организовать игру, в которой надо попасть небольшим мячом в некую «мишень». Цель – простой яркий круг на стене или на земле, а мяч нужен такого размера, чтобы его легко можно было удерживать в одной руке.

«Баскетбол»

Название игры поставлено в кавычки, поскольку речь идет, конечно, не о баскетбольной площадке и командах игроков, – это дело будущего. А пока очень полезно научить ребенка бросать мячи в какую-то емкость, высота которой превышает его рост, чтобы ему пришлось поднимать руки с мячом. Это задействует мышцы корпуса, спины, плечевого пояса и рук.

«Футбол»

Здесь объяснять ничего не надо. Футбол – отличная игра, и единственное, что стоит добавить: надо внимательно отнестись к величине мяча, вначале он не должен быть слишком маленьким и твердым. Освоение этой игры начинается с того, что ребенок ударяет ногой по неподвижно лежащему мячу, и только позже он учится ударять по накатывающемуся мячу. Не забудьте, ударять по мячу надо попеременно правой и левой ногой.

Кегли

Кегли могут быть самые разные: пластиковые бутылки или крупные пластмассовые кубики. Здесь есть множество вариантов. Расставлять кегли можно на ровной или приподнятой поверхности. Можно скатывать мяч с горки или пробовать забросить его вверх по наклонной поверхности. Поиграйте вместе, пусть ребенок учится не только бросать мяч и сбивать кегли, но и ставить их обратно в ряд.

Прыжки

Дети с синдромом Дауна учатся прыгать довольно поздно. Они долго задерживаются на этапе выполнения пружинящих приседаний на полу. Однако им, как правило, очень нравится спрыгивать с невысокой поверхности, держась за руки взрослого. Это начало освоения данного навыка, а перечисленные здесь игровые упражнения помогут научиться прыгать самостоятельно. Придумайте стишок или песенку, произносите их ритмично и побуждайте ребенка в такт присесть на пружинящих ногах. Взявшись за руки, делайте это вместе, а потом вставайте друг напротив друга. Затем в вашем активе должны появиться игры, в которых ребенку предлагается спрыгнуть обеими ногами со ступеньки высотой 10–20 см, держась за руки взрослого. Следите за тем, чтобы малыш не повисал на руках папы или мамы, а лишь придерживался за них. Позже ему надо научиться спрыгивать с этой ступеньки самому. Если есть возможность использовать батут, учтите, что сначала ребенку необходимо освоить прыжки с дополнительной поддержкой: держась либо за рамку для рук, которые иногда устанавливаются на батуте, либо за руки взрослого. Обычным прыжкам на полу ребенку легче учиться, подражая взрослому или другому ребенку.

Тренировка вестибулярного аппарата и костно-мышечного чувства

Я уже говорила о том, что чувство равновесия наших ребят нуждается в постоянном тренинге. День ото дня им необходимо накапливать опыт ощущения своего тела, учиться распределять мышечные усилия, управлять собственными суставами.

Для тренировки вестибулярного аппарата постарайтесь предоставлять ребенку возможность качаться на качелях, кружиться на каруселях, кататься с горок и т. д. Если малыш опасается таких забав, действуйте очень аккуратно и не настаивайте. Попробуйте чуть-чуть покачиваться на качелях вместе с малышом, посадив его к себе на руки или присев рядом с ним и плотно придерживая его, чтобы он чувствовал дополнительную опору. Если ребенок кричит и возражает, отложите попытку и повторите ее через несколько дней. Приветствуйте стремление малыша кружиться, только напоминайте, что можно кружиться в обе стороны, через какое-то время останавливая его и направляя в другую сторону.

Очень полезно придумать игры, во время которых надо пятиться назад, поднимать с пола предметы на ходу, а позже и на бегу, – одним словом, менять положение головы относительно линии горизонта.

В завершающей части моей статьи мне хотелось бы остановиться еще на катании на велосипеде и дать некоторые рекомендации относительно игр, которые нацелены на формирование и совершенствование способности двигательного планирования и развития мелкой моторики.

Езда на велосипеде

Думаю, всем понятно, что не стоит сразу предлагать малышу двухколесный велосипед. Сначала нашим ребятам, конечно, надо осваивать катание на трехколесном или «четырёхколесном» (с двумя дополнительными колесиками) велосипеде, которые сейчас распространены.

Надо отметить, что сам процесс езды на велосипеде начинает интересовать наших ребят раньше, чем они могут реально освоить его, и это стоит иметь в виду.

Малыш двух-трех лет, скорее всего, заинтересуется такой замечательной штукой, как велосипед, на котором лихо катаются его старший брат, сестра или просто ребята на улице. Ему, несомненно, захочется обследовать и попробовать, что это такое, и вам стоит предоставить ему возможность попытаться это сделать, чтобы с вашей максимальной помощью (сам он справиться с такой задачей пока не сможет!!!) он ощутил движение вперед на этой чудесной машине.

Собственно езду на велосипеде малыши с синдромом Дауна обычно начинают осваивать после четырех лет, и здесь уже можно планомерно заняться формированием этого нелегкого, но замечательного навыка.

Родителям важно понимать, что для езды на велосипеде малышу нужно научиться, во-первых, держаться руками за руль и поворачивать его в нужную сторону, во-вторых – сначала удерживать ноги на педалях, а потом и крутить их, правильно двигая ногами. Эти умения лучше осваивать не одновременно, а по отдельности, и только затем стоит переходить к соединению действий воедино и, таким образом, освоению сложнокоординированного навыка езды на велосипеде.

На первых порах для наших ребят отлично подходят крупные игрушки на колесиках, сидя на которых, надо отталкиваться от пола ногами и управлять рулем. Обратите внимание на то, чтобы такая игрушка (как и велосипед в дальнейшем) подходила малышу по росту,

иначе он либо не будет доставать ногами до пола, либо скрючится на сидении. Ребенку необходимо научиться правильно садиться на такую игрушку, и стоит сразу показать ему, как это делать: взяться за руль, поднять ногу, заноса ее над сиденьем, и т. д.

Вполне возможно, что вначале малыш будет так отталкиваться ногами, что начнет перемещаться не вперед, а назад. Ничего страшного в этом нет, пусть немного покатается так, это ведь его собственная заслуга: он САМ ЕДЕТ!!!

Но через некоторое время всё же стоит поучить ребенка правильному движению вперед: помочь ему, переставляя его ноги и показывая, как правильно отталкиваться. Стоит также привлечь его чем-то интересным, расположив, например, игрушку впереди на небольшом расстоянии. Пусть отталкивается обеими ногами либо поочередно правой и левой. Следите, чтобы малыш не съезжал корпусом в сторону. Чуть позже, когда он научится отталкиваться ногами, обратите внимание на способность поворачивать руль в нужную сторону. Можно, например, объезжать что-то или заворачивать. В первое время, конечно, придется не только командовать в нужное время: «Заворачивай!» – но и помогать ребенку управлять рулем. Этой цели хорошо служит и «Беговел», который можно использовать в качестве первого велосипеда даже для самых маленьких детей. Ребенок наслаждается тем, что он едет как большой, он учится балансировать, поворачивать, останавливаться. Все это помогает ему освоиться с велосипедом. Когда ребенок интересуется велосипедом и ноги его уже достают до педалей той модели, которую вы можете ему предложить, можно начинать учить его ездить с дополнительной поддержкой. Сейчас в продаже много таких велосипедов с расположенной сзади ручкой, с помощью которой взрослый может подталкивать велосипед и помогать ребенку ехать. Иногда может потребоваться дополнительное приспособление, которое будет фиксировать ноги малыша на педалях. Это можно сделать с помощью обычного малярного скотча, его легко прилепить и отлепить, и он не оставит следов на обуви и одежде. Однако помните, пожалуйста, что, прикрепив ноги ребенка к педалям, вы лишаете его возможности самостоятельно опираться ногами в случае падения, поэтому вам придется всё время быть рядом и начеку, чтобы подхватить велосипед и не дать ему упасть вместе с маленьким велосипедистом! Важно, чтобы ребенок почувствовал и понял, что на педали надо нажимать. Показывайте, как это надо делать, физически помогая ребенку.

Чтобы в первое время облегчить задачу, можно подыскать очень пологий и ровный уклон (угол наклона совсем небольшой, буквально несколько градусов). Постарайтесь подобрать подходящие слова и доводы, которые побудили бы ребенка начать крутить педали, то есть произносите что-то вроде: «Ножками нажимай! Поехали, поехали!» или «Давай вперед, нажимай ногами!», – чтобы малыш получал, с одной стороны, подсказку о том, что именно нужно сделать телом (ножками), а с другой стороны, для чего и что из этого получится (поехали).

Пока ребенок не начнет уверенно крутить педали, продвигая велосипед вперед, управлять рулем придется вам! Только почувствовав, что он справляется с ездой по прямой, можно учить его управлять рулем, поворачивая вправо и влево. Примерно к этому же моменту обычно можно уже не прикреплять дополнительно ноги ребенка к педалям. Не забывайте, пожалуйста, что ХОТЕТЬ кататься на велосипеде ДОЛЖЕН РЕБЕНОК, а не вы!!! Очень важно, чтобы он делал это охотно, лучше всего его замотивируют другие дети, катающиеся на велосипеде.

Игры и занятия, требующие одновременного использования крупных и мелких мышц

Напомню еще раз, что когда мы говорим о крупной (иногда ее называют еще общей либо грубой) моторике, то подразумеваем работу мышц, которые позволяют совершать крупные движения, передвигаться в пространстве. Если же речь идет о мелкой (или тонкой, точной) моторике, то за этим понятием стоит огромный объем двигательной активности внутренних органов, дыхательных мышц, артикуляционного аппарата, а также любые виды игровой или бытовой деятельности, требующие координированного и точного владения руками. Родителям важно помнить, что любой процесс, требующий использования мелких мышц (будь то письмо или самообслуживание), всегда сопряжен с работой крупных мышц, поскольку даже мелкими мышцами лица мы двигаем в какой-либо статичной или динамичной позе (лежим, сидим, идем, пересаживаемся со стула на диван и т. д.), когда крупные мышцы позволяют нам стоять или сидеть, а мелкие в это время дают возможность, например, улыбнуться, взять чашку и пить из нее чай.

Объем и качество развития навыков крупной моторики оказывают непосредственное влияние на качество и объем формируемых навыков мелкой моторики, поэтому важно, чтобы из поля зрения родителей

не выпадали ни крупная, ни мелкая моторика ребенка, то есть чтобы малыш осваивал не только ходьбу, бег и езду на велосипеде, но параллельно и навыки мелкой моторики, которые совершенно необходимы в жизни! Порой, когда родители серьезно озабочены развитием пальцевых захватов, позволяющих писать, держать ложку и другие мелкие предметы, складывается противоположная ситуация: малыш может выполнить какое-то задание, связанное с использованием щепотного или даже пинцетного захвата, но при этом испытывает значительные трудности с сохранением равновесия, либо мышцы его корпуса настолько слабы, что он не может усидеть на стульчике без спинки. Для того чтобы процесс развития двигательных навыков шел гармонично и последовательно, следует обращать внимание на использование усвоенных навыков в разных ситуациях. Например, если ребенок научился совком пересыпать крупу, сидя за столом, но при этом уже может сидеть на корточках, стоит предлагать ему пересыпать совком песок, сидя на корточках в песочнице, и т. д. Давайте предположим, что ребенку нравится вставлять колышки в дощечку с углублениями и что он уже умеет это делать, сидя на специальном стульчике за рабочим столиком. Ясно, что можно усложнять такую игру с колышками, каждый раз торжественно водружая ребенка за столик и обеспечивая ему таким образом искусственное равновесное положение в пространстве. В первое время, пока ребенок сидит неуверенно, это возможно. А дальше? Привыкнув к тому, что он может опереться на спинку и подлокотники, а также положить предплечья и локти на удобный столик, ребенок будет и дальше рассчитывать не на собственное тело, а на дополнительную поддержку. И здесь необходимо обязательно обращать внимание не только на совершенствование навыков мелкой моторики, но и на развитие способности малыша удерживать стабильную позу в положении сидя. Пусть будут те же самые колышки, которые нравятся ребенку! Но если в первое время он сидел с ними на стуле, то через некоторое время его можно сажать на стульчик без подлокотников, а затем, например, на табуреточку подходящей высоты – так, чтобы он удерживал позу и тренировал равновесие.

Если ребенок уже ползает и ходит, можно организовать занятие таким образом, чтобы, помимо умений, требующих использования мелких мышц (взять со стола колышек, вставить его в выемку, придерживая дощечку другой рукой), ему потребовалось использовать

освоенные навыки крупной моторики. Если любимая дощечка с колышками располагается не на привычном месте, то можно предложить малышу достать ее и принести на свой столик, чтобы он ходил, залезал, например, на большой стул или диван, брал дощечку, слезал и шел обратно, держа ее в руках, потом ставил на столик, садился на стул или табуреточку... Вот сколько навыков сразу будет совершенствоваться в ходе такой простой игры! Усложняя варианты перемещения, побуждая ребенка менять способ передвижения, мы учим его выстраивать двигательные последовательности, развивая тем самым и слабое звено ребенка с синдромом Дауна – планирование действий.

- Помещая дощечку в разные места на разную высоту, мы работаем над навыками крупной моторики, последовательно усложняя тот путь, который ребенку надо преодолеть, чтобы достать любимую игрушку, и постепенно наращивая цепочку движений, которые необходимо выполнить для достижения цели.
- Положив дощечку с колышками в коробку или какую-либо емкость, завернув ее в какую-то ткань, бумагу или фольгу, мы тренируем ловкость пальцев и билатеральную (двустороннюю, относящуюся к обеим рукам) координацию, а также разнообразим сенсорные ощущения ребенка. «Упакованную» таким образом дощечку тоже можно помещать в разные места, побуждая ребенка добраться до нее, принести, открыть или распаковать и поиграть в любимые колышки. Выполняя это задание, ребенок познакомится с понятием постоянства объекта.
- Располагая дощечку повыше, чем в прошлый раз, мы предоставляем ребенку выбор подходящей по высоте подставки, скамеечки, табуретки и т. д., давая ему возможность приобрести собственный опыт, и деликатно, приветливо и аккуратно направляем его действия в правильную сторону в нужный момент.
- Простые, доступные и четкие инструкции, физическая помощь там, где необходимо, похвала за успешность – всё это позволяет задействовать эмоционально-волевую и речевую сферы.
- Повторяя предложенную последовательность действий и движений, необходимых для достижения результата, мы обучаем ребенка выполнять всю цепочку действий, не упуская ее звеньев. Конечно, предлагать малышу от раза к разу искать одну и ту же дощечку в одной и той же последовательности не стоит. Возможно, кому-то

будет гораздо интереснее находить в привлекательной коробке что-то новое и интересное. Я лишь описываю принцип организации игры, которая позволяет активно задействовать разные сферы развития ребенка: двигательную, когнитивную и речевую.

В заключение мне хотелось бы обратиться к вам, уважаемые родители и близкие наших ребят: играйте вместе с ними, фантазируйте, включайтесь в двигательную активность малышей, уделяйте этому время! Пусть такие игры совпадут с ежедневной прогулкой или им будет выделено полчаса вечером, когда все в сборе, или с утра, во время утренней разминки! Любые подвижные игры тренируют не только двигательные навыки, но и социализируют малыша, поскольку он учится взаимодействию в игре. Я надеюсь, что мои краткие рекомендации помогут вам лучше понять, как именно можно организовать такие игры, как помочь ребенку чувствовать себя умелым и уверенным среди других детей.

Йога для развития и самопознания

В.В. Занкина, специализированный детский преподаватель йоги, сертифицированный преподаватель методов YogaKids (с) и Special Yoga (с)

Сентябрь 2018-го стал началом третьего по счету учебного года, когда в московском Центре сопровождения семьи Даунсайд Ап проводятся детские занятия йогой. Малыши, регулярно посещающие занятия все это время, показывают заметный прогресс в освоении предлагаемых упражнений и в поведении, а их родители подтверждают достигнутые результаты. Йога или йогатерапия – относительно новое в России направление реабилитации и развития особых детей. Объективной информации о специфике таких занятий мало, поэтому попробуем в этой статье разобраться, почему йога стала так популярна и востребована среди подопечных Даунсайд Ап и вообще тех, кого называют детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Небольшая предыстория о том, как мне удалось познакомить российских особых детей с йогой и как йога появилась в Даунсайд Ап. Мои собственные занятия начались в 2000-м, и я была так впечатлена прекращением хронических мигреней и постоянной боли в спине, что начала уделять изучению йоги всё больше времени. В 2004 году во время учебы в магистратуре в Великобритании я отправилась на первый очный преподавательский курс, который вела мастер – детский преподаватель йоги из США. После завершения магистратуры я вернулась в Москву, начала вести детские занятия и параллельно учиться по дистанционной программе, часть которой была посвящена практике с особыми детьми. Так получилось, что моей первой особой подопечной стала девочка с синдромом Дауна, четырехлетняя Марина, а ее маме понравилось то, что мы делаем, и она предложила организовать небольшую «секретную» пилотную детскую группу. Даунсайд Ап стал прекрасным местом для занятий, я – волонтером-преподавателем, Марина – вдохновляющей всех звездочкой!

Теперь все участники той группы уже заметно выросли, включая меня, и я горжусь тем, что за это время мне удалось найти настоящих глубоких наставников-мастеров по особой и традиционной йоге в Индии и в Великобритании, познакомиться и поработать с детьми самых разных возрастов и особенностей развития (с синдромом Дауна,

расстройствами аутистического спектра, ДЦП и др.), многократно увидеть своими глазами, как работает йога в контексте особого детства. Важно и то, что получилось вырастить интерес к йоге в русскоязычных профессиональных и родительских сообществах и начать передавать опыт моим начинающим коллегам. Теперь им необязательно ехать за рубеж за знаниями, семинары проходят в Москве. Мое отдельное и весьма экзотическое достижение – приглашение и участие в качестве спикера-докладчика на тему йоги для детей с синдромом Дауна в международной конференции по синдрому Дауна в Индии, на исторической родине йоги.

Можно смело сказать, что особая йога и йогатерапия в России точно есть, и они активно развиваются. Речь идет, прежде всего, о практических аспектах. Это совокупность упражнений для развития тела, дыхания и внимания. У практики йоги есть и теория, изначально она написана на древнейшем языке – санскрите – в нескольких текстах, дошедших до наших дней. Тексты датируются от II века до н.э. до XVII века н.э., они переведены на основные языки мира, в том числе и на русский. Профессиональные преподаватели йоги обычно изучают эти тексты во время своей учебы, однако детям мы не читаем лекции – мы дисциплинированно и с энтузиазмом занимаемся, ведь именно практика меняет состояние и качество жизни, безотносительно исходного состояния здоровья и возраста.

Прежде всего, йогу рассматривают как вариант спортивных или физкультурных занятий, очень часто – как альтернативу ЛФК или гимнастике, поскольку у большинства людей йога ассоциируется с известными замысловатыми асанами – позами тела, для освоения которых нужно немало потрудиться. Вопросы «А вы умеете стоять на голове? А сидеть в позе лотоса?» преподаватели слышат часто, и в шутку, и всерьез, как в свой адрес, так и по поводу детских занятий. Кстати, преподаватели Даунсайд Ап умеют и то, и другое. Что же касается наших воспитанников, то «лотос» – подарок от рождения большинству детей с мягкими тазобедренными суставами, а вот самостоятельно делать стойки на голове мы детям не предлагаем – бережем шею.

Конечно, работа с телом – это самое очевидное, что происходит на занятиях, ведь йога предлагает широчайшее разнообразие упражнений, тысячи вариаций положений тела, в которых задействуются

крупные и мелкие мышцы и суставы, а также внутренние органы. Многие из этих упражнений включают в свою работу разные специалисты: хореографы, нейропсихологи, реабилитологи. Но развитием тела мы не ограничиваемся и движемся глубже. В йоге присутствует ясное понимание и принятие того факта, что главная движущая сила, без которой тело мертво, – это дыхание, поэтому йога дает десятки способов чувствовать и регулировать свое дыхание. Оно помогает управлять эмоциями и настроением, поэтому именно дыхательные практики йоги часто заимствуют психологи и психотерапевты для помощи своим юным и взрослым пациентам. Чтобы всё это получилось, необходимо осознанно переключить внимание с внешнего окружения – ярких игрушек, гаджетов, интересных предметов и окружающих людей – на себя, свои действия и ощущения. Именно они и становятся в йоге предметом изучения и развития.

Опытный детский преподаватель чутко ориентируется на физическое состояние ребенка, его темперамент и даже настроение в данный момент и выбирает практики, наиболее интересные и актуальные для развития ребенка. В занятиях с детьми с синдромом Дауна мы обращаем внимание на их самые распространенные физиологические особенности, такие как слабые мышцы и мягкие связки, гипермобильные суставы, врожденные и приобретенные вывихи, нестабильность шейных позвонков, плоскостопие, нарушения осанки и прочее. Кроме того, большинству наших детей свойственны сложности с концентрацией внимания, особенности работы сенсорной системы, быстрая утомляемость. Все это влияет на их поведение на занятиях, ребенку бывает непросто осваивать новое. Неудивительно, что многие дети, испытывающие такие сложности, становятся стеснительными, неуверенными в себе, либо, наоборот, демонстрируют протестное поведение. Стресс и дискомфорт от учебной и воспитательной нагрузки накапливается – именно тут йога и становится подспорьем и поддержкой.

Из всего многообразия йогических упражнений мы выбираем те, которые будут укреплять слабые мышцы тела, тренировать равновесие, учить соединять бедра, голени и стопы из привычного «разбросанного» положения, выпрямлять спину, закрывать рот и дышать носом. При этом мы не перегружаем нервную систему ребенка и помним, что травмобезопасность превыше всего: если никуда не торопиться и внимательно наблюдать за ребенком, быть готовыми гибко

реагировать и предлагать варианты, вместо следования формальному плану, дети будут заниматься йогой безо всяких рисков.

Попробую пригласить вас прямо сейчас заглянуть на наше типичное занятие. Мы с моими коллегами-волонтерами Айгуль Юсуповой и Люсьеной Дудник приходим чуть раньше назначенного времени и готовим зал: убираем лишние предметы, стелим на пол коврики, приглушаем верхний свет... и радуемся предстоящему совместному творчеству! Приветствуем родителей, встречаем детей и помогаем им снять обувь и носки. Дети машут родителям «пока-пока» и сами помогают закрыть дверь – сейчас время йоги! Затем мы все вместе садимся в круг лицом друг к другу, ведь главный наш интерес на целый час – это то, как движутся наши руки, ноги, спина, шея, голова, пальцы и даже глаза и язык. Можно потрогать, как движется живот, ребра, ключицы, когда мы дышим. А что, если закрыть рот и начать дышать носом? А если встать и наклониться, потрогать пол, но не упасть? А если лечь на спину и поднять руки (а может, и ноги) вверх и удержать их в воздухе, не уронить? Или, наоборот, крепко обнять колени и свернуться в маленький клубочек, потрогать колени носом? Стоим ровно и крепко, всё тело вытянулось в прямую линию – это гора. Поднимаем длинные, сильные руки вверх – это небо. Ложимся на живот, поднимаем ладони, локти и плечи от пола – это кобра. Если устали – отдыхаем, дышим носом, закрываем глаза, набираемся сил – никуда не торопимся и спокойно движемся дальше. Запоминаем названия поз: это осьминог, это пчела, это собака (и еще множество), учимся их узнавать и называть, показывать. Делаем много или мало – как пойдет, но в конце занятия всегда отдыхаем в тишине – именно в тишине и неподвижности нервная система усваивает весь полученный опыт.

Чем ценна именно йога для развития особых детей? На мой взгляд, особая ценность йоги в том, что, кроме очевидных вышеперечисленных эффектов, дети получают еще кое-что важное: опыт быть безусловно принятыми такими, какие они есть здесь и сейчас. Мои мастера-наставники научили меня радоваться самой встрече с ребенком, с его главной сущностью, которая за пределами диагнозов и проблем, уважать уникальный опыт жизни ребенка в таком необычном формате, его способность видеть-слышать-чувствовать иначе, чем большинство из нас. Поэтому мы не оцениваем и не обесцениваем, не лечим и не корректируем детей – мы просто передаем им свой собственный

опыт изучения себя с помощью инструментов йоги, поддерживаем, направляем, радуемся успехам. Йога – это просто часть счастливого детства и здорового образа жизни, так же, как правильное питание, свежий воздух, спокойный сон и доброе окружение, всегда готовое утешить и поддержать.

• • •

Меня зовут Екатерина Коржавина, я мама чудесной девочки Верочки. Сама я давно интересовалась йогой, но только после знакомства с Викторией Занкиной узнала, что йогой можно заниматься и с особыми детьми. И какое счастье было, когда Даунсайд Ап поддержал идею Виктории организовать группу для детей с синдромом Дауна, куда мы с дочкой и попали! Поначалу я присутствовала на занятиях вместе с Верочкой только как мама. Потом, пройдя обучение на семинаре у Виктории, уже помогала как ассистент, взаимодействовала не только со своей дочкой, но и с другими детками. Таким образом, я наблюдала изменения каждого ребенка из группы как изнутри (на занятии), так и снаружи (в повседневной жизни, общаясь с мамочками). И происходящие перемены для меня очевидны: дети, благодаря занятиям йогой, становятся более организованными, спокойными, усидчивыми, успешнее концентрируют внимание, лучше чувствуют свое тело и его сигналы.

Моя дочка полюбила йогу всей душой! Мы занимаемся уже почти 2 года, и за это время я увидела, как Верунька физически окрепла, ее походка стала более ровной, а спина – более прямой, она увереннее себя почувствовала в своем теле, стала экспериментировать с ним, изобретать новые позы и с удовольствием повторять знакомые, даже регулярно «обучает» йоге свои игрушки, рассаживая их вокруг, в целом стала более сосредоточенной и внимательной! На мой взгляд, это колоссальные результаты!

Йога самым благотворным образом влияет на детей с синдромом Дауна и, по моему мнению, просто необходима им!

Ребенок понимает больше, чем нам кажется.

Формирование мышления у детей

М. Ю. Зеленова, педагог-дефектолог Центра сопровождения семьи Даунсайд Ап

Люди видят мир по-разному, и это не зависит от уровня их образования. Одни воспринимают происходящие события медленно, постепенно, глубоко осмысливая их, другие – быстро, успевая решать несколько задач одновременно. Кто-то видит реальность в мельчайших подробностях, а кто-то делит ту же картинку всего на несколько частей. Некоторые мыслят более конкретно, некоторые склонны к абстрактным размышлениям. Но это не уровень развития, а образ мыслей.

Как же развивается мышление, каким оно бывает? Формирование мышления – непрерывный процесс, в котором первые три года жизни ребенка играют важную роль стартового периода, являясь временем интенсивного развития мозга.

Многим родителям хорошо известно, что для маленького ребенка игровая предметная деятельность является ведущей, потому что именно она оказывает наибольшее влияние на развитие малыша. Действия ребенка, которые, на первый взгляд, могут показаться примитивными (малыш бросает кубики, что-то строит из них, пытается втолкнуть большой шарик в маленькое отверстие, высыпает песок из ведерка, разбирает и собирает пирамидку и т. д.), в действительности, имеют очень важное значение для его интеллектуального развития. Благодаря этим действиям ребенок познает свойства предметов (большой – маленький; твердый – мягкий), их количество (один, много), форму (шар, куб, круг, кольцо). Так происходит накопление чувственного опыта, который ребенок еще не может выразить словами, однако с его помощью он осваивает окружающую действительность, а это очень важно. Таким образом, понимание и освоение мира происходят сначала через решение практических задач, а позднее – логических.

Различают три основных вида мышления:

- *наглядно-действенное* – наиболее ранний вид мышления, типичный для маленьких детей (мыслительная задача решается

в процессе действия с конкретным предметом, т. е. непосредственно в деятельности);

- *наглядно-образное* – этот вид мышления свойственен дошкольному периоду (мыслительная задача решается в уме, ребенок оперирует представлениями и образами, воспринятыми ранее);
- *логическое (абстрактное)* – этот вид мышления характерен для детей школьного возраста; (мыслительная операция осуществляется понятиями и лишена наглядности).

Все виды мышления тесно взаимодействуют друг с другом, при этом более ранние формы мышления не исчезают и не заменяются другими видами, а продолжают выполнять свою роль на протяжении всей жизни человека.

Сравнительно недавно группа ученых (Бейкеровский центр университета Бар-Илан) провела исследование интеллектуальных способностей детей. Вопреки сложившемуся мнению о том, что логическое (абстрактное) мышление характерно для детей школьного возраста, они пришли к следующему заключению: развитие этого вида мышления начинается в раннем детстве, с той минуты, когда младенец начинает понимать, что может предвидеть какое-либо событие. Они считают, что умение абстрагироваться начинается в тот момент, когда плачущий малыш слышит скрип открываемой двери и затихает, зная, что за дверью стоит его мама с долгожданной бутылочкой в руке. Малыш способен связать конкретный звук (скрип двери) и событие (приход невидимой пока мамы). Не видя ни мамы, ни бутылочки, младенец обычно все же перестает плакать. Это и есть первые проявления способности предвидеть последующие события. Другой пример: по шуму льющейся воды в ванной или полотенцу в руках мамы малыш понимает, что скоро будет купаться.

На мой взгляд, это очень интересная точка зрения, на ее основе можно сделать вывод, что ситуация, которая повторялась много раз, может быть переведена в логический план независимо от возраста.

Конечно, чем старше становится ребенок, тем чаще он может выстраивать связь между явлениями, причиной и следствием. А мы с вами, уважаемые родители, являемся посредниками в развитии логического мышления. Мы можем учить наших детей тому, что существует связь между событиями и их последствиями, включать абстрактные понятия в процесс развития чувств ребенка и органично

вплетать в повседневную жизнь. Очень важно обсуждать с ребенком каждое событие, например, зачем надо ставить тарелки и приборы перед тем, как садиться кушать и т. п.

Что же является базой для развития мышления? В первую очередь, это развитие эмоций с самого раннего возраста. Всегда надо помнить, что малыш очень нуждается в душевном тепле и постоянном физическом контакте с родителями. Невозможно отделить развитие разума от развития чувств, они идут рядом. Ребенок, недополучивший эмоций, не восполнит этот ущерб полученными знаниями.

Когда малыш немного подрос, прислушивайтесь к его открытиям, участвуйте в них, обогащайте его опыт. Старайтесь оценивать не только результат, а попытку, стремление, старание, самостоятельность вашего ребенка. Не следует перегружать его новой информацией и разнообразием впечатлений, все сразу ему не усвоить. Например, не стоит раскладывать или развешивать много игрушек вокруг малыша, также на прогулке или в поездке не имеет смысла поминутно обращать его внимание на происходящие события: "Смотри, машинка поехала", "Вон птичка полетела", "Собачка!". Если мы хотим познакомить ребенка с собачкой, сделаем это не спеша, сначала нужно показать настоящую собачку, понаблюдать за ней, потом поиграть с игрушечным зверьком и, наконец, показать картинку.

Примерно с двухлетнего возраста можно использовать способ постепенной подачи нового "Отгадай, что в коробке". Чтобы малыш мог запомнить, что хранится в его ящиках или коробках с игрушками, попробуйте закрепить образец снаружи, например, приклеить один из кубиков (для деток постарше – деталь конструктора) или одну из книжек, машинок. Через какое-то время замените образец на ящике картинкой. Когда ребенок начнет легко узнавать картинку, заклейте или отрежьте небольшую часть от нее. И так до тех пор, пока малыш не научится определять содержимое коробки по одному отдельному символу. Можно придумать много интересных заданий, например, вместе с ребенком составить «картинное расписание», где на каждый режимный момент существует простая картинка или условный знак. Такое обучение называется опосредованным, оно очень эффективно, ребенок начинает понимать, что существуют разные возможности. Он учится останавливаться на минутку, прежде чем начать действовать, обращается к своему прошлому опыту для принятия новых решений и постепенно осваивает абстрактные понятия.

Стимуляция сенсорного развития

По материалам, представленным специальным педагогом

С. Фолтер (Канада)

Подготовка и перевод **Н. С. Грозной**

Всем известно, что существует система анализаторов, которая позволяет нам познавать окружающий мир. К этим анализаторам относятся глаза, уши, кожа, нос, язык. Не все, правда, знают, что человек обладает еще одним анализатором: мышечно-суставным аппаратом, который отвечает за проприоцептивное восприятие, то есть способность определять положение тела в пространстве с закрытыми глазами.

Развитие некоторых чувств начинается еще до появления ребенка на свет. Эти чувства иногда называют базовыми, и их стимуляция в течение первого года жизни ребенка оказывает решающее влияние на развитие его мозга.

Восприятие движения и равновесия начинает развиваться на третьем месяце беременности. При этом стимуляция плода осуществляется движениями матери.

Тактильное восприятие начинает развиваться в период последней трети беременности. Младенец чувствует прикосновение матери к животу.

Проприоцептивное восприятие начинает развиваться на 4-м и 5-м месяцах беременности. Стимуляция осуществляется, когда младенец толкает мамин живот. Это дает ему ощущение «работы» мышц по преодолению сопротивления.

Слуховое восприятие. Примерно на шестом месяце беременности матери у младенца появляется способность слышать ее голос и звуки окружающей среды.

Зрительное восприятие специалисты не относят к базовым чувствам. Согласно результатам экспериментов, младенец начинает различать свет и тьму за несколько недель до своего рождения. Но, появившись на свет, малыш должен еще научиться смотреть и видеть. Для развития зрительного восприятия стимуляция очень важна.

Обоняние, по всей вероятности, начинает развиваться с момента рождения.

Вкусовое восприятие развивается благодаря стимуляции, которую обеспечивает еда и питье. В нашей жизни обоняние и вкус уже не играют такой большой роли, как в жизни наших предков, однако для самопознания и эмоциональной стороны жизни человека значение этих чувств достаточно велико.

Почему же так важна стимуляция сенсорного развития?

Было установлено, что стимуляция базовых чувств, зрительного восприятия, обоняния и вкуса в период раннего развития *воздействует на головной мозг и вызывает отклик в виде двигательной реакции.*

Мы не будем приводить описание развития двигательных реакций. Важно то, что посредством движений ребенок исследует отношения, в которых находится его тело и пространство, начинает постигать отношения между предметами, а развитие представлений о предметах и явлениях окружающего мира – это *развитие интеллекта.*

Обычные дети получают стимуляцию всех указанных чувств от окружающей среды. Однако даже практически здоровые дети, живущие в интернатах, лишены многих стимулов, и поэтому для обеспечения их нормального развития необходимо проводить дополнительные занятия по психомоторному развитию.

Дети с нарушениями в развитии не всегда могут сами получить весь полезный многообразный опыт так же легко, как обычные дети. Известно, что у детей с синдромом Дауна нередко бывают сенсорные нарушения. В таких случаях мозг не может реализовать все свои возможности из-за недостаточной сенсорной стимуляции. Иногда для того, чтобы ослабленные органы чувств могли прореагировать на стимуляцию или чтобы мозг сумел справиться с тем или иным специфическим стимулом, требуется более сильная, чаще повторяющаяся стимуляция, производимая в отсутствии других воздействий.

Интенсивная стимуляция чувственного восприятия детей с особыми потребностями, если ее проводить с шестимесячного возраста, плюс ранняя помощь дают поразительные результаты даже в случаях очень тяжелых нарушений!

Как стимулировать сенсорное развитие

• *Восприятие движения и равновесия*

Младенец. Носите его повсюду с собой. Можно привязать его к своему телу куском ткани, как это делают женщины в некоторых странах

Азии и Африки, можно держать на руках, раскачивать его в люльке, закрепленной у потолка.

Ребенок постарше. Разрешайте ему самому раскручивать люльку, играйте в любые игры, в которых ребенка можно кружить, менять его положение быстро или ритмично, а также в игры с элементами танца.

• **Осязание**

Младенец. Смазывайте тело малыша кремом, делайте детский массаж, играйте в такие «тактильные игры», как «Коза рогатая», «Со-рока-ворона», катайте по его телу теннисный мячик, стимулируйте тактильное восприятие предметами разной фактуры.

Ребенок постарше. Побуждайте его узнавать предметы на ощупь с закрытыми глазами, играйте в игры на тактильную память.

• **Проприоцептивное восприятие**

Младенец. Помещайте малыша в воду, играйте с ним в бассейне с бортиками, делайте вибрационный массаж.

Ребенок постарше. Побуждайте ребенка ходить задом наперед, обходить препятствия с завязанными глазами (не забывая о мерах предосторожности), играйте в «статуи» (вы принимаете какую-нибудь забавную позу, а ребенок должен ее скопировать).

• **Слуховое восприятие**

Младенец. Сделайте так, чтобы малыш мог слышать как можно больше непохожих друг на друга звуков: брнчание погремушки, звон колокольчика, пение, грохот барабана, звучание ксилофона. Важным приемом является стимуляция звуками очень низких частот. Помещайте источник звука с разных сторон (это явится хорошим стимулом повернуть голову в сторону источника звука), побуждайте малыша самого производить звуки. Можно надеть ему на голову наушники, через которые он будет слушать спокойную стереофоническую музыку (условия, при которых он будет слышать какое-то время правым ухом, затем несколько секунд обоими ушами, потом – только левым).

Ребенок постарше. Побуждайте ребенка слушать разные звуки и определять, кто или что их производит. Это, например, может быть магнитофонная запись звуков, издаваемых животными, или звуков повседневной жизни. Побуждайте его, завязав глаза, следовать за партнером, ориентируясь только на звук, который тот производит.

• Зрительное восприятие

Младенец. Подвесьте над кроваткой малыша разноцветные предметы, привлекайте его внимание яркими игрушками, побуждайте тянуться к ним. Побуждайте его провожать взглядом движущуюся игрушку или источник света (иногда мигающий), поворачивать голову, чтобы проследить за перемещением предмета, играйте в «Ку-ку» (накрывайте голову ребенка на мгновение платком, затем убирайте его, говоря «Ку-ку», или побуждайте его самого стягивать с головы платок, а можно прятаться за ширмой и появляться вновь).

Ребенок постарше. Играйте в темной комнате с электрическим фонариком. Можно встать лицом к ребенку и фонариком со слабым светом описывать в воздухе круги. При этом ребенок должен следить за движением света глазами, не поворачивая головы.

• Вкус

Младенец. Когда малыша перестают кормить одним только молоком, ему следует давать разнообразную пищу, не перемешивая блюда между собой, чтобы каждое из них сохранило свой вкус.

Ребенок постарше. Давая ребенку, маленькие кусочки разных кушаний, побуждайте его угадывать с закрытыми глазами, что он ест (не следует, однако, давать ему ничего горького или острого).

• Обоняние

Ребенок постарше. Стимулируйте обоняние, меняя ароматы и делая их все менее резкими. Побуждайте ребенка замечать разницу, спрашивайте, какие запахи ему нравятся. Приносите разные специи, предметы с характерными запахами и давайте их нюхать. На прогулке обращайтесь внимание ребенка на запахи живых цветов, хвои. Устраивайте игры на запоминание запахов. Среди нескольких запахов побуждайте находить одинаковые.

Важно начинать занятия с самого раннего возраста и стимулировать развитие всех чувств, не сосредотачиваясь лишь на одном. Наблюдая за ребенком, постарайтесь определить, в чем он больше всего нуждается, на каком этапе своего развития он начинает «отвечать» на стимуляцию. Всегда стремитесь добиться его реакции и сделать его участником ваших совместных занятий.

Как помочь детям с нарушением зрения

М. Ф. Гимадеева, педагог-методист Центра сопровождения семьи Даунсайд Ап

Родившись, малыш попадает в яркий мир красок, звуков, запахов, движений и тактильных впечатлений. Все эти ощущения становятся базой его развития. Слух является базовым для развития речи, а зрительная информация, совместно с другими, – основой мышления. Основную информацию об окружающем мире дети получают до трех лет, и более 90 % этой информации – с помощью зрения. Вот почему важно поговорить сегодня о зрительном анализаторе, конкретно о его периферическом отделе – глазе и о нарушениях зрения, связанных с ним.

Чаще всего встречаются такие формы зрительной недостаточности, как амблиопия и косоглазие, близорукость (миопия), дальнозоркость (гиперметропия), близорукий и дальнозоркий астигматизм, нистагм. У преобладающего большинства детей эти нарушения – врожденные.

Даже небольшое снижение остроты зрения в младенческом возрасте задерживает способности различать и запоминать форму, величину и цвета окружающих предметов, оценивать их местоположение и рассматривать движущиеся объекты. Взрослый, сняв очки, все равно отличит по очертаниям один предмет от другого – у него есть опыт и знания. У маленького ребенка практически нет зрительного опыта, знаний, а нарушение зрения мешает ему приобрести их. Вот почему малышу без специальных занятий и коррекции зрения трудно определить, является ли то, что перед ним находится, предметом или это просто цветное пятно. Только многократно воспринимая предметы, малыш начинает их выделять.

Характерной особенностью при нарушении зрения являются вторичные отклонения в психическом и физическом развитии детей. Ребенок, получающий нечеткую зрительную информацию об окружающем мире, не уверен в своих движениях, снижается его двигательная активность, нарушаются быстрота, точность, координация, темп движений, возможны нарушения осанки. Могут быть ослаблены познавательные процессы (восприятие, воображение, наглядно-образное

мышление), ограничивается овладение социальным опытом, нарушается эмоциональное восприятие действительности, окружающих.

Следовательно, такие дети с раннего возраста нуждаются в дополнительных занятиях по развитию зрительного восприятия.

Среди детей с синдромом Дауна многие имеют то или иное нарушение зрения. И родители должны очень внимательно отнестись к этому. Если окулист уже поставил свой диагноз, вы и педагог знаете, что нужно предпринять для предотвращения вторичных нарушений. Но бывает и так, что педагог давно обратил внимание родителей на возможное нарушение зрения и предложил им сходить к врачу, а визит все откладывается. Следовательно, откладывается и коррекционная работа.

Если малышу, особенно с миопией или косоглазием, выписаны очки, то их обязательно нужно носить. Возможно, вам придется потратить много сил и терпения, но дело того стоит.

Несколько советов, как можно приучить ребенка носить очки:

- Очки должны быть удобными и соответствовать конфигурации и размерам лица. Очки не должны давить на виски и переносицу, иначе у ребенка может появиться головная боль.
- Чтобы очки хорошо держались – заушники должны быть закругленными.
- Прикрепите к заушникам резиночку, тогда ребенок не сможет сбросить очки на пол.
- Начните заранее носить очки сами. Мама, папа, бабушка в очках – это так интересно.
- Надевайте игрушечные очки на любимого мишку, куклу и т. п.

Детям с **миопией и косоглазием** пользоваться очками следует преимущественно на улице и на занятиях при рассматривании удаленных предметов. На время чтения, письма, рисования и игр с мелкими предметами на столе очки можно снимать.

При миопии: желательно, чтобы игрушки были крупного размера, спокойных тонов, используйте желтые и зеленые цвета. Учтите, что ребенок с близорукостью быстро устает, зрительная нагрузка должна быть щадящей. Все зависит от возраста. В дошкольном возрасте это

может быть 10–15 минут интенсивной зрительной нагрузки, например, нанизывание бисера или чтение мелкого текста.

При гиперметропии: игрушки должны быть ярко-желтого, оранжевого цвета (если у малыша нет повышенного внутричерепного давления), рисунки нужно держать подальше от глаз. Расстояние зависит от остроты зрения и может быть рекомендовано окулистом.

При сходящемся косоглазии: нужно следить, чтобы во время занятия ребенок не склонялся над столом. Предлагайте ребенку книги и картинки на подставке. Рисовать лучше на мольберте или на стене.

При расходящемся косоглазии: детям нужно рассматривать книги, картинки на столе. Рисовать также лучше на столе.

Несколько слов о цветовом зрении. Первые два месяца ребенок предпочитает смотреть на контрастные простые фигуры в черно-белом варианте. По данным профессора Е. И. Ковалевского «первая более или менее отчетливая реакция на красные, желтые и зеленые цвета появляются у ребенка к первому полугодю его жизни». Помните, что если новорожденный постоянно находится в помещении с плохой освещенностью, то развитие цветоощущения задерживается. Для правильного развития цветового зрения необходимо позаботиться о хорошей освещенности и с раннего возраста привлекать внимание детей к ярким игрушкам, вешая их на расстоянии 30–50 см от глаз и меняя их цвета. (Близко подвешенные игрушки могут способствовать развитию косоглазия.) После трех месяцев игрушки должны висеть так, чтобы малыш мог дотянуться до них, так зрительный образ игрушки пополнится тактильной информацией.

Е. И. Ковалевский утверждает, что «детские гирлянды должны иметь в центре желтые, оранжевые, красные и зеленые шары, а шары с примесью синего, синие, белые, темные необходимо помещать по краям».

Что нужно помнить:

- Играя с ребенком, соотносите свою позу и расстояние со зрительными возможностями ребенка.
- При нарушении зрения игрушки должны быть более яркими за счет увеличения контрастности и подбора цветов в зависимости от нарушения зрения.

- Не забывайте, что человек – лучшая и самая любимая игрушка ребенка. Не оставляйте малыша надолго одного, поместите ребенка так, чтобы он мог видеть и слышать вас.
- Перекладывая ребенка в кроватке так, чтобы он, разглядывая комнату, должен был бы поворачивать голову то вправо, то влево.
- Если ребенок не заинтересовался игрушкой, поместите ее перед своим лицом. Через некоторое время перестаньте говорить с малышом, смотреть ему в глаза и улыбаться, тогда он постепенно сосредоточится на игрушке.
- При игре в «ку-ку» используйте ткань, которая резко контрастирует с вашим лицом, волосами. Ребенок должен понимать, что ваше лицо скрыто. Если это нужно – говорите с ребенком.
- Параллельно с работой над зрительным восприятием надо работать над слуховым и тактильным восприятием.

Ребенку с нарушенным зрением подходят обычные игрушки, соответствующие возрасту. Их можно подобрать и использовать, опираясь на рекомендации врача, педагога и советы, помещенные выше.

Несколько приемов, стимулирующих зрение ребенка:

- Ухаживая за ребенком, постарайтесь привлекать его внимание к своему лицу, поговорите с ним, улыбнитесь. Убедившись, что малыш смотрит на вас, медленно покачайте головой из стороны в сторону, чтобы он мог проследить за вашими движениями.
- Наденьте на бутылочку черно-белый чехол, можно использовать полосатый носок. При кормлении кладите ребенка то на правую, то на левую руку, сохраняя тем самым естественную схему кормления, что стимулирует поворот головы ребенка в правую и левую сторону.
- При кормлении можно надевать яркую косыночку, привлекая внимание малыша к лицу матери.
- Если члены семьи будут носить яркую, хорошо различаемую одежду, ребенок сможет проследить их передвижение по комнате.
- Нарисованное на картонной тарелке лицо – один из самых привлекательных для младенца предметов. Можно прикрепить его к кроватке, периодически меняя его место расположения.

Благодаря зрительной стимуляции вы развиваете не только зрение ребенка, но и его внимание, память, предметный и социальный опыт, что, безусловно, полезно.

В конце статьи мы приводим контрастные рисунки для развития зрительного восприятия, которые рекомендуются всем детям раннего возраста, особенно при нарушении зрения.

Перечень игр, игрушек и других наглядных пособий, которые можно использовать

0–1 мес.

- Черно-белые изображения с простыми геометрическими фигурами (приблизительно 10x15 см).
- Фонарик (мигающий свет для прослеживания).
- Красный шарик или любимая погремушка.
- Черно-белые чехлы на бутылочку. Соску подносить то с одной, то с другой стороны.
- Мобайлы с висящими яркими и музыкальными игрушками, колокольчиками. Эти подвижные конструкции стимулируют зрение, притягивают взгляд, приковывают внимание.
- Члены семьи могут носить что-нибудь ярко различимое.
- Ловить взгляд ребенка, не отводить взгляда, пока он сам не перестанет смотреть.

1–2 мес.

- Схематичное изображение лица на картонной тарелке, водить из стороны в сторону на расстоянии 25–30 см.
- Погремушка, яркая игрушка.
- Прыгающая игрушка (мягкая игрушка на резинке) или пружинка.
- Яркое полотенце или косынка на груди матери во время кормления.
- Развешивающиеся ленты.
- Лицо родителей.

2–3 мес.

- Яркие цветные манжеты или носочки.
- Черно-белые рисунки более сложных конфигураций.
- Разные яркие картинки около кровати или кресла для кормления.
- Большой красивый воздушный шар над пеленальным столом.

3–4 мес.

- Бусы, игрушки на резинке над кроватью.
- Звучащие яркие игрушки.
- Карусель (привязать к яркому пластмассовому кольцу тесьму или блестящий шарик и медленно поворачивать им вокруг малыша в одном направлении. Через некоторое время он будет искать их глазами.)

Конечно, это не весь список игр и игрушек. И все эти игры подходят не только для детей с нарушением зрения, **они для всех**. Если вам что-то не понятно, поговорите со своим педагогом.

Ощущение и восприятие – первый шаг в познании мира

К. Ю. Терентьева, педагог-дефектолог Центра сопровождения семьи Даунсайд Ап

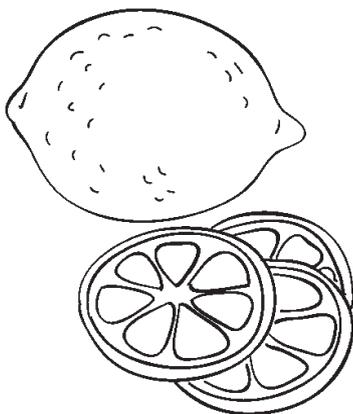
Ощущение – это процесс отражения человеком качеств вещей с помощью органов чувств. **Восприятие** – это психический процесс, при котором происходит слияние отдельных ощущений в единое, слитное целое.

Представьте, что вам на ладонь положили какой-то предмет. Вы ощутите что-то легкое, пушистое, теплое. И только если вы начнете ощупывать этот предмет, послушаете, шуршит он или нет, понюхаете, попробуете на вкус, как это делает ваш малыш, и, наконец, посмотрите на него – только тогда воспримете, что это помпон от вязаной шапки или комок ваты. Только так формируется целостный образ предмета.

Игры для развития обоняния и чувства вкуса

Весной, летом и осенью, когда вокруг столько цветов, ягод, фруктов и овощей, появляется отличная возможность познакомить ребенка с новыми запахами и вкусами. Когда вам подарили букет или, может быть, у вас на подоконнике зацвел зимний сад, когда мама испекла пирог, – вместе нюхайте цветы и угощения, показывайте и говорите, как приятно, вкусно пахнет! Обращайте внимание ребенка, как вкусно пахнут мыло и чистые ручки, а вот когда киска сделала лужу – это фу, неприятный запах, надо скорее убрать!

Обращайте внимание малыша на то, что вкусно, а что – нет. Ребенку нужно познакомиться с новыми вкусовыми ощущениями на собственном опыте – не бойтесь давать ему попробовать сахар, соль, кусочек лимона. Называйте слова



«кислый», «сладкий», «горький», «соленый»; морщитесь, когда не вкусно, и делайте довольное лицо, когда вместе пробуете что-то приятное!

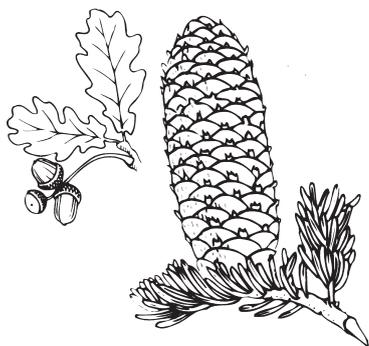
Предлагайте ребенку всесторонне изучать предметы, продукты, фрукты, овощи: смотреть на них, ощупывать, нюхать, пробовать на вкус, если они съедобные, и называть.

Игры для развития тактильного восприятия

Для развития тактильного восприятия ребенка играйте с разнообразными природными материалами и предметами, отличающимися структурой поверхности. Давайте малышу разные игрушки: пластмассовые, резиновые, мягкие, пушистые. Во время купания можно использовать мочалки и губки разной жесткости. Дайте малышу поиграть со щеткой, помпоном от вязаной шапки, ребристым мячиком-ежиком. Большой интерес также вызывают цветные мочалки для посуды. Вы можете сами сделать интересный тактильный альбом или коврики из лоскутов ткани разной текстуры: мешковины, шерсти, шелка, меха. Туда же можно добавить лист оберточной бумаги от цветов, сетку от комаров и т. д. Между двумя кусками тонкой ткани можно вшить шуршащий лист полиэтилена, тогда ребенок сможет еще и послушать шуршание. На ткань можно пришить пуговицы, веревочки или другие интересные на ощупь предметы. Такие странички можно рассматривать и ощупывать, получая новые тактильные ощущения. По такому же принципу можно сделать коврик.

Играйте с шишками, колючими каштанами, ребристыми грецкими орехами и гладкими желудями. Их можно использовать при сортировке: предложите ребенку разложить на две коробки контрастные материалы, например, колючие шишки и гладкие каштаны. Полезно также играть с различными крупами: опускать ручки в коробку и искать спрятанную маленькую игрушку. Ребенок постарше может даже пытаться угадать на ощупь, что он нашел. Прячьте в непрозрачный «волшебный мешочек» шарики, кубики, игрушки несложной формы, пусть ребенок, не глядя, тренируется доставать нужный предмет. Можно посоветовать играть с камушками, сухим и мокрым песком, глиной, пластилином, тестом из муки и соли, получая разнообразные тактильные ощущения.

Обращайте внимание ребенка на холодный снег или сок из холодильника и горячий чай, жаркие батареи, огонь на плите. Объясните,



что чайник и утюг очень горячие, и трогать их опасно. При купании привлекайте внимание малыша к температуре воды в кране и ванне; можно в один тазик налить теплую воду, в другой – прохладную и попеременно опускать туда ручки или ножки. Так как общая чувствительность кожи снижена, ребенку полезно получать интересные ощущения всем телом. Хорошо заворачивать его целиком в шерстяное одеяло; можно оборачивать малыша махровым полотенцем,

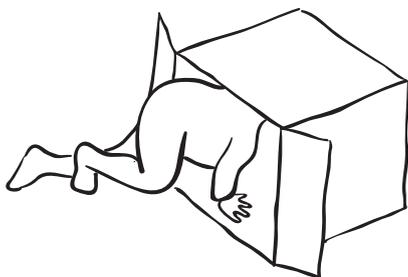
надевать прямо на трусики и маечку меховую шубку, повязывать спину и живот вязаными платком. Очень интересными для ребенка будут ощущения пальчиковой краски на ручках, животе, спинке. Можно рисовать, сидя в ванной. Особенно здорово, если в ванной комнате есть зеркало и можно посмотреть на себя со всех сторон.

Игры для развития костно-мышечной чувствительности

Для развития костно-мышечной (глубинной) чувствительности, или ощущения собственного тела в пространстве, полезно много двигаться, перемещаться в кроватке, в квартире и на улице. Полезно брать ребенка на руки, носить его, качать, слегка подбрасывать. Можно носить его в рюкзаке «кенгуру» или в слинге, привязать к себе большим платком, как это делают женщины восточных стран. Когда малыш подрастет, можно предложить ему залезать на стулья, скамейки, лешенки, прыгивать и слезать с дивана, табуретки, залезать в коробку, чтобы он чувствовал своим телом ее стенки. Хорошо играть с тяжелым одеялом, укрывая ребенка с головой, чтобы он сам мог из-под него выбраться.

На прогулке полезно бегать, ходить по наклонным поверхностям, забираться и съезжать с горки, кататься на качелях, играть в подвижные игры. Летом можно играть в воде, брызгаться в жаркую погоду, бегать босиком по ровному асфальту, камушкам и травке, зимой обращать внимание на пушистый или хрустящий снег.

Знакомьте ребенка с тяжелыми и легкими предметами, давайте ребенку играть с пустой и полной воды бутылками, каучуковым и теннисным шариками, пластмассовым и деревянным кубиками. Можно утяжелить пластмассовый шарик или кеглю, засыпав внутрь соль через маленькую дырочку.



Игры для развития слухового восприятия

В любое время года на улице можно услышать огромное количество разнообразных звуков. Во дворе проехала машина, лает собака, плачет малыш, радостно кричат ребята. В деревне или на даче мычит корова, кукарекает петух, кудахчут куры, пищат цыплята – хорошая возможность запомнить и вместе поиграть в игру «Кто как голос подает». Во время похода в лес обратите внимание ребенка на пение птиц, стук дятла, журчание ручья, осенью – как шуршат листья под ногами, зимой – как скрипит снег.

Дома малыш слышит голоса родных, колыбельную песню мамы. Позже его начинают окружать различные звучащие игрушки: погремушки, пищущая резиновая уточка, колокольчик, игрушки со встроенными мелодиями, звонок телефона, звук открывающейся двери. Полезно привлекать внимание ребенка к этим звукам, называть, что это шумит, издавать негромкие звуки сбоку и за спиной малыша, чтобы он повернул голову. Над кроватью можно повесить колокольчик, а к нему привязать длинную толстую веревку, чтобы малыш сам мог извлекать понравившийся ему звук.

Вместе с ребенком наберите в баночки и бутылки мелкие камешки или монетки, сделав из них своеобразные погремушки. Можно послушать, как они там гремят: монеты в железной банке – звонко, громко, камешки в пластиковой бутылке – совсем по-другому, гречка в пластмассовой баночке, сахар в упаковке из-под фотопленки... Как много разных интересных звуков!

Играйте в игры на различение звучания (тембра) музыкальных инструментов. Для начала выбирайте музыкальные инструменты



с контрастным звучанием, например, барабан и гармошка или барабан и дудочка. Сначала познакомьте ребенка с каждым из детских музыкальных инструментов: покажите, назовите полным и лепетным словом «барабан» – «бам-бам» и покажите жестом, дайте малышу самому поиграть. Потом спрячьте инструмент под стол и поиграйте. Малыш должен искать глазами, откуда идет звук. Аналогично познакомьте ребенка и с дудочкой. На этапе различения дайте ребенку второй комплект инструментов, играйте, чтобы малыш видел вас и играл одно-

временно. Потом прячьтесь, а малыш будет угадывать, «на чем мама играла?», и показывать соответствующие картинки. Позже ребенок будет показывать инструмент жестом, называть его.

Когда ребенок подрастет, тренируйтесь в различении звуков музыки и окружающего мира по следующим характеристикам: громкое – тихое звучание, быстрое – медленное, длинный – короткий гудок, высокие – низкие звуки. Обыграйте это, изображая, как птички пищат, а потом медведь идет и рычит. Развитие слухового восприятия происходит в различных играх. Очень интересно будет, если вы спрячете включенный будильник, а ребенок будет его искать.

Игры для развития зрительного восприятия

В первые месяцы после рождения зрение малыша несовершенно – он еще только учится сосредотачивать свой взгляд на объекте, проследить движущийся предмет. Новорожденный ребенок, прежде всего, видит лицо мамы, но ему нужно научиться рассматривать и другие объекты. Важно помнить, что самый чувствительный период для развития зрения и зрительного восприятия – это первое полугодие жизни ребенка.

Когда мама или другой близкий человек наклоняется над ребенком, необходимо подождать, пока малыш «поймает» вас взглядом и сосредоточится на лице взрослого. Детям с синдромом Дауна нужно время

на то, чтобы обработать информацию и дать ответную реакцию. Не забывайте быть приветливыми, тогда и ребенок со временем начнет улыбаться вам!

Важно помнить, что новорожденный младенец видит на расстоянии 25–30 сантиметров, может фиксировать внимание на предмете от нескольких секунд до минуты, и пока что ему проще рассматривать двухмерные объекты (картинки), чем игрушки. Именно поэтому мы предлагаем использовать специальные карточки с геометрическими фигурами и нарисованные решетки, чтобы глаз ребенка упражнялся в восприятии различных линий, форм, цвета. С первых дней жизни ребенок лучше различает контрастные черно-белые изображения, потом контрастные цветные. Если в кроватку к младенцу на оптимальном для него расстоянии (20–25 сантиметров) поместить такую картинку, то ребенок будет с интересом ее разглядывать.

Для формирования умения фиксировать взгляд на объекте поместите карточку перед ребенком, затем медленно перемещайте в одну, потом в другую сторону, чтоб малыш прослеживал ее взглядом. Учтите, источник света (лампа или окно) должен находиться за головой ребенка. Через пару дней возьмите другую карточку. Можно сделать карточки с силуэтом фигур из фольги или разноцветной упаковочной бумаги, она блестит и переливается всеми цветами радуги при попадании на неё луча света. Используйте также картинки с изображением решеток с контрастными прямыми, волнистыми и зигзагообразными линиями, чуть позже – с шахматным рисунком, с полосками разной толщины.

Такие карточки можно разместить не только на стенках кроватки, но – когда малыш подрастет – и на стенах комнаты на уровне глаз ребенка, вместе рассматривать их, называть. Учите также ребенка переводить взгляд с одной карточки на другую, а когда ребенок подрастет, обводить пальчиком контуры фигур.

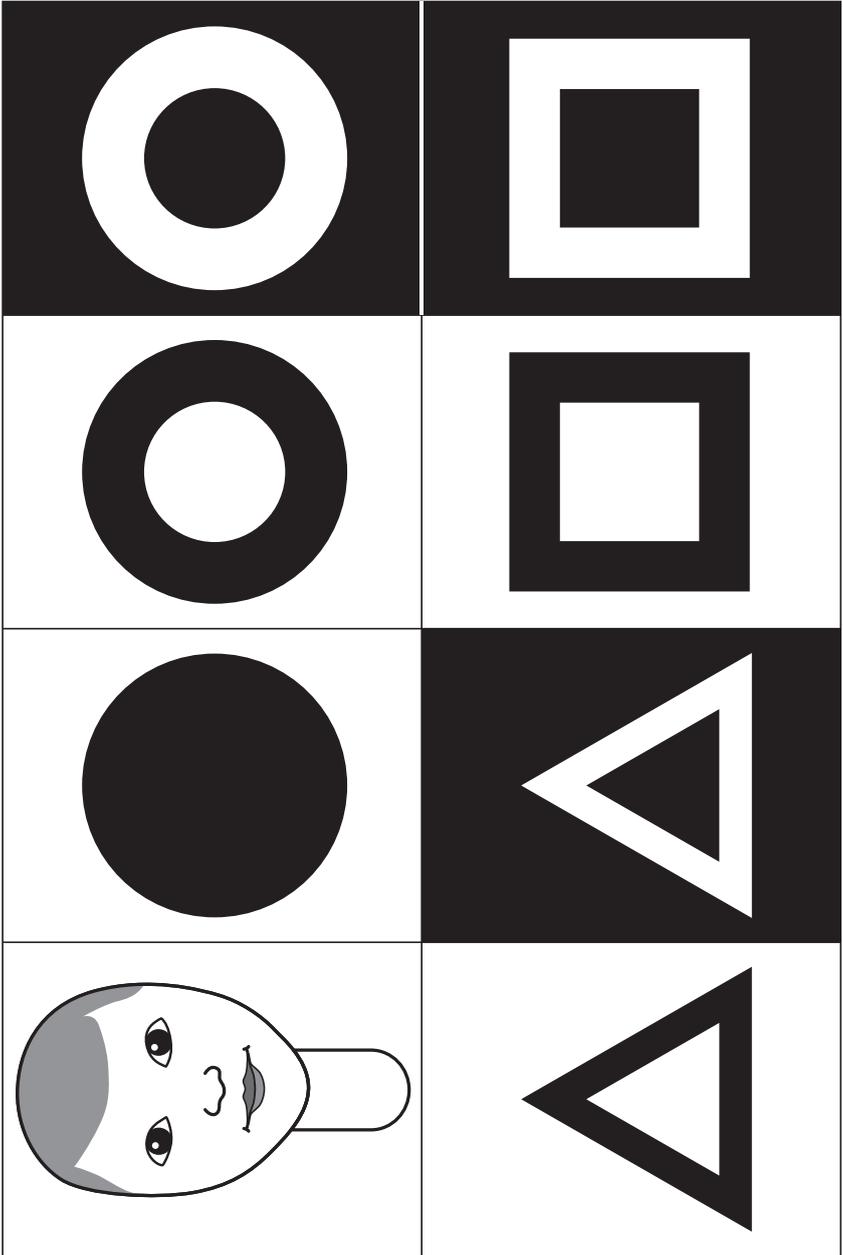
Когда малыш уже будет тянуть ручку к привлекательному для него объекту, используйте яркие игрушки с четкими краями и контрастным разделением цветов: это могут быть полосатые игрушки, черно-желтый носок, надетый на мамину руку, – всё, что привлекает зрительное внимание и что можно потрогать руками.

Карточки и таблицы вы можете изготовить сами из цветной бумаги, нарисовать, сделать с помощью компьютера и распечатать на принтере

(см. образцы на стр. 66–67). Карточки должны быть достаточно крупными – размером в альбомный лист (первые восемь картинок) и в половину альбомного листа (остальные 8 картинок) с соблюдением предложенных нами пропорций.

Варианты картинок вы сможете также найти в книге «Развитие зрительных функций у детей от рождения до трех лет» Т. П. Кудриной, журнале «Погремушка»: «Решетки. Развитие зрения», № 8, 2003 год, а также в вестнике «Сделай шаг», апрель 2004.

Играйте с фонариком, это позволяет малышу продолжать учиться проследивать за движущимся объектом – светите на стену, перемещая луч света, делайте «солнечного зайчика». (Использование света как раздражителя не рекомендуется в тех случаях, если у ребенка наблюдались судороги.) Можно следить за горящей свечой, которую перемещает кто-то из родственников. Играйте с интересными блестящими цветными упаковками от цветов, делайте аппликации, рисуйте яркими насыщенными красками, наблюдайте вместе, как ярко светит солнце или как на темном небе горят маленькие звездочки. Для развития зрительного восприятия ребенка постарше обращайтесь его внимание на размер, цвет и форму окружающих предметов, обсуждайте соответствующие названия.





Взаимосвязь восприятия и мышления

К. Ю. Терентьева, педагог-дефектолог Центра сопровождения семьи Даунсайд Ап

Зрительное восприятие – это процесс отражения действительности, включающий анализ полученной зрительной информации с помощью коры головного мозга. Это значит, что недостаточно только посмотреть, необходимо еще и осознать то, что увидел, понять это.

Как мы уже писали, для развития зрительного восприятия обращайте внимание ребенка на размер, цвет и форму окружающих предметов, обсуждайте соответствующие названия, наблюдайте вместе с ребенком, как ярко светит солнце или как на темном небе горят маленькие звездочки. Играйте с зеркалом, делайте «солнечного зайчика». Играйте с интересными блестящими цветными упаковками от цветов, делайте аппликации, рисуйте яркими насыщенными красками. Чем больше сенсорных впечатлений получит ребенок, тем лучше.

Ваш малыш растет и встречается с другими разнообразными изображениями, и наша задача – помочь ему воспринять этот мир целиком и полностью, научить его не только смотреть, но и понимать то, что он видит. Для этого рекомендуем использовать некоторые дидактические игры и задания, которые развивают у малыша способность к анализу изображений.

Для развития умения анализировать полученную зрительную информацию подходят следующие задания:

1. узнавание черно-белых изображений;
2. узнавание контурных изображений;
3. узнавание негативных изображений (где чья тень?);
4. узнавание перечеркнутых изображений (что спрятано?);
5. узнавание наложенных изображений (фигуры Поппельрейтора) – (Что ты здесь видишь?);
6. узнавание картинок-клякс (кто это?);
7. узнавание спрятанных объектов (найди, кто здесь спрятался?);
8. узнавание недорисованных изображений (картинки-половинки и «Что забыл нарисовать художник?»).

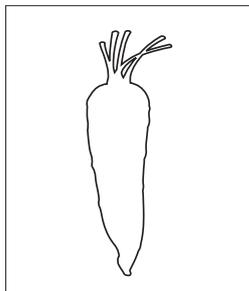
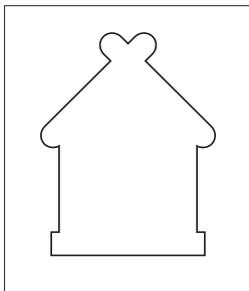
Приложения к некоторым из них мы печатаем в данном издании.

Когда ребенок уже хорошо узнает игрушки и предметы быта, мы показываем ему яркие цветные картинки. Потом мы учим детей соотносить цветные изображения с игрушками («Вот мишка – топ-топ! А вот картинка “мишка”»), позже помогаем соотнести две одинаковые картинки и играть в лото. Немного сложнее подбирать парные картинки, отличающиеся по цвету, например, изображения красной и желтой машинок, зеленой и желтой чашек.

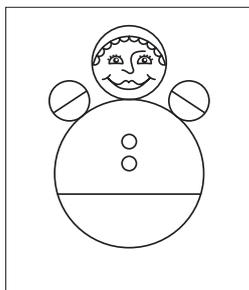
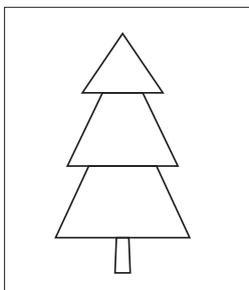
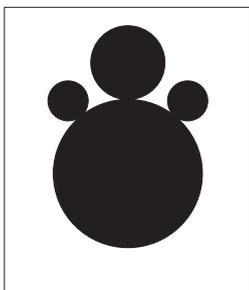
Когда ваш ребенок начинает без труда узнавать изображения предметов, выполненные обычным способом, и уверенно подбирает пары одинаковых картинок, можно переходить к более сложным дидактическим играм, предложенным ниже. **Помните, что не нужно спешить с этими заданиями, если малыш затрудняется в распознавании изображений, лучше сначала изучите с ребенком обычные картинки!** Предлагаемые в этом выпуске задания предназначены в основном для детей старшего дошкольного возраста.

1. Узнавание черно-белых изображений. Так же, как мы соотносим парные картинки разных цветов, можно предложить ребенку подобрать черно-белое изображение к цветному. Такие картинки часто встречаются в книгах и в специально выпускаемых рабочих тетрадях и альбомах. Научите ребенка воспринимать черно-белое изображение, самостоятельно смастерив простую игру: сделайте ксерокопии нескольких знакомых ребенку картинок. Вы можете накладывать цветную картинку на соответствующую черно-белую, просить найти ребенка черно-белые «фотографии» этих картинок или попросту сделать лото.

2. Узнавание контурных изображений. Возьмите несколько картинок с контрастным силуэтом (домик, елка, мячик, ножницы и др.), переведите их контуры на отдельные листы с помощью оконного стекла или копировальной бумаги, обведите контуры жирной линией, чтобы их было лучше видно. С получившимися картинками и их контурами поиграйте в лото. А если вы вырежете цветные, наклеенные на картон картинки по контуру, то их можно будет накладывать на соответствующие карточки с контурами и сразу видеть, подошла картинка к своему силуэту или нет.

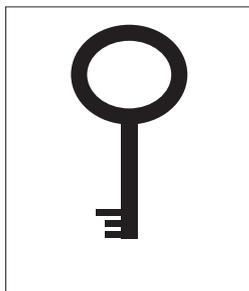
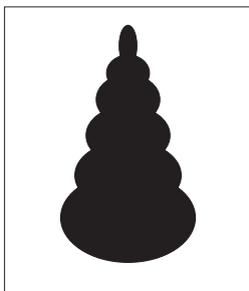
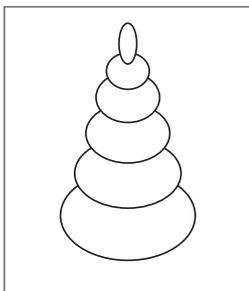


3. Где чья тень? (Узнавание теневых изображений). Дайте ребенку одну из картинок (негативное изображение), а сами возьмите в руке две обычные картинки (елку и неваляшку) и попросите ребенка подобрать пару или спросите «Что это: елка или неваляшка (ляля)?»

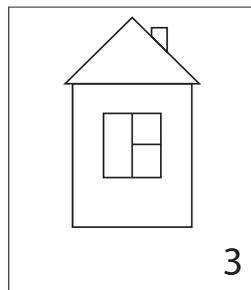
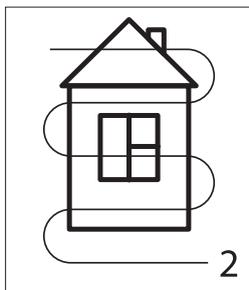
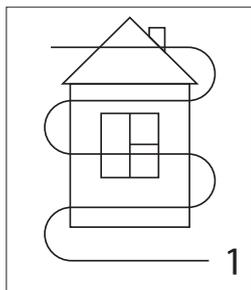


Другой вариант: покажите ребенку картинку и несколько негативных изображений на выбор и спросите «Где такая же?»

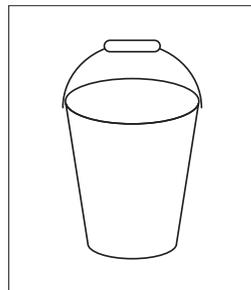
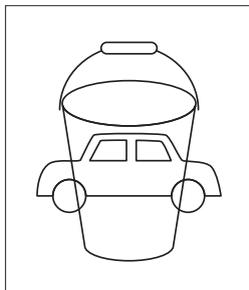
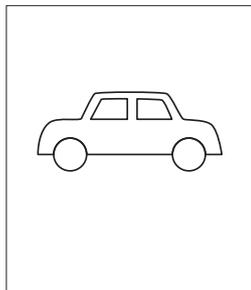
Ребенку постарше можно предложить соединить линиями картинку и их тени.



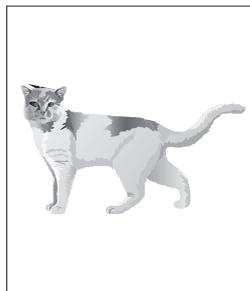
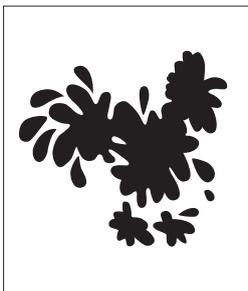
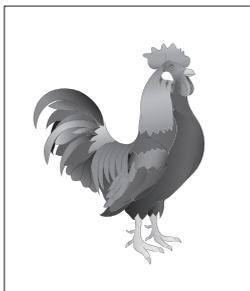
4. Узнавание перечеркнутых изображений (что спрятано?). Перерисуйте или скопируйте на ксероксе каждую картинку на отдельный лист. Ребенок должен узнать, что нарисовано – какая картинка зачеркнута. (Рис. 1.) Если сразу не получается, картинку можно обвести черным жирным маркером – это облегчит ребенку ее узнавание. (Рис. 2.) Еще один путь помощи – обведение картинку ярким цветным маркером, а линия зачеркивания пусть останется бледной. Также полезно иметь запасные карточки с этим же изображением и с другими, но не зачеркнутыми. (Рис. 3.) Предложите ребенку выбрать, где такая же картинка.



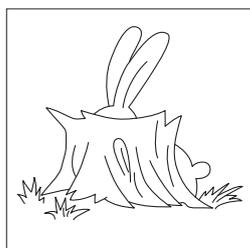
5. «Путаница» (узнавание наложенных или совмещенных изображений). Ребенок должен разобраться, какие картинки перемешались. Пути помощи такие же, как и в задании «Узнавание перечеркнутых изображений»: один предмет обвести красным фломастером, другой – зеленым. Так будет легче и интереснее. Желательно также иметь карточки с отдельными картинками, составляющими «путаницу», и несколько запасных, чтобы ребенок мог выбрать картинки, из которых составлена путаница.



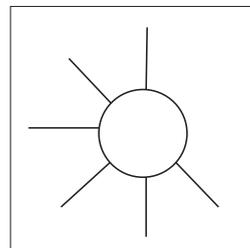
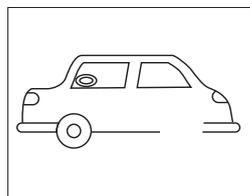
6. Узнавание картинок-клякс (Кто это?). В кляксе ребенок должен узнать определенный объект, животное. Дайте карточку с кляксой ребенку, а сами возьмите в руке две обычные картинки (собачку и петушка) и спросите ребенка: «На кого похожа твоя картинка?»



7. Узнавание спрятанных объектов. (Найди, кто здесь спрятался?) Можно организовать эту же игру и с настоящими игрушками: показывать ушки зайчика из-за тумбочки, рожки коровы из-за двери, хвост лисы из-под кровати. А можно использовать картинки, нарисовать их самим. В качестве помощи можно раскрасить зайчика или обвести поярче.



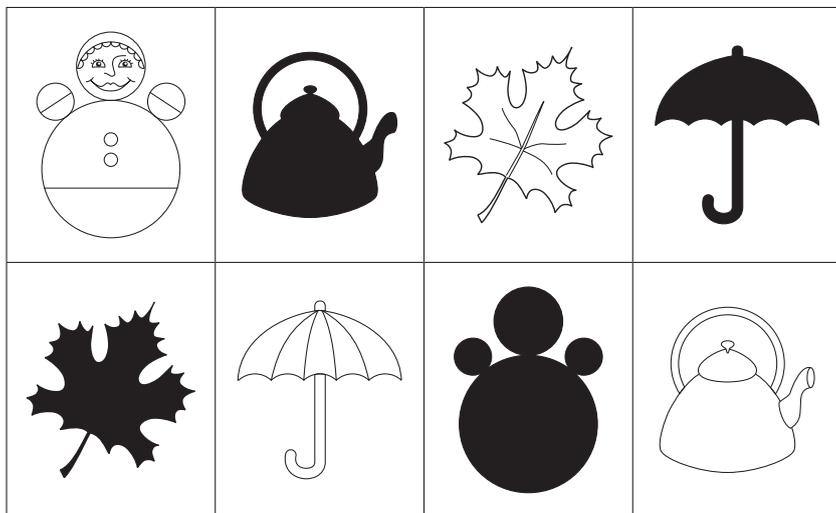
8. Узнавание недорисованных изображений (картинки-половинки и «Что забыл нарисовать художник?») Это задание похоже на предыдущее тем, что ребенку также нужно пытаться узнать, что изображено, несмотря на недостающую деталь. Предложите ребенку завершить изображение: можно дорисовать его или добавить недостающую деталь, используя пуговицу или палочку. Примеры таких изображений приводим ниже.



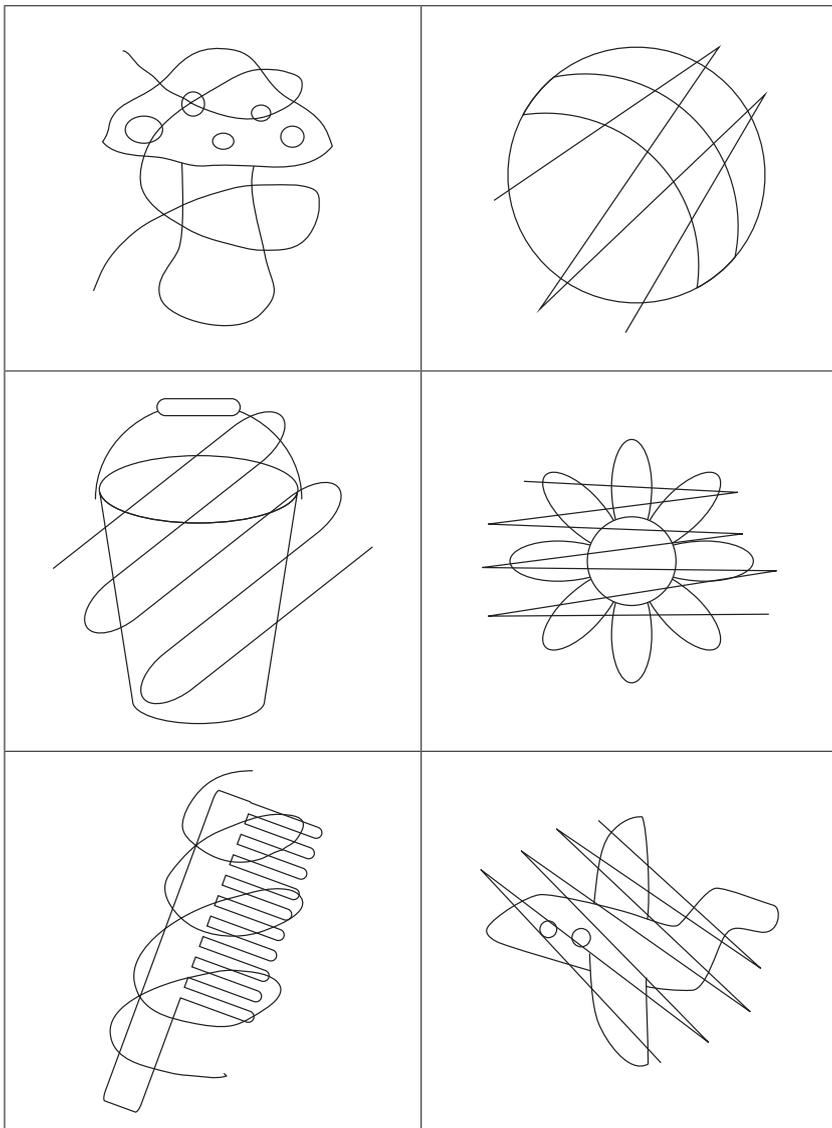
Чтобы воспользоваться нашим приложением не один раз, ксерокопируйте листы, разрежьте каждое задание, комбинируйте картинки

по-новому, чтобы ребенку было интересно заниматься повторно. А дальше пусть работает ваша фантазия! Предлагаемые картинки можно также использовать в работе с детьми с нарушением зрения. В этом случае следует посоветоваться с тифлопедагогом.

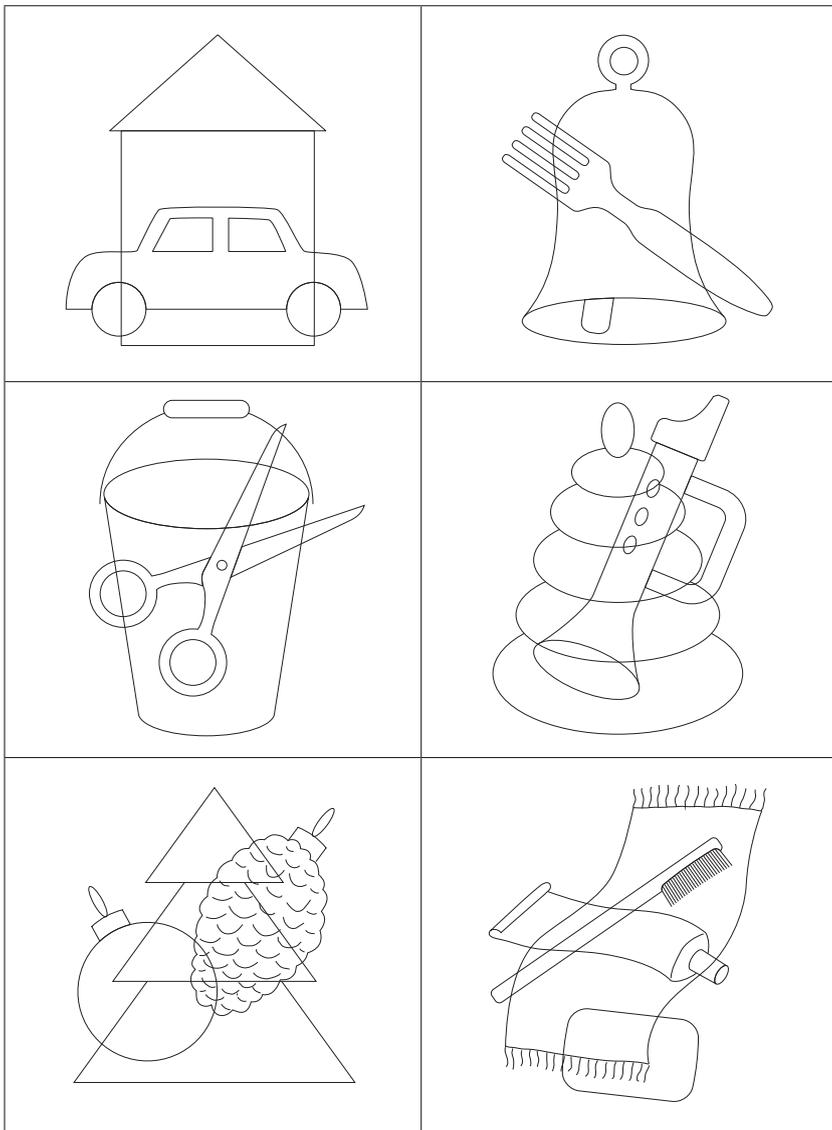
Где чья тень?



Что спрятано?



«Путаница»



Развитие зрительного внимания и памяти

К. Ю. Терентьева, педагог-дефектолог Центра сопровождения семьи Даунсайд Ап

В этой статье мы предлагаем ряд заданий для развития зрительного внимания и памяти. Для детей дошкольного возраста можно использовать следующие виды заданий, которые развивают концентрацию внимания, увеличивают его объем, развивают способность к переключению внимания.

1. «Близнецы». Ребенку нужно найти одинаковые изображения или подобрать одинаковый рисунок к образцу. Это задание следует выполнять только после того, как у ребенка сформируется понятие «одинаковые». На начальном этапе изображений должно быть немного. Используйте парные картинки на отдельных карточках, просите ребенка найти пару к образцу или подобрать все парочки (игра в лото). Картинки должны сильно отличаться друг от друга. Позже переходите к поиску «близнецов» в серии похожих картинок, нарисованных на одном листе бумаги. Например, нужно отыскать пару к полосатому носку (пару к ромашке из других видов цветов, пару к клоуну в колпаке и широких штанах из других клоунов и т. д.) В игру «Близнецы» также можно играть и с настоящими предметами, например детскими носочками.



2. «Найди отличие» или сравни две картинки. Сравнивая два изображения, ребенок должен найти отличия между ними. Например, Вы даете ребенку две картинки: домик с крышей и домик без крыши. Вместе с ребенком рассматриваете и обсуждаете: «Вот дом, тут есть крыша». Обращаете внимание ребенка на вторую картинку: «А тут крыша есть? Нет!» Аналогично рассматриваете и обсуждаете и другие картинки с отличиями: целое яблоко и огрызок, стакан с соком

и пустой стакан, целое яйцо и разбитое, снеговик с метлой и ведром на голове и без. Картинки также могут отличаться по цвету, например, синяя и красная машины. Когда Ваш ребенок хорошо научится находить одно отличие, можно использовать картинки с двумя и более отличиями. Позже, переходя к картинкам из детских журналов, можно облегчить ребенку поиск, обведя контур отличительных деталей или раскрасив их разными цветами.



(Картинки взяты из пособия «Логические цепочки». – Киров: Изд-во «Весна-Дизайн», 2006.)

3. «Перепутанные линии». В этом задании ребенку необходимо найти, где какая линия начинается и заканчивается (Например, узнать, какую рыбку поймал на удочку кот, большую или маленькую?) Начинать нужно с самого простого: наклейте на картон два цветных шнурка так, чтобы они пересеклись один раз, учите ребенка проводить пальчиком по веревочке от начала до конца. Сделайте несколько разных игр такого типа. Немного сложнее – вариант с двумя нарисованными цветными линиями таким образом, чтобы они почти не были перепутаны и пересекались один-два раза, еще сложнее – с линиями одного цвета. Когда ребенок будет «распутывать», куда ведет линия, пусть также следит пальчиком. Готовые задания из книжек можно адаптировать, обведя каждую линию своим цветом.

(Пример задания «Перепутанные линии» вы найдете на стр. 80.)

4. «Корректурная проба». В заданиях такого типа нужно найти все одинаковые предметы или изображения из большого числа предложенных. Самым простым заданием для ребенка будет игра и помощь Вам на кухне: собрать со стола все морковки, потом все помидоры, потом все огурцы или выбрать всю крупную фасоль из кучки риса. Также хорошим заданием будет, если Вы разложите на столе 10–15 повторяющихся картинок трех-четырёх видов и попросите ребенка собрать все домики или все мячики. Более сложный вариант, когда на листе нарисованы ряды мелких рисунков: машинки, грибочки, самолеты, рыбки и т. п. Ребенок должен найти и показать

пальчиком все грибочки, потом все машинки и т. д. Если ребенок уже хорошо владеет карандашом, рисунки можно вычеркивать по порядку, как настоящий корректор. Более простой вариант, когда рисунки цветные, более сложный – когда они черно-белые.

(Пример задания «Корректирующая проба» Вы найдете на стр. 80.)

5. «Прятки на рисунке». Ребенок должен найти все предметы, которые художник спрятал на рисунке. На начальных этапах взрослый может обвести спрятанные детали жирным карандашом, чтобы ребенку легче было их отыскать

(Пример задания «Прятки на рисунке» Вы найдете на стр. 81.)

6. «Чья тень?» Суть упражнения в том, чтобы сравнить картинку с образцом-тенью. Одна из картинок полностью совпадает с образцом, а остальные отличаются одной какой-нибудь деталью. Для начала нужно брать одну картинку-тень и две-три обычные картинки (подходящую и лишние), причем лишние картинки должны сильно отличаться от тени или на них должны быть изображены другие предметы. Например, к тени у вас подходит неваляшка, а лишние картинки – елка и машинка. (См. также статью «Взаимосвязь зрительного восприятия и мышления» в данном издании). После того как ребенок освоит простые задания, можно переходить к более сложным, в которых картинки похожи друг на друга и отличаются деталями. В таких заданиях сравнение тени с каждой картинкой лучше проводить по элементам. Например, у этой девочки на голове шапка, а у этой – бантик и т. д. Эти картинки при использовании по парам могут послужить в качестве задания «Найди отличия». (Пример задания «Чья тень» Вы найдете на стр. 81.)

7. «Чей контур?» Задание аналогичное предыдущему. Нужно подобрать картинку к ее контуру.

8. «Путаница», или наложенные изображения. На таких картинках фигуры нарисованы одна поверх другой. Ребенок должен разобраться, какие картинки перемешались.

Эти упражнения также развивают зрительное восприятие (а также см. статьи К. Ю. Терентьевой «Ощущение и восприятие – первый шаг в познании мира» и «Взаимосвязь восприятия и мышления» в данном сборнике).

Для развития зрительной памяти можно использовать следующие виды заданий:

1. Поиск игрушек в комнате, спрятанных вместе с ребенком. Например, вы прячете машинку под кровать, а куклу в шкаф, так, чтобы ребенок наблюдал за вами. Через некоторое время просите: «Найди машинку». Аналогично можно прятать предметы детской одежды перед прогулкой и вместе с малышом искать их.

2. Поиск маленьких игрушек на столе под стаканчиками. Нужно рассмотреть и назвать игрушки, дальше, накрывая каждую непрозрачным стаканчиком, говорить: «Тут кошка», «Тут машинка». Потом можно отвлечь внимание ребенка стишком: «Один, два, один, два – начинается игра: ушки слушают!» и спросить: «Где кошка?»

3. Запоминание перевернутых картинок. Задание аналогично предыдущему, только в качестве запоминаемых объектов выступают картинки. Нужно положить в ряд три-четыре картинки, назвать, запомнить, перевернуть и искать по просьбе взрослого нужное изображение. Более сложный вариант, когда взрослый, указывая на определенную картинку, спрашивает «А что (кто) там?»

4. Узнавание объектов. Покажите ребенку две-три игрушки одновременно, рассмотрите и назовите их, пусть ребенок попытается их запомнить, затем попросите ребенка закрыть глаза и добавьте еще одну игрушку. Задача ребенка – узнать «новый» объект среди других: «Кто пришел?» Другой вариант – узнавание двух «старых» объектов среди нескольких новых: «Кто наши старые друзья?».

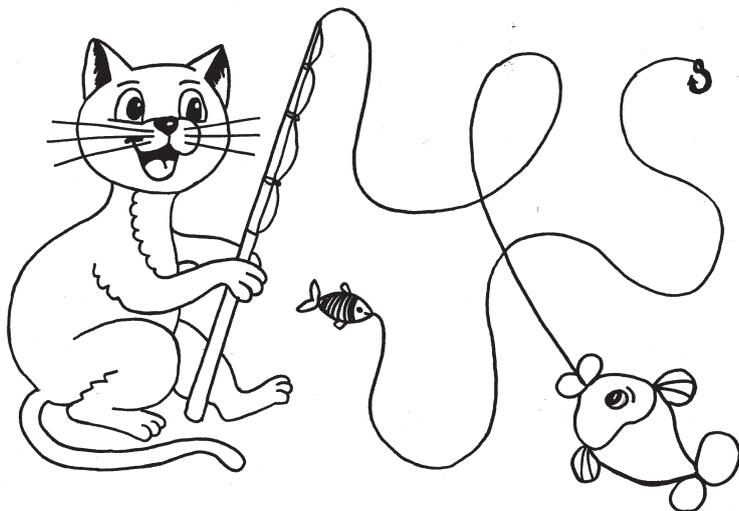
5. «Убегалки». В этом задании взрослый показывает несколько игрушек, а потом убирает одну из них. Ребенку нужно вспомнить, чего не стало. Можно указать на свой сжатый кулак с игрушкой и спросить: «Кто там спрятался?».

6. «Перестановки». Расставьте на столе три игрушки в ряд, помогите ребенку запомнить, что где стоит. Когда он закроет глаза, поменяйте местами две игрушки. Задача ребенка – узнать, что изменилось. Можно первую игрушку передвинуть за третью, потом указать на пустое место слева и спросить: «Кто тут стоял?». Со временем количество игрушек можно увеличить.

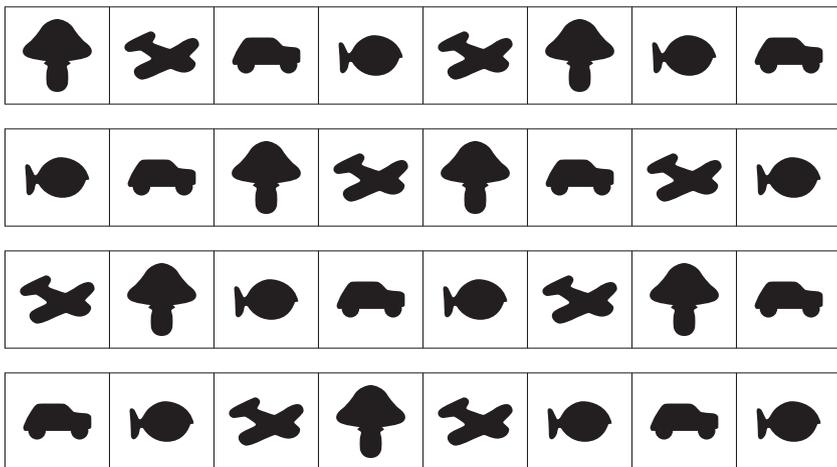
Задания «Узнавание объектов», «Убегалки» и «Перестановки» можно выполнять с картинками, как их более сложные варианты.

Картинки на стр. 80–81 вы можете ксерокопировать, увеличивать и использовать несколько раз.

Перепутанные линии



Корректурная проба



Прятки на рисунке



Чья тень?



Обучать – играя

П. Л. Жиянова, коррекционный педагог-методист, преподаватель
Образовательного центра Даунсайд Ап

Т. П. Медведева, специальный педагог Центра сопровождения семьи
Даунсайд Ап

Каждый человек только часть знаний получает в процессе специальных занятий. Все, что происходит вокруг, становится источником информации, обобщается и используется им.

Всему свое время

Ребенок, конечно, не является исключением, для него основные формы получения знаний – это игра, вовлеченность в бытовые ситуации, наблюдение за происходящим, и только потом – специально организованные занятия, которые также должны проходить в игровой форме.

К сожалению, и педагоги, и родители часто обращаются к структурированным формам обучения. И если у педагога, ограниченного узкими временными рамками, часто не остается другого выхода, как проводить обучение в форме занятий, то у родителей есть замечательная возможность использовать другие подходы, и чтобы дать ребенку новые знания, и чтобы помочь перенести знания, усвоенные на занятиях, в реальную жизнь.

Практические советы

Как правильно организовать обучение малыша?

- В основе обучения ребенка раннего и дошкольного возраста лежит предметная деятельность, так как мышление ребенка в этом возрасте носит предметно-практический характер. Ребенок должен иметь возможность рассмотреть и потрогать, а иногда и погрызть тот материал, с которым он «работает», для того чтобы ему было легче соотнести его со словесной инструкцией и создать более полный и точный образ. Использование картинок возможно, когда ребенок уже знаком с теми предметами, которые на них изображены. Жесты помогают ребенку точнее понять слова, которые он слышит, и создать их «телесный образ».

- Необходимо помнить, что навыки, которым педагог или вы сами обучаете ребенка, должны использоваться им в бытовой деятельности

и в игре. Вы не должны повторять занятие, которое проводит с вашим ребенком специалист. Выделите основную цель занятия и попытайтесь решить ее в игре или в быту. Например, сортировкой можно заняться, раскладывая в ящичке вилки и ложки или при уборке игрушек, когда кубики кладут в одну коробку, а посудку в другую, а обучением счету – накрывая на стол и отсчитывая необходимое количество тарелок. Можно считать, что навык полностью сформировался тогда, когда ребенок начинает использовать его самостоятельно.

- Малышу важно уметь заниматься за столом. Выберите ту деятельность, которая кажется привлекательной вашему ребенку и действительно требует сидения за столом. Вы можете всей семьей играть в лото, рисовать или лепить, а вот строить дом из кубиков лучше на полу.

- Важно использовать собственную мотивацию ребенка. Хорошо, когда ему нравятся предложенные игрушки. Не всегда удается сделать задание интересным для ребенка (особенно на первых этапах), тогда он выполняет его ради похвалы взрослого. Хвалите ребенка за хорошо выполненное задание. Если у ребенка что-то не получается, можно похвалить его за попытку выполнить задание и помочь ему довести его до конца. Необходимо избегать негативной оценки действий ребенка и появления у него ощущения своего поражения.

- Если ребенок отказывается от занятий, бросает картинки или игрушки, отворачивается, это сигнал, что задания или форма, в которых они предлагаются, не соответствуют уровню развития ребенка. При этом у него быстро возникает отвращение ко всему, что напоминает ситуацию обучения (сидение за столом, предъявление пособий, особая менторская интонация и т. д.). В таком случае нужно попытаться понять, что именно вызывает у ребенка трудности, и предложить ему какие-нибудь другие задания с использованием другого материала для отработки «слабого звена», а также постараться изменить саму форму занятий.

Учимся играть

Самой главной деятельностью маленького ребенка является игра, и этому его тоже нужно научить.

- Часто ребенок правильно использует игрушку, например, если это машинка, то катает, а если кубики, то строит башню, но в его игре отсутствует сюжет. Начинать обучение ребенка игре нужно с коротких, понятных сюжетов. Ребенок поел – поиграли в кормление куклы,

ложиться спать – уложили и куклу тоже. Затем сюжет можно постепенно удлинять и детализировать – сварили кашу, кукла помыла руки, поела, убрала посуду, почистила зубы, легла в кроватку, послушала книжку и заснула. Сюжетная игра позволяет также понять цель и план тех действий, с которыми ребенок встречается в реальной жизни, поскольку игра позволяет многократно повторять их с комментариями и в нужном для ребенка темпе. Например, игра в поликлинику, во время которой вы проигрываете все то, что происходило (или должно произойти) с ребенком во время посещения врача.

- В игре взрослому лучше всего принять роль «продвинутого ребенка». Вы садитесь в поле зрения малыша и начинаете играть. Когда малыш приблизится к вам, не пытайтесь активно вовлечь его в игру. Лучше положить рядом с собой игрушку, которая заинтересовала ребенка. Когда он возьмет ее, дайте ему насладиться игрой. Вы можете параллельно производить нужные действия, это позволит малышу подражать вам.

- Комментируйте свои действия и действия малыша. Ваши высказывания должны быть простыми и понятными, а также поддерживающими по эмоциональной окраске. Например: «Какой высокий дом у тебя получился, а теперь он сломался, зайка плачет, что же делать?» А не так: «Вот какой дом ты построил, только не ломай его! Ну вот, я так и знала, что ты его ломаешь! Строй опять!». Если первое высказывание позитивно описывало действия малыша и ставило перед ним задачу, то второе уже содержало в себе напоминание о том, чего делать нельзя, и своей декларативной формой перевело игру в скучное обучение. Если нужно несколько повторений, подумайте, как естественнее «выстроить мизансцену». Например, вы учите малыша сажать куклу в машину, чтобы покатасть ее. Если во время вашего показа кукла упала с машины, ему придется снова усадить ее.

- После занятия-презентации, когда вы продемонстрировали малышу модель поведения, оставьте игрушки в поле досягаемости и дайте ему возможность самому попробовать поиграть ими. Будьте терпеливы, не прерывайте игру, если нужно, потом повторите ее снова.

- Другим вариантом совместного участия в игре может быть присоединение взрослого к игре ребенка. Например, если ребенок любит кидать предметы, можно сначала покидать их вместе с ним (можно использовать для этого мягкие игрушки или свернутые носки), а затем немного усложнить задачу, предложив кидать их в корзину, а затем – отодвинув корзину подальше, а затем еще немного усложнить,

предложив ему бегать за этими предметами на другой конец комнаты и доставать их из-под стола. И таким образом, очень простая игра, которая нравится вашему ребенку, станет развивающей, поскольку теперь она будет включать цель и цепочку действий, а также способствовать развитию моторики и координации движений.

- Для развития представлений ребенка об окружающем мире, расширения его сенсорного опыта и обучения бытовым навыкам необходимо включать его в различные виды деятельности, которыми занимаются другие члены семьи. Ребенок может подражать вам, выполняя те же действия, что и взрослый, или помогать, выполняя отдельные просьбы. Например, можно попросить ребенка достать кастрюлю и поставить ее на стол, а затем позвать его мыть овощи, или рвать руками укроп, или резать пластмассовым ножиком (одноразовым) вареные овощи вместе с вами. Очень хорошо также предлагать ребенку «помогать» вам лепить из теста, мыть посуду, стирать белье или работать в огороде.

- Полезно играть с ребенком в «грязные» игры, используя различные материалы, например, песок и воду или муку и воду, тесто, пластилин, глину, пальчиковые краски, пену для бритья. Хорошо, если ребенок получает такие ощущения не только кистями рук, но и всем телом. Можно раскрашивать его пальчиковыми красками перед купанием или, раздев, заворачивать его в грубую махровую простыню или шерстяное одеяло. Летом при хорошей погоде старайтесь, чтобы малыш мог полежать на песочке и на траве и сравнить ощущения.

- Манипуляции с мелкими предметами, развитие тонкой моторики оказывает положительное влияние на развитие тех зон мозга, которые отвечают за речь. Если ребенок маленький, то хорошо, если мелкие предметы будут съедобными, тогда не надо бояться того, что ребенок проглотит их (можно брать пальчиками изюм или хлебные крошки).

Предлагайте ребенку задания, в которых должны быть использованы обе руки. Например, одной рукой кидать фасоль в горлышко бутылки, а другой держать бутылку, чтобы она не упала, или одной рукой рисовать, а другой придерживать лист бумаги. Много заданий такого рода встречается в бытовой деятельности: помыть ложки, выжать тряпочку, замести мусор на совок и т. д.

Мы надеемся, что эти советы, а также ваши собственные открытия и находки позволят вам создать наиболее благоприятные условия для развития и обучения малыша.

Разноцветный мир, или Как помочь ребенку выучить цвета

П. Л. Жиянова, коррекционный педагог-методист, преподаватель
Образовательного центра Даунсайд Ап

Многих родителей интересует вопрос о том, как познакомить ребенка с цветом. Каждый объект живой и неживой природы обладает рядом свойств и качеств: помимо величины, формы и цвета, можно выделить вес, качество поверхности, в ряде случаев – вкус, запах, температуру и другие его свойства. Почему же именно изучение цвета так непросто дается многим детям?

В чем проблема?

Начнем с того, что цвет не является значимым признаком. Если малыш на собственном опыте может понять, что большой шарик нельзя протолкнуть в маленькое отверстие, а треугольную призму – в квадратное, то, проталкивая красную фигурку в синее окошечко, ребенок вполне доволен своим результатом.

Следующий аспект, касающийся цвета, относится к особенностям нашей культуры. Мы чаще используем слова, обозначающие размер, форму и другие качества предмета, а уже затем называем цвет. Это приводит к тому, что в повседневной жизни дети довольно редко слышат названия цветов в сочетании с показом предметов, а ведь именно такое их свойство и лежит в основе понимания. Мы говорим: «Возьми машинку», – и протягиваем ее ребенку. Так ребенок начинает понимать смысл слова «машинка». Мы просим: «Принеси мяч», – и, если ребенок приносит не тот мяч, который мы просили, то мы уточняем, подчеркивая размер мяча интонацией, а иногда и жестом: «Нет, не этот мяч, а БОЛЬШОООЙ». А вот цвет в таких заданиях используется редко.

Как помочь ребенку усвоить цвета

Сразу предупредим, что не ставили перед собой задачи рассказать, какие игры и игрушки можно использовать для решения этой задачи. Зная последовательность знакомства с цветом, вы сможете подобрать

или придумать их сами. Итак, какие уровни усвоения цвета проходит каждый ребенок?

Первый уровень – сличение. Ребенок учится сличать цвета, то есть находить предмет такого же цвета.

Что вам понадобится на данном уровне? Несколько игрушек или бытовых предметов, которые отличаются только цветом. Это могут быть прищепки, детали конструктора, цветные кубики. Если всего этого нет, то вы можете просто нарезать из цветного картона одинаковые фигурки, отличающиеся только цветом.

Что должен к этому времени понимать и уметь ребенок? От малыша требуется понимание слов-понятий «такой же», «одинаковый». Если малыш не может подобрать парные предметы или парные картинки, то вряд ли он сможет подобрать предметы одинакового цвета.

Как помочь ребенку сличать цвета? Начинаем с презентации: вы выкладываете перед малышом несколько предметов, отличающихся только цветом, например, желтые и красные человечки из строительного набора. Возьмите фигурку желтого цвета и попросите найти «такую же», «одинаковую». Игра должна быть понятной и интересной малышу. Например, все желтые фигурки поедут на машине. Покатали желтые фигурки, выгрузили их, теперь поедут кататься красные. Если вы видите, что ребенок понял, как выполнять эти задания, предлагайте ему новые игры и бытовые задания на сличение предметов по цвету, например, он может подобрать парные носочки.

Играя с ребенком, вы, конечно, будете называть цвета, но помните, что ребенок ориентируется на зрительное соотнесение. Если малыш понял, как подбирать пару и сортировать предметы красных и желтых цветов, добавьте еще один цвет, например синий. У вас получится три пары цветов, и пока этого достаточно.

Для справки. Нормой считается, если к трем годам ребенок знает названия трех-четырех цветов.

Второй уровень – понимание слова-названия. После того, как малыш научился сличать три цвета, вы можете дать ему задание находить предметы по слову-названию. Сначала, как и на предыдущем уровне, можно провести презентацию: вы предлагаете ребенку найти предметы нужного цвета, но, назвав его, вы делаете паузу, ожидая

выполнения по слову-названию. «А теперь пришел мишка с *желтым* бантиком. Где мишка с *желтым* бантиком?» Если малыш не уверен или неправильно выполняет задание, помогите ему. Для этого повторите: «С *желтым* бантиком», – и покажите нужного мишку. Так, временно спустившись на первый уровень, вы напомните малышу, о каком цвете идет речь.

Чего делать не нужно? Не пускайтесь в длинные объяснения: «У этого мишки красный бантик, зачем ты его взял? Я ведь просила мишку с желтым бантиком...»

Третий уровень – название цвета. На этом уровне вы можете задавать вопросы, которые будут предполагать использование ребенком слова-названия. Можно начать с презентации, организовав игру, в которой ребенок по вашей просьбе будет называть цвета. «Какого цвета мы построим дорожку? А этот кирпичик какого цвета? Я тоже беру красный кирпичик». Расширяйте спектр цветов, предлагаемых ребенку для знакомства.

Придерживайтесь простых правил:

- Не забывайте каждый раз начинать с первого уровня.
- Добавляйте по одному цвету.
- Сравнения начинайте с контрастных цветов. Например, если вы знакомите ребенка с оранжевым цветом, то начните с пары «оранжевый – синий», а не «оранжевый – красный».
- После того, как ребенок усвоит основные цвета, подбирайте те, которые привлекают его внимание.

Итак, выберите игрушки и предметы ярких цветов и познакомьте малыша с многоцветьем этого мира.

«Секрет детства» Марии Монтессори

Т. Н. Нечаева, педагог-дефектолог, директор Центра сопровождения семьи Даунсайд Ап

Сейчас много внимания уделяется раннему развитию ребенка, своевременному раскрытию его способностей и формированию личности. Наверное, среди многих известных названий вы слышали выражение «обучение по системе Монтессори». Монтессори-метод основывается на разумном соотношении между свободой и четкой структурой, специально предназначенной для маленького ребенка. Метод включения детей в интересную для них деятельность представляет собой тщательно разработанные материалы, которые соответствуют естественным потребностям ребенка. Это дает ребенку основательную базу для развития. Монтессори-система становится все более популярной в России, каждый год появляются детские сады и группы, в которых используют метод Монтессори и специальный Монтессори-материал. Чем же он интересен для педагогов и родителей?

Мария Монтессори родилась в 1870 году в Италии. В 1896 году она заканчивает университет и становится первой женщиной-доктором в истории этой страны. Она создает специальную школу, а затем и медико-педагогический институт для детей с ограниченными возможностями, где разрабатывает и применяет разнообразный дидактический материал, который вошел в историю как «золотой материал» Монтессори. Дети, обучающиеся в этой школе, достигли потрясающих результатов. После этого Монтессори решает посвятить свою деятельность обычно развивающимся детям более раннего возраста. Она снова поступает в университет – на философский факультет, где изучает экспериментальную психологию и одновременно преподает педагогическую антропологию. Монтессори построила свою методику на наблюдениях за ребенком в естественных условиях и на понимании его таким, каков он есть, а не таким, каким должен выглядеть в глазах взрослых. Ее называли «великим наблюдателем младшего мира», открывшим «секрет детства». Смысл метода, разработанного Монтессори, заключался в том, чтобы стимулировать ребенка к самовоспитанию,

самообучению, саморазвитию. Задача взрослого – создать максимально благоприятную для ребенка воспитывающую и обучающую среду, которая обеспечивала бы ему комфортное самочувствие и была бы направлена на расцвет всех его способностей. Ребенок должен иметь возможность удовлетворять свои интересы, проявлять свойственную ему активность в исследовании окружающей среды.

В 1907 году в Италии появляется новый тип дошкольного заведения – школа, получившая название «Дом ребенка», где Монтессори организовала специальную развивающую среду и использовала усовершенствованный дидактический материал, привлекательный и простой в применении, соответствующий возрастным особенностям ребенка.

В Монтессори-группе устанавливают легкие столики и стулья, которые даже трехлетний малыш может легко переставлять. Есть и маленькие коврики, которые дети расстилают на полу и, лежа или сидя на них, занимаются с материалом.

Монтессори-классы организовывались как разновозрастные и включали детей от двух с половиной до шести лет. Ребенок учился работать один или вместе с другими детьми, и этот выбор обычно делал он сам, следуя «основным правилам» класса. Когда ребенок только начинал учиться, ему помогали старшие, более опытные дети. Позже он сам помогал другим, имея сформированные учебные навыки. Так дети приобретали навыки социального поведения.

В Россию Монтессори-педагогика пришла в 1913 году благодаря замечательному педагогу Ю. И. Фаусек, которая распространяла идеи Монтессори. Однако в 1928 году система была запрещена, так как расходилась с утверждениями Единой трудовой школы РСФСР (отсутствие коллективного воспитания, связей с общественно полезным трудом и т. д.).

Только в начале 1990-х годов метод Монтессори вернулся в Россию. В 35 регионах – около 450 групп в детских садах, работающих по системе Монтессори. А несколько лет назад в Москве была открыта группа «Вместе с мамой» для детей от восьми месяцев до трех лет. В такой группе после специальной подготовки мама обучает своего малыша вместе с педагогом. Дома родители также стремятся создать такие условия, которые будут направлены на развитие активности ребенка. Ожидаемый эффект Монтессори-группы – высокая мотивация к деятельности.

Какой же материал находится в группе для малышей? Это Монтессори-материал, специально разработанный для ребенка раннего возраста. Как и в любой Монтессори-группе, этот материал разделен на определенные зоны.

Важное место занимает **зона развития движений**, где ребенок совершенствует свои двигательные навыки, развивает чувство равновесия, укрепляет крупные мышцы, развивает навык моторного планирования. Малыши могут залезать на горки, наклонные лесенки, ползать и ходить по доске, части которой располагаются под разным углом относительно друг друга. В этой части группы есть также спортивный комплекс, сухой бассейн.

Вторая зона – упражнение, установление причинно-следственных связей и переход от действия к деятельности. Ребенок может перетягивать груз через блок, рассматривать, ощупывать и перелистывать страницы сенсорной книги (странички и картинки в ней сделаны из самых разных материалов: картона, меха, разных тканей). Есть также много коробочек, которые очень нравятся детям: коробочка с выдвижным шкафчиком, коробочка с вязаным мячиком, колышками и т. д. Малыши учатся нанизывать диски на горизонтальные и вертикальные штырьки и выполнять много других простых действий, которые складываются в более сложные навыки.

Зона сенсорного развития дает ребенку возможность использовать его чувства при изучении окружающего мира. Здесь ребенок может научиться различать высоту, длину, цвет, форму, шум, вес различных предметов. В этой зоне малыш не только развивает свои чувства, но и утончает их.

Четвертая – зона развития мелкой моторики. Ребенок полутора-трех лет проживает фазу интереса к мелким предметам. Этот интерес должен иметь выход в занимательной для него деятельности. У детей раннего возраста она строится на основе манипуляций с мелкими предметами при их сортировке, пересыпании и т. д. Сенсомоторная координация рук обеспечивается следующими механизмами:

- Чувствительность пальцев. При помощи чувствительности люди узнают предмет, определяют его признаки, приспособливают форму кисти и силу для наилучшего захвата, адекватных действий с предметами.

- Зрение позволяет ориентироваться в расположении предметов в пространстве, оценивает их качества, дает возможность планировать захват и действия с ними.

- Механизм регуляции тонуса и сокращения мышц – точные и быстрые движения.

- Двигательная память – автоматизация навыков.

Зона упражнений с водой, которые развивают координацию, мелкую моторику и, кроме того, производят терапевтический эффект: снимают повышенную возбужденность, успокаивают ребенка. Они подготавливают его к упражнениям в практической жизни.

Зона практических занятий организуется в группах для детей постарше – от двух с половиной до трех с половиной лет. Здесь расположены материалы, с помощью которых ребенок учится следить за собой и своими вещами. Используя определенные предметы, малыш учится самостоятельно одеваться, переливать воду, пересыпать, мыть посуду, гладить белье и т. д.

Зона продуктивной и изобразительной деятельности. Для детей раннего возраста еще неактуальна технология передачи изображения. Малыша учат использовать разные материалы для рисования, работают с линией, композицией. Важное значение имеет эмоциональный фон этой деятельности, поэтому часто рассказывают истории, сопровождают рисование музыкой и т. д.

Зона развития речи. В возрасте от рождения до трех лет ребенок проходит огромный путь в освоении речи. Накапливается словарный запас, малыш начинает произносить первые слова. Материалом для занятий являются все предметы окружающей среды, книги, речевые коробочки с мелкими предметами, карточки с изображением предметов, лото, фигурки животных и их изображения и т. д. Для речевого развития активно используют пальчиковую гимнастику, речь с движением и ролевые игры.

Обучение по методу Монтессори предполагает внимание взрослого к возрастным потребностям ребенка, к периодам особой восприимчивости детей к определенным способам, видам деятельности (их называют сензитивными периодами). Важны индивидуальные особенности ребенка: его темперамент, способности, состояние здоровья, темпы развития в целом.

Идеи Монтессори легко можно применить и дома. Обсудите со своим педагогом, как лучше устроить место для игры, занятий. Специалист также поможет вам определить, что необходимо для развития малыша в данный момент, выбрать соответствующие игры и занятия. Не торопитесь огорчаться, если у ребенка что-то не получается. Причины могут быть самыми разными и неожиданными. Может быть, малышу неудобно сидеть или он недостаточно уверенно чувствует себя в какой-нибудь позе. Трудно работать руками, когда боишься упасть. Может быть, с этой игрушкой он играет каждый день, и она стала неинтересной. Иногда задания бывают слишком сложными для ребенка этого возраста – обратите внимание, что именно вызывает трудности (например, маленькая ручка на пазле или сложная форма отверстия для фигурки). Взрослый должен быть хорошим наблюдателем и иметь представление о том, что больше всего подходит для работы в данный момент. Замечательно, когда дома малыш имеет возможность заниматься тем, что для него интересно и важно. У каждой мамы на кухне найдется много предметов, с которыми ребенок с удовольствием поиграет, и во время этой игры будут развиваться движения его пальчиков, координация движений и речь. А в комнате в любом шкафу за хитрой дверцей в чудесной коробочке найдутся другие сокровища, игра-работа с которыми доставит много радости вашему малышу.

Информацию о Монтессори-группах и детских садах, а также о специальных курсах Монтессори-педагогике для специалистов и родителей можно получить на сайте <http://www.montessori.ru> и по телефону: +7 (495) 755-0517 (Ассоциация Монтессори-педагогов России).

Читаем вместе

М. Ю. Зеленова, педагог-дефектолог Центра сопровождения семьи Даунсайд Ап

Мы все понимаем, что значение книги трудно переоценить, и все же мне хотелось бы еще раз поговорить о пользе чтения и о том, как читать книжки малышам. Начнем с этапа, предшествующего чтению книжек.

Многие родители знают, что практически с самого рождения с малышом нужно разговаривать. Младенцы хорошо чувствуют музыкальный и стихотворный ритм. Еще не понимая смысла услышанного, они реагируют на интонацию, тембр, ритм родного голоса. Мама, ласково напевающая колыбельную или приговаривающая потешку, помогает малышу установить первые контакты с окружающим миром и дает ему чувство защищенности.

Существует большой выбор стихов, потешек, пестушек – как современных, так и тех, которые использовали еще наши мудрые бабушки. Например, проснулся малыш, потягивается, мама гладит его по животу и приговаривает:

Потягунюшки,
порастанюшки,
роток – говорунюшки,
ручки – хватунюшки,
ножки – ходунюшки.

Это одна из народных песенок – пестушек.
Или еще:

Вот проснулись, потянулись,
с боку на бок повернулись,
потягучечки, потягучечки!
(*Г. Лагздынь*)

Купая малыша, напевайте:

Ай, лады, лады,
не боимся мы воды,
чисто умываемся,
детке улыбаемся!

Одна мама любит рассказывать детские стихи и потешки, другая предпочитает стихи классиков, а кто-то просто разговаривает с малышом. Важно помнить, что, слушая, ребенок учится постепенно узнавать и понимать родной язык, тем самым закладывая основу своего речевого развития.

Во втором полугодии активно повышается интерес ребенка к окружающему. Его внимание сосредоточено на игрушках и предметах. Он рассматривает, трогает, постукивает, пробует на вкус.

С этого времени можно знакомить ребенка с книгами. Для начала можно посоветовать «тактильную» книжку: ее можно трогать, ощупывать, пробовать «на зубок», рассматривать. А можно сделать такую книгу самим, используя различную текстуру тканей, красочные рисунки. Книжки-игрушки могут быть как с текстом, так и без него.

Затем можно предложить ребенку яркую, красочную книгу с короткими ритмичными стихами. Это может быть как обычная книга, так и книга с «подвижными» картинками.

Чтение стоит превратить в приятное совместное занятие. Посадите ребенка удобно, старайтесь, чтобы ничего не отвлекало его, и предложите выбрать книгу. Читайте эмоционально, с хорошо выраженной интонацией. Маленькие дети еще не способны длительно концентрировать внимание, поэтому не настаивайте на долгом просмотре книги, лучше вернитесь к этому занятию немного позже.

Книги, как и игрушки, лучше периодически менять. При покупке книг обращайте внимание на безопасность материала.

На втором году жизни у ребенка не только активно развивается понимание речи, но и начинает появляться собственная речь. Малыш осваивает слова, обозначающие предметы и действия с ними. Большое значение имеет чувственный опыт, который возникает при непосредственном контакте с предметами, игрушками, при совместных действиях со взрослым. Постепенно ребенок учится подражать речи и пытается общаться всеми доступными ему средствами (взгляд, жест, звукоподражание, «облегченные» слова). В этом возрасте ребенку понравятся книжки с понятными, знакомыми предметными картинками и простым текстом.

Можно сделать альбомчик с фотографиями или рисунками любимых игрушек, животных, предметов обихода и вместе рассматривать его, учиться перелистывать странички.



После того как ребенок освоил *предметные изображения*, переходим к иллюстрациям с изображением знакомых *действий*, например: заяка спит, мишка ест, девочка причесывается, мальчик купается.

Затем пробуйте читать малышу простые сказки с повторами – такие, как «Курочка Ряба», «Репка», «Теремок». Чтобы ребенок лучше усвоил смысл услышанного, сопровождайте чтение показом действий, происходящих на страницах книги.

Более точному представлению малыша об окружающем мире помогают книжные иллюстрации, поэтому при покупке книг надо обращать особое внимание на их художественное оформление.

После двух лет ребенок становится более активным и самостоятельным, что способствует развитию внимания, памяти, механизмов мышления и навыков общения. Ребенок продолжает изучать мир с помощью подражания, поэтому лучше, если чтение книг дополнится жестами (например, заяка прыгает, мальчик пьет, мишка идет). Со временем малыш будет пытаться подражать вашим действиям.

Понравятся ребенку и короткие стихотворения, которые содержат повторяющиеся облегченные слова и звуки (ав-ав, кап-кап, д-д-д). Побуждайте малыша повторять их:

Гав-гав! Кто там?
 Это песик в гости к нам!
 Песик бегает, играет
 И хозяев охраняет.

* * *

Капли капаят с небес:
 Кап-кап, кап-кап.
 Станет мокрым целый лес,
 Кап-кап, кап-кап.

* * *

Машинка едет во двор,
 – Д-д-д, – стучит мотор,
 На педали я давлю,
 Быстро по двору рулю.

Подобные стихи вы можете найти в книжке или придумать сами. Можно также использовать прозу, включая в нее облегченные слова и дополняя повторами.

Ребенок растет, вместе с ним «растут» и его книжки. Перечитывайте любимые сказки, рассказы, осваивайте и новые, объясняя малышу непонятные слова и выражения. Перед началом чтения новой книги рассмотрите иллюстрации, расскажите ребенку, о ком или о чем пойдет речь.

Мир вокруг ребенка разнообразен, и хорошо, когда взрослый обращает внимание малыша на происходящие события, комментирует увиденное. Вернувшись с прогулки или из поездки, полезно вместе с ребенком припомнить впечатления и нарисовать их (например, птичье гнездышко или людей, идущих под зонтиками в сильный дождь). Со временем у вас получится целая книжечка, отражающая впечатления и ощущения вашего малыша. Соедините листы, придумайте обложку – и возможно, что эта книжка станет одной из самых любимых вашего ребенка.

Для деток постарше можно сделать книжку о самом ребенке или о его любимой игрушке. Можно использовать рисунки, фотографии. Например, это может быть книжка «Купаем зайку» или «Как я собираюсь в детский сад». Подойдут любые интересные для ребенка события либо «режимные» моменты, на которых прослеживается последовательность событий. Такие истории ребенок может слушать много раз, он будет помогать вам рассказывать их, со временем истории можно усложнить, добавляя новые детали.

Читая книгу «о себе», ребенок обращается к своим чувствам, мыслям, переживаниям и постепенно начинает интересоваться событиями, которые происходят с другими людьми, персонажами книг. Это поможет ребенку полюбить книги. А то, что чаще всего первые книжки ребенку читают его близкие, делает это занятие не только полезным, но и приятным.

Проблемное поведение ребенка: из бесед с психологом

Н. В. Ростова, психолог Центра сопровождения семьи Даунсайд Ап

Мы предлагаем вам перечень тех вопросов, с которыми родители чаще всего обращаются за консультацией к психологу на Консультативном форуме* сайта нашего фонда. Напоминаем, что психологическое консультирование на форуме «Даунсайд Ап» ведется в разделе «Я и мой ребенок. Беседы с психологом», начиная с 2011 года.

«Какую тактику поведения выработать, если у ребенка начинается кризис трех лет? Как научить его более спокойно выражать свои эмоции?»

Примерно в три года у детей происходит серьезный кризис – первое рождение личности, которое, как и любое рождение, всегда мучительно. Спокойный малыш вдруг начинает проявлять негативизм, упрямство, своеволие, протест. Во внутреннем мире малыша начинаются изменения, он впервые осознает себя отдельной личностью, впервые открывает для себя наличие социальных норм, но пока может этим нормам лишь противостоять.

Основное проявление кризиса – негативизм. Его надо отличать от непослушания – отрицательной реакции на требование взрослых. Стремление сделать наоборот по сравнению с тем, что ему говорят, и есть проявление негативизма. Ребенок при этом как бы утверждает свое «Я», подтверждая самому себе, что он может проявить независимое поведение по отношению к тому, о чем его просят. Именно с этого момента начинается становление личности. Если в этом возрасте взрослый будет настаивать на своем, подавляя ребенка в его стремлении выделить себя из окружающего мира, есть риск сломать личность в самом начале ее развития. Но если мы будем во всем идти на поводу у ребенка, у него не сформируется ответственность за свое поведение. Как же быть?

Лучшая стратегия взрослых в этот период – уважать чувства ребенка, его желание быть самостоятельным и бессилие всё делать

* Адрес форума: <https://downsideup.org/ru/forum>

самому. Играть вместе с ребенком во взрослого (повара, врача...), привлекать к посильным настоящим делам (накрыть на стол, принести сумку...) и восхищаться его желанием помогать («ты как взрослый»), предлагать делать самостоятельный выбор (что кушать, одевать) и признавать его. Подчеркивать, какой он уже большой, не «сюсюкаться», не стараться все сделать за малыша. Разговаривать с ним, как с человеком, мнение которого вам интересно. Любить ребенка и показывать ему, что он вам дорог даже заплаканный, упрямый, капризный.

Именно приспособляясь по-новому к отношениям с ребенком, родитель дает ему стимул для развития. Хотелось бы отметить, что родителям надо отличать непослушание от потребности в самостоятельности. Ребенку необходимо определить четкие границы дозволенного с учетом его возраста и возможностей. Соблюдение правил не должно зависеть от настроения родителей. Проявляя твердость и последовательность в необходимости их соблюдать, родители создают ребенку предсказуемую среду, он знает, что нарушение ведет к очевидным последствиям. Это дает ему чувство безопасности, защищенности, комфорта: он уверен, что ему не дадут сделать то, что нельзя, его охраняют и берегут. Отсутствие рамок и границ ведет к тому, что ребенок это чувство безопасности утрачивает и ему на смену приходят тревожность и импульсивность, которые тормозят развитие. Правила поведения в семье устанавливают взрослые, исходя из здравого смысла и понимания, что в жизни малыш тоже будет иметь дело с правилами, которые надо выполнять.

Взрослым важно помнить, что часто яркие проявления нормального возрастного кризиса трех лет связаны с тем, что родители вовремя не заметили очевидное: ребенок вырос, и пора многое менять в общении с ним. Наиболее драматично эти изменения происходят в тех семьях, где «центром» всего происходящего является малыш. Кризис – это всегда переходный, а значит, острый период в развитии, он не может длиться вечно, при правильном подходе к 4–5 годам поведение ребенка станет адекватнее.

«Идеальных детей не бывает, со всем этим я научилась справляться. А вот что делать с его тревожностью, ума не приложу!»

Родители обращаются за помощью к специалисту, если страх угнетает ребенка, подавляет его активность, инициативу и нередко ведет к беспомощности перед сложившейся ситуацией. Одни страхи обусловлены возрастом (свойственной малышам настороженностью по отношению к незнакомым людям, насекомым, темноте, чудовищам, резким звукам), и тогда это естественное явление, которое говорит о развитии воображения и взрослении ребенка, о развитии у него понимания, что мир не так безопасен. Страхи, связанные с возрастом, рано или поздно пройдут, пройдут легче, доставляя меньше страданий, если родители не будут игнорировать, высмеивать надуманность страданий, а смогут и физически и эмоционально остаться рядом с ребенком. Например, с началом грозы мама не должна проявлять собственного страха. Дети многое могут вынести, пока родители рядом.

Другие страхи (осмотр у врача, взятие анализа крови, прививка, ЭКГ, рентген) так или иначе связаны с телом, и ребенок вправе сам распоряжаться им. Безусловно, ответственность за его жизнь, здоровье лежит на родителях, но у малыша есть небольшая свобода решать, следовать ли требованию взрослых. Для преодоления подобных страхов можно готовить ребенка к визиту к врачу заранее, объяснить, что с ним будет происходить, проигрывать ситуацию, например с игрушкой, или вместе придумать историю. Найдите возможность быть вместе с ребенком в кабинете во время процедуры, даже если рядом с вами он плачет сильнее, не ругайте его за слезы и протесты. Ваша задача поддержать своего малыша так, чтобы с вашей помощью ему было легче перенести процедуру.

Главное, постараться справиться со своими эмоциями по поводу страхов ребенка, ведь спокойный, поддерживающий настрой родителей нужен ему больше всего.

Как уже говорилось, страхи, которые имеют временный, переходящий, возрастной характер, нормальны и являются признаком психического развития малыша. Однако бывают другие, «невротические», в их основе лежит психическое потрясение, травма, неумение взрослого справиться с возрастными проблемами ребенка, жестокость в отношениях, конфликты в семье, а также высокая тревожность родителей. Мамы и папы, которые сами страдали или страдают от невротических страхов, сердятся на детей и ругают их, что только усиливает тревогу, и в результате малыш уже не смеет озвучить свои переживания.

Настоящий невротический страх развивается у детей именно в том случае, если они вынуждены молчать и не могут рассказать о том, что их тревожит. Такие страхи сами не проходят, необходима помощь специалистов (психолога, психотерапевта) и изменение стиля воспитания.

«С одной стороны, хорошо, что он не агрессивный, никого не обижает, но с другой – надо же учиться отстаивать свое мнение, общаться с детьми. Подскажите, как этому учить».

Источник проблем с социальным взаимодействием находится в семье. Если у малыша нет безопасного тыла, невозможно наладить связи с другими людьми. Неуверенность может появиться в нем как от чрезмерной опеки, так и по причине отсутствия спокойной обстановки дома. Однако стоит учитывать темперамент ребенка и не ждать от малыша-наблюдателя бурной активности в сложной для него ситуации.

Малыш учится отстаивать свое мнение, проявлять себя, встречая уважение к себе в семье, в ситуациях, когда родители учитывают его мнение. Тревожность даже одного из них может сдерживать его естественное желание играть со сверстниками или исследовать новое. Малыш учится общаться с детьми, видя, как, например, в песочнице взрослый предлагает детям выход из конфликтной ситуации. Иными словами, родители могут помочь ребенку получать позитивный опыт общения со сверстниками, научить его с раннего детства включаться в социальную жизнь.

«Мой ребенок очень нервный: ему три с половиной годика, он часто бьется головой об пол и об стену, капризничает, не сидит на месте, все трогает, особенно телевизор, бьет посуду, не слушает обращенную к нему речь».

Подвижные, активные и чувствительные дети особенно подвержены поведенческим срывам. Разрушительное поведение – это способ, которым ребенок выражает свои негативные чувства: скуку, усталость, тревогу, злость, ревность... Задача родителей состоит не в том, чтобы отучить его от беспокойного поведения, а в том, чтобы понять, зачем ребенок привлекает внимание, и пытаться удовлетворить потребность ребенка или научить его иначе выражать свои чувства. Важно найти причину негативного поведения, обозначить чувство или потребность

и помочь удовлетворить их или пережить. Еще одной из возможных причин капризов и неусидчивости ребенка может быть чувствительность к изменению эмоционального состояния родителей.

«Агрессия проявляется у дочки, в основном, из ревности к маленькому братику. Мы нисколько не обижаем ее невниманием, наоборот, всячески показываем ей, что любим ее и брата одинаково сильно, но она все равно обижается. Колотит брата по голове, все у него отбирает! Как себя вести в таких ситуациях?»

Рождение в семье нового ребенка драматично для старших детей. Полное отсутствие ревности у ребенка от 18 месяцев до шести лет должно насторожить родителей. Двухлетние дети проявляют это чувство напрямую: они подбегают к кроватке и бьют младенца, если родители не успевают их остановить. Дети постарше стараются сдерживать ревность.

Старший ребенок испытывает вполне естественную неприязнь к новорожденному, потому что он впервые видит, как родители восхищаются не только им. Не стоит тешить себя иллюзией, что можно одинаково любить разных детей. Первое время мама обычно поглощена младенцем, поэтому помочь старшему ребенку пережить трудный период в жизни может отец.

Детская ревность проявляется вновь в то время, когда младший начинает ходить и готов защищать себя и свои игрушки. Для второй половины третьего года жизни младшего ребенка характерны драки и ссоры, но, в конце концов, дети начинают понемногу играть вместе. Важным все еще остается обозначение своей территории, защита владений, соревнование за внимание матери или отца.

Нужно, чтобы у старшего ребенка было свое пространство и свои игрушки, недоступные для младшего. Если родители понимают, что агрессия старшего связана с его тревожным состоянием, с естественным соперничеством, а не с жестокостью, если они искренне сочувствуют его переживаниям и помогают привыкнуть к новой ситуации, подобные проявления проходят легче. Важно понимать, что братья и сестры действительно конкурируют, борются за внимание, время и заботу родителей, им еще предстоит научиться договариваться, соперничая друг с другом. В то же время, они и «товарищи по несчастью», поскольку никому из них родители не могут принадлежать

целиком. Кроме того, есть сферы взрослой жизни, куда родители не пустят ни одного, ни другого. Если отношения между супругами крепкие и заботливые, дети могут претендовать лишь на часть времени родителей, часть внимания и заботы, и это создает для них возможность стать партнерами. И, как в некоторых областях жизни взрослого нет места детям, так и у братьев и сестер должно быть свое пространство отношений, освобожденное от присутствия родителей. Кроме того, совершенно необходимо выделить время, которое вся семья проводит вместе, причем очень важно, чтобы каждому ее члену гарантировалось и его собственное, и совместное семейное пространство.

Поддержка рядом с вами

Е.В. Поле, специальный педагог, директор Образовательного центра Даунсайд Ап

Благотворительный фонд Даунсайд Ап постоянно развивает свои информационные ресурсы. Так, на интерактивной карте, которой можно воспользоваться на сайте фонда downsideup.org, регулярно появляются новые названия и адреса, которые могут оказаться полезными семьям, воспитывающим детей с синдромом Дауна.

Что такое интерактивная карта и чем она может помочь?

Это своего рода интерактивный навигатор, который позволяет родителям сориентироваться и понять, к кому и куда можно обратиться, чтобы получить профессиональную помощь и наладить контакты в родительском сообществе. Даунсайд Ап постоянно обновляет сведения на карте, обозначая на ней новые семьи и организации. Часть адресов помогающих организаций мы собрали и разместили благодаря информации, полученной от самих родителей. Будем признательны и вам, если вы поможете нам пополнить перечень полезных родителям адресов, опираясь на свой опыт взаимодействия со специалистами вашего региона.

Как найти интерактивную карту на нашем сайте?

Для того чтобы воспользоваться этим навигатором, вам необходимо найти в меню раздел «Синдром Дауна» и далее пройти в подраздел «Полезные адреса». Интерактивная карта включает в себя три части: «Семьи, воспитывающие детей с синдромом Дауна», «Организации, оказывающие услуги семьям» и «Быстрая почтовая доставка».

Хотите познакомиться с другими семьями, в которых растут дети с синдромом Дауна?

Зайдите в раздел «Семьи, воспитывающие детей с синдромом Дауна». Карта позволяет увидеть, где живут ближайшие к вам семьи,

воспитывающие ребенка с синдромом Дауна. Вы можете написать сообщение любой семье из предложенного списка, назвав себя и предложив общение. Если семья захочет вступить в переписку с вами, у родителей есть возможность откликнуться на ваше письмо, а вы сможете, в свою очередь, откликнуться на сообщения других родителей. Родительский опыт и родительская взаимоподдержка бесценны, именно поэтому мы предлагаем вам возможность наладить связь внутри обширного родительского сообщества.

Вам сложно понять, где можно получить помощь?

Стоит зайти в раздел «Организации, оказывающие услуги семьям с детьми с синдромом Дауна». Вы сможете найти на карте ближайшие к вам организации, оказывающие услуги семьям с детьми с синдромом Дауна – реабилитационные центры, дошкольные и школьные учреждения, спортивные и творческие студии и так далее.

Хотите быстро получать почту из Даунсайд Ап?

В разделе «Быстрая почтовая доставка книг и пособий» на карте обозначены пункты PickPoint, где вы можете получить наши почтовые отправления через два-три дня, и вам не придется ждать долгой пересылки обычной Почтой России. Для оперативного получения наших книг, журналов, мультисенсорного пособия Нумикон, иллюстративно-методического пособия «Начинаем говорить!» и так далее, воспользуйтесь услугами сети постаматов PickPoint. Она насчитывает более 750 постаматов и пунктов выдачи в более чем 172 городах России. Наш администратор готов ответить на ваши вопросы и подсказать, как именно оформить пересылку и получить наши пособия или книги.

Группы для детей и для родителей

И. Б. Музюкин, педагог-психолог Центра сопровождения семьи Даунсайд Ап

Каждый день в течение недели в Даунсайд Ап проводятся детские группы обучения и развития, которые охватывают возраст от полутора лет до школы. Чем различаются эти группы? Во-первых, как уже было сказано, возрастом детей. Соответственно, варьируются структура проведения занятия, способы подачи материала и сами предлагаемые задания. И наконец, одни детские группы проводятся в присутствии родителей, другие – нет. Необходимым присутствием родителей оказывается на адаптационных группах для самых младших. Любой из родителей выполняет для своего ребенка роль сопровождающего. С одной стороны, это ответственная роль, с другой – вполне естественная, ведь малыши делают только первые шаги на пути привыкания к коллективу сверстников, чтобы впоследствии стать активными членами социума. Мамы и папы поддерживают детей в этом процессе, где-то направляя, в чем-то подсказывая, а порой и ограничивая нежелательное поведение. Ни у педагогов, ведущих адаптационные группы, ни у самих родителей малышей не возникает сомнения в целесообразности совместного участия на занятиях.

Становясь старше, дети, в соответствии с закономерными возрастными этапами, постепенно отделяются от родителей, находя в себе силы контролировать свое поведение, строить отношения со сверстниками, самостоятельно формировать мотивацию к предлагаемым занятиям. Обучающие группы для дошкольников – это еще не школа: ребенка может что-то заинтересовать, и он станет принимать участие, а что-то, наоборот, не впечатлит, и он будет отказываться участвовать. И то и другое важно для выстраивания поведения всякого из детей. Характерным для этого периода является умение детей обходиться в группе без активной поддержки мам и пап. Основной период для тревог всех участников процесса – включение детей в первую обучающую группу. Именно на этом этапе возникает много очевидных трудностей, касающихся расставания мам и малышей, последующего плавного включения в групповой процесс, неизбежных конфликтов с одноклассниками, увеличения количества

индивидуальных занятий. Адаптация, как известно, не происходит одновременно, а длится в течение значительного времени, когда ребенку приходится одновременно находиться в нескольких контекстах: расставания с мамой, обретения самостоятельности, усваивания правил и структуры занятия, установления новых отношений, определения ролей педагог – ученик.

Работа с родителями

Исторически сложилось, что в описываемый «тревожный период» подстраивания ребенка и родителей к новым условиям организации обучения, совпадающий с отделением ребенка от мамы, а мамы от ребенка (подчеркнем, что это обоюдный процесс), родителям предоставляется возможность начать посещать группу психологической поддержки. Безусловным удобством такой группы является совпадение ее по времени с детской и постоянный состав знакомых уже в основном родителей. Наш опыт показывает, что при правильной расстановке акцентов ведущими психологами и искренней заинтересованности самих участников группа оказывается адекватно поддерживающим друг друга сообществом, объединенным идеей эффективного развития детей, что представляется нам чрезвычайно важным при разрешении представленных выше проблем, которые возникают в процессе адаптации и развития. Например, кто-то из участников группы может описывать проблемную домашнюю ситуацию взаимодействия со своим ребенком или с другими членами семьи или время от времени возникающую проблему взаимодействия с различными представителями социума – соседями, чиновниками, родственниками, прохожими, педагогами. Остальные участники оказывают эмоциональную поддержку и, возможно, находят в своем личном опыте схожие ситуации, делятся ими и анализируют способы преодоления возникающих трудностей. В результате совместного творческого обсуждения уникальный опыт формируется не только для заявившего свою проблемную ситуацию, но и для всех отдельных участников группового процесса. Задачи психологов при этом – создавать безопасное пространство для представления участниками группы проблемных ситуаций; фокусировать вопросы особым образом, чтобы представляемая ситуация выглядела как можно более полной и ясной для рассказчика; помогать формировать отношение к данной ситуации, чтобы участник мог сам

определить, в чем именно он испытывает трудности, и наметить конструктивные пути выхода из сложившейся ситуации.

Кроме того, четко сформулированная проблема может стать поводом для индивидуальной консультации, более глубокой, длительно — от получаса до часа, предоставляемой сразу после родительской и детской групп или в специально оговоренное время.

Некоторые родители предпочитают провести образовавшееся свободное время в ожидании ребенка, отдыхая или заканчивая неотложные дела. Здесь важно отметить, что родительские группы не могут конкурировать с личными интересами родителей, но, безусловно, являются важным мероприятием, поэтому некоторые родители вполне могут присоединяться к группе по мере личной готовности или накопления беспокоящих вопросов. Психологические группы для родителей обычно стартуют одновременно с детскими в начале очередного учебного года, проходят параллельно им и заканчиваются в конце учебного года.

В завершение отметим, что всем без исключения родителям детей любых возрастных категорий предоставляются индивидуальные консультации психолога по персональному запросу. Мы также рекомендуем родителям посещение подобной консультации по совету педагога, ведущего детскую группу, если он замечает повторяющиеся сложности развития, поведения, обучения, взаимодействия ребенка с другими детьми. И сам психолог, сопровождающий ту или иную детскую группу, вправе предложить индивидуальную встречу для выявления причин сложностей у ребенка.

Как подготовить ребенка к детскому саду

П. Л. Жиянова, коррекционный педагог-методист, преподаватель
Образовательного центра Даунсайд Ап

Поступление ребенка в детский сад – важное, а часто и тревожное событие для всей семьи. Перед родителями встает вопрос: научат ли малыша всему необходимому в детском саду или лучше его подготовить к этому важному шагу заранее?

Давайте обсудим это вместе. Многие из вас сами посещали детский сад и могут вспомнить то, о чем я сейчас скажу.

От ребенка в детском саду требуется наличие конкретных навыков, которые он должен будет применить в необычной для него среде.

Например, даже если малыш умеет умываться, то в детском саду он все равно может столкнуться с трудностями в этом деле. Ведь, во-первых, ему нужно будет понять, что слова «идем мыть руки» относятся и к нему лично. Во-вторых, придя в умывальную комнату, он с удивлением увидит, что ему придется подождать своей очереди к умывальнику, а дождавшись, вымыть руки и уступить место другому. Полотенце нужно брать только свое, а вытерев руки, повесить его на определенное место. Таких новых обстоятельств много, и, чем быстрее ваш малыш сможет в них освоиться, тем проще, комфортнее и безопаснее будет чувствовать себя в детском саду.

Какие навыки потребуются ребенку в детском саду

- **Навыки самообслуживания:** малыш должен уметь самостоятельно есть, поддерживать опрятность, одеваться и раздеваться, убирать за собой вещи и игрушки, пользоваться туалетом.
- **Игровые навыки.**
- **Навыки ориентации в пространстве и времени.**
- **Навыки, позволяющие участвовать в групповых развивающих занятиях.**

- Социальные навыки: умение вступать во взаимодействие и сотрудничать с окружающими, следовать правилам, соблюдать очередность.
- Речевые и коммуникативные навыки.

Многие навыки взаимосвязаны, то есть не могут использоваться изолированно.

Например, игровые навыки связаны с двигательными возможностями ребенка, ориентацией в пространстве (найти нужные игрушки), умением наводить порядок (убрать после игры все на отведенное место), социальными, речевыми и коммуникативными навыками (взаимодействовать в игре со сверстниками, сообщать о своих желаниях и нежеланиях, соблюдать правила игры и т.д.).

Как помочь своему малышу подготовиться к детскому саду

Покажите ребенку основные жесты, понятные всем окружающим, и учите использовать их для общения и взаимодействия:

- привет, пока / до свидания;
- да;
- нет / отсутствует, не знаю где;
- дай;
- на;
- я / мне;
- указательный жест (это, здесь, там);
- иди сюда;
- не хочу (отодвигающий жест рукой).

Придумайте жест, обозначающий туалет, и используйте его при общении с ребенком. Впоследствии вы сможете сообщить о нем воспитателям в детском саду.

Учите ребенка понимать и соблюдать временные границы.

Время в детском саду структурировано, и лучше заранее приучить малыша придерживаться определенного распорядка. Организуйте удобный режим дня, старайтесь соблюдать его при участии вашего малыша. В этом вам поможет календарь ежедневных событий. Для создания календаря можно отобрать картинки-символы и расположить их в нужном порядке. Можно, например, повесить их на веревочку

или прикрепить на стенку. Вы сможете вместе с ребенком обсудить последовательность предстоящих действий.

Например: «*Сейчас мы уберем игрушки* (рисунок «ящик с игрушками») и *будем смотреть мультик* (рисунок экрана)».

Или: «*Мы смотрели мультик, а сейчас мы оденемся* (рисунок «одежда» или фотография «ребенок одевается») и *пойдем гулять* (рисунок-символ прогулки, например, «коляска», «качели» или «совок»)».

Учите малыша менять виды деятельности по вашей просьбе и считаться с тем, что в каких-то делах он участвует не один. Тогда, начав ходить в детский сад, он сможет терпеливо подождать, пока другие дети оденутся на прогулку, и не будет перебивать товарищей, когда воспитатель не обращается с вопросом лично к нему.

Учите ребенка соблюдать пространственные границы. Например, на прогулке нельзя уходить с площадки, а во время чтения книги надо оставаться на одном месте.

Закрепите постоянные зоны для занятий, игры, еды, купания, одевания и приучайте малыша соблюдать их границы. Например, он должен знать, где лежат его игрушки, одежда, книги, брать их и класть на место. У него обязательно должно быть отдельное место (полка, ящик, сундучок, где он может хранить свои «сокровища»).

Учите выполнять задания, поручения по вашей просьбе. Сообщайте ребенку о предстоящем событии заранее, давая ему время закончить то, чем он занят. Говорите кратко, лаконично, сопровождая, при необходимости, свои слова жестом и неречевым символом. Например, приглашая мыть руки, кроме слов «идем мыть руки» вы можете использовать жест, сопроводив свое сообщение звуком включенной воды. Постепенно переходите только к речевым инструкциям.

Полностью используйте двигательные возможности малыша. Учите спускаться и подниматься по ступеням, наклоняться, собирать предметы и складывать их, например, игрушки – дома, а шишки – в парке. Учите правильно переносить стульчик, ставить его в нужное место, садиться и вставать с него, играть, сидя на корточках.

Обучайте ребенка основным бытовым навыкам. Привлекайте ребенка к участию в повседневной жизни: пусть он сам пробует есть, умываться, одеваться, участвует в уборке. В раннем возрасте дети с удовольствием делают то же, что их близкие. Выделите время на то,

чтобы создать условия, при которых ваш ребенок сможет действовать, по возможности, самостоятельно.

Объясним на примере того, как учить малыша снимать куртку. Если вы прикрепите к язычку молнии удобное кольцо, ребенок сможет потянуть за него и расстегнуть куртку. После этого вы можете снять с него один рукав, а он сам стащит второй. Если вешалка размещена удобно, а петелька на куртке достаточно жесткая, малыш сможет повесить курточку сам. Если у вас несколько вешалок, висящих низко, можно приучать ребенка оставлять свои вещи только на одной из них, пометив ее наклейкой или картинкой.

В методическом пособии «Я все смогу!»* вы можете подробно ознакомиться с процессом формирования всех необходимых навыков. Основная идея такого обучения заключается в том, что каждый навык разбит на цепочку последовательных действий, часть из которых ребенок может выполнить самостоятельно, а остальные берет на себя взрослый. Постепенно ребенку передается все больше действий, и, наконец, он осваивает навык целиком.

Приучайте ребенка к участию в занятиях. Учите малыша слушать чтение книги, рассматривать картинки и показывать нужные по вашей просьбе.

Важно, чтобы ребенок научился отвечать на вопросы доступным для него способом, используя простые слова, жесты, движения, картинки-символы.

Организируйте простые и привлекательные для малыша занятия, на которых он будет рисовать, лепить, играть в лото, выполнять другие интересные для него задания.

Пусть он осваивает предметы, которые будут использоваться в детском саду: корбочки, подносы, клеящие карандаши, кисточки.

Формирование учебных навыков также описано в методическом пособии «Я все смогу!». **Развивайте игру малыша.** Научите ребенка играть: выбрать игру, найти и взять нужные игрушки, а затем использовать их. Хорошо, если и вы будете участвовать в совместной игре, но не как руководитель, а как более опытный партнер.

* В электронном виде пособие П. Л. Жияновой «Я все смогу!» размещено на сайте Даунсайд Ап: <https://downsideup.org/ru/catalog/doc/ya-vsyo-smogu-razvitie-rebenka-v-estestvennoy-srede-navyki-i-kompetencii>

По окончании игры помогите ребенку собрать игрушки и убрать их на постоянное место.

Социализация ребенка

В детском саду ребенок будет вступать во взаимоотношения с другими людьми: взрослыми и сверстниками. Постарайтесь заранее организовать условия, в которых он получит опыт социализации.

Посещайте групповые развивающие занятия, игровые площадки, ходите в гости, приглашайте детей к себе.

Помогите ребенку наблюдать за игрой других детей, играть рядом и вместе с ними.

Организируйте развлечения, во время которых дети могут действовать поочередно (сбивать кегли, скатываться с горки) или вместе (прятки, догонялки).

Учите ребенка поддерживать отношения с другими детьми: просить и отдавать по просьбе игрушку, сообщать о своем желании или нежелании что-то делать. Иногда достаточно выучить с ребенком несколько социальных жестов, например «дай», «на», «не хочу», чтобы избежать множества конфликтных ситуаций. Поддержите малыша в отношениях со сверстниками, научите его помогать, делиться, жалеть, заботиться.

Учите своего малыша действовать по подражанию. Это умение пригодится ему, если он не поймет инструкцию воспитателя – он сможет делать то, что делают другие дети: пойдет в раздевалку, сядет на банкетку, начнет переодеваться.

Как помочь ребенку поделиться интересными для него событиями

Детям важно делиться своими впечатлениями, рассказывать о том, что их интересует и волнует. Для этого помогите им использовать вспомогательные средства общения:

- Создайте альбомы на темы: «Моя семья», «Как я провел выходные», «Каникулы», «Прогулка» – с использованием фото, картинок, открыток, чтобы малыш научился рассказывать о событиях своей жизни.
- Используйте комментированное рисование с отражением реальных событий.

- Используйте моделирование ситуации на фигурках из Лего / Дупло.
- Обыгрывайте произошедшие ситуации в сюжетной игре.

Применяйте эти приемы при обсуждении того, как прошел день. Начинайте с событий, которые произошли в вашем присутствии: совместной прогулки, похода в магазин и т.д. Так вы поможете ребенку отразить в рассказе или в игре не только сами события, но и их последовательность.

Помните, что дети могут усвоить социально приемлемое поведение и социальные навыки только в благоприятной учебной среде с положительными примерами для подражания.

Подготовка к школе детей с синдромом Дауна

Л. О. Преображенская, А. В. Галкина, педагоги-дефектологи Центра сопровождения семьи Даунсайд Ап

Как правильно подготовить малыша к школе, научить считать, читать и писать, ведь учиться в ней непросто даже обычному ребенку, а тем более маленькому человеку с особенностями развития? Эти вопросы обычно задают педагогам и психологам Даунсайд Ап родители детей шести-семилетнего возраста, и чем меньше времени остается до начала школьной поры, тем чаще они выходят на первый план в череде родительских тревог.

Пытаясь найти ответы на эти и многие другие «школьные» вопросы, Даунсайд Ап организовал в 2009 году первый в России экспериментальный проект по подготовке к школе детей с синдромом Дауна в рамках российско-британского гранта. Раньше этим вопросом в нашей стране почти никто не занимался, за исключением, может быть, некоторых групп, где обучали детей с разными отклонениями в развитии.

Цели и задачи

Эксперимент был построен таким образом, что в течение первых двух лет проводилась практическая работа по подготовке к школе групп детей с синдромом Дауна, во время которой специалисты-педагоги нарабатывали и апробировали методический и практический материал по теме. На третьем году полученный опыт суммировался и был оформлен в методические рекомендации для воспитателей, педагогов, логопедов и других специалистов, работающих с детьми с синдромом Дауна в России. Речь идет о методическом пособии «Подготовка к школе детей с синдромом Дауна» под редакцией Н. А. Урядницкой, которое вышло в свет в 2012 году и уже завоевало немалую популярность среди педагогов и родителей.

Приступая к реализации проекта, команда педагогов и психологов Даунсайд Ап ставила перед собой несколько практических целей. Первая – социальная: познакомить детей со спецификой школьной жизни, снять страх перед незнакомыми видами деятельности, которые

предлагает школа, и новыми правилами, которые она диктует. На занятиях мы учили ребят готовиться к уроку, поднимать руку и отвечать у доски, слушать учителя, выполнять задания, общаться в организованном и жестко структурированном детском коллективе и самостоятельно, без помощи родителей, устанавливать отношения с педагогами и одноклассниками. Вторая наша цель – обучающая. На уроках ребята познакомились с основами чтения и письма, элементарными математическими представлениями, развивали внимание, память, мышление.

Выпускники этих групп успешно занимаются в школе.

Как проходит обучение в группе по подготовке к школе

Занятия начинаются обычно в 10.30 утра и продолжаются примерно до 14 часов, то есть всего за 3,5 часа мы успеваем позаниматься математикой, чтением, письмом, творческой деятельностью. Кроме того, в структуру занятия включены подвижные игры, музыкально-ритмические упражнения и такая уникальная форма занятия, как круг.

Итак, звенит звонок, наши ученики с портфелями заходят в класс, достают тетрадки и пеналы и садятся в круг. Он дает возможность в свободной форме пообщаться друг с другом и с педагогами, настроиться на предстоящий урок. Ребята узнают друг друга по фото, с удовольствием читают свои имена на плакате и подбирают к ним фотографии, беседуют о погоде, любимых игрушках и развлечениях. Затем все встают, берутся за руки и играют в простые, всем знакомые народные игры: «Колечко, колечко», «Золотые ворота», «Пошла коза по лесу».

Начинаются уроки: обучение чтению и письму и математика, каждый из которых длится не более получаса и чередуются каждую неделю. На уроке чтения мы знакомимся с буквами, читаем слоги и слова. За два года занятий ребятам удастся изучить все буквы, многие читают слова по слогам и могут написать свое имя, хотя пока у них еще есть сложности с правильным построением фраз, им также трудно беседовать на свободные темы.

Между первым и вторым уроком есть, как и в школе, переменка, на которой мы играем в «классики», ходим по дорожкам с препятствиями, водим хороводы, играем в мяч.

На уроке математики изучаем цифры, учимся считать, знакомимся с понятиями «право-лево», «верх-низ», представлениями о длине,

ширине, высоте. К примеру, мы можем попросить ребят нарисовать солнце в правом верхнем углу листа, а цветок – в левом нижнем, посчитать, сколько маленьких матрешек спряталось в одной большой. Кроме традиционных методик, используются и новые зарубежные наработки. Например, уже не первый год мы успешно используем английское пособие «Нумикон», позволяющее получить наглядные представления о числе и количестве, цвете, форме, размере.

После основных двух уроков дети обязательно занимаются творчеством, много рисуют красками, восковыми мелками, лепят из пластилина, делают необычные аппликации. Всем очень нравится сам процесс творчества, но важна и оценка родителей. Многие работы, которые мы делали на занятиях, ребята уносят домой, а некоторые из них украшают стены нашего центра.

Затем педагоги дают домашнее задание родителям, рассказывают, как проходили уроки, что вызвало затруднения, а с чем ребята успешно справились. Дети же в это время играют с психологом в социально-эмоциональные игры, направленные на поддержание собственной инициативы и активности, умение действовать по правилам и ждать своей очереди. Завершается трудовой день своеобразным ритуалом, когда ребята с родителями и педагогами садятся в круг и все вместе задувают свечу, что демонстрирует окончание занятий.

Проблемы и поиск их решения

Как видим, учебный день в группе по подготовке к школе достаточно насыщен, ребята трудятся и, понятно, устают, поэтому так важна продуманная структура занятия, чтобы частая смена видов деятельности позволяла ученикам оставаться в тонусе на протяжении всего учебного времени. Мы стараемся заинтересовать ребят, повысить их мотивацию к учебе и, пока их интерес не ослаб, сделать на уроке как можно больше. Но, как и в любой работе, у нас есть и свои сложности. Например, некоторые наши ученики склонны к упрямству, их бывает не так-то просто привлечь к конструктивной работе на уроке. Есть ребята с проблемами в понимании устной речи. А иногда самому педагогу трудно понять: ребенок не хочет отвечать или просто не понимает обращенного к нему вопроса. Из-за слабого здоровья и быстрой утомляемости многие наши ученики не сидят, а лежат за партами во время урока, а в момент «перегрева» могут просто встать

с места, чтобы побегать или поиграть. В рамках нашей небольшой группы мы ищем удачные педагогические приемы, нарабатываем опыт, порой ошибаемся – и учимся на своих же ошибках. Мы не ставим цель подготовить к школе всех детей с синдромом Дауна в России, мы лишь хотим донести наш опыт до тех специалистов, которые будут работать с нашими детьми в детских садах или школах. А еще, наша задача – помочь родителям не бояться школы и продуктивно готовиться к ней, а педагогам – понять, с чего начинать работу с особенным ребенком, как его обучать, плавно и безболезненно подвести к непростой школьной жизни. Тем более что первые результаты нашей работы говорят о том, что многие школьные трудности ребят с синдромом Дауна, – такие, как страх, незнание школьных правил, неумение или нежелание общаться, – можно вполне успешно преодолеть еще на этапе подготовки к ней.

Готовимся к школе: опережать, чтобы не отставать

Интервью главного редактора журнала «Сделай шаг» **Н. Ю. Ивановой** с логопедом-методистом Центра сопровождения семьи Даунсайд Ап **И. А. Панфиловой**

С 2009 года команда педагогов и психологов Даунсайд Ап реализует первый в России экспериментальный проект по подготовке к школе детей с синдромом Дауна. В рамках этого проекта уже десятый учебный год проводятся регулярные занятия в группах по подготовке к школе, которые посещают ребята из Москвы и Подмосковья. Руководит этим направлением работы логопед-методист Ирина Панфилова. Мы задали ей несколько вопросов.

— Ирина Анатольевна, родители ребятишек, которые готовились к школе в Даунсайд Ап, как правило, с большой благодарностью вспоминают эти занятия. В чем секрет?

— У нас работает междисциплинарная команда, которая учитывает особенности каждого ребенка в группе, поэтому занятия строятся с учетом индивидуальных возможностей детей. Отправной точкой при составлении программы занятий всегда является не то, чего ребенок не может и чему его необходимо научить, а то, что он умеет делать. Именно так, исходя из его возможностей, мы двигаемся дальше

— Можно ли сказать, что важными членами этой междисциплинарной команды по подготовке ребенка к школе являются и его родители?

— Так и есть. Родители – важное звено нашей совместной работы. Потому что составляют программу, реализуют ее, конечно, педагоги, но отрабатывать все навыки, закреплять их совершенно необходимо в домашних условиях. Родители учатся вместе с ребенком. Только в совместной деятельности с ребенком родители начинают замечать его сильные и слабые стороны.

— К сожалению, не во всех городах, а особенно поселках, у детей с синдромом Дауна есть возможность заниматься в таких группах, как в Даунсайд Ап. Между тем, среди родителей таких детей много людей вдумчивых, грамотных, а главное – очень желающих помочь своему малышу. Что они могут сделать, чтобы подготовить ребенка к школьной жизни?

— В первую очередь – добиваться у себя по месту жительства создания группы подготовки в школе для детей с особенностями развития. Сейчас на базе практически любого дошкольного учреждения есть такие группы для обычных дошкольников, однако не все дети с синдромом Дауна могут попасть туда и успешно выдержать темп занятий. Поэтому единственная возможность – сделать группы специально для них на базе одного какого-то детского сада или центра развития. Если будет создана такая группа из трех-пяти детей, то вполне можно брать за основу разработки Даунсайд Ап либо программы для специальных дошкольных учреждений – они тоже подойдут – и исходя из этого составить свою программу, по которой начинать работу. Это не так уж сложно, ведь и в Москве сначала группа подготовки к школе для ребятишек с синдромом работала только в стенах Даунсайд Ап. Но потом многие дошкольные учреждения, куда ходят такие дети, по нашему образцу начали открывать у себя подобные группы. Сегодня они уже делятся своим опытом, как и наш центр, в котором проводятся обучающие семинары для педагогов.

— *А если создать такую группу по подготовке для детей с ОВЗ не удалось, может ли родитель сам заниматься дома со своим ребенком?*

— Конечно, может. В 2012 году наработанный в Даунсайд Ап опыт по подготовке к школе был собран и оформлен в виде методического пособия под редакцией Н. А. Урядницкой, которое так и называется: «Подготовка к школе детей с синдромом Дауна». По идее, пособие рассчитано на специалистов: воспитателей, педагогов, логопедов, – однако им могут воспользоваться и родители. Там достаточно подробно расписано все, что мы делаем в группе. Кроме того, многие наши занятия мы снимаем на видео и выкладываем видеозаписи на своем портале, это тоже может помочь. Но сразу хочу сказать: важно не только наполнить ребенка знаниями, с которыми он пойдет в школу, но и интегрировать его в коллектив сверстников. Поэтому одной из важных целей группы подготовки к школе является социализация детей, а она возможна только в детском коллективе.

— *Для начала, видимо, родителям придется самим «подковаться» в теории. Как это сделать?*

— Если мама или папа решили самостоятельно взяться за такое сложное дело, как подготовка ребенка к школе, то для начала им совершенно необходимо прослушать курс семинаров для родителей. Такие

семинары организуются и у нас в Даунсайд Ап, и на местах, в разных регионах. Если родители не могут их посещать, то надо воспользоваться электронной библиотекой на сайте Даунсайд Ап, где можно прослушать интерактивные семинары и лекции наших специалистов.

— *С какого возраста нужно начинать целенаправленную подготовку к школе, как часто рекомендуется заниматься и какими материалами пользоваться?*

— Как правило, едва малыш пошел в детский сад, мы уже начинаем задумываться о школе. Но тут нужно понимать, что если мы будем сильно усердствовать в формировании учебных навыков, то к семи-восми годам можем отбить у ребенка всякое желание пойти туда. Основной в этот период является игровая деятельность, и все учебные навыки должны даваться ребенку исключительно в игре, с учетом его интересов, мотивации, с большим количеством наглядных пособий. Сейчас и в книжных магазинах, и в интернете можно найти множество пособий для обучения счету, чтению и другим навыкам, необходимым в рамках подготовки к школе. Невозможно для всех порекомендовать какое-то одно из них, поскольку это должен быть индивидуальный выбор. Надо пробовать, подбирать, наблюдать, по каким материалам ребенку будет интереснее заниматься, какие пособия больше соответствуют зоне его ближайшего развития.

— *Есть ли разница – готовить ребенка с синдромом Дауна к обучению в специализированной или в инклюзивной школе?*

— Разница есть, и родители должны это понимать. Если родители решили отдать ребенка в коррекционную школу, то имеет смысл предварительно сходить туда и ознакомиться с программой начальной школы для специальных коррекционных учреждений. Если планируется посещение инклюзивной школы, родителям нужно заранее приобрести учебники, по которым будет учиться их ребенок, и понять, сможет ли он усвоить навыки, которые должны быть сформированы в течение учебного года. Общая программа для детей с синдромом Дауна бывает практически невыполнима, поэтому даже в инклюзивной школе они должны учиться по индивидуальной программе, составленной специалистами образовательного учреждения специально для каждого такого ученика с учетом его индивидуальных особенностей. И все же, если вы готовите ребенка к инклюзивной школе, значит, занятий должно быть больше, они должны быть более

целенаправленными, дополняться посещением логопеда и дефектолога. Потому что темп усвоения программы в инклюзивной школе очень высокий. (Например, так называемый букварный период в коррекционной школе может растянуться чуть ли не на год, а в инклюзивной – уложиться в месяц-полтора. Чтобы ребенок с синдромом Дауна мог, пойдя в школу, меньше отставать от одноклассников, при подготовке к школе надо идти с опережением, давая ему определенный набор навыков. Первый год обучения в школе очень важен, и необходимо сделать все возможное, чтобы первый класс для ребенка прошел комфортно.) Вообще, школа – это достаточно жестко структурированная среда, поэтому мы рекомендуем детям с синдромом Дауна идти в школу не раньше восьми лет. Только к этому возрасту они начинают созревать, для того чтобы принять на себя роль ученика и вписаться в классно-урочную систему.

— *Что все-таки важнее при оценке готовности к школе: психологические аспекты, базовые знания ребенка, его умение общаться со сверстниками, навыки самообслуживания?*

— Зная истории многих семей, где воспитываются дети с синдромом Дауна, я вижу, что довольно часто при подготовке к школе родители делают упор на учебные навыки, не уделяя должного внимания самым простым бытовым вещам. Если ребенок не может самостоятельно открыть портфель и разложить тетради с учебниками на парте, переодеться, помыть руки, воспользоваться туалетом – все это будет сильно осложнять его нахождение в школе. Мы неоднократно сталкивались с такими случаями, и заканчивались они тем, что детей приходилось переводить на домашнее обучение. А для ребятишек с синдромом Дауна такая изоляция от социума нежелательна.

Компетентностный подход к развитию детей раннего и дошкольного возраста

П. Л. Жиянова, коррекционный педагог-методист, преподаватель Образовательного центра Даунсайд Ап

Уважаемые родители, в этой статье мы поговорим о том, что волнует всех нас: о социализации ребенка, о его вхождении в мир, о том, как помочь ему общаться с окружающими, играть со сверстниками, самостоятельно обслуживать себя. В связи с этим нам кажется уместным рассказать о новых тенденциях в обучении и воспитании детей раннего возраста.

Немного истории

Долгое время во всем мире в основе поддержки детей с особенностями развития лежала модель «дефицита», в которой главным показателем развития человека был уровень его интеллекта. После принятия ряда международных документов (Болонская рекомендательная декларация 1999 года и подписание соглашения по использованию компетентностного подхода на Берлинской конференции 2003 года) возникла и начала развиваться «модель социальной поддержки», которая ставит своей целью социализацию человека вне зависимости от степени снижения интеллекта. В основе появления и развития такой модели лежат наблюдения и исследования, которые показали, что барьером на пути к социализации является не только и не столько уровень развития интеллекта, сколько сложности адаптации в обществе. То есть, с одной стороны, высокий интеллект не является гарантией того, что человек легко адаптируется в обществе, а с другой стороны, снижение интеллекта может и не быть препятствием для его социализации. Это значит, что важны не только знания, имеющиеся у человека, но и умение использовать их в повседневной жизни. Кроме того, необходимо учитывать значение таких качеств, как общая способность размышлять, умение планировать свои действия и решать жизненные задачи. Всё это относится не только к взрослым и подросткам, но и к совсем маленьким детям. Так, стремление малыша достать сушку из вазочки, стоящей на столе, требует от него не только двигательных навыков, но и ориентировки в пространстве, умения принести

банкетку и встать на нее и, что самое главное, планирования собственных действий, то есть целенаправленной деятельности, позволяющей решить стоящую перед ним задачу. Таким образом, современная модель социальной поддержки основана на оценке способности человека к адаптации и учитывает **компетенции**, необходимые человеку для жизни в обществе.

Что такое компетенция? Это совокупность навыков, умений и знаний, относящихся к разным областям развития и направленных на решение определенной задачи. Например, для взрослого человека компетенция, которую можно обозначить словом «Еда», включает в себя умение приобретать продукты и готовить из них пищу. Приобретение продуктов, в свою очередь, состоит из следующих умений: составить список продуктов, добраться до магазина, найти продукты на полках, заплатить за них в кассе и т. д.

Сопоставление имеющихся у человека компетенций с компетенциями, необходимыми для социализации, позволяет выявить недостающие или недостаточно сформированные навыки, умения и знания. Важно отметить, что подобная оценка и анализ результатов не являются самоцелью – на их основании составляется программа поддержки, направленная на повышение способности к адаптации. При составлении программы учитываются возможности самого человека, а также обстоятельства жизни и возможности поддержки со стороны социальной среды: его близких, педагогов, друзей, соседей, церковной общины. Еще один важный момент: программа, о которой мы говорим, в значительной степени опирается не только на возможности, но и на интересы и мечты данного человека. Таким образом, кратко является механизм формирования компетенций, необходимых для успешной социализации. Успехи в использовании данного подхода в общем образовании привели к его распространению на дошкольное детство, а позже и ранний возраст.

Особенности использования компетентного подхода в работе с детьми раннего возраста*

Работа современных служб ранней помощи в той или иной форме включает в себя использование компетентного подхода,

* Более подробно познакомиться с компетентным подходом вы можете в пособии П.Л. Жияновой «Я все смогу!». Таблицы навыков и компетенций. Методическое пособие для специалистов и родителей. 2-е изд. – М. : Благотворительный фонд «Даунсайд Ап», 2019.

признанного в последние годы наиболее эффективным при формировании готовности ребенка к вхождению в коллектив сверстников. Рассмотрим вопрос о том, на каких принципах и как компетентностный подход реализуется при воспитании ребенка младенческого и раннего возраста.

• **Принцип 1. Компетенции, а не отдельные навыки**

Прежде всего, вместо формирования отдельных изолированных навыков, в центре внимания специалистов и родителей находится формирование компетенций, в структуру которых входят навыки из разных областей (или линий) развития. Собственно говоря, сама природа развития младенца дает нам пример подобного сочетания.

Пример: малыш протянул руку и ударил по игрушке:

- младенец **видит** игрушку,
- он **тянется к ней** рукой,
- он **совершает целенаправленные движения** под контролем зрения (зрительно-двигательная координация),
- ударив по ней, получает **слуховые и тактильные ощущения**.

И, если ему **нравится результат**, он **повторяет** это действие снова и снова.

Мы видим, как двигательный компонент сочетается со зрительным, слуховым и тактильным восприятием, и всё это, вместе взятое, вызывает интерес ребенка, активизирует его и побуждает снова и снова повторять свои действия. Такой интерес и становится основой его исследовательской деятельности.

Как мы можем формировать компетенции в раннем возрасте? Обратимся к современным таблицам обследования детей младенческого и раннего возраста и перечислим стороны / линии развития, которые выделяются в этих таблицах:

1. Общение (включая речь).
2. Социально-эмоциональное развитие.
3. Познавательная и игровая деятельность.
4. Сенсомоторное развитие.
5. Навыки самообслуживания.

Согласно новому подходу, все перечисленные линии развития в разных сочетаниях объединяются в ключевые компетенции, которые формируются на конкретном этапе развития.

Пример: ребенок 8–12 месяцев активно исследует пространство, интересуется деятельностью взрослых и активно пытается подражать им. Очевидно, что навыки, необходимые для реализации интересов ребенка, относятся практически ко всем линиям развития и выпадение/искажение или отставание одной из линий сразу скажется и на других. Так, затруднения в передвижении по поверхности будут тормозить развитие целенаправленной деятельности, а неумение принять позу сидя ограничит возможности развития игры, а значит, и получения дополнительного сенсорного опыта. Всё это, в свою очередь, отразится на формировании бытовых навыков и совместной игры со взрослым, а, следовательно, и на развитии взаимодействия и общения. Именно поэтому при составлении программы развития нужно учитывать не только имеющиеся навыки, но и определять, насколько они взаимосвязаны и сбалансированы.

Часто бывает так, что ребенок, у которого нет самостоятельных навыков передвижения, малоподвижен, и это воспринимается его близкими, как усидчивость. Ребенку дают все больше заданий на сортировку, нанизывание, рисование, работу с карточками. Он успешен в этом, это вдохновляет и его, и маму на усложнение заданий. И вроде бы ничего плохого в этом нет, если не вспомнить о том, что такой подход в разы увеличивает неравномерность развития.

Так, в приведенном выше примере педагог, стремящийся сбалансировать развитие ребенка, будет одновременно поддерживать замещающие навыки (например, перекаты или передвижение в позе сидя взамен отсутствующего ползания) и одновременно с этим формировать ползание. Если ребенок не умеет сидеть без опоры, то для формирования игры и общения со взрослым специалист предложит использовать специальный шезлонг. Параллельно с этим будут приняты меры по выработке умения садиться и сидеть без опоры. Все это в сочетании с созданием развивающей среды поможет сделать развитие ребенка более сбалансированным.

• Принцип 2. Значимость приобретенных компетенций за пределами ситуации обучения

Итак, перейдем к следующей особенности компетентного подхода, реализуемого в раннем возрасте. Поскольку у детей раннего и дошкольного возраста критерием успешности является интеграция

в коллектив сверстников, то и акцент делается на формировании универсальных умений, которые помогут малышу чувствовать себя комфортно и уверенно в дошкольном учреждении. С этой целью нужно сформировать у ребенка компетенции, которые могут быть условно разделены на познавательные, коммуникативные и деятельностные. Все эти компетенции ребенок не просто усваивает, но и учится использовать в повседневной жизни.

Пример ситуации в детском саду. Воспитатель говорит: «Идем мыть руки». Каких умений и навыков требует выполнение данной инструкции от ребенка?

- Понимать, что слова педагога относятся не просто ко всем, но и к нему тоже. Он должен понять и запомнить смысл сообщения.
- Хорошо ориентироваться в пространстве группы.
- Иметь достаточные двигательные возможности, чтобы добраться до умывальной комнаты.
- Уметь дожидаться своей очереди.
- Ну и, конечно, у него должна быть сформирована цепочка действий «умывание».
- Кроме того, он должен найти свое полотенце, а затем повесить его на место.

Если, в соответствии с прежним подходом, навык «умывания» относился только к самообслуживанию, и считалось достаточным, если у ребенка есть цепочка действий (намочить и намылить руки, потереть руки друг о друга, смыть мыло и т. д.), то компетентностный подход позволяет нам спланировать и сформировать весь комплекс умений, необходимых для успешного и комфортного пребывания в дошкольном учреждении.

Какой вывод могут сделать из этого родители ребенка? Главное – это понимание того, что ухватить ребенка поперек живота, принести его в ванную, поставить на банкетку и помочь вымыть руки – не самый короткий путь к его интеграции в общество, даже если он после «доставки по месту умывания» все сделает правильно.

Очевидно, что правильное формирование компетенции «умывание» потребует от родителей следующих действий:

- Сообщить ребенку, что он сейчас будет мыть руки.
- Дождаться, пока он сам направится в ванную. Ему можно помочь, но лишь в меру необходимости.
- Ну, а далее уже следует само умывание.

Что же касается дополнения этого умения социальным компонентом, например, умением ждать своей очереди, то здесь помогут специально создаваемые ситуации в семье, в гостях и в различных развивающих группах. С этой точки зрения, включение детей раннего возраста в групповые формы обучения дает нам прекрасные возможности для дальнейшей социализации малыша. Именно групповая форма занятий позволяет ребенку использовать свои умения в ситуации, приближенной к детскому саду. Так, например, умение мыть руки, есть за столом, играть, которые ребенок усвоил в семье, на групповых занятиях дополняется рядом дополнительных умений, которые потребуются ему в условиях дошкольного учреждения.

• Принцип 3. Активная позиция ребенка и всей семьи

Очень важно, чтобы пребывание ребенка с синдромом Дауна в кругу сверстников не ограничивалось условиями специально организованной группы, а дополнялись бы, например, совместными играми на детской площадке, совместными походами в гости и т. д. Мы понимаем, что касаемся непростой, а для многих родителей болезненной темы – социальных контактов ребенка. Но никто, кроме родителей, не может лучше организовать для малыша этот необходимый опыт.

Таким образом, для достижения основной цели – инклюзии ребенка в коллектив сверстников – необходимы активная позиция родителей и активная позиция ребенка. Активная роль родителей предполагает их партнерские отношения со специалистами, оказывающими консультативную поддержку, не превращаясь при этом в репетиторов. А активная позиция ребенка, в свою очередь, требует от взрослых учета его интересов и реальных возможностей, причем результат его деятельности должен быть понятен самому малышу и востребован в повседневной жизни.

Как составляется программа занятий с ребенком?

1. Обследование навыков по всем линиям развития.
2. Выявление отсутствующих или не полностью сформированных навыков.
3. Составление программы формирования навыков на основании обследования.
4. Формирование недостающих навыков изолированно в игре и быту, на специальном занятии. Например, при формировании умения есть

- ложкой можно не только побуждать ребенка есть самому, но и предлагать ему покормить куклу, поиграть в песочнице с использованием совка.
5. Включение навыка в структуру компетенции. В данном случае, в компетенцию «умение есть самостоятельно» войдут навыки: понять слова взрослого: «Сейчас мы будем кушать», принести стульчик, сесть за стол, есть ложкой, пить из чашки, пользоваться салфеткой. При решении вопроса о включении того или иного навыка в состав умений, образующих компетенцию, важно учитывать уровень сформированности этого навыка. Например, если ребенок неуверенно ходит, то умение принести стульчик пока не входит в компетенцию.
 6. Подбор способов включения социального компонента (в семье, групповые занятия, детская площадка, гости и т. д.).
 7. Определение лиц, ответственных за формирование этого навыка (мама, бабушка, няня, педагог в развивающем центре).
 8. Контроль/динамика/ усвоения умения и уточнение программы.

Примерный перечень компетенций, необходимых для пребывания в детском саду

- Наличие двигательных возможностей для смены поз и передвижения – по ровной поверхности, вверх и вниз по лестнице.
- Умение одеваться и раздеваться.
- Умение есть за общим столом.
- Умение умываться.
- Умение пользоваться туалетом.
- Умение взаимодействовать, общаться и играть со сверстниками.
- Умение использовать игрушки: брать их, играть и класть на место.
- Умение взаимодействовать, сотрудничать и общаться с педагогами.
- Умение участвовать в организованном занятии и других режимных моментах (понимание временной и пространственной структуры, правил и границ).

В дополнение к перечисленным имеется ряд компетенций, относящихся к каждому виду занятий.

И в завершение отметим, что такой подход к обучению, позволяющий использовать все приобретенные навыки в быту и игре, дает возможность без многочисленных повторений повысить прочность усвоения знаний, сделать процесс запоминания осознанным и понятным для ребенка и повысить уровень его интеллектуального развития.

«Нумикон» и другие способы познакомиться с математикой

Е. А. Сладкова, К. Ю. Терентьева, педагоги-дефектологи Центра сопровождения семьи Даунсайд Ап

С 2008 года в Даунсайд Ап существует экспериментальная группа подготовки к школе. На занятиях этой группы в рамках работы по развитию математических представлений началось использование пособия «Нумикон».

Коллеги из Великобритании вместе со специалистами нашего центра провели семинары по работе с пособием «Нумикон» для специалистов детских центров, детских садов и школ, которые затем включились в работу с этим материалом. Вскоре интерес к нему возник у многих родителей, они задались вопросом, что это и как его использовать.

В связи с этим нам хочется рассказать вам о Нумиконе, *но не только*. Кажется важным поговорить об обучении математике в целом, а также об особенностях овладения математическими представлениями детьми с синдромом Дауна, о подходах к работе и о том, как можно осваивать математику в нашей повседневной жизни.

Трудности овладения математикой

Именно при изучении математики дети с синдромом Дауна сталкиваются с наибольшими трудностями. Это связано с тем, что математические действия требуют довольно высокого уровня абстрактного мышления, хорошей кратковременной памяти и способности оперировать несколькими понятиями одновременно. Требуется понимание причинно-следственных связей, относительности понятий, сравнения, а также использование «математического языка» – с чем у детей с синдромом Дауна существуют сложности.

Многие вещи, которые нам кажутся очевидными, для детей трудны и непонятны. Приведем несколько примеров. Например, число 10 – самое большое в ряду от 1 до 10, но если сравнивать 10 и 100, то 10 – относительно маленькое число. Или даже самое большое яблоко всегда меньше арбуза. Детям с синдромом Дауна очень сложно дается сложение и вычитание даже в пределах первого десятка. Им трудно

хранить в уме промежуточные результаты вычислений, поэтому необходима дополнительная наглядная опора.

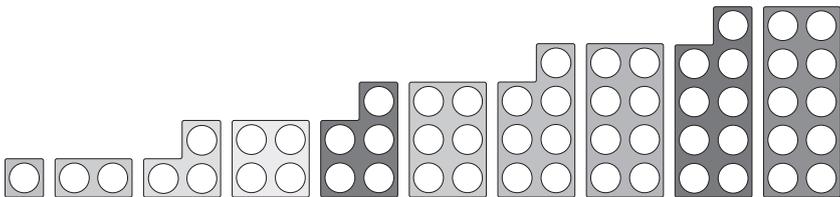
Что такое «Нумикон»?

Нумикон – это программа и набор наглядного материала, разработанные в Англии в 1996–1998 гг. для детей, испытывающих сложности при изучении математики.

Нумикон придуман таким образом, чтобы задействовать сильные стороны маленьких детей – *способность обучаться на практике, способность обучаться, наблюдая, и способность распознавать паттерны**, то есть запоминать, а затем узнавать при следующих предъявлениях стандартизированные образцы или шаблоны.

Формы Нумикона устроены так, чтобы дети могли манипулировать ими, учиться распознавать паттерны и соотносить их с соответствующими числами. Авторы этой программы убеждены, что важно использовать в учебном процессе как можно больше каналов чувственного восприятия ребенка, подключая и слух, и зрение, и осязание, а также подключать движение и речь.

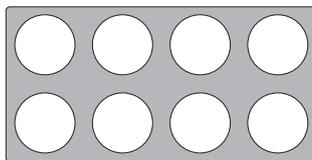
В Нумиконе числа от 1 до 10 представлены пластмассовыми формами-шаблонами разного цвета, благодаря чему числа становятся доступными для зрительного и тактильного восприятия.



Почему формы Нумикона выглядят именно так?

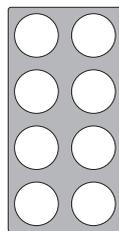
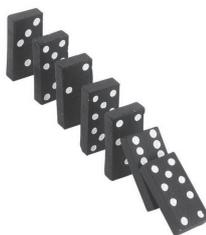
Дело в том, что структурированные объекты воспринимаются гораздо лучше, чем расположенные хаотично. Например, если вы увидели хаотичную группу кругов, можете ли вы, не пересчитывая, сказать, сколько их? А если круги расположены систематично, вы сразу видите, что их восемь.

* Паттерн (от англ. – pattern) – образец, шаблон.



Оказалось, что объекты, расположенные на одной линии, тоже неудобно охватывать взглядом. Вспомните, как сложно посчитать этажи в высотном доме.

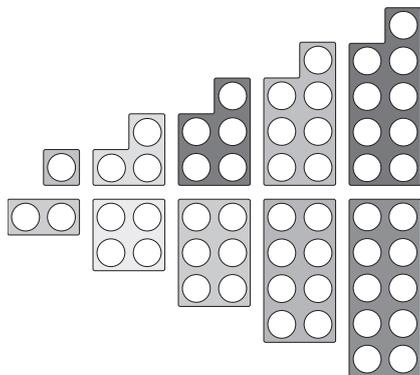
Поэтому создатели многих настольных игр, таких как карты, кости и домино, опирались на принцип стандартизованного расположения объектов.

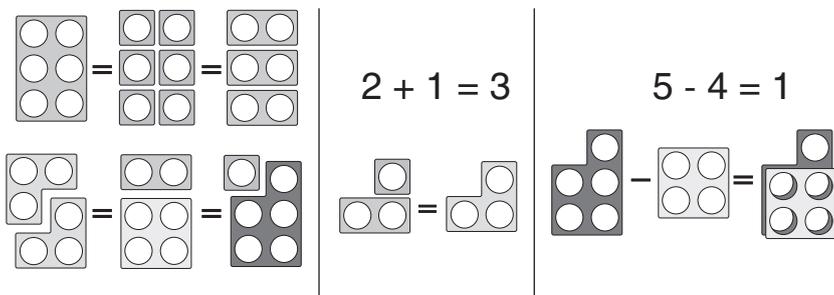


С помощью форм Нумикона можно наглядно продемонстрировать основные свойства натуральных чисел: каждое следующее число на один больше, чем предыдущее, видна разница между четными и нечетными числами. Нумикон можно использовать, чтобы формировать у ребенка понятие состава числа, простейшие счетные операции – сложение, вычитание.

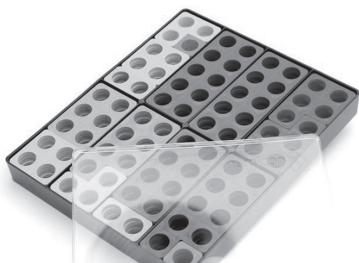
Он также помогает освоить такие темы, как сложение с переходом через десяток, умножение, деление и т. д., и может успешно использоваться при обучении школьников.

Кроме форм-шаблонов, в набор входят разноцветные штырьки, которые можно использовать





как счетный материал и вставлять в отверстия форм-шаблонов, доски и схемы для наложения, с помощью которых можно выкладывать из деталей Нумикона картинки, «волшебный мешочек», в котором дети на ощупь находят заданный предмет или форму, числовая прямая и некоторые другие материалы.



Поэтапная работа с Нумиконом

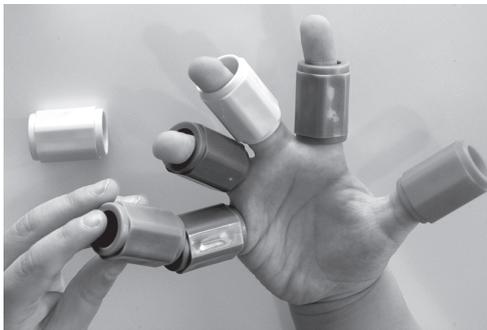
Этапы работы с Нумиконом несколько условны. Многие игры из первоначальных этапов можно использовать и во время формирования математических представлений, усложняя и изменяя инструкции. При этом в процессе сенсорного, конструктивного и игрового этапов дети сталкиваются с большим количеством математических понятий, открывают связи чисел, и у них формируются количественные представления.

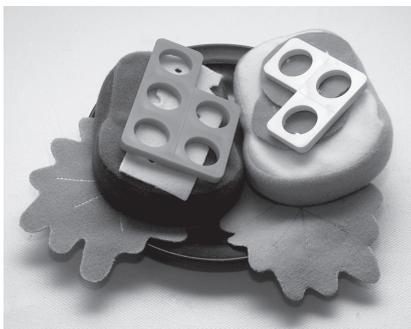
• **Сенсорные игры.** Начальный этап знакомства с Нумиконом предполагает, что дети много манипулируют и играют с деталями: смотрят на них, крутят в руках, надевают на пальчики, вылавливают из воды, ищут в коробке с крупой или песке. Можно также собирать бусы, нанизывая формы Нумикона или штырьки на шнурок.

• **Игры с «волшебным мешочком»** также очень важны, так как в процессе них задействуется не только зрительное, но и тактильное восприятие. В мешочке надо искать и находить игрушки и формы Нумикона, узнавая их на ощупь, находить самую большую форму или самую маленькую и т. д.

• **Сюжетные игры.** Формы Нумикона можно использовать также в качестве предметов-заместителей, например, «жарить их на сковородке», делать из них «бутерброды» или катать в качестве машинок. Можно играть в магнитную «рыбалку» – игра, в которой нужно удочкой с магнитом поймать заданную форму Нумикона, на которую также приклеен кусочек магнита.

• **Изобразительная деятельность.** Формы Нумикона можно красить красками и делать оттиски на бумаге или отпечатывать на

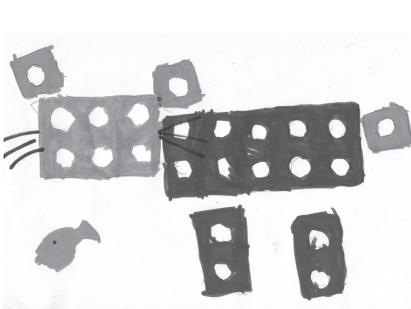


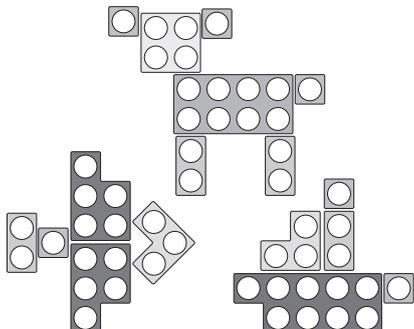


пластилине, тесте. Все это нужно для того, чтобы дети как можно больше их рассматривали, и трогали руками, и таким образом запоминали, как они выглядят и какие они на ощупь.

Дети узнают, что детали имеют различный цвет и размер, что в каждой фигуре есть разное количество отверстий. Формы можно описывать такими словами, как «желтая», «красная», «большая», «маленькая», «самая маленькая». Но пока что рано называть их именами – числами.

• **Конструирование.** Когда дети начинают конструировать из форм Нумикона различные плоскостные изображения (дорожки, домики, машинки) по образцу или по схеме, накладывая формы на белую доску с выступами, пытаются составить одну большую фигуру из двух и более форм, они знакомятся с новым свойством – узнают, что формы можно состыковывать, располагать рядом без промежутка.





Из форм Нумикона и штырьков можно также делать и объемные постройки, например, мебель для маленькой куколки.

Когда дети получают большой опыт сенсорных игр с Нумиконом, будут много рассматривать их и трогать руками, используют их в качестве предметов-заместителей, раскрасят и отпечатают формы в тесте, пройдут этап конструирования различных построек, можно переходить к этапу называния форм Нумикона именами-числами. Однако на этом этапе детям не предлагается пересчитывать количество дырочек в каждой фигуре. Все детали воспринимаются целостно, глобально. При этом важно продолжать и дальше использовать сенсорные игры Нумиконом, включение в изобразительную деятельность и задания на конструирование.

• **Числовые имена.** Чтобы дать формам Нумикона новые числовые имена, нужно научиться выкладывать их по порядку. Перед этим важно научить ребенка располагать по порядку и другие предметы от самого маленького к большому и наоборот: кольца пирамидки, матрешки, стаканчики-вкладыши. Таким же образом можно выкладывать формы Нумикона порядку от самой маленькой к самой большой в виде лесенки. Используйте в качестве образца свою «лесенку» из форм Нумикона, выложенную на столе, и попросите ребенка сделать такую же. Когда ребенок сможет уверенно выкладывать формы по порядку от самой маленькой к самой большой, вместе с ним укажите на первую форму Нумикона и скажите «один», потом на вторую и скажите «два», потом на третью – «три» и так далее. Таким образом, все формы получают новые числовые имена. В различных играх и заданиях можно продолжать описывать формы с помощью названия их цвета



и размера, но теперь используйте и имена-числа. На этом этапе можно предложить ребенку игры на сравнение предметов по размеру, сравнение форм Нумикона.

• **Игры на восстановление ряда.** На этом этапе можно предложить ребенку игры на восстановление ряда форм Нумикона. Например, ребенок закрывает глаза, вы убираете одну форму, а потом предлагаете ребенку показать или сказать, какая форма пропала. Вы можете поменять формы местами, ребенок должен опять поставить все формы по порядку.

Также можно предложить ребенку игры на сравнение предметов по размеру, сравнение форм Нумикона.

• **Подбор чисел, написанных на карточках, к формам Нумикона.** Параллельно с играми с Нумиконом, дети знакомятся с цифрами и работают с числовым рядом. На стене, на доске, на холодильнике вешается полоска с числовым рядом, где над каждым числом нарисована соответствующая ей форма Нумикона.

Дети учатся находить соответствие между числами и формами Нумикона, теперь им предлагается пересчитывать дырочки в формах, вставляя в дырочки штырьки и пересчитывать, сколько штырьков помещается в каждой форме.

• **Арифметические действия.** На следующем этапе дети используют Нумикон как дополнительный наглядный материал при знакомстве с арифметическими действиями, например сложением. Так, на занятиях нашей группы, чтобы решить пример $2 + 1$, дети брали нумиконовскую синюю двойку, прикладывали к ней сверху оранжевую единицу и получали фигуру, напоминающую желтую тройку. Чтобы

проверить результат, брали желтую тройку и накладывали сверху. И точно были уверены, что получилось три.

Постепенно, когда дети манипулируют с деталями, закапывают формы Нумикона в песок, ищут их на ощупь в «волшебном мешочке» или в коробке с крупой, играют с ними, закрывая глаза, сравнивают, подбирают к формам Нумикона соответствующие числа, у них формируются не только зрительное и тактильное представление об этих формах, но и образы этих деталей и соответствующих им чисел. Дети начинают представлять формы Нумикона и числа, а затем и действия с ними, не имея реальных деталей перед глазами. Таким образом, при устном счете Нумикон дает возможность опираться уже не на наглядность, а на представление о формах и числах. Это значит, что устный счет становится более доступным!

Интересные идеи

А теперь, познакомясь с Нумиконом, давайте подумаем, как можно использовать данные идеи и подходы в повседневной жизни, даже если у вас нет этого пособия. Все мы учились в школе, но для кого-то математика была трудным, не слишком интересным предметом. Мы выросли и освоили необходимый для жизни уровень математических навыков, но думать о математике с интересом и радостью получается далеко не у всех.

Когда у ребенка возникают сложности в освоении математических представлений, некоторые родители вспоминают школу и попросту боятся браться за математику, не знают, с какой стороны к ней подойти. А ведь это очень интересная и занимательная область развития каждого, даже самого маленького человека!

В связи с этим хочется предложить вам взглянуть на математику несколько по-другому.

Какие числа и математические понятия вас окружают?

Сколько яблок на столе? Так много?

Сколько свечек на торте? Сколько лет тебе исполнилось?

Сколько человек придет к тебе в гости сегодня?

На каком этаже ты живешь?

Мой адрес: Сказочный переулок, дом 91, квартира 25.

*Мне повысили зарплату. Сколько вы теперь получаете?
 Дай мне, пожалуйста вилки. Сколько вилок тебе дать?
 Сколько стоит шоколадка?
 Я выше, чем ты. Зато я старше, мне уже 10 лет..*

Каждый день в нашей жизни мы сталкиваемся с большим количеством чисел и математических понятий. Мы одним взглядом умеем определять количество предметов на столе, людей на остановке, знаем, какой у нас размер одежды и обуви, какие товары дорогие, а какие дешевые.

Математика незаметно сама входит в нашу жизнь!

Приведем примеры, как можно включить математику в жизнь и игру ребенка.

Формируя такие представления, как большой – маленький, длинный – короткий, высокий – низкий, широкий – узкий и другие, старайтесь привлечь как можно больше каналов сенсорного восприятия ребенка. Возьмите большой и маленький мяч, потрогайте их, попробуйте спрятать их в маленькую коробку, померьте вместе с ребенком большие и маленькие тапки, обведите ваши большой и маленький следы.

Играйте в сюжетные игры, включая в вашу игру счет, изображения цифр и математические понятия. Например, играя в «магазин», можно разложить игрушки или настоящие продукты на столе, рядом поставить ценники и предложить ребенку быть покупателем. «Что ты хочешь купить? Сколько это стоит? Дай мне три рубля». Можно меняться ролями.



Создание богатой развивающей среды

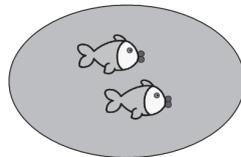
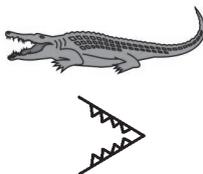
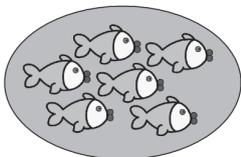
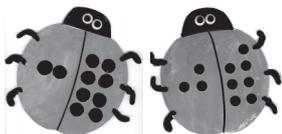
Еще одним важным принципом разработчики Нумикона считают создание вокруг ребенка развивающей среды, насыщенной математикой. Для детей с синдромом Дауна особенно важна богатая окружающая среда, опора на наглядность – это то, что помогает им лучше ориентироваться в происходящем. Очень важно, чтобы взрослые создавали вокруг ребенка такую среду и помогали ему обращать внимание на окружающие его предметы и явления и учиться при каждом удобном случае. Постепенно дети обобщают наблюдения и опыт и делают свои выводы.

Подумайте, как можно обогатить окружающую ребенка среду числами. В комнате можно повесить математические «плакаты», числовую прямую (числа от 1 до 10), гирлянду с числами от 1 до 10 с соответствующим количеством предметов на каждой карточке.

Но важно, чтобы наглядность была не только печатная, но и предметная. Чтобы ребенок мог трогать, изучать и действовать с предметами и одновременно знакомиться с их свойствами, и не только математическими. Вы можете вместе с ребенком сделать божьих коровок с различным количеством кружочков.

Хорошо, если у ребенка будут свои часы: настенные в комнате (с крупными четкими цифрами) и наручные (тоже со стрелками).

Большим успехом на наших уроках пользуется крокодил, который ест там, где больше. Крокодил с раскрытой пастью напоминает математический знак сравнения.



Расположите предметы на столах, полках и стенах, но так, чтобы ребенок мог достать их, исследовать и играть с ними. Наглядные материалы нуждаются в частой замене, потому что и дети и взрослые через некоторое время привыкают к ним и перестают замечать. Новые игрушки и предметы всегда привлекают внимание ребенка. При этом важно не только наличие предметов, игрушек и картинок, но и то, как взрослый помогает ребенку осваивать эту среду.

Вот несколько идей, как вы можете развивать у вашего ребенка навыки счета и математические представления:

- Вместе с ребенком считайте шаги и ступеньки.
- Считайте до трех перед тем, как задуть свечу, выключить свет или спрыгнуть с бордюра.
- Пойте песенки и рассказывайте стихи, в которых встречаются числа, например: «Мы делили апельсин, много нас, а он один!», «Жили у бабуси два веселых гуся».
- Рассматривайте книжки с числами, читайте рассказы, связанные со счетом и с числами, например: «Три медведя», «Три поросенка», «Волк и семеро козлят», «Козленок, который умел считать до десяти».
- Пересчитывайте вместе с детьми, сколько карандашей, фломастеров лежит в коробке, сколько предметов в горсти, в тарелке, в корзине. Подводите итог, например, «Один, два, три – всего три».
- Просите ребенка дать вам заданное количество предметов из группы: «Дай две конфеты», «Дай три банана».
- Лепите цифры из пластилина, выкладывайте из палочек, бусинок, рисуйте на бумаге, на песке, на снегу – так ребенку легче будет запомнить их изображение.
- Используйте для игр цифры, нарисованные на карточках, вырезанные из наждачной бумаги, деревянные, резиновые, магнитные.
- Играйте в игры, когда ребенок должен подобрать правильное число, написанное на карточке, к имеющемуся количеству предметов.
- Обсудите числа, имеющие значение для ребенка – например, количество рук, ног, ушей, носов, пальцев, его возраст и так далее.

- Играйте в настольные игры типа игр с кубиком и фишками, домино с точками.
- Играйте в «Классики» на полу, на асфальте – пусть дети прыгают по порядку от числа к числу.

По мере того, как ребенок постепенно овладевает счетом, представляйте каждое число максимальным количеством примеров, которые отражают его суть или ассоциируются с ним.

Например, число 3 – это треугольник, три поросенка, квартира № 3, трехколесный велосипед и др.

Накрывая на стол, ребенок учится соотносить количество предметов. Можно вместе с ним посчитать людей, а затем поставить соответствующее количество тарелок, положить ложки, вилки. Ребенка постарше можно попросить накрыть на стол на всех членов семьи самостоятельно, а затем вместе проверить, посчитать, обсудить.

Повседневные бытовые ситуации могут становиться маленькими уроками математики. Проявите фантазию, попробуйте сделать обучение счету интересным для вас и для ребенка.





Некоторые родители расстраиваются, что у них нет определенных пособий и материалов. На самом деле, многое можно сделать самим, используя принципы, заложенные в методике, и опираясь на сильные стороны ребенка. Так, опора на наглядность, привлечение разных каналов чувственного восприятия и обучение через деятельность помогут вашему ребенку осваивать математику, а вместе с ней и жизнь.

Примеры наглядных пособий для формирования образа числа и схемы для конструирования из форм Нумикона вы можете найти на цветной вкладке данного пособия.

Подробнее о Нумиконе и работе с ним вы можете прочитать:

1. Сью Бакли. Как научить математическому мышлению? // Синдром Дауна. XXI век. № 2, 2009.
2. Стальгорова Е. И. Система «Нумикон» // Синдром Дауна. XXI век. № 1 (4), 2010.
3. Сладкова Е. А., Терентьева К. Ю. Использование Нумикона на занятиях группы подготовки к школе / Под общей ред. Медведевой Т. П. // Синдром Дауна. XXI век. № 2 (7), 2011.
4. Подготовка к школе детей с синдромом Дауна: Метод. пособие / Под общей ред. Урядницкой Н. А. – М., 2012.
5. Сладкова Е. А., Терентьева К. Ю. Мультисенсорный подход к формированию математических представлений у детей с синдромом Дауна. Использование методики «Нумикон» // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. № 1, 2014.

Спорт – успешный старт в большой мир людей

В. А. Степанова, к.п.н., психолог Центра сопровождения семьи
Даунсайд Ап

Посещая оздоровительные спортивные секции, ребенок не только укрепляется физически, но и получает новый опыт взаимодействия с детьми и взрослыми, то есть учиться общаться, социализируется. Вспомним, что смысл социализации как раз и заключается в том, чтобы усвоить и принять правила взаимодействия в коллективе. Причем в семье эти правила одни, в секции, на детской площадке и в школе – другие. Семья дает ребенку бесценный первый опыт, но для жизни в обществе людей его одного недостаточно.

У ребенка, посещающего какие-либо занятия, активизируется способность получать пользу от отношений с новыми людьми, и каждый такой новый опыт обогащает его. Речь идет об умении принять и освоить правила группы, возможности научиться что-то делать вместе со сверстниками и чужим взрослым. Пример других детей и взрослых ложится в его «копилку», помогает выстраивать собственное поведение и может выручить позже в трудный момент. Из опыта наблюдений за детьми на консультациях и работы с ними мы знаем, чем отличается такой ребенок: он понимает, как устроено взаимодействие между людьми, то есть как и с кем нужно общаться, видит для себя возможность обратиться к взрослому и знает, как это сделать. Оказавшись среди детей, он довольно быстро подходит к ним, включается в общую игру, выступая или наблюдателем, или активным участником, образуя как парное взаимодействие, так и в группе с несколькими ребятами. Такой ребенок заинтересован и может учиться у других.

Для родителей посещение ребенком организованных спортивных занятий тоже может быть полезным. Прежде всего, это безопасная среда, ведь ход событий здесь контролирует тренер. И родители получают возможность учиться доверять специалисту, передавая заботу о ребенке наставнику, который может, благодаря своему отношению, своим профессиональными знаниям и навыкам, многое сделать для малыша и многим помочь. Кроме того, родители видят, как ребенка принимают,

как с ним занимаются, и сами открывают в сыне или дочке неведомые способности, которым раньше просто не придавали значения.

Не будем забывать и том, что детям с синдромом Дауна для благополучного развития физическая активность просто необходима. Свойственному им недостатку мышечного тонуса и методам его компенсации в специальной литературе уделяется много внимания. На консультациях мы видим: чем активнее родители практикуют разного рода физические нагрузки для ребенка, тем лучше он развивается. Такие занятия начинаются с младенческого возраста, когда мама делает ребенку массаж, помогает ему перевернуться, стимулирует к ползанию, делает с ним «попрыгунчики», когда доверяет его отцу, который часто смелее управляется с малышом. Эти простые меры становятся маркерами успешного общего и физического развития. В будущем такие родители меньше тревожатся и уже не стремятся беречь ребенка от физических нагрузок.

Очень важная практическая задача – вместе с ребенком найти подходящую ему секцию, ведь каждому нравится что-то свое, какой-то особенный вид активности, который приносит удовольствие. Найти ее бывает непросто, но она обязательно есть, и сейчас, к счастью, нам есть из чего выбрать, перечень секций большой. Этот поиск требует доверия к ребенку – он – молодец, он все преодолет, и родители могут успешно нацеливать его на занятия, поддерживать добрым словом, а главное – делом, выделяя время, чтобы водить ребенка в секцию, понимая ее необходимость. Не будем забывать и о том, что в будущем спорт может стать делом жизни. Заметим, однако, что спортивные достижения сами по себе хотя и важны, но все же не являются главной целью, ведь результат каждого конкретного человека значим и уникален сам по себе. Большей ценностью для ребенка является удовольствие от физической активности, ощущение собственного продвижения вперед, общение с другими детьми и взрослыми, которые объединены общим любимым делом.

Итак, мы видим, что спортивные занятия помогают детям не только скорректировать тело, компенсировать слабость мышечного тонуса, развить равновесие, ловкость, красивую осанку, но и дают новый опыт взаимодействия со сверстниками и взрослыми – без такого опыта развитие человека сильно обедняется. А родители получают возможность не ограничивать их в этом приобретении, воспользовавшись надежной обстановкой, в которой под присмотром специалиста дети получат бесценный задел на будущее.

Почему мой ребенок убегает?

И.Б. Музюкин, педагог-психолог Центра сопровождения семьи Даунсайд Ап

«Он постоянно убегает от нас! Мы уже несколько раз теряли его, благо, что быстро спохватывались и находили. Последний раз это случилось в парке на День города. Искали более двух часов. Подключили даже полицию – патрули на машинах курсировали по району вокруг парка. В итоге нашли в соседнем квартале. Полицейские заметили, что ребенок идет один по дороге. Когда привезли его нам, он выглядел довольным – погулял, покатался на полицейской машине с сиреной. Полицейские давали даже кобуру потрогать! У него столько впечатлений! А мы, понятное дело, чуть с ума не сошли...»

Из рассказа мамы шестилетнего М.

Почему некоторые дети дошкольного возраста так любят открывать входную дверь и без спроса уходить из квартиры? Чем объясняется желание ребенка во время прогулки по улице убежать без оглядки от родителей? Откуда у него стремление самостоятельно выйти из группы детского сада и обследовать ближайшие помещения, а также покинуть прогулочную площадку и выбраться за территорию детского сада? Чтобы ответить на эти вопросы, нужно дать объяснения подобным проявлениям, характерным для первых лет жизни ребенка.

Игры с простым эффектом

В раннем детстве всех – и нормативно развивающихся детей, и их сверстников с особенностями развития – начинают интересовать движущиеся объекты. Постепенно малыши все отчетливей уясняют закономерности между движением объекта и определенными изменениями в текущей ситуации. Их привлекают машины, с шумом проносящиеся под окном, самолеты, оставляющие на небе белый след. Просто проходящие по улице люди тоже очень интересны, ведь они разговаривают, размахивают руками, несут сумки, вообще не похожи друг на друга. Любимыми игрушками становятся машинки и мячики, детские коляски и мыльные пузыри, то есть все, что легко, от небольшого прикосновения, меняет положение в пространстве. А если это

сопровождается еще и громкими звуками, то такие игрушки просто незаменимы!

Бытовые предметы, которые обеспечивают аналогичный эффект, тоже привлекают внимание ребенка. В домашней обстановке он использует любую возможность, чтобы нажимать заметные глазу кнопки и рычажки, легким движением добиваясь остановки или запуска бытовых приборов. Малыш с радостью ощущает и со временем осознает свою причастность к видимым изменениям. Тем более что это не стоит ему значительных усилий, ведь малейшего толчка достаточно, чтобы, к примеру, машинка покатила и заехала под стол, барабан стиральной машины закрутился, а дверца тумбочки захлопнулась! И ребенок повторяет эти действия снова и снова. Это становится игрой, причисляемой специалистами к категории игр с простым эффектом, цель которых – получить желанный эффект в соответствии с потребностью в зрительных, слуховых, тактильных и проприоцептивных (то есть отражающих движения и относительное положение частей тела в пространстве благодаря работе рецепторов, расположенных в мышцах, сухожилиях и суставных сумках) ощущениях. Другими словами, ребенку на данном этапе развития нравится двигаться самому и влиять на предметы и объекты так, чтобы они тоже приходили в движение. Все это относится к категории игр, соответствующих возрасту, но все же играют в них дети по той причине, что они ограничены определенными интересами.

Что там за дверью?

Один из объектов, которыми дети стремятся манипулировать в своих играх – обычная дверь. Ведь она кладезь слуховых, зрительных и прочих эффектов, и шум от захлопывания – лишь самый простой из них. Именно с дверью у ребенка ассоциируются входящие люди, а значит, и связанные с этими людьми события. Но главное в том, что двери позволяют, не прилагая особых усилий, изменять пространство и также становиться участниками новых событий.

При нормативном развитии у ребенка постепенно формируется понимание социального контекста ситуации. Можно сказать, что действия с предметами и объектами, подкрепленные ощущениями, по мере накопления чувственного опыта наполняются смыслами. Ребенок перестает совершать простые манипуляции ради получения понятного

ощущения, например, перестает открывать и закрывать дверь ради того, чтобы послушать ее хлопки. Теперь у него сначала созревает некий план, а уже потом он совершает необходимые для его осуществления действия. Специалисты говорят: действия ребенка становятся целенаправленными, а объекты и предметы – лишь необходимыми инструментами на пути к достижению цели. Так, ребенок открывает дверь в комнату, чтобы позвать маму, зайти и взять игрушку, использовать комнату для обустройства игрового пространства и т.п. При этом входная дверь остается для него совершенным табу, ведь он уже понимает, что если открыть входную дверь, то попадешь в чужеродное пространство, где нет любимых игрушек и близких людей, поэтому там опасно.

Для малыша с синдромом Дауна получение различного рода ощущений становится самоцелью. Это объясняется низкой чувствительностью тела и конкретными трудностями при переходе к образному мышлению. Он вообще склонен долго оставаться на том этапе развития, когда несложные, а порой однотипные манипулятивные действия с предметами занимают все внимание.

Сначала открывание/закрывание комнатных дверей, а затем и стремление выйти за входную дверь – это способ получения свежих ощущений и впечатлений, которые не имеют ничего общего с постановкой и достижением конструктивных игровых целей. Генерировать идеи самому и воплощать их в жизнь оказывается довольно проблематично, а вот воспользоваться простым механизмом выхода из наскучившего пространства всегда выгодно: когда бы ни открыл дверь, гарантированно найдешь, что называется, приключения. За входной дверью – вероятность прогулки и похода в магазин, а это, по сути, основные социальные события в дошкольном возрасте.

Естественно, ребенок с синдромом Дауна ориентируется на входную дверь как на объект, связывающий «дом» и «улицу», однако это очень поверхностная связь. Для него проблематично одновременно стремиться наружу, за дверь, и удерживать в памяти возможные негативные последствия такого поступка. Известно, что многим детям невероятно трудно действовать на уровне инструкции из двух шагов, а уж когда дело касается нескольких сложных контекстов – и подавно. Часто несостоявшегося беглеца удается остановить буквально на пороге. Родители спрашивают у него, куда он собирался, и в ответ (при

наличии речи) в лучшем случае получают общие пояснения, указывающие на стандартную причину: «Иду гулять», «Кататься на автобусе», «В магазин», «К бабушке» и т.д. Согласитесь, что в таких высказываниях главную роль играет привычный опыт, а не постановка цели как таковая. Иначе говоря, привычка и недостаточный самоконтроль берут верх над оценкой ситуации и постановкой конкретной цели.

Наоборот, если в повседневном общении тренировать сознательные целенаправленные действия, это приводит к освоению многопланового поведения. Важно помогать ребенку в игре и в быту ставить и достигать цели, наращивая его потенциал в выполнении пошаговых инструкций. Помните: чем больше «шагов» ребенок будет удерживать в памяти, тем основательнее и осмысленнее станет его поведение. Соответственно, будет уменьшаться его стремление без предупреждения уходить на улицу или в другие помещения и забывать об ограничениях, с этим связанных.

Кроме того, с ребенком можно будет реально договариваться, переключая его внимание с привычки «всегда ходить в магазин» или «всегда гулять» на цели и подробности предполагаемого похода. Пусть он попробует объяснить, что значит для него «гулять», что значит «поход в магазин», что он там собирается делать, а вы сможете оценить, приемлемо ли это в текущий момент. Осмысливая привычную ситуацию в деталях, ребенок получает полную картину события, параллельно участь анализировать и делать выводы, то есть удерживать в голове несколько параметров ситуации. Именно тогда ваши адекватные аргументы (например, о том, что гулять, катаясь на горке, лучше днем, когда светло, а хлеб в магазине покупать не надо, потому что его покупали вчера) станут более весомыми и значимыми для самого ребенка.

На прогулке

Когда ребенок убегает от своих спутников на улице, то действует такой же поведенческий механизм, как при несанкционированном выходе за дверь. По большому счету, это отсутствие цели и стойкая привычка. Плюс обязательное эмоциональное подкрепление подобного поведения близкими взрослыми, которые всегда эмоционально реагируют на такой инцидент: кричат, бегут вслед и отчитывают.

Многие взрослые предполагают: раз ребенок бежит и смеется так, как будто ожидает, что его будут догонять, то, может быть, с его

стороны это предложение игры в догонялки? На самом деле, чаще всего в таких случаях ребенок просто пытается восполнить дефицит проприоцептивных ощущений и получить эмоциональные впечатления от партнеров по прогулке. Как известно, дети со сниженным мышечным тонусом менее чувствительны к проприоцептивным ощущениям, которые при интенсивном перемещении тела становятся более различимыми. Например, при энергичных пробежках и непривычных для повседневной активности позах.

Беда в том, что дети с избыточной моторной активностью не только интенсивно (часто – беспорядочно) двигаются, но и плохо сосредотачивают внимание на окружающих объектах и событиях. Таких детей особенно трудно организовать при наличии свободной территории, пригодной для бесцельной беготни. Однако и чересчур насыщенная сенсорная среда (находящиеся в доступе и на одной территории мягкие модули, коробки с игрушками, шариковый бассейн, лестницы-лазилки) их растормаживает. Такой ребенок станет запрыгивать в бассейн и выкидывать шарики, подбегать к коробкам и опрокидывать содержимое, взбираться на лестницы и даже прыгать с небольшой высоты, опрокидывать сложенные мягкие модули и валяться среди них.

Что делать?

Повысить самоконтроль, помочь «собраться» таким детям можно, переключая их внимание на целенаправленную активность, при которой они должны получать проприоцептивные, тактильные и зрительные ощущения при работе с теми или иными предметами, осмысленно выполняя задачу, поставленную взрослым. При этом взрослым следует помнить, что ребенок должен именно двигаться, выполняя поручение, и двигаться максимально разнообразно и циклично, чтобы получать все необходимые ощущения в необходимом объеме. Пусть одно поручение будет состоять из нескольких подходов-отходов: придвинуть стулья к столу для всех членов семьи, по-настоящему вымыть десять тарелок, достать всю обувь из шкафа для чистки, стащить подушки с кровати для уборки, вынуть тяжелое мокрое белье из стиральной машинки. Обладая ощутимым весом и габаритами, перемещаемые предметы помогут ребенку лучше контролировать свои движения и сосредотачиваться на выполняемых действиях.

В домашней обстановке постарайтесь, чтобы сюжет любой игры охватывал всё пространство комнаты. К примеру, предложите кормить куклу на диване так, чтобы нужные для этого предметы посуды малышу пришлось приносить из противоположного конца комнаты. А уложить ее спать посоветуйте под столом или вообще в соседней комнате. Благодаря этому ребенок вынужден будет совершать значительное количество циклических переходов, удерживая в памяти цель перемещения и получая столь важные проприоцептивные ощущения.

Полезно особым образом поддерживать игровые интересы ребенка, постоянно убегающего от вас на улице. Если вы все-таки предполагаете, что своими попытками убежать на улице малыш вовлекает вас в догонялки, то не закрепляйте своей реакцией такую форму поведения. Опережайте его импульсивность предложением «догонялок» в специально отведенных местах (на детских площадках, в парковых зонах и т.п.), но не на дороге вблизи проезжей части. Просто, выходя на прогулку, вспоминайте, что он сейчас может рвануть, куда глаза глядят. Не дожидаясь этого, комментируйте: «Я помню, что ты любишь от меня убежать. Здесь этого делать нельзя, а вот придем в парк, там я за тобой с удовольствием погоняюсь». И тогда ребенок точно научится различать, какая форма игры социально приемлема, а какая – нет, у него появится вполне осознанная цель своих действий с поправкой на уместность игры в данных условиях.



«Убегание» от взрослого, безусловно, относится к негативным поведенческим проявлениям, связанным с риском для жизни малыша. В одних семьях такие инциденты случались однажды или несколько раз, в других подобное поведение ребенка прочно закрепилось. Устоявшиеся дурные привычки тяжело исправлять, так что до этого лучше не доводить, и не только из соображений безопасности. Умение планировать свои действия и мотивированно их пояснять – без преувеличения, ценнейшая из способностей ребенка, влияющая на качество жизни семьи как в критических, так и в повседневных ситуациях.

Найти правильные слова

А. Е. Киртоки, координатор семейной поддержки Центра сопровождения семьи Даунсайд Ап

В. А. Степанова, к.п.н., психолог Центра сопровождения семьи Даунсайд Ап

Стоит ли объяснять ребенку с синдромом Дауна, что он родился не таким, как все? Как рассказать об этом его братьям и сестрам? Как сообщить о факте рождения особого ребенка родным, знакомым и соседям? Разобраться в этом нам помогут специалисты службы психологической поддержки Даунсайд Ап психологи Алла Киртоки и Вера Степанова.

Разговор с близкими людьми

Алла Киртоки:

Как сообщить о диагнозе ребенка собственным родителям, друзьям, соседям, коллегам, и т.д.? Эти вопросы возникают в основном в ту пору, когда в душе еще много собственного смутения и отчаяния и у родителей просто нет желания с кем-либо говорить на эту тему.

Каждый день, прожитый с ребенком, добавляет родителям и опыта, и знания, и хотя бы на немного убавляет боль. В конце концов, они сами почувствуют, поймут, как и что нужно сказать близким. Подготовиться к такому разговору можно. Лучше выбрать для него подходящее время (не до, а после того, как близкие познакомятся с малышом) и сделать сообщение о диагнозе ребенка в присутствии того человека, который уже в курсе его особенностей. Сам ребенок в это время должен находиться на руках у мамы или рядом с нею. Хотя, конечно, нельзя все сводить к одной универсальной инструкции, ведь у каждых взаимоотношений между близкими людьми – своя индивидуальная история.

Вера Степанова:

Распространенная реакция родителей на рождение ребенка с синдромом – сохранить в тайне его особенность. Это связано со многими горькими чувствами, испытываемыми родителями, такими как

разочарование, страх быть отвергнутыми, страх осуждения, собственной неудачи, стыда, поражения как успешного родителя. Хранить в тайне особенность малыша – также тяжелый груз. Бывает так, что пара объединяется на время, разделяя тайну на двоих. Это может быть временным облегчением, однако довольно скоро это начинает тяготить обоих. Психологи рекомендуют постепенно, по мере внутренней готовности, избавиться от груза «тайны». Сделать это легче, следуя определенным шагам:

1. Обязательно сказать сразу тому человеку, которому вы готовы довериться. Как правило, это человек, с которым наиболее тесная эмоциональная связь, который также ждал рождения ребенка. Однако бывает, что это совершенно незнакомый человек.
2. Получив ответную реакцию, сверьтесь с собственными ощущениями. Идите дальше в своей открытости. Негативная реакция – это тоже опыт.
3. Знайте, что бабушки и дедушки малыша достойны того, чтобы знать, что именно происходит с внуком/внучкой. Они вырастили вас, их опыт, по крайней мере, на 18 лет больше.
4. Поделитесь с ними своими чувствами. Вероятно, что так вы станете ближе друг к другу.
5. Расскажите о ребенке, пригласите в гости или приезжайте сами. Так близкий человек сможет сам приобрести опыт общения с малышом.

Разговор с братьями и сестрами

Вера Степанова:

Братья и сестры родившегося малыша с синдромом Дауна испытывают точно такие же чувства, как и любые дети при появлении нового члена семьи. Это одновременно и радость, и интерес, но и ревность. При этом дети чувствуют настроения в семье. Непосредственный детский вопрос: «А почему у малыша раскосые глазки?» – отражает сомнения и переживания родителей. Обычно родители отвечают на такие вопросы по мере своей готовности и уверенности в себе, но могут и испугаться таких вопросов. Например, из-за опасения, что, узнав про синдром Дауна, старшие дети будут меньше любить малыша. Некоторые родители боятся показывать детям свои переживания и слезы. Каким бы ни был их ответ,

ребенок почувствует испуг, напряжение, и, возможно, перестанет спрашивать. Но он попытается искать ответ самостоятельно, задумываясь теперь уже и о том, почему мама или папа так отреагировали. Убедившись в своем понимании, что что-то не так, ребенок будет испытывать тревогу и напряжение. Родители, занятые заботами о новорожденном, могут не замечать таких переживаний старших детей.

В любом случае, откровенный разговор со старшими детьми оказывает целительное воздействие на всех. Происходит это благодаря тому, что трудные вещи называются словами, дети слышат и видят отношение родителей, становятся спокойнее и увереннее в себе. Также родители, делаясь своими мыслями и чувствами с детьми, становятся им ближе и понятнее.

Алгоритм ответа на вопрос ребенка:

1. Когда вы заметили, что у старшего ребенка возник вопрос, даже опосредованный, например «Мама, а что ты читаешь?», «А почему наш малыш еще не ходит...?», «А почему мама грустная?» – не игнорируйте его.
2. В зависимости от возраста ребенка, дайте ему прямой ответ на поставленный вопрос. Например: «Я читаю книгу про развитие малыша», «Наш малыш не ходит, потому что у него еще не получается», «Я грустная, потому что переживаю за малыша, у него есть сложности в развитии/здоровье».
3. Очень хорошо, если у ребенка появятся уточняющие вопросы. Не бойтесь этого. Ответьте и на них.
4. Идите в своих ответах «за ребенком». Не забегайте вперед. Возможно, что следующие вопросы появятся через несколько часов или несколько дней. Отвечайте постепенно.
5. Спросите у ребенка, что еще он хотел бы узнать.
6. Дайте понять ребенку, что вы готовы поговорить с ним, когда у него появятся еще вопросы.

Разговор с соседями и другими детьми и взрослыми

Алла Киртоки:

В этом случае каждая семья выбирает свою линию поведения. Главное – знать, что такой выбор есть, и делать его осознанно, чтобы при этом

родители особого ребенка чувствовали себя максимально комфортно. «А я не стала никому, кроме самых близких, рассказывать о диагнозе сына, – говорила во время групповой консультации мама одного мальчика с синдромом Дауна. – Я думаю, что ни соседей, ни других мамочек на детской площадке это не касается. Возможно, потом, если возникнут вопросы или другие ребяточки начнут моего обижать, я и расскажу про синдром, но не сейчас». А другая участница групповой консультации сказала, что она, наоборот, всем сразу объявила о диагнозе ребенка, чтобы исключить все вопросы в дальнейшем. Если вы свою линию поведения еще не выбрали, обратитесь к чужому опыту или поговорите с психологом.

Вера Степанова:

Большинству родителей важно, как отнесется общество к рождению ребенка с особенностями развития. Соседи, коллеги по работе, мамочки во дворе – все эти люди составляют общество, мнение которого влияет на самооценку человека. В ситуации рождения ребенка с синдромом Дауна самооценка падает. Как же ее восстановить? Мы можем предположить, что, получив опыт поддержки в семье и/или профессиональную поддержку (психолого-педагогическую помощь Даунсайд Ап, в частности), родители смелее открываются своему окружению. Мама, получив ответы на свои вопросы, может увереннее говорить с окружающими о ребенке и о своем отношении к нему и к ситуации. Постепенно она становится более открытой в общении с другими людьми, возможно, даже более открытой, чем до рождения ребенка.

Конечно, бывает и так, что семья замыкается в себе. Это тяжелая ситуация, которая не идет на пользу ни ребенку, ни родителям. Вероятно, в этом случае у семьи и ранее были тенденции к изоляции, а рождение ребенка лишь усилило свойственные родителям непродуктивные способы справляться с жизненными трудностями. По крайней мере, очевидно, что, чем успешнее функционирует семья, тем гибче она приспособляется к меняющимся обстоятельствам, используя возможности, которые предоставляет общество.

Разговор с подростком

Алла Киртоки:

Многие родители спрашивают, как сказать ребенку, что он не такой как все, и как отвечать, если он сам задает вопросы об этом. Хочу сразу

подчеркнуть, что это абсолютно разные ситуации. Я считаю, что нет необходимости специально заводить разговор с ребенком на эту тему. А если он сам интересуется, почему он «не такой», то нужно обязательно уточнить, что именно он имеет в виду. Это важно, потому что очень часто взрослые и дети вкладывают абсолютно разное значение в одни и те же слова. Спросите ребенка, почему он считает себя не похожим на других и есть ли дети, на которых он похож. Вполне возможно, вы услышите самые неожиданные ответы. Например, окажется, что среди людей, на которых ваш ребенок считает себя похожим, нет детей с синдромом Дауна. Опыт своей «инаковости» такие дети получают еще до того, как учатся смотреть на себя со стороны и оценивать свои качества. Они видят, что другие дети играют вместе, разговаривают друг с другом, ходят самостоятельно, а они в играх одиноки, речь им дается с трудом, а ходить приходится вместе с мамой. При этом они слышат, как взрослые в их присутствии говорят про синдром Дауна, но могут не связывать с ним свои недостатки, а, наоборот, думать, что это одно из их достоинств.

Возможно, на размышления о собственных особенностях ребенка натолкнут конкретные проявления негативного отношения окружающих. Например, дети отказались принять его в свою игру. Но, как правило, ребенок не задает таких вопросов, потому что уже имеет на них собственные ответы, и, к сожалению, эти ответы – не в пользу его уверенности в себе.

На каждом этапе своего развития ребенок задает все более сложные вопросы об окружающем мире и о себе. Если он с раннего детства привык, что ко всем его вопросам родители относятся внимательно, дают на них ответы, а не пропускают мимо ушей, тогда он будет уверен, что и в сложных размышлениях о своей непохожести на других найдет понимание у мамы с папой. Взрослые должны быть готовы отвечать на «неудобные вопросы». Кстати, потренируйтесь, попробуйте ответить на какой-нибудь неудобный вопрос. К примеру, «Бабушка, бабушка, отчего у меня такие большие уши?» Найдите разные варианты ответа, разумеется, правдивого, но наиболее комфортного для вас. Мне бы было комфортно ответить так: «Это оттого, что некоторые мальчики и девочки рождаются с большими ушами, а некоторые – с ушами поменьше».

Возможно, что ребенок не задаст важный вопрос вслух, однако чуткие родители все равно заметят, если эта тема его волнует. Например,

шестилетняя Варя перерисовывала с открытки известную картину Матисса «Рыбки в аквариуме». Напомню, там все рыбки красные. На Варином же рисунке три рыбки были красные, а одна – синяя. Таким образом девочка спроецировала свое представление о том, что существуют те, кто не похож на остальных. Чем не повод помочь ребенку справиться с этим переживанием? Спросить, почему рыбка отличается от других, и кто еще, по ее мнению, на других не похож? Если бы девочка отказалась разговаривать на эту тему, то можно было бы с высокой степенью вероятности предположить, что ее волнует собственная непохожесть. И тогда задача взрослого – поговорить с ребенком, чтобы помочь ему почувствовать себя свободнее и увереннее.

Вера Степанова:

Родителю важно спросить в первую очередь самого себя, почему возникло такое желание – рассказать ребенку о его особенностях. Ведь маленький ребенок воспринимает себя таким, какой он есть, для него его «особенности» вовсе и не особенности, а нормальное состояние. Вопрос об особенностях встает, когда мы сталкиваемся с окружающим миром, с ответной реакцией других людей на себя. Если у ребенка высокая уверенность в себе, то вопрос об инаковости может возникнуть не сразу, а скорее всего, к подростковому возрасту, когда у детей, всех без исключения, появляются сомнения в своей внешности, в привлекательности для окружающих, для противоположного пола, им важна реакция сверстников на их поведение и поступки. И тут для любого ребенка важно участие родителей. Правдивая позиция, сочетающаяся с поддержкой ребенка, – основная стратегия поведения родителя.

Попробуем сформулировать шаги, которым нужно следовать, давая ответ ребенку:

1. Дождаться какой-либо эмоциональной реакции сына или дочери либо их вопроса, связанного с синдромом.
2. Не давать мгновенного ответа (он может быть такой же «эмоциональной» реакцией и не поможет ребенку). Вместо этого задать уточняющие вопросы о ситуации, из-за чего возникла реакция/вопрос.
3. Разобрать ситуацию с точки зрения «здорового смысла». Не надо отрицать сам факт наличия лишней хромосомы. Это будет

похоже на то, как если у ребенка светлые волосы, но они кому-то не нравятся, не станете же вы из-за этого принимать версию, что у него они темные. Подтвердите факт наличия особенности, связанной с лишней хромосомой.

4. Поддержите ребенка. Поддержку оказывайте теми привычными способами, которые, по вашему опыту, срабатывают в других ситуациях, возникающих между вами.

Часть 2

СОВЕТЫ ДОКТОРА

Грудное вскармливание – путь, данный нам природой

А. И. Чубарова, д. м. н., главный врач Детской городской больницы им. Н.Ф. Филатова, профессор кафедры госпитальной педиатрии № 1 РНИМУ им. Н. И. Пирогова., медицинский консультант Данусайд Ап

Слово «естественное» метко отражает единственный путь вскармливания ребенка, предназначенный самой природой. Ничто не доставляет малышу столько удовольствия, как возможность прижаться к маме, услышать ее сердцебиение, такое привычное и знакомое, вкусно поесть и почувствовать себя абсолютно комфортно. Для грудного ребенка процесс кормления – это не просто прием пищи, это еще время общения, время подтверждения того факта, что он любим. Питание грудным молоком предполагает сразу несколько аспектов: собственно пищевая ценность, серьезная физическая активность, стимуляция психического развития, первый опыт общения.

Уникальный продукт питания

Лидеры среди современных производителей заменителей грудного молока пишут на упаковке: «Мы только вторые после грудного молока».

Это значит, что, даже имея определенный коммерческий интерес, уважающие себя производители считают обязательным подчеркнуть необходимость грудного вскармливания. Дело в том, что каждый год появляются данные о веществах, содержащихся в грудном молоке, которые имеют огромное значение для развития ребенка, но отсутствуют в смесях. Современные смеси достаточно хорошо соответствуют грудному молоку по такому параметру, как пищевая ценность. То есть количество белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов в них совпадает с количеством этих составляющих в грудном молоке или превышает его (например, по содержанию витамина Д). Но качественный состав этих компонентов (например, белка) не может полностью соответствовать грудному молоку, так как смеси производят из молока других животных (коровы, козы), растительных масел, часть компонентов специально синтезируют. В этой ситуации, с одной стороны, ребенок контактирует с некоторыми «чужеродными» белками, а с другой стороны, что не менее важно, – не получает тех компонентов, которые ценны не как источники энергии и пластических веществ, а как регуляторы деятельности желудочно-кишечного тракта и всего организма. Приведу лишь некоторые примеры.

Грудное молоко содержит ферменты (лактозу, липазу), помогающие усваивать углеводы и жиры. Собственные ферментные системы у новорожденного ребенка часто незрелые, поэтому даже стерилизованное грудное молоко (в нем ферменты частично разрушаются) усваивается хуже, чем свежее.

Большое значение последнее время придается наличию в грудном молоке таких веществ, которые обеспечивают размножение и созревание клеток слизистой кишечника. Эпителий кишечника – это слой очень быстро (еще быстрее, чем в коже) обновляющихся клеток. Для эффективного обновления клеткам кишечника необходимы вещества, питающие саму клетку, и вещества-стимуляторы размножения. Без них кишечник начнет «лысеть», и на замену погибшим естественным путем клеткам не придут новые. Грудное молоко содержит и вещества-регуляторы, и компоненты, питающие клетку кишечника. Среди регуляторов наиболее известен эпидермальный фактор роста. Он присутствует в околоплодных водах. Еще внутриутробно ребенок заглатывает воды, что способствует подготовке кишечника к питанию

после рождения. В высоком количестве этот фактор присутствует в грудном молоке.

Есть там и веществ, «питающие» саму клетку эпителия. Например, нуклеотиды – то, из чего строится генетический аппарат клетки. В быстро размножающихся тканях высока потребность в этих веществах. Около четверти небелковых азотистых веществ грудного молока – нуклеотиды. В смеси же некоторые фирмы их только начали добавлять. К таким же веществам относят некоторые аминокислоты (количество которых отличается в грудном молоке и смесях), полиамины, жирные кислоты.

Благотворное влияние

Видимо, мы еще не все знаем о том, как важно грудное молоко для того, чтобы ребенок имел здоровый желудочно-кишечный тракт. Но мы знаем, что оно всегда лучше, чем самая современная смесь. Например, если первое кормление ребенка проводится грудным молоком, то в его кишечнике сразу вырабатываются собственные регулирующие гормоны, обеспечивающие перистальтику кишечника, восстановление эпителия, обезболивание, эндорфины (так называемые «гормоны удовольствия»). Если же первый продукт, который попадает в рот ребенка, – это раствор глюкозы или смесь – такого ответа организма не наступает, и ребенку вообще трудно привыкнуть получать питание через желудочно-кишечный тракт, а не через вену, как это было в утробе матери.

Вряд ли стоит говорить о том, что только на грудном молоке быстро формируется нормальное сообщество бактерий кишечника. Оказывается, человек без бактерий жить не может. Они помогают нам усваивать некоторые компоненты пищи, «выгоняют» болезнетворные бактерии, синтезируют витамины. Для наших маленьких помощников грудное молоко тоже необходимо.

Помимо веществ, регулирующих деятельность кишечника, грудное молоко содержит вещества, обладающие регуляторным воздействием на организм в целом. Это и иммунные факторы, и гормоны, и другие вещества, которые ребенок может синтезировать и сам, но в недостаточном количестве. Так, в грудном молоке содержится арахидоновая кислота, которая является источником синтеза множества регулирующих веществ в организме. Она обеспечивает стабилизацию мембран

клеток, защищая их при инфекции, гипоксии; обеспечивает синтез простагландинов, необходимых, например, для закрытия артериального протока.

Вторым важным аспектом действия грудного молока является его влияние на нервно-психическое развитие ребенка. Работы, предметом исследования которых являются недоношенные дети, показали, что получавшие грудное молоко в возрасте 7–8 лет имеют лучшие показатели интеллектуального развития, чем дети, получавшие смеси. Любопытен тот факт, что в этой работе не учитывался факт прикладывания к груди, так как большинство недоношенных детей длительное время не способны сосать из груди. Следовательно, само молоко содержит некие вещества, способствующие интеллектуальному развитию. «Под подозрение» в качестве таких веществ попали эндорфины, те самые гормоны удовольствия, которые содержатся как в самом грудном молоке, так и вырабатываются в кишечнике при вскармливании грудным молоком. Эти гормоноподобные вещества способствуют успокоению ребенка, появлению у него ощущения комфорта, а также регулирует ряд процессов в головном мозге.

Итак, грудное молоко – это не только самый лучший продукт питания, это еще и комплекс веществ, позволяющих ребенку адаптироваться к внеутробной жизни и регулирующих функции многих систем, начиная от желудочно-кишечного тракта и заканчивая мозгом.

У маминой груди

Сам термин «естественное» вскармливание подразумевает именно вскармливание молоком. Одним из его видов является кормление из груди. Прикладывание к груди имеет большое самостоятельное значение. Во-первых, для ребенка это серьезная физическая активность. Тренируются мышцы жевательного аппарата, что подготавливает малыша к произнесению звуков. Сосать из соски гораздо легче. Во-вторых, правильное положение ребенка во время кормления защищает его от попадания молока в среднее ухо и дыхательные пути. У детей, вскармливаемых грудью, гораздо меньше отитов и бронхитов, чем у «искусственников». В-третьих, что наиболее важно, кормление грудью дает ребенку ощущение сохранения контакта с матерью, почти такого же, как было в период его вынашивания. Он чувствует себя нужным, любимым, защищенным, прикасаясь в коже матери, слыша

ее сердцебиение. Для матери такой контакт тоже крайне важен эмоционально и физически. Таким образом, вскармливание грудью – это основа для формирования отношений матери и ребенка на всю оставшуюся жизнь.

Возможные проблемы

Наши дети – дети с синдромом Дауна и их матери могут испытывать сложности, мешающие эффективному проведению грудного вскармливания.

Мамы. К сожалению, в родильных домах до сих пор рождение ребенка с синдромом Дауна является поводом для отказа от поддержки грудного вскармливания. В родильном зале здорового ребенка обязаны положить на живот матери и вложить сосок в рот. Это еще не кормление, но это первый контакт, помогающий матери осознать, что ребенок уже живет самостоятельной жизнью, но связь между ней и им почти такая же тесная, как и раньше. Детей с синдромом Дауна иногда не прикладывают к груди, что огорчает мать и заставляет ее чувствовать, что ее ребенок «не такой». В дальнейшем ей гораздо сложнее поддерживать лактацию.

Вряд ли стоит говорить, что сам факт сообщения диагноза, а в особенности предложение отказаться от ребенка, самым сокрушительным образом действует на желание и возможность женщины кормить ребенка. В сознании начинает доминировать не желание кормить и защищать ребенка, а паника по поводу создавшейся ситуации. Именно поэтому многим матерям не удалось сохранить вскармливание грудью после такого поведения персонала родильного дома. Персоналу, работающему с родильницами и самим женщинам важно знать, что в 95 % случаев нехватка молока обусловлена психическими причинами, и только в 5 % – анатомическими. Это означает, с одной стороны, что более тактичное поведение персонала и поддержка семьи могут помочь сохранить лактацию даже маме, пережившей стресс, а с другой стороны, желание женщины кормить грудью дает возможность наладить лактацию даже после нескольких суток (до 10) отсутствия молока. Одной маме может помочь даже некоторая злость, желание преодолеть трудности, несмотря ни на что (по принципу «не позволю им, таким-сяким, испортить жизнь моему ребенку»). Другой необходима поддержка близких, домашнее тепло. Третьей – желание сделать

для ребенка все. Главное, не отчаиваться сразу и помнить, что само желание сделать что-то – это уже более половины успеха.

Малыши. Деткам тоже непросто дается грудное вскармливание. Очень небольшой процент детей рождается недоношенными, и они не всегда могут сосать из-за незрелости. Некоторые дети в связи с заболеваниями (не являющимися компонентом синдрома) могут не иметь сосательного и глотательного рефлексов. На первых порах таких детей лучше вскармливать сцеженным грудным молоком (желательно свежим) через зонд. Остальные дети имеют сосательный и глотательный рефлексы, но в связи со сниженным мышечным тонусом, большим размером языка при маленькой ротовой полости, сниженной чувствительностью слизистой полости рта их сосание или неэффективно (мало высасывают за одно движение), или они быстро устают. Таких детей можно сначала приложить к груди на 5–10 минут, а потом докормить из бутылочки. Слабеньких детей можно кормить из бутылочки и несколько месяцев, что не мешает, при наличии желания и терпения у мамы, приложить их в дальнейшем к груди. Наконец, дети могут благополучно высасывать все их груди, но требуют для этого большего времени. Здесь нужно набраться терпения. Пусть кормление продолжается целый час и более, в конце концов, для ребенка это самое важное занятие. Это не значит, что малыша нужно час держать у груди. Могут развиваться трещины сосков, что создаст маме дополнительные сложности. Как только ребенок устанет, отнимите его от груди, подержите вертикально, дайте срыгнуть воздух, а затем приложите снова (можно в полусне). Другой способ – чаще прикладывать к груди. Наши дети не слишком активно требуют еды, поэтому, если ребенок плохо прибавляет в весе, ему лучше активно предлагать кушать каждые 3 часа или даже чаще.

Техника кормления

Прикладывать к груди нужно так, чтобы ребенок обхватил ротиком всю ареолу молочной железы. Если ему трудно присосаться, сначала нажмите на подбородок или ладони – ребенок широко откроет рот, а когда вложите ареолу, чуть-чуть поддержите подбородок. Если ребенок «чмокает» во время кормления, значит, сосание неэффективное (он заглатывает много воздуха). Помогите ему, поддержав нижнюю челюсть. Хорошо, если во время кормления ребенок держится за грудь

ладошками; головка ребенка должна иметь опору и находиться выше ног. В технике кормления не менее важно помнить, что время кормления – это время для двоих – матери и ребенка. Другие занятия или члены семьи не должны отвлекать их от этого важного дела.

Состав молока

Наконец, важно помнить: не бывает плохого грудного молока (жидкого, жирного и т. п.). Его состав обычно адаптирован к сроку рождения и возрасту ребенка. Так что практически любые нарушения, возникшие на фоне кормления грудным молоком, могут потребовать лишь изменения диеты матери, лечения ребенка, но не замены молока на смесь (например, смесь против срыгивания). Если грудного молока мало, это тоже не повод отказываться от него совсем. Даже 10–20 миллилитров – это тоже хлеб, имеющий питательную ценность для ребенка.

В дефиците

Но что же делать, если молока было мало, оно быстро пропало, малыш плохо сосал? Главное в такой ситуации – дать ребенку понять, что, несмотря на отсутствие молока, он не обделен вниманием. Старайтесь максимально приблизить обстановку во время кормления к кормлению из груди. Разденьтесь, возьмите малыша на руки, дайте ребенку подержаться за вас ладошками, можно дать пососать пустую грудь (недолго), затем предложите бутылочку. Пусть время кормления, так же, как при грудном вскармливании, будет для вас и ребенка временем «только для двоих», временем наслаждения обществом друг друга. Не стоит кормить ребенка в кровати, так он будет чувствовать себя брошенным.

Кормление из бутылочки

Дети-искусственники требуют гораздо большего терпения при кормлении, так как им труднее адаптироваться к питанию. Не расстраивайтесь, ваши усилия помочь ребенку (от ласковых слов до некоторых обследований) обязательно окупятся. Смесь подбирается индивидуально. Если вы нашли продукт, который не вызывает аллергии и который ребенок охотно ест, не следует его менять. Единственное исключение – замена на смесь того же производителя в возрасте 6

месяцев, если данная фирма выпускает смеси отдельно для детей от рождения до 4–6 месяцев и от 6 до 12. Цельное коровье молоко в настоящее время не рекомендуется давать детям до 1 года (в том числе в кашах). Сроки введения прикорма у детей на естественном и искусственном вскармливании не отличаются. Первый прикорм вводится не ранее 5,5 месяцев.

При правильном подборе питания, соблюдении должной техники кормления и на искусственном вскармливании ребенок может вырасти здоровым и крепким. Главное, вы будете знать – вы сделали для него всё, что могли.

0+: первая помощь

А. И. Чубарова, д. м. н., главный врач Детской городской больницы им. Н.Ф. Филатова, профессор кафедры госпитальной педиатрии № 1 РНИМУ им. Н. И. Пирогова., медицинский консультант Данусайд Ап

Еще не взяв в руки первый раз малыша, каждая будущая мама уже думает о том, как уберечь его от всевозможных опасностей. Как говорит русская пословица: «Знал бы, где упасть, соломки бы подстелил». Вот и будущая мама вполне может «подстелить соломку» на случай всяких неожиданностей, опасных для малыша. Прежде чем говорить о том, как помочь ребенку в экстренных ситуациях, давайте подумаем, что можно сделать для предотвращения этих ситуаций.

Техника безопасности

Итак, расположитесь удобно на полу в детской комнате. «Почему на полу?» – спросите вы. Потому, что на этом месте легче увидеть то, что мешает не только ребенку, умеющему ходить, но и только начинающему ползать. Таким способом осмотрев мебель, легко обнаружить все острые углы. Их можно закрыть специальными защитными насадками, продающимися в магазинах. Посмотрите, нет ли мест (углов, коробок и т. п.), где могут храниться или куда случайно могут попасть мелкие предметы. Маленькие дети любят брать в рот все, что попадает им на пути, для них это важный этап познания мира. Но маленькие предметы ребенок может вдохнуть или проглотить, поэтому до трех лет не рекомендуется давать такие игрушки детям. Если же вы все-таки не удержались и дали ребенку пуговицу или другой страшно заинтересовавший его предмет, не отходите от ребенка при этом ни на шаг или забирайте предмет с собой. Третья очень важная вещь, находящаяся в «нижнем ярусе» комнаты, – это электрические розетки и провода. Розетки необходимо закрыть заглушками или купить розетки, которые включаются только с поворотом крышки. Включение приборов в такую розетку – навык довольно сложный, это обезопасит не только грудного, но и малыша от года до трех лет. Розетки, в которые включены приборы (лампы и т. п.), и провода желательно сделать недоступными. Оптимально, если провода будут скрыты тяжелой мебелью.

Теперь посмотрим повыше. Вы закрыли углы столов и шкафов? Отлично. Не висит ли край скатерти или салфетки, потянув за которую, малыш может свалить на себя посуду, книги, цветочный горшок?

Для предотвращения отравлений очень важно проверить, не имеете ли вы или ваши близкие привычки оставлять лекарства, которыми пользуетесь (даже витамины) на высоте ниже полутора метров. Как ни удивительно, но даже очень маленькие, но самостоятельные личности, нередко забираются на такую высоту и поедают приглянувшиеся цветные горошины. Лучше, если лекарства, витамины, косметика и средства бытовой химии будут находиться под замком.

Оглядев еще раз комнаты, выйдите на кухню. Малыш обязательно когда-то доберется и сюда. Помимо всего перечисленного, на кухне опасность для малыша представляют горячие предметы. Никогда не готовьте с малышом на руках. Это чревато ожогом паром, так как не всегда возможно одновременно контролировать процесс приготовления пищи, обеспечение собственной безопасности и безопасности ребенка. Посуду с ручками ставьте всегда ручкой к стене, избегайте использования скатертей, клеенок и подставок, края которых неплотно прилегают к столу или свисают. Не наливайте в посуду горячее поблизости от ребенка. Очень часто маленькие дети выпивают химические жидкости, в первую очередь уксус, хранящиеся на кухне. Ожоги уксусом могут быть очень тяжелыми и приводить к рубцам в пищеводе. Поэтому лучше сразу уберите столь привлекательные для малыша бутылочки и пузырьки (ведь из их них он привык есть) повыше и подальше. Все это можно сделать еще до родов, активно подключив будущего папу и остальных членов семьи, заодно настроив их на соблюдение техники безопасности в доме после появления ребенка.

Ухаживая за малышом, тоже необходимо соблюдать некоторые правила. В ранней юности, работая на детском травматологическом пункте, я увидела очень характерную сцену, запомнившуюся мне надолго. На травматологический пункт обратилась женщина, в связи с тем, что ее четырехмесячный малыш упал с пеленальника на пол. «Понимаете, доктор, я только на минутку отошла за пеленкой, а он уже упал», – говоря это, мама отошла в другой конец кабинета от пеленальника, на котором лежал малыш, за подгузником, находящимся в сумке. В этой ситуации у матери явно не было настроенности на возможную опасность, несмотря на то, что именно по этому поводу она

только что обратилась. Малыш уже начал переворачиваться, а мама еще не успела к этому привыкнуть. Поэтому постарайтесь не говорить себе: «Он этого еще не может», – и тогда новые навыки ребенка будут для вас всегда только приятным сюрпризом. Ребенка, даже не умеющего переворачиваться, нельзя оставлять одного на высоте: пеленальнике, высоком диване, кровати. Лучше положите его в свою кроватку или на пол. Детей постарше, уже умеющих ползать, отучите подходить к плите (особенно когда вы пользуетесь духовкой), подоконникам, предупреждая их словами «Опасно!» Не оставляйте их спать при открытом окне (открыть форточку можно). К сожалению, бывали случаи, когда даже маленькие дети выпадали из окон из-за халатности родителей.

Не оставляйте малыша наедине с домашними животными. Даже самый добродушный и умный пес, понимающий, что ребенка трогать нельзя, вряд ли станет терпеть, когда маленький исследователь будет проверять, вынимаются ли у него глазки, как у игрушек, и можно ли оторвать ему нос.

Это конечно, не все ситуации, опасные для ребенка, но наиболее частые. Меры профилактики помогут избежать не только травм, ожогов, отравлений и других неприятностей, но и избавят вас от необходимости все время одергивать ребенка, чтобы он не лез в опасные места, что поможет вам вырастить спокойного и любознательного малыша.

Если это все же случилось

• Травмы

Небольшие порезы, ссадины и другие нарушения кожного покрова, не сопровождающиеся сильным кровотечением, нужно просто промыть перекисью водорода, а края смазать зеленкой. Если ваш ребенок получает прививки по графику (прививка против столбняка по календарю проводится с трех месяцев), то больше ничего делать не надо. Если же ребенок не привит и травма произошла на улице, необходимо обратиться в травматологический пункт для проведения прививки против столбняка. Эта прививка (АС – столбнячный анатоксин) вызывает меньше побочных реакций, чем прививка комплексная (АКДС – против коклюша, дифтерии и столбняка), проводимая по графику, и ее необходимо сделать даже детям, имеющим отвод от остальных компонентов прививки. Такую же обработку ранки

и прививку делают при укусах непривитых животных, помимо этого, при укусах неизвестных животных делают прививку от бешенства. Хочу напомнить, что бешенство неизлечимо. Обратите внимание, что число укусов тем меньше, чем раньше вы обратились к врачу. Не теряйте время на то, чтобы выяснять, привита ли собака (если только она не ваша собственная). Сделайте первую инъекцию, а потом решайте этот вопрос с хозяином. Если же животное не домашнее (например, ежик на даче), прививку надо делать обязательно.

С более глубокими порезами и укусами также надо обратиться на травматологический пункт или в хирургическое приемное отделение детской больницы. На рану накладывается плотная сухая стерильная повязка, вату использовать нежелательно, так как отдельные волокна прилипают к поверхности раны и затем мешают заживлению.

Переломы костей в грудном возрасте имеют свои особенности, по сравнению со старшими детьми. Кости у младенцев более эластичные и редко ломаются. Зато гораздо чаще происходят разрывы в области зон роста кости. Такие повреждения, например, лучевой кости, могут произойти, если резко дернуть ребенка за кисть. Если ребенок после возможной травмы при движениях щадит ручку или ножку (не двигает ею или движения меньше, чем с другой стороны), срочно обратитесь к врачу. Ваша основная помощь будет заключаться в том, чтобы обездвижить место предполагаемого повреждения. Основное правило здесь – фиксация сустава выше и ниже травмированного места. У маленького ребенка проще всего зафиксировать ручку, припеленав к туловищу.

Если ребенок упал и вы подозреваете, что он мог удариться головой, прежде всего, внимательно понаблюдайте за ним, пока его не посмотрит врач. Не стал ли он более вялым? Не стал ли больше срыгивать? Отсутствие переломов костей у маленьких детей совсем не исключает ушибов и сотрясений головного мозга. Коварство некоторых черепных травм заключается в том, что проявления их нарастают со временем, поэтому обратитесь к врачу сразу после предполагаемой травмы (круглосуточный прием ведется в детских травматологических пунктах). Ребенку создайте максимальный покой, не качайте его слишком сильно, временно воздержитесь от кормлений.

Ожоги также довольно часты у детей раннего возраста. Опасность для здоровья и жизни ребенка зависит от глубины и площади ожога. Из химических ожогов наиболее опасны ожоги щелочью. В любом

случае место ожога надо сразу охладить под струей холодной воды из-под крана. Одежду следует удалить, избегая болевых воздействий, можно отрезать. Химические ожоги длительно промывают водой. Подержите под водой около 10 минут. Только ожоги 1-й степени (это просто покраснение без образования пузырей) можно самостоятельно смазать облепиховым маслом, которое уменьшает разрушение мембран клеток при ожоге. На все прочие ожоги нужно наложить сухую стерильную повязку и обратиться к врачу. Можно и просто оставить место ожога на воздухе, если нет вероятности его загрязнения до проведения врачебной помощи.

Большинство серьезных травм, в том числе ожогов, сопровождаются выраженной болью. Иногда именно болевой шок является причиной тяжелого состояния ребенка. Оказывая помощь малышу, избегайте дополнительных болевых воздействий (иногда лучше вообще не трогать ребенка). Если ребенок в сознании и может глотать, можно дать ему обезболивающее. Обычно в аптечке имеется парацетамол, лучше в сиропе. Это препараты «Парацетамол в сиропе» (его не очень удобно дозировать – от 1 мл ребенку 1 месяца до 4 мл ребенку 1 года), «Калпол», «Панадол» (от 1/4 чайной ложки – 1,25 мл ребенку 1 месяца до 1 чайной ложки ребенку 1 года).

Помощь *при травмах слизистой глаза и попадании инородных тел* в глаз также начинается с промывания водой в течение 10–20 минут (особенно при попадании химически активных веществ). Слизистую глаз надо обезболить, закапав раствор новокаина.

• **Нарушения дыхания**

У грудного ребенка могут встречаться ситуации, когда ему трудно дышать или когда дыхание совсем исчезает. Затруднение дыхания проявляется в виде учащенного дыхания, неритмичного дыхания, иногда кашля. Появляется втяжение межреберных промежутков и грудины при вдохе. При отсутствии дыхания резко нарастает синюшный оттенок кожных покровов.

Одной из частых причин затрудненного дыхания у детей раннего возраста, начиная обычно со второго полугодия жизни, является так называемый *ложный круп*. Этим термином называют отек подвязочного пространства гортани, в отличие от истинного крупа, который бывает при дифтерии. Сужается диаметр гортани, что

затрудняет вдох. Развивается такой отек на фоне респираторных вирусных инфекций, чаще у детей с аллергической предрасположенностью. Одним из первых симптомов является сухой, «лающий» кашель у ребенка. Отек может быстро прогрессировать и приводить к полному закрытию просвета гортани, поэтому даже при начинающихся симптомах ребенку необходима срочная помощь, при прогрессировании крупа ребенка необходимо госпитализировать, так как в домашних условиях эффективную помощь оказать невозможно. Особенностью этого состояния является также то, что развивается оно обычно вечером или ночью, когда состояние ребенка трудно контролировать. Если ваш ребенок болен респираторной инфекцией и у него появляется резкий мучительный сухой кашель, можно заподозрить развитие ложного крупа. Вызовите неотложную помощь, а пока дожидаетесь врача, постарайтесь создать максимально спокойную обстановку в доме. Не бегайте, не кричите друг на друга и не суетитесь. Дело в том, что эмоциональное возбуждение родителей быстро передается ребенку, он становится еще более беспокойным, начинает еще больше плакать, в результате у него возрастает потребность в кислороде. Возьмите ребенка на руки, успокойте. Можно провести отвлекающие процедуры – теплую ножную ванну или общую теплую ванну (если только температура у ребенка не более 37,5°C). Очень хорошо помогают щелочные ингаляции (с содой). Самый простой и быстрый способ в такой ситуации – бросить на дно ванны горсть соды, включить горячий душ и посидеть с ребенком на руках в ванной комнате 10–15 минут. В некоторых руководствах в качестве отвлекающего средства рекомендуются горчичники, но лучше к ним не прибегать, так как ребенок с аллергической предрасположенностью может дать аллергическую реакцию на горчицу и состояние его резко ухудшится. Из медикаментозных средств возможно применение десенсибилизирующих препаратов (фенистил 3–10 капель 1–3 раза в сутки – препарат особенно удобен для грудных детей, так как выпускается в каплях; фенкарол – 1/2 таблетки по 10 мг; супрастин 1/6–1/4 таблетки – однократно!). Такие популярные препараты, как кларитин, тавегил в таблетках, не рекомендованы производителями для использования в грудном возрасте (так как их метаболизм в организме грудного ребенка еще плохо изучен). Если эти мероприятия эффекта не дали, кашель продолжается, у ребенка

появляется посинение вокруг рта и глаз, быстро снять отек можно, вынеся ребенка на холодный воздух (естественно, одев его). Вы можете просто открыть окно и постоять с ребенком на руках около него. Кратковременное вдыхание холодного воздуха приведет в спазму сосудов, снабжающих слизистую гортани и пропотевание жидкости их них (отек) уменьшится.

Затруднение или полное отсутствие дыхания может возникнуть у ребенка и вследствие **попадания в дыхательные пути инородных тел и жидкостей**. Чаще всего дети вдыхают молоко при срыгивании. Если ваш ребенок часто срыгивает, держите его после кормления какое-то время вертикально, пока он не отрыгнет воздух, а при срыгивании молоком поверните его голову направо – это предотвратит вдыхание содержимого ротовой полости. Обратитесь к врачу для выяснения причин частых срыгиваний.

Вне зависимости от причин нарушения дыхания и сердечной деятельности (это могут быть и инфекции, и заболевания сердечно-сосудистой системы, и отравления, и судороги) во всем мире применяется одинаковая последовательность действий при оказании помощи – эту систему обозначают АВС (от английских слов airway – дыхательные пути, breath – дыхание, сог – сердце).

• **АВС-приемы реанимационных мероприятий**

Суть этой аббревиатуры заключается в том, что сначала всегда освобождают дыхательные пути, затем, если этого недостаточно, проводят искусственное дыхание, а при отсутствии сердцебиений при налаженном дыхании начинают закрытый массаж сердца. Не стоит думать, что, не обладая специальными навыками, можно оказать эффективную реанимационную помощь ребенку в полном объеме. Даже в стационаре обычно для этого требуется не менее двух человек, один из которых оказывает помощь, а другой контролирует эффективность его действий. Необходима также специальная аппаратура и медикаменты. Поэтому, в первую очередь, при любых состояниях у ребенка, связанных с нарушением дыхания или сердечной деятельности, прежде всего надо позаботиться о своевременном вызове скорой помощи. Однако в тех ситуациях, которые могут произойти дома, иногда достаточно только освободить дыхательные пути, и ваши своевременные действия вполне могут спасти жизнь ребенка.

Если ребенок не дышит (нет движений грудной клетки, он синее):

1. вызовите скорую, четко назовите адрес (можно попросить кого-нибудь другого);
2. резиновой грушей для проведения клизм (лучше взять побольше) отсосите со держимое сначала изо рта, затем из обеих половин носа. Это может быть молоко, слизь.

Если в дыхательные пути попало инородное тело (мелкая игрушка) оно не сразу проникает глубоко за голосовые связки. Его можно попробовать удалить, перевернув ребенка вниз головой (держат за ноги) и резким (!) сжатием нижней части грудной клетки попытаться вытолкнуть предмет. Все эти попытки не должны занимать у вас более 10–15 секунд.

Некоторые инородные тела с острыми краями застревают в гортани (кости, скорлупа орехов) или в голосовой щели. Появляется осиплость голоса, резкий кашель, затем развивается отек слизистой, голос пропадает совсем, дыхательные пути могут стать непроходимы. Инородное тело гортани, когда оно над голосовыми связками, можно попробовать просто удалить его пальцем. Однако при этом существует опасность попадания инородного тела более глубоко, и лучше, если это будет делать человек, обладающий соответствующими навыками.

К группе риска по апноэ (спонтанной остановке дыхания) относятся глубоко недоношенные дети (с массой при рождении 1750 г и менее) до возраста 6 месяцев, дети с судорожным синдромом, дети с синдромом Дауна и некоторой другой наследственной патологией. Как правило, такие дети после рождения находятся в стационарах для новорожденных, и при выписке лечащий врач обязательно сообщит маме, на что нужно обращать внимание конкретно у ее ребенка. Если ваш ребенок относится в группу риска, прочитайте специальные руководства по оказанию реанимационной помощи.

• Отравления

Что делать, если ребенок съел таблетки или выпил лекарство в большом количестве? Запомните, что это за лекарство, чтобы потом сообщить врачу. Если ребенок в сознании (реагирует на окружающее) и только что съел препарат, грибы, ягоды, корни растений и т. п., прежде всего, нужно немедленно вызвать рвоту. Для этой цели ребенку дают выпить 5–10 % раствор поваренной соли (2–4 чайные ложки

соли на стакан теплой воды). Раствор сам по себе обладает рвотным действием, но дополнительно можно нажать на корень языка. Нажатием на корень языка провоцируют рвоту и в случае отсутствия под рукой раствора (например, если вы на прогулке).

Рвоту нельзя провоцировать:

- а) у ребенка, находящегося без сознания;
- б) если он выпил бензин, керосин, скипидар, кислоты и щелочи, так как при рвоте пары этих веществ могут вызвать ожог дыхательных путей;
- в) при отравлении стрихнином.

Даже после рвоты ребенку обязательно нужно провести промывание желудка. Это сделают в больнице. До промывания желудка ребенку нужно дать (если он глотает) активированный уголь в виде взвеси в воде (таблетки растолочь в порошок, развести в воде в количестве одной-двух столовых ложек на стакан воды), взвесь давать ложками в общем количестве до шести ложек. После промывания желудка также дают уголь.

Ребенка нужно доставить в больницу, где проведут лечение соответственно принятому яду. В Москве таких детей принимает токсикологическое отделение ДГКБ № 13 им. Н. И. Филатова (справочная служба: +7 (499) 254-91-29).

Итак, если все же несчастье случилось, постарайтесь взять себя в руки и прежде всего обратиться за помощью – вызвать скорую. Не бойтесь переусердствовать и потревожить врачей зря, даже если вас спокойно отпустят домой из приемного отделения больницы, вы будете знать, что сделали все необходимое. Удачи вам!

Гипотиреоз и синдром Дауна

А. И. Чубарова, д. м. н., главный врач Детской городской больницы им. Н.Ф. Филатова, профессор кафедры госпитальной педиатрии № 1 РНИМУ им. Н. И. Пирогова., медицинский консультант Данусайд Ап

Немного о норме

Щитовидная железа расположена в основании передней части шеи. Она вырабатывает тиреоидный гормон из йодида, тироглобулина и тирозина. Щитовидная железа – это единственный орган человека, избирательно накапливающий йод. Этот химический элемент путем многочисленных преобразований включается в состав гормона, который принято обозначать символом «Т₄». Цифра 4 означает, что в состав этого гормона входят 4 атома йода. Далее этот гормон попадает в кровь, а из нее – во все ткани организма. Однако действует на органы преимущественно не сам Т₄, а его метаболит – гормон Т₃ (имеющий 3 атома йода), который образуется в щитовидной железе, печени и почках из Т₄.

Регулируют деятельность щитовидной железы по выработке гормонов другие «вышестоящие» органы эндокринной системы. Активирует выработку гормонов щитовидной железы гипофиз. При недостаточном содержании Т₃ гипофиз вырабатывает тиреотропный гормон (ТТГ). В свою очередь, выработка ТТГ регулируется гормоном гипоталамуса – «ТТГ-рилизинг фактором». Молекулярные механизмы действия Т₃/Т₄ до конца еще не изучены, поэтому лучше всего, пользуясь известными данными, представить себе это действие на каком-нибудь примере совершенно из другой области. Представим себе такую историю. «В кузнице работал кузнец. Да только очень медленно, потому что некому было поддуть воздуха мехами, и очень однообразно, потому что знал, как выковать только подковы. Пришел как-то раз к нему мужик да попросился помощником. И сразу дела пошли на лад – работать стали быстро, потому что стало кому мехами работать, да радостно, потому что мужик тот знал, как куются многие вещи».

В этой вполне правдивой истории мужик, пришедший в помощники, в корне изменил дело. Так же и гормон Т₃, попадая в клетку,

заставляет ее быстрее дышать, учит работать так, как она без него не умеет. Языком физиологии, T_3 повышает обменные процессы в клетках, ускоряет их рост, созревание, увеличивает работоспособность и скорость работы. Это выражается в высокой активности, энергичности, эмоциональности, сообразительности человека, хорошем иммунитете, высокой чувствительности органов чувств, ускорении обмена веществ и т. д.

Особенно важен гормон щитовидной железы для организма плода и ребенка грудного возраста. Образно говоря – это «гормон созревания», то есть вещество, необходимое для того, чтобы человек не просто стал большим, а развивался. Действие гормона щитовидной железы как гормона созревания необходимо, в первую очередь, для мозга, но также для легких, кишечника – то есть, практически, для всех органов и систем. Период сниженной активности гормона может затормозить развитие ребенка. Чем меньше возраст, в котором он возник, тем более тяжелы последствия. Еще гормоны щитовидной железы помогают организму приспосабливаться к стрессорным воздействиям: гипоксии, инфекции и так далее. Исходя из этого, нетрудно вообразить, как может выглядеть человек с гипотиреозом...

Основные признаки проблемы

Гипотиреоз – это недостаточное вырабатывание T_3 , что нередко случается при синдроме Дауна. Гипотериоз может быть как врожденным, так и приобретенным с возрастом. Каждый штат Америки и многие другие страны систематически проводят скрининг новорожденных на факт наличия гипотиреоза. В России также всех детей на 3 день жизни тестируют на гипотиреоз (обычно определяют уровень ТТГ). Основная причина врожденного гипотиреоза у детей с синдромом Дауна коренится в том, что щитовидная железа недостаточно развилась во внутриутробном состоянии. Главными причинами приобретенного гипотиреоза у подростков с синдромом Дауна являются:

- аутоиммунное заболевание (когда организм вырабатывает антитела против своей же щитовидной железы);
- тиреоидит (когда ткань щитовидной железы заменяется лейкоцитами и фиброзной тканью).

Симптомы недостаточности гормона, выделяемого щитовидной железой, трудно заметить, особенно у детей, грань между здоровьем

и болезнью иногда стерта. Известно, что при действии любого повреждающего фактора функции организма не нарушаются до тех пор, пока действуют существующие защитные механизмы. Когда организм уже не в состоянии себя защитить, появляются симптомы заболевания. При этом количество и выраженность симптомов зависит от интенсивности и продолжительности воздействия фактора, вызвавшего заболевание. Исходя из сказанного, следует учесть, что *перечисленные ниже признаки гипотиреоза относятся к тяжелому случаю этой болезни, и в легких случаях не все из них могут наблюдаться.*

Признаки гипотиреоза: укороченные конечности, шея, отечность шеи, век, тыла кистей (быстро исчезает), большой высунутый язык, сухая кожа, ломкие сухие волосы, распластанный живот, короткие пальцы, недоразвитие наружных половых органов, бледная кожа, иногда – затяжное течение физиологической желтухи, запоры, пупочная грыжа, бедность мимики, вялость мышц, апатичность, сонливость, запоздалое прорезывание зубов, снижение аппетита, сниженная плотность, тенденция к снижению температуры тела; замедленность и неловкость движений, замедленность мышления, психического развития, роста конечностей; снижение частоты сердечных сокращений, шумное дыхание, низкий голос, склонность к инфекционным заболеваниям, снижение чувствительности кожи, слизистых, органов слуха, зрения, задержка роста.

При проверке работы щитовидной железы у детей обычно определяется уровень ТТГ; если он превышает норму, тогда проверяется уровень Т₃, Т₄. У детей старше 7 лет рекомендуется проверять уровень антител к щитовидной железе. При гипотиреозе уровень тироксина будет понижен, а уровень ТТГ повышен (так как мозг посылает команду щитовидной железе)*.

Перспективы и лечение

«Нет дыма без огня». Хотя внешне дети с синдромом Дауна имеют черты, сходные с гипотиреозом, многие из них имеют нормальную функцию щитовидной железы, и без специальных обследований никакая терапия назначаться не должна. Тем не менее при синдроме Дауна

* По результатам последних исследований европейские эндокринологи договорились считать верхней границей уровня ТТГ у детей старше 1 месяца цифру 5 мМЕ/л.

частота гипотиреоза выше, чем в популяции в целом. Как показали современные исследования, от 0,7 до 0,1 % детей с синдромом Дауна имеют *врожденный* гипотиреоз по сравнению с 0,015–0,02 % во всей популяции. У некоторых детей с синдромом Дауна недостаточность функции щитовидной железы выявляется позже: частота приобретенного гипотиреоза составляет 13–54 % по сравнению с 0,8–1,1 % в популяции. Одна из форм, так называемая субкомпенсированная, определяется только по увеличению ТТГ, и ребенок может не иметь симптомов. У детей старше 8 лет повышается частота аутоиммунных тиреоидитов. В целом ту или иную форму гипотиреоза имеет на протяжении жизни один из 12 людей с синдромом Дауна. В связи с этим рекомендуется обследовать ребенка с синдромом Дауна на гипотиреоз в родильном доме (как всех детей), в 1 год и далее ежегодно, а также при появлении любой подозрительной симптоматики.

Если ребенка с врожденным гипотиреозом не лечить, шансы достичь относительно высокого уровня развития психики уменьшаются с каждым днем. При тяжелом врожденном гипотиреозе лечение, начатое после 3 месяцев, не способно вернуть утраченные возможности. При отсутствии лечения и приобретенные формы заболевания ведут к снижению интеллекта и серьезным нарушениям со стороны внутренних органов.

Лечение заключается в замене гормона щитовидной железы синтетическим L-тироксинам. Для определения реакции щитовидной железы на синтетический тироксин необходимо сделать ряд анализов крови, чтобы определить дозу введения тирокина. Лечение при врожденном гипотиреозе проводится на протяжении всей жизни, при приобретенном – сроки могут быть различны. Доза препарата подбирается индивидуально. Нужно отметить, что если родители привыкли видеть своего ребенка спокойным, уравновешенным, каким является ребенок, страдающий гипотиреозом, то при замене гормонов может показаться, что ребенок вдруг стал гиперактивным. На самом деле ребенок возвращается к своему нормальному состоянию, тем не менее доза препарата иногда требует коррекции, если появляются симптомы повышения функции щитовидной железы.

Целиакия – «великий мим»

К. И. Григорьев, д.м. н, профессор Российского национального исследовательского медицинского университета им. Н. И. Пирогова

Синдром Дауна относится к факторам риска развития такого заболевания, как целиакия (глютеновая болезнь). Это иммунная реакция на потребление белка, который содержится в некоторых злаках. Сегодня мы приводим выдержки из статьи К. И. Григорьева, профессора Российского национального исследовательского медицинского университета им. Н. И. Пирогова. Вместе с коллегами он изучал сочетаемость синдрома Дауна и целиакии и возможности современной медицинской помощи детям. В эти выдержки не вошли рекомендации по диагностике и медикаментозному лечению целиакии, поскольку они адресованы медикам, но при необходимости их можно найти в полном тексте статьи*.

При синдроме Дауна о возможности его сочетания с целиакией следует помнить всегда. Необходимость скрининговых программ в отношении целиакии для детей с синдромом Дауна не должна вызывать сомнений. При нераспознанном заболевании возможны тяжелые последствия. Непереносимость глютена (белка злаков пшеницы, ржи, ячменя и овса) приводит к атрофии ворсинок слизистой оболочки тонкой кишки и синдрому нарушенного кишечного всасывания. Без адекватного лечения целиакия ведет к тяжелым метаболическим нарушениям, развивается тяжелая полиорганная недостаточность, которая может стать причиной не только тяжелого состояния, но и гибели больного. Также возникает риск развития онкологической патологии.

Симптомы

Основной симптом целиакии – частый обильный кашицеобразный стул с сероватым оттенком. Клиническая картина заболевания

* Григорьев К. И., Выхристюк О. Ф., Донин И. М. Синдром Дауна и целиакия: коморбидность и возможность современной медицинской помощи детям // Синдром Дауна. XXI век. – № 1 (16), 2016. С. 3-12. В электронном виде статья доступна на сайте Даунсайд Ап по ссылке: <https://downsideup.org/ru/catalog/article/sindrom-dauna-i-celiakiya-komorbidnost-i-vozmozhnosti-sovremennoy-medicinskoj>

в типичных случаях развивается в течение 1–2 месяцев от момента введения в питание глютенсодержащих продуктов. У детей с синдромом Дауна в основном распространены атипичные и латентные формы целиакии, при которых на первый план выходят внекишечные проявления, такие как отставание в физическом и психомоторном развитии, медленный рост или потеря веса.

Целиакия – «великий мим». У некоторых больных наблюдаются лишь незначительная железодефицитная анемия, явления постоянно повторяющегося афтозного стоматита, повышена склонность к кровотечениям (гипопротромбинемия), выпадению волос, развитию судорожного синдрома и др. Трудно поверить, но дети с ожирением также страдают целиакией.

Лечебная диета

Медикаментозная терапия целиакии выполняет вспомогательный характер. В основе лечения целиакии лежит строгая пожизненная безглютеновая диета с исключением глютенсодержащих злаков (пшеницы, ржи, ячменя) и некоторых продуктов их переработки. Адекватная диета в сочетании с коррекцией вторичных метаболических нарушений способна обеспечить необходимый контроль над целиакией. Важно знать, какие продукты разрешены, а какие запрещены к употреблению детям с целиакией*.

Нет глютена в рисе, грече, кукурузе, амаранте, ростках спаржи, просе, картофеле, сорго, тапиоке, муке из орехов, бобов, не пшеничном крахмале, мальтодекстрине. Пожизненно исключены из диеты любые глютенсодержащие продукты: пшеница, пшеничные отруби, пшеничный крахмал, зародыши пшеницы, пшеничная мука, манная крупа, маца, кускус, рожь, ячмень, ячменный солод, тритикале, камут, полба (спельта) и др. Глютен могут содержать сладости, консервированные продукты, сухие супы, бульонные кубики, морепродукты, крабовые палочки, соусы, кетчуп, мясные подливки, майонез, мороженое, йогурты и многое другое. Он может попасть в организм из непищевых продуктов, таких как губная помада, бальзам для губ, зубная паста, клей на марках и конвертах, витамины, растительные и минеральные добавки, медикаменты. В связи с этим для родителей больных

* Там же.

целиакией очень важно обладать сведениями о содержании глютена в пищевых и непищевых продуктах. Такая информация публикуется на специализированных сайтах (www.coeliac.com; www.coeliac.org.uk; www.glutenfree.com и др.).

Оптимальным решением является применение безглютеновых продуктов промышленного производства, спектр которых отличается значительным разнообразием, хорошими вкусовыми качествами и полной безопасностью. Отличить эти продукты можно по специальной маркировке (перечеркнутый колос) или изучив информацию об отсутствии глютена.

Современные смеси для искусственного вскармливания детей в подавляющем большинстве не содержат глютена. Широкий ассортимент и безглютеновых каш. Строгая безглютеновая диета может стать причиной развития ряда дефицитных состояний, например дефицита кальция и цинка, в связи с чем при разработке рациона больных целиакией уделяют внимание адекватности содержания в нем не только белков, жиров и углеводов, но и всех макро- и микронутриентов.

Соблюдение диеты сопровождается значительным улучшением клинических и, соответственно, морфологических показателей, восстановлением темпов физического развития.

Наблюдение и вакцинопрофилактика

Обследованию на предмет наличия целиакии подлежат дети и подростки, у которых наблюдаются следующие состояния или симптомы: хроническая или рецидивирующая диарея, тошнота или рвота, хронический болевой синдром, чувство растяжения, хронический запор, отставание в развитии, потеря веса, задержка роста, задержка полового развития, аменорея, рефрактерная к терапии железодефицитная анемия, спонтанные переломы (остеопения/остеопороз), рецидивирующий афтозный стоматит, герпетиформный дерматит, повышение активности печеночных ферментов, синдром хронической усталости.

Диспансерное наблюдение детей с целиакией – пожизненное. Кратность наблюдения врача-гастроэнтеролога: после установки диагноза в течение первых двух лет – 1 раз в 6 месяцев, с третьего года наблюдения при условии наличия стойкой ремиссии и регулярных достаточных прибавок роста и веса – 1 раз в год. Обследование в ходе диспансерного наблюдения: клинический осмотр, измерение роста

и массы, копрограмма, клинический анализ крови, биохимическое исследование крови. Эндоскопическое и серологическое исследование проводят в обязательном порядке при первом поступлении и в активном периоде заболевания. Повторное эндоскопическое исследование назначают через 6–12 месяцев после начала соблюдения безглютеновой диеты или выхода из активного периода заболевания, либо же в случае ухудшения состояния больного. Серологическое исследование следует повторять ежегодно.

Вакцинацию ребенка, страдающего целиакией, рекомендуется проводить согласно принятым графикам для здоровых детей в конкретном регионе. Сами по себе синдром Дауна и целиакия не являются противопоказаниями для вакцинации.

Нарушения стула у младенцев

А. И. Чубарова, д. м. н., главный врач Детской городской больницы им. Н.Ф. Филатова, профессор кафедры госпитальной педиатрии № 1 РНИМУ им. Н. И. Пирогова., медицинский консультант Данусайд Ап

Хотя без помощи специалиста разобраться во всех нарушениях работы желудочно-кишечного тракта малышей невозможно, я попытаюсь немного рассказать о них и о том, к каким специалистам следует обращаться и какие обследования целесообразно сделать при запорах и диареях у новорожденных и грудных детей.

О норме и отклонениях

Ребенок, получающий грудное молоко, имеет частоту стула до 6–7 раз в сутки. При этом стул должен быть желтым, кашицеобразным, гомогенным. На искусственном вскармливании стул обычно реже и может иметь коричневатый оттенок. Стул менее 1–2 раз в сутки, особенно если он сопровождается у ребенка неприятными ощущениями, в грудном возрасте считается запором.

Все многочисленные причины нарушений со стороны стула можно разделить на несколько групп.

1. Нарушения переваривания и всасывания компонентов пищи. Может нарушаться всасывание как макронутриентов (это основные компоненты пищи – углеводы, белки, жиры), так и микронутриентов (витаминов, микроэлементов и т. д.). При этом ребенок не просто недополучает какой-то компонент пищи и плохо прибавляет в весе, но непереваренные остатки влияют на характер стула и моторику кишечника, вызывая неприятные ощущения у ребенка. Непереваренные компоненты пищи служат питательной средой для бактерий, среди которых могут быть и патогенные.

2. Нарушения в биоценозе (то есть в количестве и спектре бактерий) кишечника. Сюда входят как кишечные инфекции, так и скрыто протекающие процессы, связанные с избытком каких-либо условно-патогенных или, наоборот, недостатком полезных бактерий в кишечнике. Следует отметить, что нарушения в биоценозе кишечника, или дисбактериоз, как их чаще называют, никогда не являются

первичными. Они, как правило, возникают как следствие приема лекарств, перенесенных инфекций, нарушений вскармливания.

3. Нарушения моторики кишечника. Последовательное продвижение пищевого комка по желудочно-кишечному тракту регулируется очень сложными механизмами, за которые отвечает центральная нервная система, вегетативная нервная система и собственная нервная и эндокринная система кишечника. У новорожденных детей механизмы взаимодействия между этими регуляторными центрами и отделами кишки еще не полностью сформированы, и нарушения моторики кишечника у них встречаются довольно часто.

Дети, пострадавшие в перинатальный период (то есть в последнем триместре беременности, во время родов и на первом месяце жизни) от гипоксии, инфекции и т. д., могут в дальнейшем иметь склонность к различным нарушениям моторики. Грудное молоко содержит гормональные вещества, регулирующие моторику кишечника у ребенка, а также вещества, стимулирующие восстановление клеток слизистой кишечника; а вот искусственные смеси такими свойствами не обладают.

Поскольку все перечисленные факторы тесно связаны между собой, у каждого конкретного ребенка мы, как правило, видим сочетание отклонений в биоценозе, нарушения переваривания и моторики кишечника, но для правильного лечения очень важно выделить основную причину. Разберем подробнее каждую группу причин.

Лактазная недостаточность

Говоря о нарушениях переваривания и всасывания, хотелось бы прежде всего рассказать о непереносимости лактозы. Лактоза – это молочный сахар, составляющий около 99 % всех углеводов любого молока, в том числе и женского. Лактоза расщепляется ферментом лактазой, находящейся на поверхности клеток тонкой кишки, на глюкозу и галактозу, а затем всасывается. Являясь основным источником глюкозы, лактоза необходима ребенку как основной поставщик энергии, а небольшие количества галактозы необходимы для формирования центральной нервной системы и сетчатки глаза. Грудной ребенок получает так много лактозы, что даже у здоровых детей до трех месяцев она расщепляется не полностью. Нерасщепленная лактоза поступает в толстую кишку. У взрослых людей этого не происходит, а вот для детей грудного возраста это необходимо. Там она становится

питательной средой для полезных молочнокислых бактерий (бифидобактерий, лактобактерий, лактозоположительной кишечной палочки). Эти бактерии расщепляют лактозу до короткоцепочных жирных кислот (отсюда и кислый запах стула у грудных детей), газов и воды. Эти кислоты важны для регуляции перистальтики (сокращений) кишечника, всасывания солей и воды; также в кислой среде плохо размножаются гнилостные бактерии. Поэтому если сразу лишить ребенка лактозы (например, кормить его только соевыми смесями), питания для полезных бактерий не будет, кислотность кишечного содержимого снизится, и кишечник заселят патогенные микробы.

Однако если активность расщепляющего фермента снижена, не переваренной в тонкой кишке лактозы слишком много, а ферментирующих ее бактерий недостаточно, то непереваренная лактоза «тянет» на себя воду в полость кишечника за счет повышения осмотического давления, и у ребенка развивается диарея. Нарушаться расщепление лактозы может как из-за низкой активности фермента врожденного характера, так и при любом инфекционном или аллергическом процессе, поражающем стенку кишки; при этом гибнет вся клетка, вырабатывающая фермент.

Врожденные нарушения чаще всего встречаются в семьях, где непереносимость молока есть у взрослых. Для многих народностей (например, для 80–100 % взрослого населения Крайнего Севера, марийцев, для народов Северной Африки) непереносимость молока является практически нормой. Это так называемая «лактазная недостаточность взрослого типа». Среди русского населения эта особенность (именно особенность, так как привычку употреблять молоко во взрослой жизни филогенетически более древние народности не имеют) составляет около 10 %. В таких семьях у малыша больше шансов родиться с изначально низкой активностью фермента.

• *Случай из практики*

Так, недавно ко мне обратилась Светлана С. со своим полуторамесячным Денисом. У Светланы было достаточно молока с первых дней после родов, и она кормила Дениса грудью. Он всегда жадно начинал есть, но через несколько минут бросал грудь, начинал сучить ножками и плакать. Мальчик плохо спал. Сначала каждый раз, когда он просыпался, Светлана пыталась его покормить, но малыш не успокаивался.

Стул у Дениса был частый, водянистый (правда, Светлана не сразу это заметила, так как жидкость легко впитывалась в подгузник), желтый, с кислым запахом. Прибавил малыш за первый месяц всего 200 г. При подробном расспросе выяснилось, что папа ребенка, азербайджанец по национальности, не любит и совершенно не пьет цельного молока, так как оно вызывает у него повышенное газообразование. Обычно такие симптомы родители (особенно папы) стараются скрыть, и выявляются они только при тщательном расспросе. После определения количества углеводов в кале предположение о непереносимости лактозы подтвердилось, Светлана стала добавлять к молоку специальный препарат, и уже через несколько дней стул нормализовался и Денис стал хорошо прибавлять в весе.

Но гораздо чаще приходится сталкиваться со вторичными нарушениями переваривания лактозы – например, после перенесенной кишечной инфекции.

• *Случай из практики*

Как-то раз я консультировала трехмесячного отказного ребенка. Елизавета (так звали малышку) с рождения получала смесь «Агу-1», а на втором месяце жизни перенесла кишечную инфекцию. Но после окончания курса терапии стул все равно оставался жидкий, с примесью слизи и зелени. В больнице девочке был проведен анализ на содержание углеводов в кале, и показатели оказались в 3 раза превышенными. В связи с этим девочке было назначено питание соевой смесью. Стул стал менее жидким, но неустойчивым, и сохранялись патологические примеси. Девочке были назначены биопрепараты, содержащие полезные бактерии, и возвращены два кормления обычной адаптированной смесью «Агу-1», содержащей лактозу, на фоне чего стул нормализовался. В этом случае нарушения переваривания лактозы были явно вторичными по отношению к нарушению биоценоза, и, в первую очередь, требовалось восстановить нормальный биоценоз и обеспечить условия для приживания бактерий, то есть дать небольшое количество лактозы.

• *Аллергия*

Отдельно хочу рассказать о вторичной лактазной недостаточности, возникающей на фоне аллергического воспаления в кишечнике.

Когда ребенок слишком рано начинает получать чужеродный белок (чаще всего это белок коровьего молока или белок сои, содержащиеся в смесях для искусственного вскармливания), первым местом контакта этого белка с клетками организма ребенка является кишечник. В кишечнике развивается аллергическое воспаление, и повреждаются энтероциты, вырабатывающие лактазу. При этом аллергическое воспаление в кишечнике, как правило, предшествует изменениям на коже, и внешне у ребенка может не быть никаких признаков аллергии. Помимо переваривания лактозы, у таких детей нарушается также функция всасывания многих веществ в кишечнике и развивается диарея. Поэтому у ребенка на искусственном вскармливании при диарее всегда необходимо провести аллергологическое обследование.

• **Другие причины**

Похожие на лактазную недостаточность симптомы имеют дети с недостаточностью других ферментов (сахаразы, изомальтазы), а также с нарушением всасывания моносахаров (глюкозы, фруктозы), хотя эти нарушения встречаются гораздо реже. Первые симптомы непереносимости сахарозы появляются, когда в питание детей включается обычный сахар (многие пытаются подслащивать блюда прикорма), а непереносимость фруктозы – при включении меда, соков и т. д. Поэтому если вы кормите грудью, перед визитом к врачу постарайтесь вспомнить о том, сразу ли после начала кормления появилась диарея у малыша, или после изменений в вашей диете или введения каких-то новых продуктов.

• **Необходимые обследования и питание**

Итак, если у ребенка частый водянистый пенистый стул с кислым запахом, у него можно заподозрить непереносимость молочного сахара. Самым простым и доступным исследованием при этом является определение количества углеводов в стуле. Для правильного лечения необходимо выяснить причину непереносимости, посоветовавшись обязательно с детским (!) гастроэнтерологом и, возможно, с аллергологом. На время обследования (а при подтверждении диагноза и более длительно) следует снизить содержание лактозы в диете. Если ребенок получал грудное молоко, то не нужно лишать его этого прекрасного продукта, нужно лишь сцедить около 1/3 объема одного

кормления и в сцеженное молоко добавить фермент «Лактаза»* (выпускается в капсулах), а затем докормить ребенка по аппетиту. Дозировка фермента подбирается врачом индивидуально. Если же ребенок на искусственном или смешанном вскармливании, то адаптированная молочная смесь заменяется низколактозной или безлактозной (о подборе лечебной смеси также лучше проконсультироваться с врачом). Самостоятельно подбирать терапию, купирующую диарею у ребенка, не следует еще и потому, что избыточное снижение лактозы в диете может приводить к запорам.

Нехватка липазы

Вторая группа заболеваний с нарушением переваривания и всасывания (нарушения усвоения жиров) может протекать как с диареей, так и с запором. Липиды перевариваются под действием фермента липазы, у взрослых людей вырабатываемой в основном поджелудочной железой. Иногда встречается врожденный дефицит липазы, но у новорожденных мы чаще сталкиваемся с тем, что поджелудочная железа еще просто недостаточно зрелая и синтез липазы снижен. Это характерно для недоношенных детей, детей с задержкой внутриутробного развития. Для таких детей природа создала надежный «страховочный канат»: грудное молоко содержит липазу, которая облегчает переваривание липидов грудного молока. А вот если ребенок получает искусственное питание, то незрелость липазы поджелудочной железы может проявиться клинически. Помимо фермента для переваривания жиров, необходим определенный состав желчи, которая эмульгирует жиры, разбивает на мелкие глобулы. Поэтому нарушения усвоения липидов могут быть и у детей с заболеваниями печени и желчевыводящих путей. Для таких детей характерно появление не просто жирного, но и более светлого, чем обычно, стула.

• *Случай из практики*

Недавно у нас в отделении находилась девочка, перенесшая операцию по поводу непроходимости кишечника. Непроходимость была связана с небольшой аномалией поджелудочной железы. Операция

* Упоминание каких-либо препаратов в данной статье не является рекламой, не спонсируется какими-либо фирмами, а основано лишь на личном клиническом опыте и собственных научных работах автора.

прошла успешно, но после начала кормления стул у девочки был бледно-желтый, один-два раза в сутки (что является редким для ребенка на естественном вскармливании), оставлял жирные пятна на пеленке, «мылился» при подмывании. Была заподозрена недостаточность ферментов поджелудочной железы и назначена копрограмма (исследование кала, выявляющее количество и характер непереваренных жиров, крахмала, мышечных волокон), которая показала нарушение переваривания и всасывания жиров. Девочке были проведены дополнительные обследования и подобраны ферментативные препараты, содержащие липазу. В результате стул стал менее жирным и более частым, и девочка была выписана домой.

Целиакия

Диарея с жирным характером стула является характерной еще для одного заболевания – целиакии. Это особое аллергическое заболевание связано с реакцией на глиадин – вещество, содержащееся во многих злаках. Появляется жирный стул с запахом «оконной замазки», объем стула большой. Эти изменения возникают, как правило, спустя некоторое время после введения в диету злаков (манной, овсяной и других каш). Дети плохо растут, становятся раздражительными, а позже присоединяются и симптомы, напоминающие рахит.

Хотя предрасположенность к этому заболеванию имеет наследственную природу, в любом случае не стоит провоцировать аллергию к глиадину и давать ребенку каши и хлебные продукты раньше 5 месяцев: часто попытки «подкормить кашкой» плохо прибавляющего в весе ребенка оборачиваются ухудшением его состояния.

Список заболеваний, при которых у ребенка бывает жирный стул, конечно, перечисленными состояниями не исчерпывается, но если у вашего ребенка такая проблема сопровождается запорами или поносами, это может быть вызвано нарушением переваривания липидов.

• Необходимые обследования

Важно провести копрологическое исследование (его делают в любой поликлинике), проверить состояние печени и поджелудочной железы (сделать ультразвуковое, биохимические и иммунологические обследования). В сложных случаях это обычно делается в стационаре, так как поездки на обследования являются серьезной нагрузкой для

ослабленного ребенка, да и за эффективностью лечения лучше наблюдать в больнице. Детям подбираются диета, препараты, содержащие ферменты поджелудочной железы и желчные кислоты. Конкретный препарат вам порекомендует врач, так как состав и эффективность их различна и не существует универсального препарата, который подходил бы во всех случаях.

Кишечные инфекции

Вторая большая группа причин нарушений стула связана с бактериями, населяющими кишечник. Кишечные инфекции довольно часты у детей грудного возраста. Даже самые аккуратные и чистоплотные родители не всегда могут избежать возникновения кишечной инфекции у грудного ребенка. Дело в том, что защитные функции кишечника (кислотность желудочного сока, местные иммунные факторы) у грудных детей снижены. И часть возбудителей, не опасных для взрослых, может вызвать серьезные нарушения у малыша.

• Профилактика

На что нужно обратить основное внимание для профилактики инфекций? В первую очередь – на посуду, которая используется для питания. Прежде всего она должна быть сухой. Некоторые мамы подолгу кипятят бутылочки, но затем оставляют в них часть влаги. Влага способствует размножению бактерий.

Во-вторых, не следует часто переливать питание из посуды в посуду: чем меньше число переливаний, тем лучше. Именно поэтому к современным молокоотсосам пристыковывается сразу бутылочка для кормления.

И наконец, не стоит облизывать пустышки, ложки и детскую посуду. Микробы, содержащиеся в полости вашего рта, не всегда безопасны для ребенка. Болезнетворные бактерии передаются от человека к человеку, поэтому лучше упавшую на пол пустышку просто ополоснуть водой (на худой конец, даже не мыть вообще!), чем облизать.

• Чем помочь ребенку до прихода врача

Но если ваш малыш все же заболел кишечной инфекцией, не нужно до бесконечности корить себя, полезнее сосредоточиться на помощи ребенку. Начинается инфекция, в отличие от нарушений

переваривания, обычно внезапно – с болей в животе (ребенок плачет, сучит ножками) и поноса. Кишечные инфекции могут сопровождаться подъемом температуры, но не всегда. Обязательно вызовите врача, а до его прихода постарайтесь облегчить состояние ребенка следующими мероприятиями. С жидким стулом ребенок теряет много воды и солей, и у него может развиваться обезвоживание. Чтобы этого не произошло, ребенка надо выпаивать одним из солевых растворов, имеющихся в каждой аптеке – оралитом или регидроном. Препарат энтеродез, помимо солей, содержит еще и активированный уголь, адсорбирующий токсины из кишечника. Постарайтесь иметь один из этих препаратов в домашней аптечке. Обычно ребенок в этот период пьет не очень охотно, но необходимо полностью возместить ему тот объем жидкости, который он теряет со стулом и рвотой (желательно этот объем измерить). Если ребенок не пьет из бутылочки, жидкость можно давать из ложечки или даже из пипетки. Маленькие порции жидкости не так сильно провоцируют рвоту, как большие.

Почему нельзя поить просто водой? Потому, что с кишечным содержанием теряется много солей и их дефицит будет усугубляться, если давать жидкость без солей.

• **Питание и препараты**

Помимо растворов, для восполнения жидкости ребенку можно дать адсорбенты – препараты, поглощающие, подобно губке, токсины, содержащиеся в кишечнике. Это препараты – смекта, полифепан, энтеросгель. Но имейте в виду, что эти препараты не уничтожают патогенные бактерии и являются чисто симптоматическими. В больших количествах они могут привести к запору.

Кормить ли ребенка с кишечной инфекцией? Да. Но объем питания за сутки снижается на $1/3$ – $2/3$ (в зависимости от того, какое количество еды не приводит к рвоте). Если вы кормили его грудным молоком, то пусть он его получает, а если смесью, то в таких ситуациях предпочтительнее кисломолочные смеси. Кормите почаще, но маленькими порциями. В каждое кормление можно добавить таблетки ферментного препарата мезим-форте. Вот, пожалуй, все меры, которые можно предпринять до прихода врача. Ни в коем случае не назначайте грудному ребенку антибиотики самостоятельно! Некоторые из них, например, левомицетин, используемый при некоторых кишечных

инфекциях у взрослых, противопоказаны новорожденным. Большую осторожность следует соблюдать и при применении в грудном возрасте таких препаратов, как имодиум и другие симптоматические средства. Посоветуйтесь с врачом!

Дисбактериоз

Другие нарушения биоценоза кишечника происходят менее заметно и могут вообще не проявляться (это называется компенсированным дисбактериозом кишечника) или приводить к запорам, частому стулу, наличию в стуле слизи, зелени и других примесей (субкомпенсированный или декомпенсированный дисбактериоз). Возникает дисбактериоз как следствие применения антибиотиков, нарушений переваривания и всасывания, нарушений иммунной системы кишки. Абсолютных норм, единых для всех в количестве и составе бактерий толстой кишки, не существует. Используемый в большинстве учреждений анализ кала на дисбактериоз отражает лишь состояние микрофлоры полости нижних отделов кишки. Он ничего не говорит о том, какие бактерии живут на стенке кишки (хотя это гораздо важнее), есть ли распространение бактерий в полости тонкой кишки (чего не должно быть в норме).

В практике врачей США вместо термина «дисбактериоз» чаще используют термин «избыточный рост бактерий». Поскольку без применения инвазивных методов обследования мы можем лишь косвенно судить о том, каков состав микрофлоры кишечника, лечения требуют лишь состояния, сопровождающиеся клиническими проявлениями. Иными словами, если у ребенка нормальный регулярный стул и не болит живот, то не стоит давать ему препараты бактерий лишь потому, что его анализ отличается от среднестатистической нормы.

• Лечение

Если же дисбактериоз все-таки проявился, желательно выяснить его первопричину. Может быть, ребенка поздно приложили к груди? Или он получал антибиотики? Или у него не хватает какого-либо пищеварительного фермента? Может быть, у него пищевая аллергия? После ответа на эти и другие вопросы решается вопрос о коррекции биоценоза кишечника. Сейчас врачи стараются применять препараты, целенаправленно уничтожающие какой-либо определенный вид патогенных бактерий и не затрагивающие полезные микроорганизмы.

К таким препаратам относятся, например, фаги – вирусы, уничтожающие бактерии. Существуют фаги против стафилококка, протей, кишечной палочки.

Второй подход основан на конкуренции между полезными и патогенными бактериями. Есть препараты, создающие условия для размножения молочнокислых бактерий и препятствующие размножению патогенных. Например, препарат хилак-форте является комплексом веществ, сходным с теми, которые получают в норме при ферментации лактозы бифидобактериями. Он закисляет содержимое кишечника и имитирует ферментативные процессы, которые есть у здорового новорожденного. Аналогичным модулирующим действием обладает и слабительный препарат дюфалак (лактоулоза).

Третий подход основан на усилении местного иммунитета – например, с помощью препарата КИП. Наконец, существуют многочисленные препараты полезных бактерий – как одного вида, так и в комплексе. Применяя их, не следует забывать, что даже эти, на первый взгляд безобидные препараты, не всеми детьми хорошо переносятся. А для получения положительного эффекта необходимо обеспечить условия для приживания этих бактерий. Как это сделать, вам подскажет специалист.

Затруднения в работе кишечника

Все описанные состояния чаще всего сопровождаются нарушениями моторики кишечника – усилением или ослаблением двигательной активности желудочно-кишечного тракта. Но нарушения моторики могут быть и самостоятельной патологией. Из всех нарушений моторики кишечника мам больше всего волнуют запоры. Не все запоры имеют одинаковую причину. Но одна часть причин приводит к недостаточной сократительной активности кишечника (такие запоры называются атоническими), а другие – к повышению этой активности (такие запоры называются спастическими). Лечат их, естественно, по-разному. При спастических запорах стул довольно плотный и обычно похож на «овечий кал». При дефекации у ребенка могут возникать боли. При атоническом запоре стул очень редкий, часто сопровождается вздутием живота, при очищении кишечника объем каловых масс большой. Если у вашего ребенка первых 3 месяцев жизни стул 1–2 раза в сутки и реже, то надо проконсультироваться с врачом. Такие заболевания,

как рахит и гипотиреоз, в качестве одного из проявлений могут давать запоры.

Лечение

Следует ли делать клизму? Злоупотреблять клизмами не стоит, так как частые клизмы угнетают позыв на дефекацию и нарушают нормальное формирование рефлекса. Но один раз сделать можно. Объем клизмы для такого ребенка составляет 30–40 мл (самая маленькая клизма, и неполная). Очень важно запомнить, что клизму нельзя делать теплой водой! Вода должна быть комнатной температуры. В теплой воде быстро растворяются накопившиеся в кишечнике при запоре токсические вещества и легко всасываются в кровоток. Если вам кажется, что не произошло полного очищения кишечника, не торопитесь, обычно после первой порции бывает самостоятельный стул. Клизмы больших объемов (или много маленьких) даже в больнице должен проводить врач, так как при этом могут быть серьезные осложнения. Хорошо помогает при атонических запора массаж передней брюшной стенки по часовой стрелке, выкладывание на живот, слабое тактильное раздражение ануса. Слабительные средства назначать детям самостоятельно не рекомендуется, даже наиболее безопасное слабительное, дюфалак (его действие как бы модулирует лактазную недостаточность, о которой рассказывалось выше), может привести к повышенному газообразованию и вызвать неприятные ощущения у ребенка.

Родителям на заметку

Итак, обязательно обратитесь к врачу, если:

- у ребенка при кормлении грудью стул более 7 раз в сутки, а при кормлении смесями – более 4–5 раз;
- стул имеет специфический неприятный запах или примесь слизи, зелени, крови, если он водянистый или жирный;
- стул реже 1–2 раз в сутки;
- при дефекации ребенок плачет, сучит ножками;

Ну а вообще, обращайтесь, даже если у вас все хорошо! Мы поможем вам вырастить здорового малыша.

Нарушения носового дыхания

Н. А. Семёнова, врач-генетик, к.м.н., старший научный сотрудник научно-консультативного отдела ФГБНУ «Медико-генетический научный центр», медицинский консультант Даунсайд Ап

Проблема нарушения носового дыхания у детей с синдромом Дауна весьма актуальна, прежде всего, из-за анатомических особенностей лица. Для этих детей характерны узкие носовые ходы и горизонтально расположенная евстахиева труба, соединяющая полость носоглотки с полостью среднего уха.

Время лечит

С первых дней жизни родители могут заметить у ребенка шумное, как бы «хлюпающее» дыхание. Однако чаще всего это «шум из ничего», он возникает оттого, что в узких носовых ходах детей даже небольшое количество слизистого отделяемого делает дыхание слышным на расстоянии. Обычно по мере роста малыша и при правильном уходе эта проблема решается сама собой.

Нередко у младенцев с синдромом Дауна встречается врожденный стридор – громкий свистящий или пыхтящий звук при дыхании, обусловленный запаздыванием формирования хрящей гортани и голосовых связок. При вдохе более гибкие хрящи создают узкий просвет для прохождения воздуха, и поэтому можно слышать звук. В этом случае обычно не требуется специального вмешательства. Основной лекарь – время.

ОРЗ: уход и лечение

Иначе обстоит дело у детишек с синдромом Дауна при насморке во время респираторного заболевания. Здесь требуется тщательный подход и квалифицированное лечение. У грудных детей затруднение носового дыхания является серьезной проблемой, поскольку во время кормления ребенок не может дышать через рот.

Сначала надо принять все меры для восстановления дыхания через нос. Важно помнить, что капать в нос лекарственные средства можно только при условии чистой слизистой. Другими словами, необходимо освободить полость носа ребенка от густых выделений и корочек

(промыть). Для этого закапайте в каждый носовой ход несколько капель физиологического раствора, который можно приобрести в аптеке. Лучше использовать для этих целей специально предназначенный стерильный раствор природной морской воды: растворы «Аквармарис», «Аквалор» и др. При закапывании таких капель в правый носовой ход слегка наклоните головку малыша влево, а при закапывании в левый носовой ход – вправо. У ребенка должна быть своя пипетка. Применять отсасывание слизи стоит лишь в случае обильных выделений, затрудняющих дыхание. Не следует делать это часто, так как иссушается слизистая оболочка носа и возможна её травматизация, приводящая к еще большему выделению слизи. К тому же малышу старше шести месяцев провести эту процедуру очень нелегко. Промывания носика следует проводить ребенку перед каждым кормлением. Даже если нет обильных выделений из носа, регулярные промывания увлажняют слизистую и удалят с нее размножившихся микробов. Если после промывания носа дыхание все же затруднено, можно воспользоваться сосудосуживающими каплями («Називин», «Вибрацил»), но они не лечат ринит, а лишь уменьшают отек слизистой носа, облегчая дыхание. Закапывание их поможет малышу успокоиться, поесть, уснуть и улучшит отток из носика скопившихся выделений. Использовать эти капли можно по необходимости, но не чаще трех раз в день и не дольше трех-пяти дней подряд. При закапывании капель в правый носовой ход слегка наклоните головку малыша вправо, при закапывании в левый носовой ход – влево. Важно отметить, что во избежание передозировки и отравления «Нафтизин» и адреналинсодержащие капли не рекомендуются закапывать маленьким детям!

Профилактика отитов

Появление слизи в носике, а также склонность младенца к срыгиванию могут привести к затеканию жидкости из носоглотки в полость среднего уха через евстахиеву трубу и вызвать воспаление – отит. Частые отиты способствуют снижению слуха в дальнейшем. Вот несколько рекомендаций по уходу за младенцем с синдромом Дауна, соблюдение которых позволит предотвратить возникновение среднего отита.

1. При кормлении необходимо держать ребенка не в горизонтальном, а в полувертикальном положении (верхняя часть туловища приподнята примерно на 45 градусов). В таком же положении следует и поить малыша.

2. При склонности младенца к срыгиванию надо следить, чтобы он спал на боку, а не на спине.
3. Если у ребенка насморк, важно восстановить носовое дыхание. Укладывать спать в этот период лучше не на ровную поверхность, а так, чтобы верхняя часть туловища была приподнята примерно на 15 градусов.
4. Не следует нагнетать жидкость в носик ребенка с помощью груши или клизмочки.

Аденоиды

У детишек старше года носовое дыхание может затруднить увеличение (гипертрофия) аденоидов. Если малыш стал дышать через рот, во сне у него появился храп и спать он стал в положении на животе с подогнутыми коленями, если он ночью неоднократно просыпается и плачет, а утром встает уставшим, то следует обратиться к специалисту – ЛОР-врачу. Поскольку значительное увеличение аденоидов может привести к ряду осложнений: таких, как нарушение слуха, апноэ во сне, «легочное сердце»* и др., – очень важно как можно раньше выявить проблему и начать лечение.

Внимание, язык

Еще одной особенностью малышей с синдромом Дауна является большой язык, который не помещается в ротике, отчего рот ребенка постоянно приоткрыт. Дети привыкают дышать через рот, но при таком дыхании часто болеют. По мере роста ребенка его ротовая полость увеличится, что позволит языку полностью там поместиться, но, пока этого не случилось, надо стараться приучить малыша закрывать ротик и дышать через нос. Этому способствуют и гимнастика лица, и занятия с логопедом. И в заключение хочу сказать: будьте внимательны к своим детям и не стесняйтесь обращаться к врачам даже с обычным насморком. А лучше – будьте здоровы!

* Легочное сердце (лат. cor pulmonale) – увеличение и расширение правых отделов сердца в результате повышения артериального давления в малом круге кровообращения, развившееся вследствие заболеваний бронхов и лёгких, поражений лёгочных сосудов или деформаций грудной клетки.

0+: программа необходимых обследований

Н. А. Семёнова, врач-генетик, к. м. н., старший научный сотрудник научно-консультативного отдела ФГБНУ «Медико-генетический научный центр», медицинский консультант Даунсайд Ап

Самым важным в жизни любого малыша, а особенно с синдромом Дауна, является первый год, поскольку именно тогда и проявляется большинство характерных для таких детишек врожденных аномалий: пороки развития сердца, желудочно-кишечного тракта, щитовидной железы и, возможно, некоторые другие. Именно поэтому широкое обследование для выявления проблем ребенка, связанных со здоровьем, рекомендуется проводить сразу после его рождения.

Чего опасаются врачи?

В приведенной ниже таблице указывается относительная частота врожденных нарушений психофизического развития и других проблем, связанных с состоянием здоровья детей с синдромом Дауна.

Врожденные аномалии и другие медицинские проблемы	Частота, %
Врожденный порок сердца	44–58
Нарушение зрения	38–80
Снижение слуха	38–78
Обструктивное апноэ во сне	57
Стридор (шумное дыхание вследствие значительного сужения просвета гортани или трахеи)	30–36
Врожденные пороки развития желудочно-кишечного тракта	4–10
Целиакия (нарушение пищеварения вследствие повреждения ворсинок тонкой кишки некоторыми пищевыми продуктами, содержащими определённые белки – глютен, т. е. клейковину, и близкие к нему белки злаков)	5–7

Ожирение	30–35
Нарушения функции щитовидной железы	28–40
Транзиторные миелопролиферативные нарушения (нарушения деятельности стволовых клеток)	10
Атлантаксиальная нестабильность	10–30
Аномалии мочеполовой системы	3,2
Проблемы кожи	1,9–39,2
Поведенческие нарушения	18–38

Кому из нас не хочется знать, «где соломку подстелить»? Конечно, у малыша может не оказаться всего «букета» характерных для синдрома аномалий. Однако важно отметить, что без проведения специальных лабораторных и инструментальных исследований диагностика некоторых состояний у детей с синдромом Дауна крайне сложна, и родителям следует об этом помнить. Понимание медицинских проблем и возможных трудностей в определенные возрастные периоды для ребенка с синдромом Дауна – огромная помощь для родителей в «смягчении неровностей» жизненного пути их малыша. Для врачей, наблюдающих за ребенком в процессе его развития, эта информация тоже очень важна. Поэтому родителям целесообразно быть в постоянном контакте с медицинскими работниками по месту жительства, обсудить с ними график обследований ребенка и вместе прилагать все усилия к тому, чтобы укрепить здоровье малыша.

Примерный план обследования и наблюдения детей с синдромом Дауна

0–1 мес.

- Хромосомное исследование, консультация генетика
- Клинический анализ крови и мочи
- Уровень тиреоидных гормонов (ТТГ, Т₄ св)
- ЭКГ, ЭхоКГ, консультация кардиолога
- НСГ (нейросонография), консультация невролога
- УЗИ брюшной полости, почек
- Консультация окулиста

- Консультация ортопеда
- УЗИ тазобедренных суставов

1 мес.–1 год

- Наблюдение окулиста (в т. ч. контроль рефракции)
- Аудиологическое исследование
- Консультация ЛОР (оториноларинголог)
- НСГ (нейросонография) (по показаниям), наблюдение невролога
- Наблюдение ортопеда

1–5 лет

- Определение уровня тиреоидных гормонов – ежегодно
- Клинический анализ крови и мочи – ежегодно
- ЭКГ, ЭхоКГ – ежегодно
- Аудиологическое исследование – ежегодно
- Консультация ЛОР (оториноларинголог) – не реже 1 раза в год
- Консультация невролога – не реже 1 раза в год
- Консультация окулиста – ежегодно
- Консультация стоматолога – ежегодно

5–19 лет

- Определение уровня тиреоидных гормонов (+ АнтиТПО) – ежегодно
- Клинический анализ крови и мочи – ежегодно
- ЭКГ, ЭхоКГ – ежегодно
- Аудиологическое исследование – 1 раз в 2 года
- Консультация офтальмолога – 1 раз в 2 года или по показаниям
- Консультация ЛОР – 1 раз в 2 года
- Консультация психоневролога – не реже 1 раза в год
- Рентгенологическое исследование шейного отдела позвоночника – по показаниям
- Консультация ортопеда – ежегодно
- Консультация стоматолога – 1 раз в 2 года
- Полисомнография – по показаниям
- Гинекологическое / тестикулярное обследование (для детей старше 14 лет) – 1 раз в 1–3 года

Наши граммы и сантиметры: темпы физического развития

Н. А. Семёнова, врач-генетик, к.м.н., старший научный сотрудник научно-консультативного отдела ФГБНУ «Медико-генетический научный центр», медицинский консультант Даунсайд Ап

Как только малыш появился на свет, врачи непременно измеряют его длину, массу, окружность головы и груди. Почему эти показатели так важны для педиатров? Дело в том, что темпы роста и прибавки веса малыша смогут многое сказать о состоянии его здоровья. Например, если ребенок плохо поправляется, это может оказаться первым симптомом нарушений сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, а также проявлением неврологических расстройств.

Система координат

Для определения темпов роста малыша анализируют его последовательные измерения, проводимые в определенные сроки. Существует несколько основных способов оценки результатов этих измерений. Очень удобно использовать не таблицы, а центильные графики, поскольку они не только показывают соответствие полученных результатов норме в данный момент времени, но и дают представление о темпе роста ребенка в целом.

Известно, что дети с синдромом Дауна имеют сниженные темпы роста с рождения и до завершения всего периода роста. С другой стороны, особое значение для этих детей имеет ранняя профилактика избыточной массы тела. Очевидно, что оценивать темпы роста детей с трисомией 21-й хромосомы по графикам, разработанным для обычных детей, абсолютно не информативно. Для оценки физического развития этих детей необходимо применять таблицы, разработанные специально для них, с учетом расово-этнических особенностей конкретного региона.

Благодаря усилиям американских ученых впервые такие специальные графики появились в 1988 году. Позже они разрабатывались для детей с синдромом Дауна не только в США, а в Португалии, Швеции и некоторых других странах. Сейчас специалисты уделяют

разработке этих графиков огромное внимание, поскольку доказано: необходимость их крайне высока. В нашей стране группа ученых разработала и представила перцентильные графики длины, массы тела и окружности головы российских детей с трисомией 21-й хромосомы от 0 до 12 месяцев жизни; разработки основаны на 4538 измерениях вышеуказанных параметров у 514 детей, воспитывающихся в семье.

Как пользоваться центильными графиками*? Желательно, чтобы такой график был в амбулаторной карте каждого ребенка. Ежемесячно при измерении длины, массы ребенка и окружности его головы полученные результаты отмечаются на графике. Если точка на графике окажется в пределах с 25-го по 75-й центиль, то волноваться не о чем; в противном случае стоит внимательно обследовать ребенка и выяснить причины «крайних» значений. В дальнейшем точки показателей соединяются и получаются кривые роста, прибавки массы тела, а также увеличения окружности головы конкретного ребенка.

* Центильные графики для детей с синдромом Дауна с рождения до 18 лет вы можете найти в пособии П. Л. Жияновой «Дневник развития ребенка раннего возраста». – 2-е изд. – М. : Благотворительный фонд «Даунсайд Ап», 2018. В электронном виде пособие размещено на сайте Даунсайд Ап: <https://downsideup.org/ru/catalog/doc/dnevnik-razvitiya-rebenka>

Профилактика ОРВИ

А. В. Катюхина, медицинский консультант Центра сопровождения семьи Даунсайд Ап

Что включает в себя понятие «профилактика ОРВИ»? Прежде всего, это соблюдение правильного режима дня и питания. Для нормального роста и развития ребенка необходимо определенное время сна и бодрствования – для каждого возраста свое. Большое значение должно уделяться и прогулкам на свежем воздухе. Чтобы составить грамотный режим дня, можно посоветоваться с педиатром и специалистом по раннему развитию.

Питание

С пищей ребенок получает необходимые для роста организма и развития иммунной системы витамины, микроэлементы и другие питательные вещества. Правильное питание создает благоприятные условия для работы желудочно-кишечного тракта, а также населяющих его микроорганизмов, которые вносят большой вклад в создание и поддержание иммунитета слизистой оболочки кишечника. Малыш, в рацион которого входят положенные по возрасту продукты, выглядит здоровым, бодрым и веселым.

Уход за носом

Основными «входными воротами» инфекции являются кожа и слизистые оболочки. Поэтому не стоит забывать о таких простых мерах гигиены, как мытье рук и лица. Каждый человек ежесекундно контактирует с множеством микроорганизмов окружающей среды, и только наша иммунная система создает защитную оболочку от их воздействия. Для того чтобы микроорганизмы не проникали внутрь слизистой оболочки, нужно ее увлажнять. В ротовой полости роль увлажнителя выполняют слюнные железы, а вот полость носа требует дополнительного увлажнения: 1–2 раза в день с помощью специальных растворов, таких как «Аквамарис», «Салин» и другие. Дело в том, что у малышей с синдромом Дауна, в отличие от других детей, выделяется большее количество

секрета желез. Поэтому его избыток, а также попавшие на слизистую оболочку микробы и вирусы нужно удалять с помощью этих растворов.

Закаливание

Применение любого из таких методов на регулярной основе ведет к укреплению иммунной системы ребенка, сопротивляемости простуде, гриппу и многим другим заболеваниям. Начинать закаливание можно уже в первые дни после рождения ребенка, предварительно посоветовавшись с врачом на предмет противопоказаний. Если ребенок здоров и врач не видит причин не начинать процесс закаливания – смело принимайтесь за дело.

- **Купание.** Оно проходит в воде температуры человеческого тела – 36,6°. Во время купания необходимо подготовить емкость с водой на 10° ниже нормальной температуры купания, 26°. Нужно достать ребенка из ванночки, положить на ладонь спинкой вверх и начать обливать его подготовленной прохладной водой, начиная от пяток, вдоль позвоночника до головки. Затем, промокнув ребенка, закутать его в простую и байковую пеленки. Одеть малыша можно через 10–15 минут. Каждые три дня температура воды обливания должна снижаться на один градус, пока не сравняется с температурой воды в кране.
- **Обливание.** Несколько раз в день ребенку обливают теплой водой ягодицы и ноги, а затем быстро обмывают холодной водой из крана. Малыша после этого нужно так же, не вытирая, завернуть в теплые пеленки.
- Во время общих воздушных ванн следует ограничиваться кратковременным оголением частей тела во время переодевания. Но помните и о том, что чистый воздух полезен и во время продолжительного сна ребенка, поэтому обязательно проветривайте помещение.
- Когда малыш подрастет, для закаливания можно применять контрастный душ. Сначала нужно постоять под теплой водой, нагреть руки, ступни и обязательно воротниковую зону шеи. Затем прохладной водой обливать руки, ступни и кратковременно шею и снова вернуться к горячему душу. Такие процедуры надо проделывать не менее трех раз. Контрастные души всегда

начинаются согреванием и заканчиваются обливанием холодной водой. После проведения процедуры необходимо завернуть ребенка на несколько минут в махровое полотенце.

- Не стоит забывать и о других способах закаливания. Летом очень полезно хождение босиком по росе. Не стоит заставлять ребенка специально загорать – лучше просто раздеть его и отпустить порезвиться, чтобы он сам забегал то в тень, то на солнце. Не принуждайте ребенка сразу купаться в речке. Дети очень любят играть в песке у воды, заходят в воду, стоят и играют в ней. Нужно, чтобы ребенок сам захотел искупаться. Тогда он не будет бояться воды и станет с удовольствием принимать водные процедуры.
- Посещение бани также относится к закаливанию. Водить ребенка в баню можно с 7–8 месяцев. Время нахождения в парилке – не более 2–5 минут, в зависимости от возраста. После парилки нужно сразу же облить ребенка холодной водой, а потом завернуть в простыню и дать отдохнуть. Обязательно напоите ребенка ягодным морсом, соком или отваром из ягод и фруктов. Баня способствует излечению таких болезней, как диатезы, аллергические заболевания дыхательных путей и другие. Посещение бани противопоказано детям с поражением почек, болезнями сердечнососудистой системы.

Детям с ослабленным здоровьем назначаются, как правило, обливания, умывания, влажное обтирание и другие частичные водные процедуры. Температуру воды от 36 градусов снижают очень медленно и доводят ее до температуры закаливания здоровых детей лишь при улучшении общего состояния ребенка. При простудных заболеваниях, повышении температуры, других острых заболеваниях закаливание, естественно, прекращают. Важно, чтобы все процедуры закаливания ребенка сопровождалась только положительными эмоциями.

Специальные препараты

К способам профилактики вирусных инфекций относится также использование специальных лекарственных средств. На рынке лекарств представлено большое количество различных препаратов, влияющих на иммунитет, однако их бесконтрольное употребление способно

привести к нарушению нормальной работы иммунной системы. Врачи предупреждают что одной из самых частых причин снижения иммунитета желездефицит у ребенка, что требует приема железосодержащих препаратов. Однако нельзя рекомендовать прием того или иного лекарства, не зная особенностей развития ребенка, не учитывая возраста и сопутствующих заболеваний. Желаю вам и вашим малышам крепкого здоровья!

Что делать с кашлем и... что с ним НЕ делать

А. В. Старостина, врач-педиатр, неонатолог, медицинский консультант
Даунсайд Ап

Кашель – это защитная реакция дыхательных путей на механическое, химическое или воспалительное раздражение. Благодаря кашлевому рефлексу происходит отхождение слизи, которая всегда есть в дыхательных путях человека. Наши легкие производят слизь в качестве защитного средства. Она улавливает бактерии, вирусы, пыль и другие раздражители, которые попадают в дыхательные пути во время дыхания.

С гиперпродукцией слизи и, соответственно, с кашлем протекают многие простудные заболевания.

Согласно данным Американской Академии Педиатрии, ребенок имеет право болеть ОРВИ 10–12, а иногда и 15 раз в год! Дошкольники в зимнее время, как правило, болеют один или даже два раза в месяц. Знакомая для всех картина: две недели болеем, одну неделю – в садике...

Дети с синдромом Дауна более подвержены риску респираторных заболеваний. Связано это с особенностью иммунитета, недоразвитием бронхолегочной системы, пороками сердца. При этом кашлевой рефлекс у детей с синдромом Дауна может быть недостаточно продуктивным из-за строения ротовой полости, особенностей строения грудной клетки, слабости диафрагмы и общей мышечной слабости.

При этом кашель длится в среднем 3–4 недели. А теперь давайте прикинем: ребенок переболел ОРВИ, но еще в течение двух недель у него сохраняется остаточный кашель, который не влияет на самочувствие (ваш сын или дочь активны, имеют хорошее настроение и аппетит, не лихорадят). И вот дошкольника выписывают в детский сад, который он посещает семь дней и снова начинает кашлять – теперь уже из-за очередной простуды. Таким образом, у мамы создается впечатление, что ребенок кашляет всю зиму подряд, и она начинает переживать, что он постоянно болеет. Однако это вовсе не так, при условии хорошего самочувствия ребенка!

Что должно насторожить родителей в состоянии малыша?

- Резкая вялость, сонливость, заторможенность. Родители отмечают, что ребенка будто подменили. Ребенок тихий, не слышно его звонкого голосочка. Или он даже настолько слаб, что не может встать с постели. Привычные игры, любимые мультики ребенка не интересуют. Он не смеется, не улыбается.
- Раздражительность, капризы. У младенцев изменяется характер плача. Возможен болезненный стон или неутешный плач. Малыша не успокаивают даже мамины объятия и грудь.
- Ухудшение состояния в динамике. Был активный малыш, но вдруг слег, отказывается от игр. То ел и пил, пусть только лакомства (конфеты, сладкий компот), а тут ничего не хочет.
- Повторный подъем температуры и резкое ухудшение состояния после выздоровления. Болел ребенок ОРВИ, лихорадил пять дней, далее температура нормализовалась, ребенок стал активным, бодрым, появился аппетит. Но спустя 3–4 дня температура поднялась вновь, состояние резко ухудшилось. Этот момент должен насторожить родителей. Необходим осмотр педиатра. Возможно, это новое ОРВИ, а возможно – бактериальная инфекция. Установить это может врач.
- Кашель, который усиливается с каждым днем.
- Кашель дольше 3–4 недель, без облегчения.
- Частое дыхание.
- Раздувание крыльев носа.
- Втяжение межреберий (кожа между ребрами будто всасывается внутрь при каждом вдохе).
- Посторонние звуки при дыхании (свисты, хрипы, которые слышны на расстоянии). Ребенку тяжело дышать. Он мечется в кровати, желая принять удобную позу для кашля.
- Изменение цвета кожных покровов, особенно на лице, губах (резкая бледность или синева).

Как правило, такие симптомы, требующие более тщательной диагностики и лечения, наблюдаются редко. А в неосложненных случаях задача педиатра заключается в основном в беседе с родителями заболевшего ребенка, в их поддержке и помощи по приобретению «душевного спокойствия». Педиатр должен объяснить родителям, какие

симптомы требуют срочного обращения за медицинской помощью, а какие допускают наблюдение в домашних условиях. На эти разговоры необходимо время, которого у врача, к сожалению, мало. Поэтому мы часто встречаемся с запугиванием родителей возможными осложнениями, например, пневмонией (которая чаще гипердиагностируется, чем бывает на самом деле), назначением 6–8 препаратов, которые лишь создают видимость лечения.

Между тем большинство из традиционно назначаемых препаратов не имеют доказанной эффективности и небезопасны для детского организма. В развитых странах об этом давно знают. Препараты, подавляющие кашель, муколитики, антигистаминные при ОРВИ, антибиотики без необходимости наносят больше вреда, чем пользы.

Так как же лечить кашель? Прежде всего – разобравшись в его причине и приняв во внимание тот факт, что кашлевой рефлекс у детей врожденный, но способность откашливать мокроту развивается с возрастом и достигает приемлемого уровня к 5–6 годам, а у детей с синдромом Дауна – еще позже.

Если у ребенка простой кашель при ОРВИ, то это защитная реакция для удаления слизи, мокроты из дыхательных путей.

Причиной кашля могут быть слизистые выделения при насморке, которые стекают по задней стенке глотки, попадают на голосовые связки, раздражают их и вызывают рефлекторный кашель. Это характерно для постназального затека и аденоидов, которые могут быть увеличены у детей с синдромом Дауна.

Не разобравшись в причине кашля, часто назначают препараты, которые его подавляют. Вроде бы хорошо, маме спокойно, ребенок не пугает ее своим кашлем. Но что происходит на самом деле? Мокрота, слизь по-прежнему образуются, но не удаляются с помощью кашля. Воспаление поддерживается, состояние ребенка ухудшается, он начинает лихорадить, развивается осложнение.

Другой вариант. При кашле назначают муколитики (лазолван, амброксол, бромгексин). Муколитики разжижают мокроту, увеличивая ее количество. Ребенку бы откашлять ту мокроту, которая у него есть, а мы усложняем ему эту задачу тем, что увеличиваем количество мокроты, создаем «болото» в легких. Часто муколитики назначают при кашле, вызванном аденоидами, постназальным затеком. Но муколитики работают на уровне нижних дыхательных путей. Что получается? У ребенка

проблема со слизью в носу, которая вызывает кашель. Ему бы промыть нос, чтобы справиться с этой проблемой, а мы даем ему муколитики, которые разжижают и увеличивают образование мокроты в бронхах. Согласитесь, мы оказали медвежью услугу, увеличивая мокроту в бронхах.

В связи с этим Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов (FDA), Американская академия педиатрии (ААП) и Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) выступили за запрет использования симптоматических препаратов от кашля у детей до 6 лет и крайне не рекомендуют применять их в возрасте 6–12 лет.

Так чем же лечить?

- Основное лечение – не мешать излишними препаратами!
- Обеспечить увлажнение воздуха: положить мокрые полотенца на батарею, использовать увлажнитель, частое проветривание.
- Соблюдать питьевой режим: часто предлагать питье, ставить стакан воды в зоне доступа ребенка. Компот, чай, морс, шиповник – на здоровье! Если малыш на грудном вскармливании – чаще предлагать грудь.
- Кстати сказать, куриный суп содержит натуральный муколитик N-ацетилцистеин, который облегчает кашель и насморк.
- Еще один натуральный помощник в борьбе с кашлем – мед. По меньшей мере, два рандомизированных плацебо-контролируемых исследования показали, что мед может способствовать снятию симптомов «острого кашля» у детей старше 12 месяцев, не влияя на исход заболевания. Разные сорта меда имеют одинаковую эффективность при лечении кашля. Однако помните: детям младше 12 месяцев мед противопоказан, так как при его употреблении имеется риск отравления токсином ботулизма в связи с незрелостью ферментных систем.
- Если кашель вызван обильными выделениями из носа, необходимы орошения носа физиологическим раствором или морской водой. Для детей до года предпочтительны капли, для детей постарше допустимы мягкие спреи, благодаря им мы промываем носик малыша, удаляем лишнюю слизь, облегчаем носовое дыхание и увлажняем слизистую носа. Ведь всем известно, что на берегу моря дышится легче, чем в условиях городской сухости.

- Поощряйте двигательную активность ребенка. Движение облегчает откашливание и отхождение слизи. Но иногда дети так перевозбуждаются, что заходятся в мучительном кашле до рвоты. Предупреждайте, по возможности, это состояние, отвлекайте малыша спокойной игрой, чтением книг, рисованием, лепкой.
- Если малыш предпочитает отдохнуть, это тоже полезно. Отталкивайтесь от желания своего ребенка.
- Если температура не повышена, совершайте прогулки на свежем воздухе в парковых зонах, вдали от скопления большого числа людей.
- Не курите в присутствии детей и не позволяйте это делать другим. Это касается и электронных сигарет. Никотин и другие химические вещества в сигаретах раздражают дыхательные пути, повреждают их.

Кашель при ОРВИ – самопроходящее состояние. Так нужно ли, уважаемые родители, давать ребенку лекарственные препараты, подвергая его здоровью риску там, где вполне достаточно родительской любви, терпения и обильного питья?

Особенности развития опорно-двигательной системы

А. В. Катюхина, медицинский консультант Центра сопровождения семьи Даунсайд Ап

Особенности работы опорно-двигательной системы малышей с синдромом Дауна требуют изучения и наблюдения, особенно в периоды их активного роста. И для родителей полезно знать, какие патологии этой системы у ребенка следует предупреждать.

Проблемы позвоночника

Повышенная подвижность суставов, в том числе нестабильность атланта-аксиального сочленения (шейный отдел) позвоночника делают необходимой рекомендацию о запрете движений, связанных с повышенным переразгибанием шеи, а именно: кувыркивание через голову, ныряние в воду вниз головой и т. д. Основным симптомом нестабильности является боль или дискомфорт в шее, которые становятся причиной хронического напряжения шейных мышц. Нарушается питание мышцы и ее тонус. Помимо перечисленного, могут отмечаться нарушение походки, равновесия и т. п. Европейская ассоциация «Даун Синдром» рекомендует проводить рентгенологическое исследование шейного отдела позвоночника ребенка по показаниям. В то же время, американские педиатры настаивают на обязательном рентгенологическом исследовании шейного отдела позвоночника в возрасте 3–5 лет.

Для каждого сегмента любого отдела позвоночника характерен свой определенный объем движений, который ограничен свойствами связок и капсул суставов. Объем движений в каждом позвоночно-двигательном сегменте может быть нормальным, физиологичным или выходить за его пределы в сторону уменьшения или увеличения. Чрезмерная подвижность в суставе называется гипермобильностью. Но не всякая гипермобильность означает нарушение функции. Причинами гипермобильности в шейном отделе позвоночника могут быть перегрузки, травмы, изменения связочного аппарата. Гипермобильность в суставе является в основном результатом перерастяжения эластических элементов в связках сустава. Другой проблемой

является сколиоз, весьма распространенная патология среди детей с синдромом Дауна.

Патология тазобедренного сустава (подвывих)

Такие проблемы являются следствием мышечной гипотонии и слабости связочного аппарата. Чаще всего эти изменения выявляются в 3–13 лет. Еще встречается незрелость и задержка окостенения ядер тазобедренных суставов. Одной из серьезных патологий является болезнь Пертеса – разрушение головки бедренной кости. Проявляется хромотой, болезненностью при ходьбе, ограничением подвижности в тазобедренном суставе.

Проблемы коленного сустава

Нестабильность надколенника – подвывих с безболезненным ограничением подвижности в суставе.

Патология стоп

Плоскостопие приводит к появлению мозолей и увеличению нагрузки на позвоночник. Также бывает поперечнораспластанная деформация стопы с деформацией первого пальца. Все эти изменения приводят к трудностям при выборе обуви, усталости ребенка при ходьбе, нарушению походки.

Для выявления патологии со стороны опорно-двигательной системы используется осмотр врача ортопеда, УЗИ, рентгенологическое исследование.

Методы профилактики и лечения

- Необходимо укреплять мышечную массу и тонус, чтобы уменьшить повышенную подвижность в суставах. С этой целью необходимо проведение материнского массажа гимнастики активного типа по методу П. Лаутеслагера*. Детям старше двух лет необходимо выполнять несложные физические упражнения, полезны будут занятия ЛФК.

* Адаптация метода для родителей подробно описана в книге «Формирование основных двигательных навыков у детей с синдромом Дауна. Практическое руководство для родителей» / Поле Е. В., Жиянова П. Л., Нечаева Т. Н. – 2-е изд. – М. : Благотворительный фонд «Даунсайд Ап», 2013. – 68 с.

- Не нужно стимулировать ребенка к новым движениям, если они не соответствуют возрастной норме.
- Посадка за столом в процессе обучения также должна быть правильной. Необходимо учитывать рост ребенка, расстояние от поверхности стола до головы, высоту ножек и спинки стула.
- Склонность к ожирению и наличие избыточного веса также являются причиной повышенной нагрузки на суставы и позвоночник.
- Во время обучения ребенка ходьбе необходимо использовать специальную обувь. Она должна соответствовать размеру стопы. Хождение босиком по ровной поверхности приводят к уплощению стопы.
- В качестве лечебных мероприятий используется ношение специальной обуви, корсетов, в тяжелых ситуациях прибегают к хирургическому вмешательству.
- Одним из профилактических мер является занятие ребенка в спортивной секции с небольшой нагрузкой, а также плавание.

Ознакомившись с различными патологическими состояниями, родители не должны забывать о регулярности посещения ортопеда, как в декретированные сроки (1-й, 3-й, 6-й, 9-й, 12-й месяцы, далее два раза в год), так и более часто при уже имеющейся патологии.

Вакцинация детей

Н. А. Семёнова, врач-генетик, к.м.н., старший научный сотрудник научно-консультативного отдела ФГБНУ «Медико-генетический научный центр», медицинский консультант Даунсайд Ап

На сегодняшний день вопрос о вакцинации в нашей стране вызывает много споров и дискуссий. Противники иммунопрофилактики не устают говорить об осложнениях и негативном влиянии на здоровье детей компонентов вакцины, акцентируя внимание на то, что некоторые вакцины содержат пусть и ослабленного, но возбудителя самого заболевания. Сторонники прививок предлагают вспомнить, сколько тяжелых инфекционных заболеваний забыты благодаря всеобщей вакцинации, а также приводят в пример США и Европу, где прививки давно стали нормой.

Ответственное решение

Особенно вопрос, делать прививку или нет, волнует родителей детей с синдромом Дауна, поскольку эти малыши часто имеют сниженный иммунитет. Разве можно такого ребенка прививать так же, как и других детей? Чтобы ответить, сначала необходимо определить, что такое вакцины, зачем и когда их вводят, и понять, какие возможны негативные последствия вакцинации.

Согласно национальному календарю, первую вакцину вводят новорожденному в первые 12 часов жизни. Это прививка против вирусного гепатита В. Эта вакцина создана генно-инженерным методом, т. е. не содержит вирусов. Вводится троекратно: в возрасте 0, 1 и 6 месяцев. Новорожденного с подозрением на синдром Дауна в первые сутки обычно не прививают, поскольку проводят обследования для исключения возможных ассоциированных с синдромом заболеваний, таких как врожденный порок сердца, желудочно-кишечного тракта, лейкопении и других состояний, являющихся противопоказанием для вакцинации. Если в ходе обследования выясняется, что малыш не имеет противопоказаний для иммунопрофилактики, начинают вакцинацию согласно национальному календарю. Если ребенок нуждается в лечении какого-либо острого заболевания, прививки откладывают

на определенный срок и вакцинацию начинают тогда, когда это становится возможным. Такого ребенка вакцинируют по индивидуальному календарю, который определит в дальнейшем врач-иммунолог.

Как известно, дети с синдромом Дауна имеют сниженный иммунитет. Такой ребенок наиболее уязвим перед возбудителями заболеваний, которые у него могут протекать в тяжелой форме. Именно поэтому и необходимо создать защитный барьер на пути опасной инфекции. С другой стороны, возможно, вакцинация ребенка со сниженным иммунитетом не окажет нужного эффекта и уровень защиты от заболевания не сформируется. Эффективны ли вакцины у этих детей? Ученые провели исследования, в основном они касались вакцинации против вирусного гепатита А и В, поскольку носительство вируса гепатита В достаточно распространено при трисомии 21-й хромосомы. Они определили, что в целом у детей с синдромом Дауна в ответ на вакцины развивается удовлетворительный иммунитет, в сравнении с контрольной группой.

Программа на практике

Вакцина (от лат. *vacca* – корова) – медицинский препарат, предназначенный для создания иммунитета, устойчивого к инфекционным болезням. Изготавливается из ослабленных или убитых микроорганизмов, продуктов их жизнедеятельности, или из их антигенов, полученных генно-инженерным или химическим путём. Вакцины – чужеродный белок, при введении которого возможны острые аллергические реакции. Дети с синдромом Дауна часто страдают аллергическими заболеваниями, в том числе атопическим дерматитом. Перед вакцинацией таким детям аллергологи-иммунологи рекомендуют подготовку к вакцинации в виде применения антигистаминных препаратов (супрастин, фенистил и др.) за несколько дней до и после прививки.

На первом месяце жизни новорожденным, при отсутствии противопоказаний, вводят вакцину против туберкулеза. Это живая вакцина, и требуется наблюдения за развитием папулы на месте инъекции.

В возрасте 3 месяцев, согласно национальному календарю, проводят вакцинацию сразу против нескольких заболеваний: дифтерии, коклюша, столбняка – АКДС, а также полиомиелита. Современные вакцины зачастую содержат бесклеточные коклюшно-дифтерийно-столбнячные

компоненты (Инфанрикс и др.). Существуют инактивированные вакцины и против полиомиелита (Имовакс-полио и др.). Предпочтение отдается именно таким вакцинам. Вакцинация проводится в три этапа с ревакцинацией. Есть комбинированные вакцины, которые уже содержат множество компонентов, так сказать, «в одном флаконе», например Пентаксин, и другие. Зарубежные коллеги чаще используют именно такие многокомпонентные препараты.

В возрасте одного года детям проводят вакцинацию против кори, краснухи и паротита. Эффективность прививок, особенно тех, которые вводятся однократно, можно установить, взяв кровь у ребенка для анализа уровня специфических иммуноглобулинов.

Последствия отказа

Если ребенок не привит, это имеет ряд опасностей. Во-первых, окружающие его люди (родители, бабушки, дедушки и др.) должны быть обследованы на туберкулез. Если в семье есть еще маленькие дети, которым проводится вакцинация, врач должен быть об этом информирован, поскольку при вакцинации этих детей живой вакциной (например, оральной вакциной против полиомиелита) прививаемый ребенок может выделять возбудителя заболевания и быть угрозой для непривитого малыша.

Таким образом, вакцинировать детей с синдромом Дауна важно и нужно. Однако прививать необходимо, убедившись, что ребенок не имеет для этого противопоказаний. Перед вакцинацией обязательно исследование крови и мочи, поскольку некоторые заболевания у детей могут протекать в стертой форме, а вакцинация при этом приведет к возникновению серьезных осложнений.

Национальный календарь профилактических прививок*

(Приложение № 1 к приказу Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 31 января 2011 г. № 51н)

Категории и возраст граждан, подлежащих профилактическим прививкам	Наименование прививки
Новорожденные в первые 24 часа жизни	Первая вакцинация против вирусного гепатита В
Новорожденные на 3-й–7-й день жизни	Вакцинация против туберкулеза
Дети в 1 месяц	Вторая вакцинация против вирусного гепатита В
Дети в 2 месяца	Третья вакцинация против вирусного гепатита В
Дети в 3 месяца	Первая вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка
	Первая вакцинация против гемофильной инфекции
	Первая вакцинация против полиомиелита
Дети в 4, 5 месяцев	Вторая вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка
	Вторая вакцинация против гемофильной инфекции
	Вторая вакцинация против полиомиелита

* В новый календарь прививок внесены следующие изменения: введена вакцинация против пневмококка Превенар 13, делается в 2, 4,5 и 15 месяцев; в последней редакции (2019 г.) расширены показания к вакцинации против гемофильной палочки.

Категории и возраст граждан, подлежащих профилактическим прививкам	Наименование прививки
Дети в 6 месяцев	Третья вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка
	Третья вакцинация против вирусного гепатита В
	Третья вакцинация против гемофильной инфекции
	Третья вакцинация против полиомиелита
Дети в 12 месяцев	Вакцинация против кори, краснухи, эпидемического паротита
	Четвертая вакцинация против вирусного гепатита В
Дети в 18 месяцев	Первая ревакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка
	Первая ревакцинация против полиомиелита
	Ревакцинация против гемофильной инфекции
Дети в 20 месяцев	Вторая ревакцинация против полиомиелита
Дети в 6 лет	Ревакцинация против кори, краснухи, эпидемического паротита
Дети в 6–7 лет	Вторая ревакцинация против дифтерии, столбняка
Дети в 7 лет	Ревакцинация против туберкулеза

Категории и возраст граждан, подлежащих профилактическим прививкам	Наименование прививки
Дети в 14 лет	Третья ревакцинация против дифтерии, столбняка
	Третья ревакцинация против полиомиелита
	Ревакцинация против туберкулеза
Взрослые от 18 лет	Ревакцинация против дифтерии, столбняка
Дети от 1 года до 18 лет, взрослые от 18 до 55 лет, не привитые ранее	Вакцинация против вирусного гепатита В
Дети от 1 года до 18 лет, девушки от 18 до 25 лет	Иммунизация против краснухи
Дети с 6 месяцев, учащиеся 1–11 классов; студенты высших профессиональных и средних профессиональных учебных заведений; взрослые, работающие по отдельным профессиям и должностям (работники медицинских и образовательных учреждений, транспорта, коммунальной сферы и др.); взрослые старше 60 лет	Вакцинация против гриппа
Дети в возрасте 15–17 лет включительно и взрослые в возрасте до 35 лет	Иммунизация против кори

Литература:

Ferreira CT, Leite JC, Taniguchi A, Vieira SM, Pereira-Lima J, da Silveira TR. Immunogenicity and safety of an inactivated hepatitis A vaccine in children with Down syndrome. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, 2004, Oct; 39 (4): 337–40.

Наблюдение за весом детей с синдромом Дауна старшего дошкольного возраста

Дж. Е. Медлен*

Down Syndrome News & Update, Vol. 4, No. 1, pp. 181–184.

© Copyright 1998 The Down Syndrome Educational Trust

Перевод с английского К. Я. Кравченко

Вес ребенка обычно вызывает беспокойство у многих родителей, поскольку существует стереотип, что люди с синдромом Дауна страдают ожирением.

Идеальным решением является профилактика ожирения с помощью активного образа жизни, предоставления информации о правильном питании, эмоциональной поддержки семьи и друзей. В идеальном варианте все это должно начинаться в раннем детстве. Замечательная идея, которую не всегда можно претворить в жизнь.

Одно из последних исследований показывает, что у детей с синдромом Дауна метаболизм в состоянии покоя ниже, чем у их сверстников. Это значит, что дети с синдромом Дауна во сне сжигают меньше калорий, чем другие дети того же возраста. Скорее всего, это не изменится с возрастом. Это же исследование показывает, что дети с синдромом Дауна так же активны в течение дня, как и другие дети их возраста. Кроме того, было обнаружено, что, как и другие дети такого же возраста, дети с синдромом Дауна, выбирая еду без участия взрослых, выбирают в целом сбалансированную, отвечающую их потребностям в калориях пищу. Однако, поскольку их общая потребность в калориях ниже, общее количество еды меньше. Это означает, что у них повышен риск дефицита витаминов и минеральных веществ. Лучше всего этот дефицит устраняется мультивитаминами, продающимися без рецепта, *а не излишней строгостью в выборе еды.*

* Джоан Е. Медлен – зарегистрированный диетолог и мать двоих мальчиков, у одного из которых – синдром Дауна. Джоан работает в сельской больнице, дает частные консультации и занимается редакторской деятельностью. Она живет со своей семьей в Портланде, штат Орегон.

С клинической точки зрения, существует несколько категорий, описывающих вес ребенка:

- нормальный – в пределах 90–110 % от желаемого веса;
- излишний вес – 111–120 % от желаемого веса;
- ожирение – более 120 % от желаемого веса;
- сильное ожирение – более 200 % от желаемого веса.

Как правило, родители знают, к какой из категорий относится их ребенок. А если не знают, адаптированные таблицы роста и веса широко распространены в таких книгах, как Сьюзан Дж. Скаллерап «Ребенок с синдромом Дауна. Первые годы: новое руководство для родителей»*, или в интернете. Самый важный момент в использовании таблиц заключается в отслеживании резких изменений в весе ребенка. Неожиданная потеря веса должна вызывать беспокойство наравне с резким увеличением веса.

Нам неприятно слышать слова «ожирение» или «сильное ожирение», сказанные в отношении нашего ребенка. Помните, что это всего лишь слова, описывающие некое состояние. Вопрос в том, что можно по этому поводу сделать.

Необходимо действовать последовательно. Прежде всего, сходите к своему педиатру и исключите возможность возникновения лишнего веса из-за каких-либо медицинских проблем (например, гипотиреоз). Если состояние здоровья ребенка не вызывает вопросов, то тогда обычно причиной лишнего веса является энергетический дисбаланс. Количество поглощаемой энергии превышает количество затрачиваемой энергии. Существует три способа восстановить энергетический баланс:

- увеличить затраты энергии за счет дополнительной активности;
- уменьшить количество поглощаемой энергии за счет ограничения калорийности или;
- одновременно увеличить затраты энергии за счет дополнительной активности и уменьшить количество поглощаемой энергии за счет ограничения калорийности.

* В электронном виде книга Сьюзан Дж. Скаллерап «Ребенок с синдромом Дауна. Первые годы: новое руководство для родителей» размещена на сайте Даунсайд Ап: <https://downsideup.org/ru/catalog/doc/rebenok-s-sindromom-dauna-pervye-gody-novoe-rukovodstvo-dlya-roditeley>

Особый упор лишь на ограничение калорий не только является риском для здоровья ребенка, такой подход придает еде излишнее значение. У всех детей есть потребность в витаминах, минералах, протеине, клетчатке, особенно в период роста. Ограничение калорий также может вызвать недостаток необходимых для развития веществ. Особое внимание к еде также может со временем превратиться в зависимость. А повышение активности не только сжигает калории, но имеет долговременный оздоровительный эффект: способствует повышению мышечного тонуса, улучшению метаболизма, снижению сердцебиения в состоянии покоя, улучшает сон и общее самочувствие. Таким образом, *наилучшим подходом к правильному питанию является обеспечение достаточного количества необходимых веществ и высокая активность.*

При работе с обычными детьми или детьми с синдромом Дауна с излишним весом целью является не потеря веса, а поддержание его на должном уровне по мере его роста ребенка.

Эллин Саттер, зарегистрированный диетолог и социальный работник провела серьезные исследования, связанные с выбором пищи, отношениями между взрослым и ребенком и их взаимодействием во время кормления. Ее исследование показало, что со временем, научившись прислушиваться к своему организму, дети выбирали пищу, отвечавшую их потребностям в калориях, витаминах и минеральных веществах, точно так же, как это делали дети с синдромом Дауна в исследовании, описанном ранее. Проблема в том, что у родителей существует предвзятое мнение по поводу того, что, когда и в каком количестве должен есть ребенок. Эллин Саттер рекомендует распределить роли следующим образом:

- *взрослые отвечают за то, какая пища предлагается ребенку, где и когда она предлагается;*
- *дети отвечают за то, какое количество пищи они съедят и даже то, будут ли они есть предложенную пищу вообще.*

Единственное изменение в этой философии для детей с синдромом Дауна – это добавление продаваемых без рецепта мультивитаминов и микроэлементов во избежание возможного дефицита необходимых веществ. Эта философия особенно удобна, когда приходится иметь дело с детьми с излишним весом или с изменением пищевых привычек. Когда начинается «битва за еду», у родителей есть правило, которому можно следовать, а не ситуация, которую нужно пытаться контролировать.

Раннее детство (2–6 лет) наполнено *новыми, проблемными ситуациями* для детей с синдромом Дауна. Некоторые из них перейдут от ползания к бегу (что же произошло с ходьбой?). Другие – от использования жестов в качестве основного средства общения к словам. Кто-то начнет заниматься с картинками и приспособлениями для произнесения звуков. Большинство из них познакомятся со своими первыми друзьями, приобретут опыт посещения детского сада и, к досаде большинства родителей, узнают значение слова «мое». И все они научатся обводить папу и маму вокруг пальца, с любовью, *но и неизменной хитростью*.

Какая у них занятая жизнь! Независимо от веса, самое главное, что могут сделать родители для ребенка в это время и в течение всей жизни – это способствовать развитию его самооценки и уверенности в себе. Для ребенка с излишним весом это может оказаться самым эффективным инструментом, который может предложить родитель. Именно в этот момент так важна философия взаимодействия во время приема пищи, описанная выше. Родители должны кормить ребенка с любовью и ответственностью. Это не означает, что они должны следить за тем, сколько тарелок с овощами он съедает в день, «вылизал» он тарелку или нет, ел ли он печенье, когда был в гостях у товарища. Родитель создает структуру, не содержащую в себе оценки: он предлагает выбор пищи и отвечает за формирование здоровых, последовательных пищевых привычек.

Есть несколько способов создания такой структуры.

- *Дети должны знать, когда их будут кормить.* Если время кормления непостоянно, они могут откладывать еду из страха остаться голодными.
- *Определите места (не больше двух) приема пищи.* Это предотвратит ситуацию, когда все едят перед телевизором и что-то жуют целый день. Это также помогает содержать дом в чистоте!

Давайте детям возможность участвовать в приготовлении пищи. *Приготовление пищи – отличное время для обучения.* Оно дает возможность практиковаться в умении группировать предметы (в данном случае – продукты – по размеру, цвету, типу), общении один на один (во время накрывания на стол), включает в себя множество видов деятельности, которые можно использовать для тренировки мелкой моторики. Как весело и интересно бросать овощи в суп, мешать кашу, считать кусочки нарезанного хлеба, а в результате получается вкусный обед!

Чем более комфортно чувствуют себя с едой дети с синдромом Дауна, тем более компетентны они будут в осуществлении выбора пищи впоследствии.

Не используйте пищу в качестве награды. Это может представлять сложность для родителей детей с синдромом Дауна из-за большого количества людей, вовлеченных в их жизнь. Обсудите возможность поощрения ребенка без использования еды со школьным персоналом, частными педагогами, нянями. Если ребенок привыкнет к тому, что какая-то еда – особенная, потому что ее дают в награду, то он, скорее всего, перенесет эту привычку во взрослую жизнь.

Не предлагайте пищу без естественной причины. Если ребенок упал с качелей на игровой площадке или его обидел товарищ, не утешайте его свежим печеньем. Также не давайте ребенку напитки с высоким содержанием сахара для утоления жажды в тех случаях, когда для этого подойдет вода. Калории набираются очень быстро, если все время пить яблочный сок!

Помните, что некоторые ситуации абсолютно безнадежны в отношении соблюдения диеты. Ночевки у бабушки, вечеринки и дни рождения – все это ситуации, в которых каждый ребенок ест по-разному. Если ребенок ведет себя как другие дети, и единственная причина вмешаться – это его вес, не делайте этого. Дайте ему возможность побыть ребенком. Еда – один из великих уравнителей. Детям с синдромом Дауна необходимы эти моменты для создания длительных дружеских отношений, когда они пойдут в начальную школу.

В дополнение к *этому*, жизнь в семье должна быть активной. Вовлеките ребенка в подвижные групповые игры, такие, как салочки, организуйте совместные прогулки, катание на велосипеде. Активная жизнь семьи сделает подобные занятия удовольствием для ребенка. Хотя активность играет важную роль в формировании здорового питания и здоровья в целом, в этом возрасте она не является императивом. Для ребенка с синдромом Дауна с излишним весом главными являются отношения, которые выстраиваются в процессе этой активности. Это еще один способ развития собственного достоинства и уверенности в себе.

Самое важное – помнить, что все изменения должны быть постепенными, длительными и должны касаться всей семьи. *Маленькие дети с синдромом Дауна с излишним весом не должны сидеть на диете.* Их пища не должна рассчитываться по миллиграммам. Все, что им

нужно, – это родители, которые устанавливают границы и предоставляют им безопасные рамки для приема пищи. Они будут эффективно решать проблему выбора пищи и выбора вообще, если они будут верить в себя и свои способности. Именно в эти ранние годы мы, родители, можем заложить крепкий фундамент, который устоит перед всеми испытаниями, ожидающими ребенка впереди, в том числе и связанными с питанием.

Нормы роста и веса для детей с синдромом Дауна от рождения до 7 лет

Мальчики от рождения до 7 лет

Возраст	0-1 год	1-2 года	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет	7-8 лет
Вес	2,5-9,9 кг	6,9-12,4 кг	9,1-14,5 кг	9,5-19 кг	10-22 кг	11-26 кг	13-31 кг	15-38 кг
Рост	45-75 см	68-85 см	76-93 см	78-96 см	83-104 см	89-112 см	94-118 см	100-126 см

Девочки от рождения до 7 лет

Возраст	0-1 год	1-2 года	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет	7-8 лет
Вес	2,3-8,7 кг	6,3-11,1 кг	8,6-13,6 кг	9-17 кг	10,5-20 кг	11-24 кг	13-29 кг	15-35 кг
Рост	45-72 см	66-83 см	76-92 см	77-98 см	83-105 см	89-113 см	94-120 см	100-127 см

Как не пропустить нарушения слуха у детей с синдромом Дауна

М. Б. Ревина, врач-оториноларинголог, сурдолог, сотрудник ФГБУН Российский научно-практический центр аудиологии и слухопротезирования ФМБА России

У солнечных детей есть множество особенностей строения и развития, и проблемы со слухом в этой череде часто остаются незамеченными. Как правило, мамы и папы рассуждают так: «Вроде бы слышит, откликается, и хорошо!». Однако это ошибочная точка зрения.

Самые частые проблемы и их причины

Слух обычно снижается незаметно, безболезненно, сначала с одной стороны, потом с другой, а чаще – с обеих сразу. Давайте разберем, какие виды тугоухости встречаются у людей, всего их три.

- **Сенсоневральная тугоухость** (нарушение звуковосприятия) – это снижение слуха, связанное с заболеванием внутреннего уха, слухового нерва или центральных отделов головного мозга (ствола мозга или слуховой коры).
- **Кондуктивная тугоухость** (проблемы со звукопроводением) возникает из-за нарушения проведения звука через наружное или среднее ухо.
- **Смешанная тугоухость** (проблемы и со звукопроводением и со звуковосприятием).

Сенсоневральная тугоухость. По данным научных исследований, более 50 % всех случаев врожденной и ранней детской сенсоневральной тугоухости связаны с наследственными причинами. Стоит задуматься, ведь считается, что каждый восьмой житель Земли является носителем одного из генов, вызывающих рецессивную тугоухость (она передается по наследству, в 50 % случаев проявляется у детей, но при этом отсутствует у их родителей). Кроме того, причинами врожденной сенсоневральной тугоухости могут стать инфекции, которые мама перенесла во время беременности, чаще это краснуха, корь, свинка, цитомегаловирус, токсоплазмоз.

Приобретенная сенсоневральная тугоухость может быть связана с малым весом при рождении или недоношенностью, гипоксией у ребенка во время беременности и родов, с родовыми травмами, длительным курсом искусственной вентиляции легких (ИВЛ), приемом антибиотиков аминогликозидного ряда (таких как «Гентомицин», «Амикацин» и других с тем же окончанием «цин»), некоторых диуретиков (например, «Фурасемид», этакриновая кислота, «Буметадин» и т. п.), хроническими отитами, акустической травмой (повреждением внутреннего уха слишком сильными звуками или шумами), сосудистыми нарушениями и болезнями обмена (артериальной гипертонией, сахарным диабетом), черепно-мозговыми травмами, баротравмой (повреждением внутреннего уха из-за резких перепадов атмосферного давления) и другими причинами.

Сенсоневральная тугоухость может проявиться на этапе, когда малыш еще не начал говорить (это прелингвальная форма), или уже после формирования речи (постлингвальная). И, если родителям обычных детей стоит насторожиться в ситуации, когда ребенок к 2–3 годам не произносит хотя бы 5–10 слов, или развитие его речи вдруг остановилось, то для нас, к сожалению, эти события не являются сигналом тревоги. Ведь ребенок с синдромом Дауна, даже при условии, что у него нет проблем со слухом, может не начать говорить к 2–3 годам в силу его неврологических и психологических особенностей. Именно поэтому родители и врачи часто не обращают внимания на отсутствие речи у такого малыша. К тому же, дети с синдромом Дауна имеют еще множество других особенностей, которые тоже нужно учитывать, оценивая их речевое развитие, не секрет, например, что в этом процессе есть периоды остановок и ухудшений, которые также могут вызывать у родителей особых малышей чувство ложного спокойствия.

Врожденная кондуктивная тугоухость. Ее причинами являются всевозможные врожденные пороки развития наружного и среднего уха, чаще всего, это очевидные дефекты ушных раковин, отсутствие наружного слухового прохода, дефекты слуховых косточек, которые, к тому же, могут встречаться и при абсолютно нормальном внешнем строении уха.

Приобретенная кондуктивная тугоухость. Это одна из самых частых форм нарушения слуха у детей, причинами которого, чаще

всего, являются: острые или хронические наружные и средние отиты, экссудативный средний отит, адгезивный средний отит, серные пробки, инородные тела, попавшие в наружный слуховой проход. Конечно, у наших детей часто появляются и серные пробки, и наружные отиты, которые, кстати, часто бывают вызваны попытками родителей «почистить ребенку ушки» ватными палочками, из-за чего кожа наружного слухового прохода травмируется и в ранке появляется инфекция. Лечатся отиты с помощью специальных препаратов, их нужно закапывать малышам курсами по 3–5 дней 1 раз в 3 месяца. Но основной проблемой детей дошкольного и младшего школьного возраста был и остается экссудативный средний отит.

Экссудативный средний отит (ЭСО) – заболевание среднего уха, которое сопровождается появлением экссудата (жидкости, выделяющейся из мелких кровеносных сосудов при воспалении) в полостях среднего уха и снижением слуха. При этом ребенка не беспокоит боль и сохраняется целостность барабанной перепонки. Обратите внимание: малыш не будет жаловаться на неприятные ощущения, не станет «теребить» ухо и каким-то другим способом показывать вам, что оно болит. В результате, болезнь становится хронической, и врачи диагностируют ее на поздних стадиях, когда консервативное лечение уже не помогает.

А теперь поговорим о степени потери слуха при ЭСО: в среднем она составляет от 25 до 45 Db, что по международной классификации нарушений слуха соответствует I–II степени тугоухости. Конечно, чаще всего речь идет о временной потере, но нужно помнить, что при запоздалом диагностировании и поздно начатом лечении ЭСО становится хронической болезнью. Таким образом, потеря слуха делается более стойкой, не говоря уже о возможных осложнениях, которые лечатся только оперативным путем.

Как обнаружить проблемы

Вернемся к тугоухости. Для того, чтобы вы представляли себе масштаб событий, скажу только, что при двусторонней тугоухости II степени сурдологи рекомендуют носить слуховые аппараты, а при двусторонней тугоухости III степени – оформить ребенку инвалидность. Так что снижение слуха, даже временное, приводит к серьезному ухудшению качества жизни детей с синдромом Дауна. Однако всего этого можно

избежать, а если и не избежать, то хотя бы быстро вылечить и контролировать процесс, зная, что проблемы есть. Для этого вашим детям необходимо проходить скрининговое аудиологическое обследование, оно состоит из акустической импедансометрии и теста ОАЭ. Их можно провести во многих ЛОР-кабинетах детских городских поликлиник. А вот реабилитация детей с уже обнаруженной сенсоневральной тугоухостью – непростое дело, которое требует квалифицированной сурдологической помощи и, возможно, слухопротезирования.

На заметку

При возникновении у вас подозрений по поводу слуха ребенка вы можете начать с самостоятельной проверки и при малейших сомнениях обратиться к специалистам.

Как самому проверить слух вы можете прочитать в пособии для родителей «Формирование навыков общения и речи у детей с синдромом Дауна» (приложение 7)*.

* Пособие для родителей П. Л. Жияновой «Формирование навыков общения и речи у детей с синдромом Дауна» в электронном виде размещено на сайте Даунсайд Ап: <https://downsideup.org/ru/catalog/doc/formirovanie-navykov-obshcheniya-i-rechi-u-detey-s-sindromom-dauna-posobie-dlya>

Лечим зубы вместе с мамой

Интервью главного редактора журнала «Сделай шаг» **Н. Ю. Ивановой** с **И. Ю. Пестряковой**

Больные зубы – это, к сожалению, распространенная беда у детей с синдромом Дауна. Кариес у них может возникать очень рано и развиваться довольно быстро. Приходится вести малыша к врачу, а специалистов, имеющих опыт работы с такими пациентами, найти не так-то просто. Жителям Ростова-на-Дону повезло: в их городской стоматологической поликлинике работает Инна Юрьевна Пестрякова, заведующая детским стоматологическим отделением № 4, у которой лечится и наблюдается около 60 маленьких пациентов с синдромом Дауна. Прошлой весной Инна Юрьевна приезжала в Москву на научную конференцию, и мы взяли у нее интервью.

— Инна Юрьевна, как вам удалось получить такой богатый опыт работы с детьми с синдромом Дауна?

— Больше пяти лет назад у меня появился первый пациент с синдромом Дауна – Рома Ш. На тот момент ему было два с половиной года. Сразу стало понятно, что это очень непростой пациент: беглый осмотр выявил множественные кариозные поражения, и при этом, помимо синдрома Дауна, у мальчика имеется сопутствующая отягощенная патология, которая увеличивает риск развития стоматологических заболеваний из-за спастичности челюстных мышц и вялого жевания, усложняет уход за полостью рта в домашних условиях и работу стоматолога.

В результате в тот, первый, раз лечение было проведено под общим обезболиванием. Мальчик довольно хорошо перенес его, однако впоследствии его мама заметила временное замедление темпа общего развития ребенка. Поэтому я рекомендовала регулярно приводить Рому на профилактические осмотры, чтобы мы могли лечить новые кариозные поражения сразу же по их выявлению под местным обезболиванием. Так в дальнейшем и проводилось лечение зубов у Ромы.

Еще после первого визита ко мне мама Ромы поделилась впечатлениями об этом с Надеждой Литвиненко, председателем Ростовской

областной общественной организации семей, воспитывающих детей с синдромом Дауна «Лучики добра». Надежда распространила эту информацию среди других родителей, рекомендовала обращаться в нашу поликлинику, и все стали приводить своих детей ко мне.

— *А каковы причины различных стоматологических проблем у таких детей?*

— Причины раннего детского кариеса, который отличается практически молниеносным течением и часто приводит к повреждению зачатков постоянных зубов, в основном связаны с нарушениями обменных процессов и высокой восприимчивостью к детским болезням, особенно со стороны ЛОР-органов. Также на развитие раннего кариеса у детей с синдромом Дауна влияют неудовлетворительная гигиена полости рта, особенности общесоматического состояния. Сказываются на стоматологическом здоровье и некоторые характерные для таких детей особенности строения полости рта (маленькие размеры коронковой части зубов; маленькая, узкая верхняя челюсть, в связи с чем зубы растут слишком тесно, что затрудняет полноценную гигиену полости рта; открытый прикус, при котором зубы верхней и нижней челюстей не смыкаются в переднем отделе; более позднее и обычно не в том порядке, как у нормативно развивающихся детей, прорезывание зубов; нередкое отсутствие зачатков одного или нескольких постоянных зубов и так далее).

Риск возникновения стоматологических заболеваний увеличивается и по причине пониженной чувствительности рецепторов полости рта: из-за нее дети с синдромом Дауна предпочитают мягкую пищу, поэтому не происходит естественного самоочищения зубов, что, в свою очередь, способствует быстрому образованию обильного зубного налета на всех зубах маленького пациента.

Помимо кариозных поражений у детей с синдромом Дауна повышен риск заболеваний слизистой полости рта. Из-за относительно большого бороздчатого языка, слабых мышц височно-нижнечелюстного сустава, преимущественно ротового типа дыхания часто встречаются стоматиты и гингивиты, которые уже в подростковом возрасте переходят в хронические заболевания пародонта.

— *И все же очень часто вопросы стоматологического здоровья детей с синдромом Дауна остаются на заднем плане. Почему?*

— Действительно, к сожалению, родители, сталкиваясь с проблемами в развитии своего особого малыша, занимаясь лечением

заболеваний других систем и органов, упускают из виду стоматологическое здоровье, а на прием к стоматологу приводят ребенка уже с острой болью. И тогда, чтобы качественно и без стресса для маленького пациента за один раз провести большой объем лечения, приходится делать это под общим обезболиванием. Однако общая анестезия несет определенные риски, которые усугубляются из-за повышенной склонности детей с синдромом Дауна к респираторным инфекциям, высокой вероятности осложнений со стороны сердечно-сосудистой и других систем, возможной атлантоаксиальной нестабильности и анатомических особенностей, обуславливающих трудности при применении анестезиологического пособия.

Даже если прямых противопоказаний нет, все равно родители соглашаются на лечение зубов под общей анестезией с большой неохотой, поскольку ее применение может вызвать у ребенка с ментальными особенностями временный «откат» в когнитивном и двигательном развитии, в использовании уже, казалось бы, успешно освоенных навыков и компетенций. Даже применение в анестезиологической практике современного препарата «Севоран» (который, кстати, используется далеко не во всех российских медицинских учреждениях) не гарантирует отсутствие этих нежелательных последствий.

Надо понимать: если ребенку показано стоматологическое лечение под общим обезболиванием, то ему необходимо сделать тщательное обследование перед проведением сложных манипуляций. По нашему глубокому убеждению, лечение детей с синдромом Дауна с применением общей анестезии должно проводиться детским стоматологом только в условиях стационара. В Ростове-на-Дону такой вид медицинской помощи детям по показаниям оказывается (по системе ОМС) в челюстно-лицевом отделении городской больницы № 20.

— *Как же обойтись без общего обезбоживания? Возможно ли это вообще?*

— Моя практика показывает, что это возможно. Главное – выявить кариес вовремя, на начальной стадии. При лечении кариеса с местным обезбоживанием я всегда использую только импортные обезболивающие препараты, а все необходимые манипуляции стараюсь проводить как можно быстрее, чтобы меньше подвергать ребенка стрессу. Для этого заранее продумывается план лечения, обговаривается порядок действий с медицинскими сестрами и сопровождающим

ребенка взрослым, подготавливаются и наиболее удобным образом раскладываются необходимые препараты, пломбировочный материал и инструменты. Как лечащий врач, я обязательно объясняю маме или папе, которые привели ребенка, на что нужно обратить особое внимание в первые часы после лечения. Например, пока действие обезболивающих препаратов еще не прошло, ребенок может накусать губу, и тогда следует использовать ранозаживляющие растворы для полоскания. Перед тем как отпустить пациента и сопровождающего взрослого домой, я даю свой номер телефона, чтобы в любое время можно было задать возникающие вопросы.

Безусловно, даже при очень хорошем местном обезболивании удерживать в стоматологическом кресле пациента с ментальными особенностями можно только при помощи близкого человека, которому он полностью доверяет. Лечение зубов, даже безболезненное, может стать для ребенка стрессогенным фактором. Однако все дети реагируют по-разному, и в нашей поликлинике есть маленькие пациенты с синдромом Дауна, которые ведут себя в стоматологическом кресле гораздо спокойнее, чем их нормативно развивающиеся сверстники. И только родители, при необходимости посоветовавшись с лечащим врачом, могут принять окончательное решение о том, какая будет применяться анестезия. Наша же задача – объяснить им все плюсы и минусы, рассказать, как может проходить стоматологическое лечение с местным обезболиванием и какая помощь при этом от них потребуется. Часто, проанализировав ситуацию, родители сами просят не направлять ребенка на стоматологическое лечение под общим наркозом.

— *Вы подчеркнули, что очень важно вовремя выявить стоматологическую проблему. Поэтому в заключение давайте поговорим о профилактике стоматологических заболеваний. Как она организована у вас в поликлинике?*

— Каждый маленький пациент должен периодически проходить профилактические осмотры у стоматолога. Так, согласно клиническим рекомендациям комитета по генетике Американской академии педиатрии («Клиническое руководство по охране здоровья при синдроме Дауна»), стоматологический осмотр таких детей надо проводить с 2-летнего возраста каждые 6 месяцев. В России согласно графику специализированного обследования детей с синдромом Дауна детский стоматолог проводит первый осмотр полости рта в полтора года, затем

в 2 и далее ежегодно. Мотивируются довольно поздние сроки первого осмотра тем, что прорезывание временных зубов у детей с синдромом Дауна происходит позднее, чем в норме (в 8–12 месяцев и позже). Однако, по нашему мнению, профилактические осмотры нужно начинать гораздо раньше. Благодаря обширной практике, сложившейся в процессе сотрудничества с родительской организацией «Лучики добра», в нашей поликлинике был сформирован алгоритм работы с пациентами с синдромом Дауна. Основываясь на этой практике, главный врач поликлиники Александр Сергеевич Иванов и сотрудники детского стоматологического отделения пришли к выводу, что первый профилактический осмотр ребенка с синдромом Дауна у стоматолога целесообразно проводить в возрасте 11 месяцев.

Как правило, на осмотр ребенка приносит мама. Мы объясняем ей, какие риски для здоровья полости рта существуют у детей с синдромом Дауна, на что необходимо обратить внимание. Мамы малышей с синдромом Дауна часто спрашивают, когда надо начинать чистить зубы ребенку. Анализ анкетирования родителей выявил, что они не имеют информации о регулярной гигиене полости рта и факторах риска возникновения стоматологических заболеваний у детей с синдромом Дауна. В связи с этим они нуждаются в конкретных рекомендациях: начинать чистить зубы детям надо сразу после прорезывания, два раза в день; щетка должна соответствовать возрасту ребенка, иметь мягкую щетину – это важно в связи с повышенным риском травмы зубодесневых сосочков из-за слабого пародонта и набухших десен, часто наблюдающихся у детей с синдромом Дауна. Поскольку у таких детей обычно бывает обильный мягкий зубной налет, который скапливается на всех поверхностях зубов, чистить зубы ребенку надо особенно тщательно. Сначала – внешнюю поверхность, заводя щетку за щеку, а затем, когда ребенок от нажатий щетки на участок в районе сустава начнет непроизвольно разжимать челюсть, достаточно сделать несколько движений по жевательной поверхности зубов. Если у пациента, как это часто бывает у детей с синдромом Дауна, наблюдается скученность зубов, для более тщательной гигиены полости рта желательно применять зубную нить. Если у ребенка, наоборот, есть диастемы, тремы – щели между зубами, следует обратить внимание на то, что в этих случаях для доступа ко всем поверхностям зубов будет достаточно мягкой зубной щетки.

Еще один важный момент – правильный подбор зубной пасты. Например, в нашем ростовском регионе отмечается низкое (0,28 мг/л) содержание фтора в питьевой воде, при оптимальной концентрации 0,7–1,2 мг/л. Фтор необходим для укрепления эмали зубов, поэтому лучше использовать зубную пасту с содержанием фтора 500 ppm (до 2 лет), 1000 ppm (с 2 до 6 лет), 1450 ppm (с 6 лет), 2800 ppm (с 10 лет). Небольшое количество такой зубной пасты (объемом с горошину) не принесет никакого вреда, даже если ребенок ее случайно проглотит.

В заключение первого профилактического осмотра назначается дата следующего визита, учитывая факт, что для сведения к минимуму риска развития кариеса у малыша с синдромом Дауна стоматолог должен осматривать его 1 раз в полгода (при здоровой полости рта), а если ранее уже был выявлен кариес, то 1 раз в 3 месяца.

В шестилетнем возрасте пациенты с синдромом Дауна направляются на ортопантомограмму – дополнительный вид рентгенологического обследования, позволяющий изучить наличие зачатков постоянных зубов у ребенка, оценить состояние всех зубов, их положение, скрытые кариозные полости на контактных поверхностях зубов. Анализ ОПТГ определяет уровень роста зачатков постоянных зубов. Иногда это обследование проводится в более старшем возрасте, если ортопантомограмма не была сделана ранее. Она нужна и родителям, для информации о том, все ли постоянные зубы появятся у их ребенка, и стоматологам, чтобы увидеть наличие кариеса и развитие хронических процессов, заболеваний пародонта (таких, как пародонтит) и уточнить план лечения. При этом стоматологические проблемы ребенка с синдромом Дауна мы не рассматриваем отдельно от других диагнозов, часто сопутствующих синдрому. Это и заболевания сердечно-сосудистой системы, и аутоиммунные заболевания, поражение ЦНС, снижение функции щитовидной железы и других систем. В зависимости от этого мы должны, разрабатывая план стоматологического лечения, стремиться к тому, чтобы уменьшить число детей, направляемых на стоматологическое лечение под общим обезболиванием, хотя, конечно, это не всегда возможно.

Помимо индивидуальных осмотров и приемов, мы ввели в практику проведение совместных профилактических мероприятий. Родители с детьми приглашаются к нам в поликлинику, мы рассказываем им о типичных стоматологических проблемах детей с синдромом Дауна,

знакомим их с тем, как правильно ухаживать за полостью рта (учитывая особенности таких пациентов), какую выбрать зубную пасту и щетку, зачем нужна зубная нить и так далее. Чтобы выяснить, насколько хорошо родители усвоили информацию о гигиене полости рта, им предлагается анонимно заполнить анкету с проверочными вопросами.

Пока родители слушают рекомендации врача и заполняют анкеты, дети знакомятся с новым для них местом – стоматологическим креслом, установкой, учатся пользоваться зубной щеткой на специальных моделях зубных рядов. И если в два-три года ребенок, поначалу проявив интерес к этому занятию, быстро бросает щетку, то дети пяти-шести лет уже, как правило, делают это уверенно и осознанно, хотя в домашних условиях мамы должны контролировать этот процесс и в случае необходимости доводить его до конца. Чтобы у детей возникли позитивные ассоциации со стоматологической поликлиникой, им предлагаются различные развлечения: они раскрашивают тематические картинки или смотрят мультфильмы, например, замечательный мультфильм о стоматологическом здоровье «Доктор Заяц и его защитники».

В заключение таких профилактических мероприятий мы с сотрудниками нашего отделения раздаем гостям подарки. Чаще всего это зубные щетки и зубные пасты, любезно предоставленные производителями средств гигиены. Такие встречи проходят у нас в отделении не только в марте, накануне Международного дня человека с синдромом Дауна, а в течение всего года.

Сотрудничество нашей поликлиники и РООСВДСД «Лучики добра» продолжается. Мы надеемся, что наш пример покажет другим, что развитие множественного кариеса у детей с синдромом Дауна можно предотвратить, если и медики, и родители будут уделять этой проблеме достаточно внимания: с раннего возраста начинать профилактические осмотры и соблюдать программу индивидуальной профилактики стоматологических заболеваний, разработанную наблюдающим ребенка детским стоматологом.

На спортивной волне

Н. С. Грозная, заместитель главного редактора журнала «Синдром Дауна. XXI век», **Н. Ю. Иванова**, главный редактор журнала «Сделай шаг»

Для человека с особенностями развития спорт – это здоровье, интеграция в общество, интересная, насыщенная жизнь, шанс самореализоваться и добиться успехов на соревнованиях различного уровня. Но, в то же время, это и риск превысить безопасную физическую нагрузку, вызвать обострение хронических заболеваний или получить травму. Поэтому наши читатели часто задают вопрос: какие виды спорта подходят детям и подросткам с синдромом Дауна?

Безопасность прежде всего

К сожалению, нам пока не удалось найти общих рекомендаций на эту тему, да и вряд ли они вообще возможны. Ведь тут все зависит не столько от внешних признаков синдрома Дауна, сколько от наличия проблем со стороны тех или иных систем организма, а эти проблемы строго индивидуальны даже с учетом того, что одни из них могут встречаться у людей с лишней хромосомой очень часто, а другие – несравнимо реже.

Из различных источников известно, что среди спортсменов с синдромом Дауна есть успешные пловцы, гимнасты, тяжелоатлеты. Есть люди, которые участвуют в массовых забегах и велопробегах, занимаются бодибилдингом, пауэрлифтингом, борьбой, каратэ, дзюдо, паратхэквондо, горнолыжным спортом. Подробнее о них можно узнать из материалов, собранных в тематической коллекции «Спорт»*. В этой же коллекции есть материалы про тренировки по футболу, которые посещают выпускники программ ранней помощи Даунсайд Ап, и про команду по синхронному плаванию, состоящую из «солнечных» детей. И это несмотря на популярное мнение, что люди с таким диагнозом не в состоянии добиваться результатов в командных видах спорта!

Как утверждает в «Общем руководстве по организации занятий физкультурой для людей с синдромом Дауна», разработанном американским Национальным центром здоровья и физкультуры для людей

* <https://downsideup.org/ru/catalog/collections/sport>

с инвалидностью*, люди с синдромом Дауна могут участвовать в большинстве видов физической активности. Из 80 с лишним клинических характеристик, наблюдаемых у таких людей, наиболее тесно связаны с занятиями спортом следующие:

- мышечная гипотония (наблюдается пониженный мышечный тонус);
- гипермобильность суставов и повышенная эластичность связок, что обуславливает предрасположенность к подвывихам и вывихам;
- ожирение от легкой до умеренной степени;
- неразвитость дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- низкорослость;
- проблемы с равновесием и трудности, связанные с нарушением телесной чувствительности (проприоцепции).

В этом же «Руководстве» рекомендуется при принятии решения о занятиях спортом учитывать возможные ограничения, связанные с сердечно-сосудистыми заболеваниями, а из возможных дополнительных медицинских факторов упоминаются лейкоз, дефекты кишечника, болезнь Альцгеймера, тиреоидные гормональные нарушения, анемию, чрезмерные реакции симпатической нервной системы на физические упражнения.

При этом все специалисты, работающие в области спортивной медицины, единодушны во мнении, что самые главные риски для людей с синдромом Дауна исходят со стороны опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем. Оценить эти риски помогут, соответственно, ортопеды и кардиологи.

Ортопедические риски

Поводом для обращения за консультацией к ортопеду, если родители собираются записать ребенка в спортивную секцию, должно стать наличие у него мышечной гипотонии, кранио-цервикальной нестабильности, сколиоза и спондилолистеза, нестабильности тазобедренного сустава, вальгусной деформации нижних конечностей на уровне коленных суставов, нестабильности надколенника, плоскостопия и деформации первого луча стопы.

В книге Дж. Уинника и Д. Поретты «Адаптированная физкультура и спорт»** подчеркивается, что особой осторожности требует

* <http://www.nchpad.org/117/909/Down-Syndrome>

** Winnick J., Porretta D. Adapted Physical Education and Sport, 2017; интернет-ресурс: <http://www.humankinetics.com/products/all-products/adapted-physical-education-and-sport-6th-edition-with-web-resource>

атлантаксиальная нестабильность (повышенная подвижность между первым и вторым шейными позвонками), которая встречается у 17% людей с синдромом Дауна. Ее возможным побочным эффектом является высокий риск развития неврологических нарушений, связанных с компрессией спинного мозга в процессе занятий контактными видами спорта, поэтому такие виды спорта при наличии атлантаксиальной нестабильности противопоказаны. «Для человека с синдромом Дауна важно выяснить, есть ли у него атлантаксиальная нестабильность, до начала физической активности», – подчеркивает известнейший специалист в области синдрома Дауна доктор Зигфрид Пушел*.

Более подробно об опасностях атлантаксиальной нестабильности при занятиях спортом говорится во многих источниках, в частности, в «Руководстве для тренеров программ Специальных Олимпийских игр**». Согласно этому документу, все спортсмены во время прохождения стандартного «предсоревновательного» обследования должны быть осмотрены лицензированным медицинским работником на предмет наличия симптомов неблагоприятных неврологических эффектов. Такие симптомы могут включать: значительные боли в шее, радикулит (локализованная неврологическая боль), слабость, онемение, спастичность (необычную напряженность) определенных мышц или изменение мышечного тонуса, проблемы с походкой, гиперрефлексию мышц и сухожилий, нарушение функций кишечника или мочевого пузыря или другие признаки травмы спинного мозга. Если лицензированный медицинский работник подтвердит наличие симптоматической компрессии спинного мозга и/или симптоматической атлантаксиальной нестабильности, этот спортсмен может быть допущен до соревнования Специальной Олимпиады в выбранном им виде спорта, только если ранее он прошел тщательное обследование у квалифицированного невролога, который дал свое согласие. Помимо этого, спортсмен и его родитель (опекун) должны подписать документ, подтверждающий, что они были проинформированы о выводах и предписаниях врача.

Кроме того, в связи с ортопедическими проблемами, которые необходимо учитывать спортсменам и физкультурникам, обращает на себя внимание такой документ, как «Рекомендации по проведению

* *Pueschel S. M.* Should children with Down syndrome be screened for atlantoaxial instability? // *Arch Pediatr Adolesc Med.* – 1998, № 152(2). P. 123–125.

** <http://www.basemanualz.org/230877732/Athletecentered-coachingguide-pdf/>

обследования детей с синдромом Дауна, желающих принимать участие в контактных видах спорта». Они были разработаны в 1984 году Американской академией педиатрии*.

Сердечно-сосудистые риски

В России отсутствует единый национальный медицинский стандарт в отношении допуска людей, страдающих отклонениями со стороны сердечно-сосудистой системы, к занятиям спортом. Однако в 2011 году были опубликованы «Национальные рекомендации по допуску спортсменов с отклонениями со стороны сердечно-сосудистой системы к тренировочно-соревновательному процессу»**. Ценность этого документа заключается в том, что в нем подробно учитываются все возможные патологии сердечно-сосудистой системы и оценивается степень соотношения «риск-польза» от занятий спортом у людей с теми или иными сердечно-сосудистыми заболеваниями. Основываясь на этих рекомендациях, врачи-практики смогут не только решать вопрос о возможности допуска спортсмена к занятиям, но и рекомендовать ему безопасный для него уровень интенсивности физических нагрузок.

В первом разделе упомянутого документа приводится классификация видов спорта, основанная на том факте, что при занятиях спортом возникают два основных типа физической нагрузки: динамическая и статическая. Динамическая нагрузка характеризуется активными движениями в суставах и относительно небольшим внутримышечным напряжением. При статическом типе нагрузки происходит значительное внутримышечное напряжение, а объем движений в суставах минимален. Для большинства видов спорта характерен смешанный тип физической нагрузки с преобладанием статического или динамического типов. Зная, какой именно тип нагрузки предпочтителен для ребенка по состоянию его здоровья, можно выяснить, какой вид спорта будет для него наиболее подходящим.

* American Academy of Pediatrics. Committee on Sports Medicine. Atlantoaxial instability in Down Syndrome // Pediatrics. – 1984. Vol. 74, № 1. P. 152–154. <http://pediatrics.aappublications.org/content/96/1/151>

** Рациональная фармакотерапия в кардиологии. – 2011. – Т. 7, № 6, прил. С. 2–60: http://www.sportmedicine.ru/recomendations/nacionalnye_rekomendacii_po_dopusku_k_zanyatijam_sportom_i_uchastiyu_v_sorevnovaniyah.doc

Классификация видов спорта в зависимости от типа и интенсивности физической нагрузки (на основе классификации Mitchell JH et al., 2005).

	A. Низко-динамические (<40% MaxO₂)	B. Средне-динамические (40–70% MaxO₂)	C. Высоко-динамические (>70% MaxO₂)
I. Низко-статические (<20% MVC)	бильярд, боулинг, крикет, гольф, керлинг, стрельба	настольный теннис, волейбол, бейсбол/софтбол ^T	бадминтон, спортивная ходьба, бег (марафон)**, лыжный спорт, сквош, спортивное ориентирование, теннис
II. Средне-статические (20–50% MVC)	автогонки* ^T , конный спорт* ^T , ныряние*, мотоциклетный спорт* ^T , гимнастика, стрельба из лука, каратэ/дзюдо, парусный спорт	американский футбол ^T , прыжки, парное фигурное катание ^T , кросс, бег (спринт), синхронное плавание*, регби ^T	баскетбол**, биатлон, хоккей на льду**, футбол, лакросс ^T , лыжные гонки, бег на средние и длинные дистанции, одиночное фигурное катание, плавание*, гандбол
III. Высоко-статические (>50% MVC)	бобслей* ^T , санный спорт* ^T , боевые искусства ^T , водные лыжи* ^T , тяжелая атлетика* ^T , метание ядра*, скалолазание*, виндсерфинг* ^T , гимнастика* ^T , парусный спорт	бодибилдинг* ^T , борьба, скоростной спуск* ^T , сноубординг* ^T , скейтбординг* ^T	бокс ^T , бег на лыжах, горные лыжи, водное поло, каноэ, велосипедный спорт* ^T , десятиборье, академическая гребля, конькобежный спорт* ^T , триатлон* ^T

- * Повышенный риск синкопальных состояний, то есть кратковременной потери сознания, сопровождающейся снижением мышечного тонуса, сбоями в работе дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- † Повышенный риск травматизма.
- ** Виды спорта, при которых зарегистрированы случаи внезапной сердечной смерти.

MVC максимальное произвольное сокращение мышц.

MaxO2 максимальное потребление кислорода.

Следует учитывать, что приведенная в таблице классификация видов спорта имеет ряд серьезных ограничений, так как не учитывает некоторые факторы. В частности, это эмоциональный стресс, который испытывает каждый спортсмен при участии в соревнованиях, влияние окружающей среды, изменения, связанные с потерей жидкости, специфичный для каждого спортсмена режим тренировок и степень тренированности спортсмена. Эти факторы трудно (а часто невозможно) количественно измерить, но они должны обязательно учитываться при определении допуска к занятиям спортом спортсменов с сердечно-сосудистыми отклонениями.

Помимо «Национальных рекомендаций по допуску спортсменов с отклонениями со стороны сердечно-сосудистой системы к тренировочно-соревновательному процессу», обращает на себя внимание работа белорусских специалистов Н. А. Скуратовой, Л. М. Беляевой и Е. Ю. Проценко. В журнале «Проблемы здоровья и экологии» (выпуск № 1 (43), 2015) они опубликовали статью «Рекомендации по допуску детей и подростков к занятиям спортом и ведению юных спортсменов с отклонениями со стороны сердечно-сосудистой системы»*.

Мы надеемся, что приведенная в обзоре информация окажется полезной не только врачам и организаторам любых спортивных соревнований независимо от их статуса, но и родителям детей с синдромом Дауна, чтобы они могли выработать наиболее разумный алгоритм исключения возможных рисков для здоровья ребенка перед зачислением его в ту или иную спортивную секцию.

* <http://cyberleninka.ru/article/n/rekomendatsii-po-dopusku-detey-i-podrostkov-k-zanyatiyam-sportom-i-vedeniyu-yunyh-sportsmenov-s-otkloniyami-so-storony-serdechno>

Часть 3

УХОД ЗА МАЛЫШОМ

Кормление малыша: шаг за шагом

М. Ф. Гимадеева, педагог-методист Центра сопровождения семьи Даунсайд Ап

В начале жизни малыша один из самых часто задаваемых вопросов, который действительно тревожит родителей, – как правильно кормить ребенка. В этой статье рассказывается об особенностях кормления малыша с синдромом Дауна и о том, как сделать этот жизненно важный процесс приятным и для мамы, и для ребенка.

Организация кормления: первые месяцы

Младенцам с синдромом Дауна, как и всем детям, показано грудное вскармливание. Оно дает ребенку не только возможность получать самое лучшее питание, но и укрепляет его иммунитет, предупреждает появление отитов, развивает мышцы органов речи. Формируя правильные навыки кормления, мы закладываем базу для развития органов артикуляции. Несмотря на некоторые особенности строения челюстно-лицевого аппарата, кормление грудью детей с синдромом Дауна вполне достижимо.

Важно помнить, что кормление малыша – это не только процесс насыщения. Первые несколько недель после рождения ребенок адаптируется к маме, а мама учится понимать ребенка. Именно в это время у малыша появляется чувство, что его любят. Формирование настраивающего поведения и всех дальнейших этапов привязанности во многом зависит от того, как мама кормит малыша, в каком эмоциональном состоянии она находится, как понимает сигналы младенца и реагирует на них. Трудности с сосанием могут отрицательно сказаться не только на физическом развитии ребенка, но и на установлении эмоционального контакта с матерью. Мама, в свою очередь, должна научиться дифференцировать потребности ребенка, не кормить каждый раз, как он заплачет, в противном случае у ребенка в будущем может развиться булимия.

Существует ряд причин, которые могут вызвать сложности при организации кормления ребенка с синдромом Дауна:

- медицинские проблемы – нарушение сердечной деятельности, расстройство пищеварения и другие, в том числе длительное нахождение ребенка на интенсивной терапии;
- проблемы с мышечным тонусом – трудности, которые возникают при осуществлении движений языка, губ, челюстей;
- сенсорные проблемы – при наличии повышенной чувствительности у детей может наблюдаться срыгивание и рвота, а при пониженной чувствительности младенцу трудно ощутить, что происходит во рту, ему сложно пережевывать и проглатывать твердую пищу, и она часто скапливается во рту;
- проблемы, связанные с анатомическими особенностями строения ротовой полости;
- проблемы поведения – иногда ребенок может испытывать отвращение к пище, потому что ему часто дают лекарства. Во избежание этого лучше выделить для приема лекарств особую ложку, отличающуюся от обычной, или использовать для этой цели пипетку.

В ряде случаев наблюдается сочетание нескольких осложняющих кормление факторов.

Прежде всего, важно установить, не лежат ли в основе проблем с кормлением медицинские причины. Если дело в них, то нужно провести соответствующее лечение. Во всех остальных случаях проблемами кормления занимается педагог – специалист по ранней помощи.

Советы по организации грудного вскармливания и кормления из бутылочки

- Сразу после рождения ребенок готов сосать грудь или соску. Время кормления – это период установления особых взаимоотношений между мамой и ее малышом. Не случайно оптимальное расстояние, на котором видит новорожденный, – около 20–25 см, – соответствует дистанции между глазами младенца и матери во время кормления грудью. Природа заложила в каждого ребенка желание общаться и взаимодействовать с людьми. Начало этого взаимодействия – возникающий во время кормления контакт глаз, который всю жизнь будет оставаться важным элементом общения. Возможно, и первая улыбка малыша, предназначенная матери, появится у него именно в эти мгновения.
- При кормлении из бутылочки ребенка нужно держать в позе грудного вскармливания, то есть на руках у матери и с приподнятой головой. Если он лежит на горизонтальной поверхности, жидкость из бутылочки может попасть в евстахиевы трубы (каналы, соединяющие нос с ушами), а это часто вызывает отит. После года конфигурация евстахиевых труб меняется, и кормление из соски в положении лежа еще чаще ведет к заболеванию ушей.
- Поскольку у малыша часто снижен мышечный тонус, снижена и чувствительность его ротовой полости. Чтобы ребенок почувствовал соску во рту, она должна быть не слишком мягкой, а плотной, тугой. В ней лучше сделать не одно, а несколько маленьких отверстий или крестообразное сечение. Основание соски должно быть достаточно широким, чтобы малыш мог захватить ртом только ее кончик. В противном случае она продвинется слишком глубоко, что может вызвать рвоту.
- Если малышу трудно сосать, вы можете подготовить его к приему пищи. Так, за 15 минут до начала кормления можно проводить стимуляцию мышц лица и шеи ребенка:
 - поглаживать круговым движением пальца вокруг угла рта (палец движется сверху вниз);
 - поглаживать лицо в направлении от щек ко рту;
 - поглаживать шею в области гортани сверху вниз;

- осторожно поглаживать одним пальцем десны и небо спереди назад;
 - поглаживать льдом вокруг рта;
 - прикасаться соской к щечке малыша;
 - легко надавливать соской на нижнюю губу и кончик языка ребенка;
 - стимулировать сосание с помощью пальца: положить указательный палец в рот подушечкой вниз. Осторожно нажимать на язык ребенка, пока он не обхватит языком ваш палец и не начнет совершать сосательные движения. Далее следует быстро вынуть палец и заменить его соском или соской.
- Во время кормления используйте для стимуляции сосания свободную руку:
 - держите малыша в позе, удобной для сосания;
 - возьмите руку ребенка и поглаживайте ее, особенно у основания большого пальца;
 - поглаживайте его щеки, подбородок и верхнюю губу по направлению ко рту, стимулируя хороший захват соска или соски.

Если до четырех месяцев между мамой и ребенком установился эмоциональный контакт и малыш маме доверяет, то проблем с кормлением быть не должно.

Жидкая пища: 4–6 месяцев

После четырех месяцев в питание ребенка вводится фруктовый сок, а спустя несколько недель – фруктовое пюре (строго по показаниям врача). Если ребенок находится на грудном вскармливании, прикорм дают с шести месяцев (после консультации с врачом). Особенности строения ротовой полости и языка у детей с синдромом Дауна, а также гипотония всей группы мышц, ответственных за прием пищи, требуют от педагога помощи в организации кормления.

Малыша учат есть с ложки, а также держать бутылочку, регулируя поступление жидкой пищи. Но следует помнить, что если постоянно заставлять ребенка кушать, навязчиво приучать его есть самостоятельно, то ребенок вообще может отказаться от еды.

Как кормить малыша в этот период жизни

- Кормить ребенка с ложки можно начинать при введении в его рацион сока и пюре. Пища должна быть мягкой и ровной по консистенции. Однако здесь есть один нюанс: старайтесь реже использовать блендер для перемалывания пищи ребенка, так как он измельчает продукты до состояния однородной массы, которая имеет очень своеобразную консистенцию и вкус, часто отличный от вкуса исходного продукта. Лучше всего тщательно разминать кусочки вилкой, тогда ребенок будет ощущать и текстуру продукта, и его реальный вкус.
- Ложку с пищей нужно аккуратно положить ребенку на язык и слегка направить язык вниз и вглубь ротовой полости. Очень важно делать небольшую паузу, давая малышу время вытянуть вперед губы и снять пищу с ложки. Если взрослый, приподнимая ложку и проводя ею по верхней губе ребенка, сам «счищает» пищу с ложки, то малыш вынужден закидывать голову назад, а это затрудняет глотание. Возможно, сначала у малыша еще будут присутствовать сосательные движения, но постепенно он поймет, как есть с ложки.
- Во время кормления с ложки мама должна сидеть к ребенку лицом, желательно чуть ниже его. В этом случае у нее просто нет возможности приподнимать ложку, «вытирая» пищу о верхнюю губу ребенка, а тот при этом может отлично контактировать с мамой.
- Для кормления используется ложка, по размеру близкая к чайной. Она должна быть не очень широкой, чтобы не касаться щек, и не очень длинной, чтобы не вызвать рвоту. Кроме того, ложка должна быть не слишком глубокой, чтобы ребенок легко снимал губами пищу, и не гибкой, чтобы ее было легко ощущать во рту. Учтите, что ложка для еды и ложка для лекарства должны быть разными.
- Чашка, из которой пьет малыш, должна быть пластмассовой, с отогнутым краем. Иногда используют чашки с вырезом, который помогает малышу пить жидкость, не закрывая глаза краями чашки. Такой вырез вы можете сделать сами в обычной пластиковой чашке. Начинать лучше с густого питья, например, с кефира или сока с мякотью. Положите край чашки малышу на нижнюю губу и вылейте в рот немного жидкости. Если ребенок не поймет, что нужно закрыть рот, аккуратно приподнимите его подбородок вверх, рот закроется, и малыш рефлекторно сделает глоток.

Введение твердой пищи: 6–9 месяцев

Во время еды ребенок уже может держать в руке сухарик, а возможно, и ложку. Кормите малыша с ложки, пить давайте из чашечки. Как только он захочет есть ложкой сам, обязательно пойдите ему навстречу. Это очень важный момент! Конечно, ребенок сделает это не так аккуратно, как вам бы хотелось, но если вы не будете поощрять его инициативу, период такой активности быстро пройдет и тогда приучить ребенка есть самостоятельно будет очень трудно.

Еда руками

У каждого малыша бывает период, когда он, схватив игрушку или другой предмет, обязательно тянет его в рот. Попробуйте предложить ему вместо игрушки печенье, вполне вероятно, что и его он захочет «попробовать». Если вкус печенья ребенку понравится, он повторит это действие снова и снова. Иногда родители опасаются, что малыш поперхнется, поэтому лучше использовать рассыпчатое песочное печенье, которое практически сразу растворяется во рту. Сначала ребенок будет держать печенье, сухарик или кусок хлеба в кулачке, позже он сможет брать маленькие кусочки пищи щепотью (соединяя большой, указательный и средний пальцы) или пинцетным захватом (соединяя указательный и большой палец).

Как научить ребенка жевать

Попробовав кусочек пищи, малыш часто выталкивает его изо рта движением языка вперед. Это совсем не означает, что ребенок не хочет съесть этот кусочек. Выталкивание пищи происходит потому, что именно такое движение языком малыш всегда совершал при сосании, и теперь, когда в его рот попала твердая пища, он рефлекторно начинает делать то же самое, что и раньше. Для пережевывания твердой пищи нужны другие движения языка, в частности, не вперед, а из стороны в сторону. Кстати, это очень важно для развития речевых навыков. Как же помочь малышу совершать эти новые манипуляции? Поместите кусочек печенья между щекой и верхней челюстью в районе жевательных зубов. Стараясь передвинуть еду в привычное место в центре языка, малыш просто вынужден будет начать двигать языком из стороны в сторону. Не забывайте класть кусочки еды то слева, то

справа. Если вы будете совершать эту процедуру регулярно во время приема еды, по три-четыре кусочка с каждой стороны, результат не замедлит сказаться: через какое-то время вы заметите, что у ребенка появился навык правильного жевания.

Для стимуляции жевания некоторые родители успешно используют узкие длинные дольки вяленого (сушеного) яблока. В этом случае один конец дольки нужно поместить сбоку на десну ребенка, а другой удерживать своей рукой. Не жалейте времени на обучение малыша жеванию! Еще раз напоминаем, что совершаемые при этом движения являются моделью произнесения слога: рот открыт – произносится гласный звук, рот закрывается – согласный.

Общение во время еды

Еда – одна из самых благоприятных ситуаций для развития навыков общения. Нарушение процесса приема пищи – это нарушение процесса взаимодействия. Вот некоторые советы, которые помогут вам при организации такого общения.

- Во время кормления называйте вслух продукты, которые вы предлагаете малышу. Ваши комментарии к происходящему за столом должны быть ясными и краткими.
- Предлагайте ребенку выбрать, что он сейчас будет есть. Если у вас один вид пищи, пусть он выберет, что он хочет, еду или питье. Если он не знает, как ответить, помогите ему. Ребенок может использовать указательный жест или даже взгляд. Внимательно наблюдая за ним и поняв, что он выбрал, прокомментируйте это словами.
- Научите ребенка отказываться от еды, используя отстраняющий жест, тогда вам не придется сталкиваться с выплёвыванием пищи и возмущенным криком. Вы должны признать, что какая-то пища может не нравиться ребенку и он имеет полное право отказаться от нее. Когда малыш поймет, что он не объект, в который «закидывают» еду, а полноправный участник процесса, его попытки сообщить о своем желании или нежелании станут более активными.

«Закрепление пройденного»: 9–12 месяцев

На этом этапе продолжают совершенствоваться навыки самостоятельной еды. Ребенку необходимо научиться брать руками твердую пищу, есть ложкой вязкую пищу, пить из чашки, держа ее двумя руками. Предложите

малышу пить жидкость из трубочки. Для этого возьмите маленькую упаковку сока, вставьте в отверстие трубочку и, когда малыш возьмет ее в рот, осторожно сожмите упаковку. При этом часть сока поступит в рот ребенка. Постепенно он приучится сам сосать сок. Питье жидкости из трубочки помогает научиться плотно смыкать губы.

Известно, что до года ребенка можно научить есть любую пищу. А вот после полутора лет сделать это гораздо сложнее. Во многом потому, что проблема кормления как таковая перерастает в проблему поведения, причем и ребенка, и матери. Малыш к этому времени уже научился вести себя за столом определенным образом, он отвергает ту или иную пищу, а маме часто трудно «перестроиться»: терпеливо относиться к «выходкам» ребенка, избавиться от собственных страхов и беспокойств (например, что ребенок подавится, если ему давать сухари) или заставить себя перестать кормить малыша с ложечки. Именно поэтому заниматься организацией правильного кормления необходимо с первых дней жизни ребенка.

Одновременно с формированием правильных навыков еды очень важно приучить ребенка чистить зубы. Чистка зубов - это очень важная процедура, и приучать к ней малыша нужно как можно раньше. Как не абсурдно это звучит, но начинать чистить зубы лучше, пока их мало или нет совсем.

Легко приучить к зубной щетке именно в то время, когда ребенок все тащит в рот. Побуждайте его играть зубной щеткой, помогите ему взять щетку за ручку, чтобы он вставил ее в рот рабочим концом. Скорее всего его удивят, но не испугают ощущения, получаемые при прикосновении щетки к деснам и зубам.

Начинать лучше с резиновой щетки - вместо щетины у нее резиновые выступы. Сейчас такие щетки появились в продаже в аптеках. Если ребенок переносит ощущения обычной щетки, вам нужно выбрать самый маленький размер. Покупайте щетки только в аптеках, при использовании щетки, купленной на рынке существует опасность попадания в рот инфекции со щетины и непищевой пластмассы.

Если ребенку приятна стимуляция рта, зарубежные коллеги рекомендуют использовать электрические щетки, которые лучше выполняют массажные функции.

Начинать чистить зубы нужно без пасты. Просто окуните щетку в воду и дайте малышу. Войдите с малышом в ванную и начните

чистить зубы. Скорее всего, он потянется за щеткой, и тогда дайте ему его щетку. Научите малыша узнавать свою щетку, держите ее в отдельном стаканчике.

Покажите, как нужно полоскать зубы. Скорее всего, он проглотит воду, поэтому лучше, если она будет питьевой.

К пасте нужно приучать ребенка осторожно, чтобы у него не пропало желание чистить зубы. Купите специальную детскую пасту. Выдавите немного на палец и дайте попробовать малышу. Если ему понравился вкус, выдавите совсем немного на зубную щетку. Если все прошло удачно, выдавливайте обычное количество.

Помогите ребенку совершать правильные движения щеткой: сверху вниз, начиная с передних зубов – к боковым, сначала в одну, а затем в другую сторону.

Как приучить ребенка к горшку

П. Л. Жиянова, коррекционный педагог-методист, преподаватель
Образовательного центра Даунсайд Ап

Каждой маме знакомы переживания, связанные с проблемой приучения к горшку. Действительно, умение ребенка правильно и вовремя пользоваться туалетом в значительной степени влияет на возможности адаптации в детском саду. С появлением памперсов вопрос перестал быть настолько острым, как прежде, но все же эта «маленькая» проблема продолжает занимать умы все новых поколений родителей. Желание приучить малыша к горшку порой бывает настолько сильным, что мы забываем о возможностях самого ребенка и в конце концов с удивлением видим печальный результат своих усилий – стойкое отвращение к горшку или страх перед ним у малыша.

Попробуем разобраться. Любому ребенку сложнее всего научиться пользоваться туалетом, поскольку этот навык требует от него анализа ощущений, которые поступают от внутренних органов. Более того, проанализировать свои ощущения малыш должен заранее, чтобы успеть попроситься в туалет или проделать ряд действий самостоятельно (найти горшок, стянуть штанишки и т.д.). Это требует не только умения взаимодействовать со взрослым и определенного уровня развития двигательных навыков, но и высокого уровня умственного развития.

У ребенка с синдромом Дауна при отсутствии дополнительных заболеваний (почек, мочевого пузыря и др.) приучение к горшку происходит в той же последовательности, что и у всех детей, хотя возможно и отставание в сроках.

По данным разных авторов, возраст, когда малыш может заранее почувствовать позыв к стулу, колеблется от 15 до 18 мес., а то, что ему пора мочиться, он понимает к 18–24 мес.

Что же может усвоить ребенок до наступления этого возраста?

Прежде всего, разделим понятия: ***проситься на горшок*** и ***пользоваться им***.

В подготовительный период ребенок может научиться пользоваться горшком.

- Если мама внимательно наблюдает за поведением ребенка, возможно, она научится по его мимике, определенным звукам определять, что его нужно высадить на горшок. Если такие попытки будут удачными, постепенно малыш поймет назначение горшка и, возможно, со временем сам начнет привлекать внимание взрослых к своим потребностям.
- Если взрослые по поведению ребенка не могут определить его желание, можно попробовать фиксировать время, когда у ребенка бывает стул и когда он мочится. Высаживая малыша в оптимальное время, можно также добиться того, что он поймет назначение горшка. При этом нужно учитывать, что ребенок должен сидеть на горшке не более трех-пяти минут.
- Игры в «дочки-матери», помимо кормления и укладывания спать, могут включать и обыгрывание горшка, что поможет ребенку не только понять ситуацию, но и, возможно, отыграть имеющиеся у него страхи. Наличие страха по поводу того, что какая-то часть его самого утеряна, отмечают некоторые психологи и педагоги. В этом случае родителям можно посоветовать не слишком бурно реагировать на положительный результат.
- Во время игры можно научить малыша жесту или слову, обозначающему горшок и/или туалет. Это даст ему возможность заявить о своей потребности.
- Малыш должен знать, где находится горшок, уметь найти или принести его по просьбе взрослого.
- Возможно, удастся научить малыша стягивать штанишки, перед тем как взрослый высадит его на горшок.

Подготовительный период при правильной организации формирует у ребенка положительное отношение к горшку, понимание его назначения и создает предпосылки для умения проситься на горшок.

Умение ***проситься*** на горшок формируется постепенно, проходя **следующие стадии:**

- Малыш сообщает о случившемся «постфактум». В этом случае его не нужно ругать. Можно снять мокрые штанишки и, пока взрослый готовит чистые, предложить малышу посидеть несколько минут на горшке. Часто бывает, что ребенок пугается того, что он сходил

- в штаны, и часть «своей продукции» удерживает. В любом случае есть смысл еще раз связать происшедшее с горшком.
- Малыш сообщает о том, что ему нужно на горшок, во время «процесса». В этом случае нужно быстро посадить его на горшок. Многие родители этого не делают, мотивируя это тем, что уже поздно. У малыша создается неправильное представление о том, что если он опоздал, то сообщать не нужно, что будет шагом назад в формировании этого умения.
 - Малыш начинает проситься заранее. Это очень важный момент в развитии данного умения. Взрослому лучше быстро снять с ребенка штанишки, чтобы малыш успел все сделать в горшок. По мере того, как этот навык будет развиваться, ребенок сможет удерживать дольше, он будет сам снимать штанишки.
 - Если ребенок уже сам садится на горшок, взрослый должен максимально упростить ему задачу: горшок должен всегда быть в доступном постоянном месте, а штанишки – сниматься легко и удобно.
 - К этому навыку позже присоединяется умение пользоваться туалетной бумагой, выливать содержимое горшка, мыть его, спускать в туалете воду, надевать штанишки, мыть после туалета руки. Все это представляет собой сложную цепочку действий, которая формируется по определенным принципам.

Необходимым условием для приучения малыша проситься на горшок является отказ от памперсов.

Только на основании дискомфорта от грязных штанов у ребенка формируются все перечисленные стадии. Некоторые родители летом держат детей без штанишек – результат тот же, что и при использовании памперсами. Кожа малыша быстро высыхает, он чувствует себя достаточно комфортно и поэтому не испытывает необходимости что-либо менять в своем поведении.

Умение ночью оставаться сухим, напротив, требует использования памперсов. Возможно, на первый взгляд, в этом есть противоречие, но еще раз задумаемся над тем, чего мы хотим достичь. Если вы считаете, что малыш должен проспать всю ночь, не просыпаясь, и остаться сухим, а сами его будите и высаживаете на горшок, то рискуете получить у ребенка стойкую привычку просыпаться среди ночи и, сидя на горшке, общаться с вами и даже играть. В этом случае

ребенок, который смог бы всю ночь оставаться сухим, просыпается, будит родителей, а если они не сразу встают, мочится в постель.

Итак, на ночь надеваем на малыша памперсы. Рекомендуем одновременно с этим изменить режим питания. Не только сок и молочные продукты, но и фрукты и овощи содержат в себе большое количество жидкости. В последнее кормление лучше дать кашу или что-нибудь мучное. Как только малыш проснется, поднимите его и, если памперс сухой, быстро посадите его на горшок. Не забудьте похвалить ребенка, сказать, что он уже большой. Главная проблема не в детях, а в нас, взрослых. Вчера мы все сделали как нужно, а сегодня с утра идет дождь, и мы никуда не спешим, малыш (такой молодец!) играет сам в кроватке, значит, можно не вставать. В результате – мокрые памперсы, и вы можете начинать все с начала.

Это не значит, что мы требуем немедленно начать проделывать всю описанную выше процедуру. Делать это нужно, если вас действительно **очень сильно** тревожит этот вопрос, если нет – пока отложите его решение. Спите ночью спокойно и вставайте так, как вы привыкли. Став постарше, малыш легче научится ночью оставаться сухим.

В то же время есть и взрослые, которые обязательно встают ночью в туалет. Если ребенку больше трех-четырёх лет, а памперсы к утру все еще оказываются мокрыми, возможно, это и есть тот самый случай. Исключив сопутствующие заболевания, с таким ребенком придется изменить тактику поведения, приучая ночью просыпаться, чтобы сходить в туалет.

Последовательность приучения та же, что и в дневное время:

- Ребенок, уложенный спать без памперсов, просыпается оттого, что мокрый.
- Взрослый отмечает время, когда это происходит, или, если спит чутко, слышит изменения поведения ребенка во сне, будит малыша и сажает на горшок.
- Постепенно ребенок приучается проситься вовремя или сам встает и идет в туалет. Часто это бывает после четырех лет, а у мальчиков может быть и позже.

Мы надеемся, что наши советы помогут вам, но еще раз хотим напомнить: **решите, готовы ли вы быть настойчивыми и последовательными** в оказании помощи и поддержки вашему малышу.

Как исправить кривошею

П. Л. Жиянова, коррекционный педагог-методист, преподаватель
Образовательного центра Даунсайд Ап

Самые первые проблемы новорожденного всегда вызывают огромную тревогу у его родителей и заставляют их немедленно искать помощи у педиатров. И неудивительно, ведь всё в жизни малыша происходит в первый раз! Но на самом деле многие из характерных младенческих проблем устранимы даже без применения медицинских средств. Об этом хорошо знают педагоги, работающие с детьми раннего возраста.

Родители часто обращаются к специалистам с вопросом о том, что делать, если у младенца наблюдается преимущественный поворот головы в одну сторону. В ряде подобных случаев врачи могут назначить ношение специального приспособления – воротника Шанца, который будет фиксировать голову малыша по центру. Важно знать: подобный воротник может быть рекомендован при спастической кривошее, когда повернуть голову малыша очень сложно, настолько велика спастика. Однако при привычной кривошее (то есть, когда можно легко изменить положение головы ребенка) ношение воротника Шанса не всегда оправдано. Детям со сниженным мышечным тонусом, который наблюдается при синдроме Дауна, ношение такого воротника и вовсе противопоказано, кроме тех случаев, когда, помимо привычной кривошеи, есть дополнительные показания. Надев на ребенка воротник, вы выключаете из работы мышцы шеи, и без того слабые. Это может привести к тому, что ребенок станет хуже удерживать голову. Так, не избавившись от одной проблемы, можно приобрести другую – нарушение контроля положения головы.

От привычной кривошеи можно избавиться простыми способами. При этом следует понимать, что важно добиться умения не только удерживать голову по центру, но и свободно целенаправленно поворачивать и наклонять ее.

Что делать для того, чтобы устранить преимущественный поворот головы?

Ребенок лежит в кроватке

Проверьте, как расположена детская кровать. Возможно, чтобы увидеть вас, ребенок всегда должен поворачиваться в одну и ту же сторону.

Переключайте малыша, меняя несколько раз в день изголовье кровати.

Старайтесь подходить со стороны «редкого» поворота, звать ребенка, дожидаться его реакции.

Проверьте, как висят игрушки, развесьте их с той стороны, куда малыш поворачивается реже.

Расположите контрастные черно-белые или желто-синие картинки на стенку кроватки с нужной стороны.

Бодрствуя, часть времени ребенок может проводить на ортопедической подушке – это небольшая жесткая подушечка с вмятиной в центре.



Поза на животе

В позе на животе положите ребенка грудью на валик, выведя его руки вперед так, чтобы валик располагался подмышками. Валик поможет ребенку удерживать голову. Разместите перед лицом ребенка интересную игрушку, например, неваляшку или яркий мячик с колокольчиком внутри.

Перемещайте игрушки от центра в разные стороны. Делайте это медленно, чтобы малыш успел повернуть голову. Сместив погремушку в сторону «редкого» поворота, сделайте паузу, потрясите погремушку, подождите, пока малыш повернется к ней.

Ношение на руках

Берите ребенка на руки, ходите с ним по комнате. Наблюдайте за тем, что привлекает внимание вашего малыша. Это могут быть блестящие ручки на мебели, яркая наклейка на холодильнике, картина



с контрастной рамкой, пропускающие свет шторы. Остановитесь перед предметом, который заинтересовал малыша, дайте ему сосредоточиться на нем, а затем начните медленно поворачиваться так, чтобы ребенок, стараясь не упустить предмет из виду, поворачивал голову в нужную сторону.

Существуют специальные позы при ношении, которые помогут сформировать правильное положение головы ребенка.

Вот некоторые из них – в соответствии с рекомендациями американского информационного ресурса по детской ортопедии и спортивной медицине <http://www.orthoseek.com>.

Если у ребенка левосторонняя кривошея:



При правосторонней кривошее:



Дополнительная рекомендация

Во время посещения окулиста обратите его внимание на преимущественный поворот головы. Он может быть вызван и разницей в остроте зрения между глазами, амблиопией, косоглазием и другими нарушениями зрения.



Часть 4

РАЗВИТИЕ РЕЧИ

Развитие речи детей раннего возраста

П. Л. Жиянова, коррекционный педагог-методист, преподаватель
Образовательного центра Даунсайд Ап

Сегодня мы поговорим о самых первых этапах развития речи и о том, как родители могут помочь своим детям научиться говорить. Изучение данных о развитии детей с синдромом Дауна показывает, что у большинства из них наблюдается нарушение речевой функции, особенно ее экспрессивной стороны*. Иными словами, нам заранее известно, что у ребенка будет нарушена собственная речь. Своевременное начало занятий дает возможность предупредить или, по крайней мере, свести к минимуму эти нарушения. Опыт показывает, что оптимальный возраст начала занятий по стимуляции речевого развития – первые месяцы жизни малыша.

* Экспрессивная речь – это собственная речь ребенка; импрессивная речь – понимание обращенных к нему слов.

Что представляют собой занятия с ребенком раннего возраста?

Прежде всего, это взаимодействие и общение, которое происходит во время ухода за малышом и игры с ним. Ближе к году к этому следует добавить специально организованные короткие игровые занятия. Независимо от того, есть ли у вас консультирующий семью педагог, их проводят родители и другие члены семьи.

От чего зависит развитие детей раннего возраста?

- Прежде всего, это эмоциональное развитие, которое обеспечивается теплыми отношениями с близкими людьми. Первичная привязанность не только влияет на последующие отношения человека с миром людей, но и на его развитие в целом.
- Далее отметим сенсорное развитие – развитие всех видов ощущения и восприятия, то есть чувственное познание окружающего мира.
- И, наконец, двигательное развитие – умение ребенка тянуться и брать предметы, поворачиваться в сторону интересующего его объекта, перемещаясь в пространстве, исследовать его, способность ставить цель и достигать ее, понимать причинно-следственные отношения, а также многое-многое другое.

Таким образом, мы вправе сказать, что эмоциональное и сенсомоторное развитие малыша раннего возраста являются базовыми для его последующего, в том числе и речевого развития. Все это дает возможность предположить, что и подход к развитию речи должен быть основан на эмоциональной, сенсорной и двигательной стимуляции ребенка.

Последовательность развития экспрессивной/собственной речи ребенка

- Крики свойственны ребенку от рождения.
- Гуление – это протяжное произнесение гласных и слогов с горловыми согласными (гу, агу, гы).
- Лепет – многократное повторение цепочек слогов, с губными и переднеязычными согласными (ма-ма-ма, бу-бу-бу).

- Слова – переход к лепетным словам (мама, папа, бобо, бах, ам, дай) происходит на фоне лепета. При этом, словом считается любой звук, слог, звукоподражание, несущее смысловую нагрузку (например, повторение слогов ма-ма-ма – это лепет, но то же сочетание слогов, обращенное к маме, – это уже слово).

Рост экспрессивного словаря

- В возрасте одного года словарь ребенка может насчитывать от трех до девяти слов. С появлением первых слов возможна остановка развития словаря на четыре-шесть месяцев. В это время дети учатся пользоваться имеющимся у них запасом, сочетая слова с жестами и движениями.
- После полутора лет количество слов увеличивается, а ближе к двум годам появляются слова взрослого лексикона: «ба» или «бака» (собака), «мами» (возьми), «мака», «мая» (маленькая), «бо» (большой). Первые слова детей характеризуются полисемантизмом: одно и то же звуко сочетание в различных случаях служит выражением разных значений, и эти значения становятся понятными только благодаря ситуации и интонации. Например, если «кар-кар» обозначает ворону, «кап-кап» – дождик, таким же звуко сочетанием ребенок может назвать любую птицу (по ассоциации с вороной) и зонтик (по ассоциации с дождем).
- Первые фразы. Со временем у ребенка появляются высказывания, состоящие из двух или трех компонентов, которые могут представлять собой сочетания двух слов: «Ляля бах» – девочка упа-ла, «папа у» – папа пилит, «дядя др-р» – дядя едет на машине. Дети используют также сочетание слова и жеста (например, чтобы указать на отсутствие машины, ребенок может сказать «др-р» и показать жест «нет»).

Поэтапное развитие экспрессивной/собственной речи ребенка

Новорожденный младенец

- Носите ребенка на руках, не бойтесь избаловать его. Во время ухода за малышом привлекайте его внимание, разговаривайте с ним,

пойте песенки, улыбайтесь. Помните, что на этом этапе ребенка привлекает плавная, певучая речь.

- Время кормления – это время общения матери и младенца. Смотрите на малыша, а когда он посмотрит на вас, улыбнитесь ему, скажите что-то ласковое. Идеальным выбором является грудное кормление по требованию, но и кормление из бутылочки, если оно правильно организовано, принесет вам много чудесных минут полной близости с малышом. К концу первого месяца младенец уже реагирует на обращение к нему: перестает плакать и сосредотачивается на взрослом.

От двух до трех-четырёх месяцев

- Привлекайте внимание ребенка к своему лицу. Позовите его, подуйте, поцокайте, дожидаясь его взгляда, дождавшись, улыбнитесь ему. Разговаривайте с малышом, ведите с ним своеобразный диалог. Издавая разные звуки, делайте паузы, давая возможность малышу ответить вам. Будьте внимательны к сигналам ребенка: возможно, он тоже хочет с вами пообщаться. Об этом свидетельствуют его взгляд, улыбка, воркующие звуки. Разговаривая с малышом, пощекочите его, погладьте. Ваша речь и ваша улыбка в сочетании с тактильно-двигательной стимуляцией поможет ребенку улыбнуться именно вам.
- В этом возрасте детям, как и прежде, нравится плавная, певучая речь. Они внимательно вслушиваются в интонацию, еще не понимая смысла речи. Если ребенок отвел взгляд или даже отвернулся – это сигнал того, что он устал и вам нужно сделать перерыв в общении. В этом возрасте очень важна правильная организация кормления.

От 3–4 до 7–8 месяцев

- Играйте с малышом, сидя лицом к лицу. Для этого вы можете использовать специальное сидение с наклонной спинкой (детский шезлонг, автомобильное кресло). Главное, чтобы малышу было комфортно в этом положении, и тогда он с удовольствием поиграет и пообщается с вами. Делайте массаж лица и органов артикуляции (см. книгу для родителей «Малыш с синдромом Дауна»*, приложение 2, стр. 160–161).

* В электронном виде книга П. Л. Жияновой «Малыш с синдромом Дауна» размещена на сайте Даунсайд Ап: <https://downsideup.org/ru/catalog/doc/malysh-s-sindromom-dauna-kniga-dlya-roditeley-0>

- Используйте сочетание цепочек движений с цепочками слогов: произносите слоги, (например, «ба-ба-ба», «ма-ма-ма»), помогайте ребенку подпрыгивать в такт. Для этого можно посадить его на большой мяч или другую пружинящую поверхность, даже просто к себе на колени. Тормозите малыша: обычно в ответ маленькие начинают смеяться и громко кричать. Имитируйте лепет младенца. Произносите губные звуки и слоги, привлекайте внимание ребенка к своему рту.
- К концу этого этапа наступает время, когда вы должны помочь ребенку связать слово с содержанием – развить понимание речи.

С 9–10 до 12–14 месяцев

- В этом возрасте основное время бодрствования малыш должен проводить на полу. Побуждайте его передвигаться по комнате, привлекая интересными игрушками.
- Разговаривая с малышом, старайтесь быть немногословными. Выделяйте ключевое слово интонацией. Пойте песенки и потешки, сопровождая их жестами.
- Привлекайте внимание ребенка к своему к лицу, произносите слоги с губными звуками: «ба-ба-ба», «ма-ма-ма». Делайте паузы, давая малышу время повторить их за вами.
- До недавнего времени родителям рекомендовали использовать записи лепетной речи другого ребенка или самого малыша. Последние исследования показали, что реальный эффект дает прослушивание лепета в присутствии «носителя», иными словами, ребенок должен видеть того, кто произносит эти звуки. Именно поэтому такое распространение получили тодлеровские группы, где у малышей появляется возможность имитировать движения, действия и речь сверстников.
- Для активизации мышц лица и рта предлагаем вам делать массаж (см. книгу для родителей «Малыш с синдромом Дауна», приложение 2, стр. 160–161). Тормозите ребенка, подкидывайте его, качайте на мяче с одновременным проговариванием лепетных цепочек.
- Введите в игру с ребенком пальчиковые игры. Они будут также стимулировать его речевую активность
- Органы речи и органы, которыми мы пользуемся для приема пищи, – одни и те же, поэтому правильная организация кормления важна для развития речи.

- Ребенок учится говорить, подражая речи взрослого, в том числе движениям губ и языка. Это особенно заметно, если понаблюдать за тем, как внимательно малыш смотрит на лицо матери. Занятия по подражанию движений стимулируют имитационные возможности ребенка. Используйте для этого игры на чередование действий: катайте мяч друг другу, поочередно ударяйте в барабан, сочетая словесные сигналы, жесты и движения. Играйте в потешки с движениями (например, «ладушки»). Используйте для обозначения происходящего жесты, звуки, лепетные слова, звукоподражания (например, машина – «дррррр»/«би-би»; машина едет – др-р-р + жест «руль»). Таким образом, взрослый использует полное слово, жест и «детское слово».

С 12–14 до 18–20 месяцев

Полезно составлять списки-таблицы, фиксирующие речевое развитие ребенка: собственные слова малыша, слова, которые он понимает и жесты, которые использует в общении. Остановимся на собственной речи ребенка.

1. В список вносятся все звуки, слоги и звукоподражания, выступающие в роли слов (например, если ребенок использует лексему «ка-ка», вкладывая в нее разный смысл: качели, качаться – «кач-кач», дождик – «кап-кап», ворона – «кар-кар», то это фиксируется как три различных слова).

2. Беседуйте с ребенком, используя слова из этого списка. Вносите в его лепет конкретный смысл (если малыш говорит «мамама» – должна последовать положительная реакция мамы).

Эмоционально и доброжелательно реагируйте на произнесение ребенком имеющихся у него слов. Когда ваш малыш произносит какое-то слово, постарайтесь понять, что он имел в виду, и отреагируйте на его сообщение. Лучше, если вы повернетесь к ребенку, посмотрите ему в лицо и тем или иным способом подтвердите, что вы его слышите и понимаете. (Например, ребенок принес машинку и говорит: «Би-би». Вы отвечаете: «Да, это машина, она гудит «би-би».) Дети часто просят взрослых назвать тот или иной предмет. Они показывают на него пальцем, сопровождая это каким либо звуком («mmm», «э» и т. д.). Назовите предмет, который заинтересовал ребенка, и ваш диалог можно считать состоявшимся.

3. Задавайте вопросы, стимулирующие использование первых слов.

Предположим, кто-то позвонил в дверь или вы услышали звук открывающейся двери. Спросите: «Кто пришел, кто это?» Если малыш не ответил, назовите сами (папа, баба и т. д.). Еще один пример. Малыш катает машину, вы говорите: «Машина едет «др-р-р», как едет машина?»

Взрослый должен использовать в речи полные слова, сопровождая их жестами и звукоподражаниями из списков 1 и 3. (Например: «Хочешь покачаться на качелях – «кач-кач»?», «Малышка спит – «бай-бай/а-а-а».)

Через некоторое время в словаре ребенка будут появляться усеченные и упрощенные слова из «взрослого» лексикона (например, «ба/бака/бабака», что значит «собака»). Чтобы они закрепились, вы должны не пропустить их появление и активно включать в ваше общение с малышом. Одновременно с этим ребенок может одним словом заменять целое сообщение – появляется галлофраза (например, увидев молоток, говорит «папа»). Это совсем не значит, что он что-то перепутал, просто он пытается сказать: «Папа стучал этим молотком», – а значит, вы должны расшифровать его сообщение, и тогда малыш почувствует, что его понимают. Стимулируйте в игре и быту использование ребенком двухсловных конструкций: «я-я бах» (Ляля упала), а также высказываний из двух слов или слова и жеста.

От 18–20 до 24–30 месяцев

- После полутора лет игра ребенка становится значительно разнообразнее. Малыш начинает использовать сюжетные игрушки и бытовые предметы: увидев чашку, он подносит ее ко рту, а найдя расческу, прикладывает к голове, давая понять, что он узнает предмет и знает, как его использовать. Такие предметно-игровые действия позже объединятся в игру «дочки-матери», в которой находят отражения события повседневной жизни ребенка: кормим куклу или мишку, купаем, укладываем спать. Появление подобной игры, а также все большее участие ребенка в повседневной деятельности дают новые возможности для развития речи.
- В этот период улучшается понимание ребенком речи. Малыш начинает усваивать сложные просьбы (пойди в комнату и принеси мячик). Он использует речевые высказывания в быту и игре.

- Появляются двухсловные конструкции («яя бах» – «ляля упала»), а также высказывания, состоящие из двух слов или из слова и жеста.
- Старайтесь, чтобы ваши просьбы и комментарии были немногословны и понятны малышу. Еще раз напомним, что речь взрослого должна быть максимально соотносенной с происходящим и отражать то, что видит или делает малыш. Что касается собственной речи ребенка, то в этом возрасте, наряду со словами из «нянюшкиного словаря» (лепетные слова – «биби», звукоподражания – «ав-ав»), малыш начинает использовать «взрослые» слова. Опознать их непросто, но если вы будете внимательны к своему малышу, будете ориентироваться на то, к чему относятся его звуки, то вам станет понятно, что «БА» – это «соБАка», а «апопа» – это «автобус».
 - Играйте в «повторялки». Для этого повторяйте за малышом все его речевые сигналы (звуки, слоги и звукоподражания). Вначале используйте только те, которые ребенок произносит в данный момент. Например, малыш говорит «да-да-да» – и вы повторяете за ним, а затем он снова повторяет эту цепочку. Получается, что теперь ребенок повторил за вами. Если такая игра ему нравится, вы можете предложить другой звук или слог, который легко дается малышу, например «а-а-а» или «ба-ба-ба». Так ребенок будет постепенно учиться повторять за вами речевые сигналы, а это очень важное умение, от которого зависит, легко ли он будет усваивать новые слова.
 - Закрепляйте то новое, что вы услышите от ребенка: слоги, звукоподражания, играющие роль слов. С этой целью создавайте условия для их использования в игре, быту и на специальном занятии. Например, вы знаете, что ребенок умеет говорить «бах!» и «ай-ай-ай», «дррр». Вы можете организовать игру, в которой будут использованы все эти лексемы. «Зайка едет на машине «др-р-р». Он упал «бах!». Зайка плачет «а-а-а». Как жалко зайку «ай-ай-ай».
 - Проанализируйте словарь ребенка. Обратите внимание на то, есть ли в нем глаголы. Расширять их количество можно за счет уже имеющихся слов. Например, если у ребенка есть слово «ав» – собака, то можно помочь ему использовать это слово в роли глагола, задав вопрос: «Как лает собака?». Таким же образом можно использовать слова «др-р-р» (машина и едет), «как-кач» (качели и качаться) и т. д.

- Отслеживайте и поощряйте переход от «языка нянь» к словам взрослого лексикона. Будьте внимательны: возможно, у вашего ребенка появляются упрощенные слова. Постарайтесь не пропустить их. Например, если вначале малыш говорил «бах», то теперь он может сказать «упа» или «па», не «ам-ам», а «ку».
- Стимулируйте использование словосочетаний из двух лексических единиц. Например: ляля качается на качелях – «ляля кач-кач».
- Чаще задавайте ребенку не только закрытые, но и открытые вопросы. Закрытый вопрос «Это папа пришел?» предполагает ответы «да» или «нет». Открытый вопрос: «Кто пришел?» предполагает возможность разных ответов (папа, мама, баба, тетя и т. д.).
- Иницилируйте общение ребенка со взрослыми и детьми, например: «Попроси у папы мяч!».
- Сделайте «говорильный альбом». В него вставляются картинки или фотографии с изображением предметов и действий, названия которых есть в словаре ребенка.
- Продолжайте использование дополнительных способов развития речи: логопедический массаж, массаж рук, упражнения на развитие дыхания и мелкой моторики.

От 24–30 до 36–40 месяцев

- Этот возраст характеризуется развитием умения ребенка видеть и использовать в деятельности свойства и качества предметов. Ребенок с удовольствием играет также в сюжетные и дидактические игры.
- Малыш начинает все активнее общаться со взрослыми и детьми, часто инициирует общение, сопровождая взаимодействие речью.
- Для развития экспрессивной речи:
 - стимулируйте речевое внимание и имитацию; продолжайте играть в «повторялки»;
 - если у ребенка появились упрощенные слова из взрослого лексикона (не «бах», а «упа» или «па»), поощряйте их произнесение;
 - задавайте вопросы «что делает?», «что случилось?», чтобы способствовать появлению слов, обозначающих действие (глаголов), а также словосочетаний из двух слов «ляля бах» – «девочка упала», «ба-ба ди» – «бабушка, иди»;

- рассматривайте и обсуждайте с ребенком «говорильный альбом»;
- поощряйте использование освоенных ребенком слов в быту и игре;
- если ваш малыш занимается с педагогом или логопедом, познакомьте их со списком слов, имеющихся у него.
- Для стимуляции речевой активности вы можете по-прежнему использовать массаж органов речи, артикуляционную гимнастику, массаж рук и упражнения на развитие мелкой моторики. К этому возрасту у ребенка обычно сформированы все основные движения, и поэтому работа по развитию крупной моторики главным образом направлена на развитие качества крупных движений.
- Развитие сюжетной и сюжетно-ролевой игры дает дополнительные возможности для использования имеющейся у малыша речи.
- Помните, что и познавательная деятельность стимулирует его речевую активность, ведь ребенок старается всеми доступными способами выразить то, что происходит с ним и вокруг него. Все это – и жесты, и мимика, и интонация – в сочетании со словами помогает вашему малышу поделиться своими мыслями, желаниями и чувствами, что так важно для него, как, впрочем, и для каждого из нас.

О развитии речи

И. А. Панфилова, логопед-методист Центра сопровождения семьи Даунсайд Ап

Все психические процессы у ребенка: восприятие, память, внимание, воображение, мышление, целенаправленное поведение, – развиваются с прямым участием речи. Поэтому родителей так волнует процесс формирования и развития речи. Давайте разберем, как это происходит.

Прежде всего, когда мы говорим о развитии речи, то имеем в виду две ее стороны:

- понимание обращенной речи;
- активную речь.

Обе эти стороны начинают активно развиваться с момента рождения ребенка: он слышит и реагирует на речь взрослых, сам начинает издавать звуки. Хорошо, если работа над развитием речи начинается уже в этот период: контакт глазами, повторение за малышом произносимых им звуков, работа над пониманием речи, формирование правильных навыков приема пищи – все это начальные шаги работы логопеда.

Наши педагоги, посещающие детей с первых месяцев их жизни, значительную часть визита посвящают развитию общения малыша, однако только включение их рекомендаций в повседневную жизнь семьи дает хорошие результаты.

Педагогами нашего центра создается комплексная программа работы с ребенком от рождения до семи-восьми лет, охватывающая все направления. Особое внимание в ней уделяется логопедической работе, которая проходит поэтапно: в семье, на групповых, а затем и на индивидуальных занятиях.

Программа составляется с учетом данных зарубежных специалистов и нашего многолетнего опыта работы с детьми с синдромом Дауна.

Часто возникает вопрос, почему в логопедической работе мы используем жесты. Вот веские аргументы, в пользу использования жестов на начальном этапе развития активной (экспрессивной) речи:

- дети с синдромом Дауна успешно начинают пользоваться жестами гораздо раньше, чем говорить;
- понимание обращенной речи намного опережает появление экспрессивной речи;

- наличие жестов дает детям возможность общаться, что избавляет их от многих психологических проблем;
- использование жестовой речи помогает родителям понимать своих детей и успешнее содействовать их развитию;
- знание жестов помогает детям точнее понимать значение речи окружающих, что способствует более быстрому накоплению словаря.

Чтобы активизировать устную речь, параллельно с использованием жестов, ведется работа по вызыванию звуков. На всем протяжении периода использования жестов они неизменно сочетаются со звуками, слогами, словами и предложениями в зависимости от индивидуальных и возрастных особенностей ребенка. По мере накопления устного словаря использование жестов постепенно уменьшается.

Организация работы по развитию речи

Мы можем условно выделить два направления работы по развитию речи и общения:

- специально организованные логопедические занятия;
- использование речи на всех видах занятий, в быту и игре.

Наш опыт показывает, что наиболее результативно сочетание этих направлений. Первое знакомство с жестом, звукоподражанием, словом и фразой происходит на специально организованных занятиях. Навыки, приобретенные здесь, используются во всех видах деятельности, в быту и дома. Только когда у ребенка будет наработан определенный запас жестов и слов, когда он научится длительное время концентрировать внимание на конкретном задании, хорошо понимать, запоминать и выполнять инструкции, наступит этап индивидуальных логопедических занятий. Но значение групповых занятий на этом этапе не только не снижается, но и приобретает особый смысл, поскольку они создают уникальные условия для использования усвоенных речевых навыков в среде сверстников под наблюдением опытных педагогов.

Важные моменты индивидуальных логопедических занятий

Коррекционная логопедическая работа планируется логопедом совместно с другими педагогами. На групповых занятиях педагоги

закрепляют материал, пройденный и отработанный с логопедом на индивидуальных занятиях.

Индивидуальные занятия с логопедом проходят один раз в неделю, а этого недостаточно для отработки и закрепления приобретенных речевых навыков. Поэтому систематическая работа родителей и посещение групповых занятий являются необходимым условием успешного речевого развития ребенка. Индивидуальная логопедическая работа включает в себя несколько этапов, которые нужно знать и учитывать не только логопедам, но и другим специалистам, а также родителям.

Вот некоторые основные этапы:

- установление контактов с каждым ребенком с целью выявления его речевых возможностей;
- воспитание слухового и зрительного восприятия, внимания и памяти;
- формирование внимания к неречевым звукам, воспитание умения вслушиваться в речь и давать ответные двигательные и речевые реакции;
- воспитание чувства ритма, слухового внимания, развитие зрительного внимания (тактильный контакт ребенка с изучаемым предметом обязателен);
- развитие импрессивной речи (понимания);
- формирование умения вслушиваться в речь, понимать ее содержание, сосредотачиваться и давать ответные двигательные и звуковые реакции;
- расширение объема понимаемой чужой речи, накопление пассивного словарного запаса на основе наглядных предметных действий;
- обучение детей умению соотносить (в пассиве) предметы и действия с их словесным обозначением;
- развитие понимания грамматических форм речи, понимание вопросов «Где?», «Куда?» и т. д.;
- обучение пониманию смысла сюжетных картинок, на которых люди совершают различные действия;
- воспитание общих речевых навыков (развитие подражательности);
- развитие у детей подражательности, вызывание речевого подражания (речь с движением);

- обучение детей рассказыванию стихов и пению песенок, содержащих звукоподражание;
- выработка правильного речевого дыхания (диафрагмального) и правильной артикуляции звуков;
- развитие выразительности речи (модуляции голоса);
- формирование активного словаря;
- вызывание у детей потребности подражать словам взрослого;
- формирование звукослоговой структуры слова с правильным воспроизведением ударного слога;
- формирование умения называть имена детей и членов семьи; называть предметы (картинки) по лексическим темам;
- формирование глагольного словаря;
- пополнение активного словаря детей за счет прилагательных, обозначающих признаки, которые дети могут ощутить – потрогать, увидеть, услышать;
- договаривание детьми фраз, начатых логопедом (на зрительной опоре);
- формирование грамматического строя речи;
- обучение детей двухсловным и трехсловным предложениям;
- развитие умения правильно отвечать на вопросы;
- развитие умения согласовывать слова в словосочетаниях;
- обучение диалогу;
- восприятие содержания маленьких рассказов, сказок, стихотворений (с опорой на картинки) и ответы на простейшие вопросы по сюжету;
- договаривание слов, словосочетаний в стихотворениях и сказках.

Сроки формирования речи и преодоления недостатков произношения зависят от ряда факторов: степени сложности дефекта, индивидуальных и возрастных особенностей ребенка, регулярности занятий, помощи со стороны родителей. Логопедическое воздействие осуществляется поэтапно, при этом на каждом из этапов решается определенная педагогическая задача, подчиненная общей цели логопедического воздействия.

Начинаем говорить

Н. Ю. Штепа, логопед Центра сопровождения семьи Даунсайд Ап

«Начинаем говорить» – так называется новое иллюстративно-методическое пособие по развитию речи, разработанное специалистами Даунсайд Ап с учетом особенностей развития детей с синдромом Дауна. Оно предназначено не только для профессиональных педагогов, но и для родителей, которые хотели бы помочь своему малышу начать разговаривать.



Программа «Начинаем говорить» опирается на сильные стороны детей с синдромом Дауна – зрительное восприятие и зрительную память. Кроме того, в ее основе лежит метод глобального чтения*. Программа позволяет организовать работу с учетом возраста ребенка (начиная с самого раннего – от 0 до 3 лет) и уровня его развития. Для этого она «разбита» на два периода – обучающий и развивающий.

Также разработчики программы отметили важное значение начального детского словаря русского языка. В нем имеется особый пласт слов – так называемый нянюшкин словарь. Это звукоподражания, лепетные слова и другие сочетания звуков, которые выполняют на начальном этапе формирования речи роль слов («би-би» – «машина», «ав-ав» – «собака»). При работе с пособием в случае необходимости можно использовать и простые жесты, традиционно используемые в русскоязычной среде и потому понятные окружающим без специального изучения.

* Метод глобального чтения – когда за единицу чтения принимается не буква и не слог, а слово. Суть метода состоит в том, что ребенок на протяжении длительного времени регулярно воспринимает зрительно и на слух написанные целиком слова, словосочетания, короткие предложения. Эта информация обрабатывается мозгом, и ребенок самостоятельно выводит технологию чтения любых слов и текстов.

Комплект «Начинаем говорить» включает в себя иллюстративный материал для занятий: несколько сотен картинок и табличек со словами, а также специальные карты для игры в лото, формирования слоговой структуры слова и составления фразы. Это означает, что родителям не придется самим вырезать и клеить картинки, распечатывать и ламинировать таблички.

Изображения на картинках отличаются четкостью и лаконичностью, в них нет лишних деталей, которые могли бы отвлечь внимание малыша. Хорошее качество карточек с картинками делает их не только эстетичными и прочными, но и удобными для захвата еще неловкими детскими пальчиками. Сочетание картинок и табличек позволяет соотносить звучащее слово, написанное (видимое) слово и изображение на картинке. Использование входящих в комплект карт-схем помогает формировать слоговую структуру слов и простую фразу.

Кроме того, в комплект входят четыре брошюры с методическими указаниями. Следуя пошаговым рекомендациям, изложенным в них, родители смогут самостоятельно организовать интересные и эффективные занятия с ребенком. Приемы, которые помогут взрослому успешно общаться с ребенком во время занятий, просты и доступны каждому. Контрольные таблицы, также входящие в комплект, позволяют отмечать динамику развития речи малыша.

Первая брошюра содержит общие рекомендации по организации и проведению занятий. В ней формулируется главная идея: основа развития речи – это диалог ребенка с близкими людьми. Даются ответы на вопросы о том, что делать, если появление речи ребенка задерживается, как помочь малышу понимать речь окружающих и начать говорить самому, как поддержать его интерес к занятиям, какие задания и в каком объеме предложить, как правильно подобрать наглядный материал.

Брошюра № 2 посвящена подготовительному периоду формирования навыков активной речи. Его цель – постепенное наращивание количества слов, которые умеет говорить ребенок. В брошюре описывается последовательная работа по вызыванию собственных слов малыша. Она начинается в то время, когда ребенок постепенно учится различать предметы и у него появляется потребность обозначить их доступным для него способом. Для начала предлагаются упражнения и игры с предметными картинками, чтобы ребенок усвоил

слова-названия. Авторы пособия объясняют, как надо знакомить малыша с такими картинками, учить различать их, подбирать пары и, наконец, называть. Затем акцент делается на слова-действия (глаголы). Для их усвоения используются упражнения и игры с сюжетными картинками. С их помощью ребенок будет знакомиться с картинками и изображенными на них действиями, начнет различать, а затем и называть их. Кроме того, в брошюре содержатся описания дополнительных игр и ожидаемых итогов подготовительного периода – основные ориентиры, которые свидетельствуют о том, что можно продвигаться дальше и переходить к глобальному чтению.

Этому посвящена третья брошюра. Она так и называется: «Основной период. Развитие активной речи с использованием метода глобального чтения». По своей структуре эта часть пособия напоминает предыдущую, так как тоже нацелена на поэтапное развитие речевых навыков. На этапе «Обучение чтению слов» занятия начинаются с подбора парных табличек со словами, затем ребенок учится узнавать слово, выбирая нужную из нескольких табличек. Этап считается пройденным, когда малыш может назвать слово, напечатанное на табличке.

После этого начинается этап освоения фраз. Специально подобранные упражнения помогут малышу составить фразу сначала из двух, а потом и трех ранее изученных слов. И хотя это может показаться непростой задачей, однако входящий в комплект «Начинаем говорить» наглядный материал значительно облегчает ее. Ориентируясь на реакцию своего маленького собеседника и руководствуясь методическими указаниями авторов пособия, взрослые смогут использовать карты, в которые можно вставить как предметные и сюжетные картинки, так и таблички со словами. В результате малыш должен освоить составление и чтение двухсловных и трехсловных фраз и перейти к связной речи. А чтобы добиться от ребенка более четкого и внятного произношения, авторы программы предлагают эффективные методы формирования слоговой структуры слова.

И, наконец, в брошюре № 4 собраны все приложения, которые делают пособие еще удобнее и доступнее. Это справочные материалы по темам «Развитие понимания речи» и «Этапы развития собственной речи ребенка», контрольные таблицы «Словарь вашего ребенка», а также дополнительные упражнения на развитие памяти, внимания, речи, мышления.

• • •

Специалисты уверены: задержку и нарушения речевого развития можно предотвратить, если начать заниматься этим в раннем возрасте. О том же свидетельствует и апробация методики «Начинаем говорить», которая проходила среди участников программ Даунсайд Ап в возрасте от шести месяцев до пяти лет. Активную роль в этой работе играли родители малышей. Стало понятно, что если у семьи нет возможности посещать очные занятия и консультации специалистов по развитию речи, то близкие взрослые вполне могут организовать их самостоятельно, руководствуясь той же методикой. Для поддержки таких занятий на консультативном форуме Даунсайд Ап была создана отдельная тема. Судя по отзывам родителей, им удалось, следуя методическим рекомендациям, добиться убедительных результатов. Основные сложности, по словам родителей, были вызваны отсутствием необходимых наглядных материалов для занятий. И вот теперь эта сложность устранена: специалисты завершили разработку пособия, на его изготовление были собраны средства, после чего пособие было издано и успешно используется в логопедической практике*.

Его разработчики подчеркивают, что принципиально важным является не только следование предлагаемой методике, но и использование дидактически выверенного наглядного материала. Благодаря своей четкой структурированности и стандартным картинкам пособие позволяет сохранить единый подход к работе по развитию речи в случае, если ребенок занимается с разными преподавателями.

Следите за новостями на сайте Даунсайд Ап и используйте возможность развивать речь своего ребенка, следуя простым и эффективным рекомендациям из иллюстративно-методического пособия «Начинаем говорить»!

* Приобрести иллюстративно-методическое пособие по развитию речи «Начинаем говорить!» (П. Л. Жиянова, Н. Ю. Штепа) можно по ссылке: https://sindromlubvi.ru/_magazin/catalog/nachinaem-govorit.html

Развитие речи в повседневном общении

М. М. Иванова, логопед Центра сопровождения семьи Даунсайд Ап

Индивидуальные и групповые занятия с логопедом, усилия педагогов дополнительного образования и специалистов реабилитационных центров – все это направлено на то, чтобы каждый особый малыш получил один из самых нужных в жизни навыков: умение говорить и понимать обращенные к нему слова. Родители стараются приобретать необходимые пособия, самостоятельно организовывать специальные занятия дома, прикладывая огромные усилия для речевого развития детей. Но следует напомнить, что, кроме этого, для ребенка очень важна речевая среда в обычной жизни. В этой статье мы поговорим о том, как создавать условия для развития речи детей с синдромом Дауна в повседневных ситуациях, характерных для любой семьи, опираясь на основные принципы коррекционной педагогики.

Ситуация 1. Просмотр видео (мультфильмов, детских передач)

Опыт общения с семьями говорит о том, что многие дошкольники проводят у телевизора или со своими любимыми гаджетами от одного до трех часов в день. Чаще всего ребенок сам инициирует этот процесс. Он либо самостоятельно включает мультики, кино и компьютерные игры, либо просит об этом взрослого, используя указательные жесты и минуя развернутый речевой диалог. А ведь эту ситуацию можно с успехом использовать при организации речевой среды для детей с различным уровнем речевого развития. Вот несколько рекомендаций, которыми могут воспользоваться родители:

1. Находитесь с ребенком в едином поле зрения. Наклонитесь или присядьте к малышу, чтобы ваши лица были на одном уровне на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Так вы фиксируете его внимание на своем лице, благодаря чему он может видеть, как вы произносите звуки.

2. Если ребенок не использует речь и может только показать пальцем на технику, обязательно задайте ему доступный для понимания уточняющий вопрос, предполагающий ответ «да». Например: «Ты будешь смотреть про собачку, ав-ав? Да?» В этом случае вы даете понять

ребенку, что заметили его просьбу, а также стимулируете использование простых слов или жестов (в данном случае можно согласиться на утвердительный наклон головы).

3. Активно используйте простые слова и указательные жесты для организации просмотра видео. Например: «Ты будешь смотреть ЭТО или ЭТО?» Сопроводите свои слова указательными жестами на иконки гаджета или диски. Таким образом, вы дадите речевой образец, доступный ребенку для подражания.

4. Не оставляйте ребенка одного за просмотром видео. Любая запись должна служить поводом для разговора, а не быть самоцелью. Можно поставить видео на паузу и спросить: «Кто это?», «Что он делает?» Дайте ребенку возможность посмотреть на экран и ответить или словом, или жестом. Задавайте уточняющие вопросы, чтобы ребенок прояснил сюжет и лучше понял ситуацию.

5. Во время просмотра видео ребенок не должен заниматься другими делами. Не следует использовать мультфильмы как фоновую заставку во время приема пищи или любой другой деятельности (лепки, рисования и т.д.). Ребенку сложно переключать внимание с того, что он делает руками, на происходящее в телевизоре, планшете или компьютере.

6. Время для просмотра видео лучше включить в режим дня. Когда малыш знает свой постоянный режим, он находится в более спокойном состоянии и лучше ориентируется в событиях, о которых можно поговорить. Не используйте видеозаписи как успокаивающее средство в стрессовые минуты.

Ситуация 2. Посещение магазина

Поход в магазин – достаточно тревожная ситуация для семьи, воспитывающей ребенка с синдромом Дауна. Связано это с тем, что в магазине ребенок может убежать, расстроиться и расплакаться из-за большого скопления людей или шума оборудования. Подобных неприятностей родители стараются избежать и по возможности оставляют ребенка дома. В итоге, время идет, малыш взрослеет, а его поведение при повторных попытках посещения магазина не меняется. И это гораздо более серьезная проблема, чем может показаться на первый взгляд. Ребенок не получает необходимого опыта социализации, не учится концентрироваться и распределять внимание, планировать свою деятельность. Все это отражается на понимании и активном

использовании речи, поскольку она, как правило, не используется в тревожных ситуациях.

Постараемся кратко сориентировать читателей, рассказав о возможных действиях:

1. Ребенку важно знать о том, какое место он посетит с родителем. Сделайте фотографию здания магазина. Показывайте ее ребенку каждый раз перед посещением магазина.

2. Поставьте перед ребенком цель в магазине, укажите на объект воздействия, так как ему самому это сложно сделать. Например, можно обратить внимание малыша на тележку. Покажите на нее рукой и попросите: «Маша, вози!» Можно поручить ребенку держать сумку, в которую вы будете складывать продукты; научить находить и брать с полки конкретный продукт. Например: «Мы купим хлеб. Где хлеб? Там, смотри!» Таким образом, мы даем образец простой речи, которую ребенок может повторить, учим концентрировать внимание на одном конкретном предмете. Можно также предварительно сделать фотографии продуктов, которые предстоит купить, и использовать их при обследовании продуктовых стеллажей.

3. Обязательно хвалите ребенка, поощряйте его словом и жестом. Можно одобрительно пожать руку, похлопать по плечу, погладить по спине. Ваши яркие эмоциональные реакции будут стимулировать его повторять именно позитивный опыт взаимодействия.

4. Вместе разбирайте покупки из магазина, проговаривайте их названия. При разборе продуктов можно учить их раскладывать в нужные места: хлеб – в хлебницу, картошку – в корзинку и так далее. Ребенку будет легче научиться ориентироваться во времени, если проговаривать глаголы в прошедшем или настоящем временах. Во фразах активнее используйте местоимения. Например, мама говорит: «Я КУПИЛА сыр. А ТЫ (+ указательный жест на ребенка) что купил?» В ответ ожидайте от ребенка любого обозначения продуктов. Это могут быть простые звуки («С» – в значении «сок» или «КО» – в значении «молоко»), указательные местоимения («ЭТО»), простые полные слова («КАШУ») или фразы («КУПИЛА МОЛОКО»).

Ситуация 3. Прогулка на улице

Самое любимое и ожидаемое время в режиме дня любого малыша – прогулка. Выходя на улицу, дети погружаются в удивительный мир громких

звуков, больших ярких объектов. Им хочется бегать по лужам, брать руками листья, шишки, палки, дотронуться до большой машины, погладить мохнатую собаку... Это означает, что у родителя появляются огромные возможности, чтобы создать условия для речевого развития сына или дочери. Правда, при этом возникает и дополнительная сложность: ребенку, увлеченному яркими объектами, сложно реагировать на речевые инструкции взрослого, распределять внимание между тем, что он видит, и тем, что говорит взрослый. Нередко родители сталкиваются с тем, что ребенок не слышит их и действует по своему собственному плану: убегает, не соглашается идти выбранной дорогой, не реагирует на просьбу возвращаться домой. Из-за всего этого прогулка становится малоприятной и для взрослого, и для ребенка. Вот некоторые приемы, которые помогут организовать прогулку так, чтобы она была в удовольствие и положительно повлияла на речевые возможности ребенка:

1. Давайте ребенку четкие и конкретные словесные поручения как при сборе на прогулку, так и во время нее. Фразу: «Одевайся, пойдем гулять» некоторым детям понять сложно. Она очень абстрактна для маленького человека, активный словарь которого ограничивается несколькими звуками. Если необходимо дать понять ребенку, что вы собираетесь на улицу, лучше укажите ему на обувь и скажите: «Пойдем гулять, топ-топ». Можно подойти к окну и указать на детскую площадку, сказав: «Идем кататься, кач-кач». В любом случае, это должен быть зрительный ориентир, который подскажет ребенку дальнейшие события.

2. Используйте предметы для ориентира в речевых инструкциях. Если вы хотите пойти с малышом к песочнице, а она находится вне зоны видимости, дайте ему в руки игрушки – совок и ведро, произнеся: «Башню строить будем, идем». Ориентировка на башню поможет ребенку вспомнить место прошлой игры, в то время как фраза «пойдем на площадку за тем домом» для него малоинформативна. Еще одна ситуация, в которой часто оказываются родители в конце прогулки: ребенок не хочет уходить домой по просьбе взрослого. В этом случае тоже можно дать ориентир на предмет. Дайте ребенку ключи от квартиры, подъезда и попросите, указывая на дверь: «Вот ключи. ИДИ, открывай!» Вот увидите: реакция малыша будет незамедлительной, поскольку такая инструкция проста для понимания.

3. Для того чтобы ребенок активнее использовал речь, старайтесь гулять привычными маршрутами. А если возникла новая ситуация

и необходимо перемещаться другой дорогой, используйте больше наглядных ориентиров: «Там скамейка, посидим чуть-чуть, отдохнем». Ребенок чувствует себя свободно, когда знает о том, что будет происходить. В спокойной ситуации ему легче ориентироваться на речь взрослого, да и сам он будет охотней проговаривать уже известные слова.

4. Старайтесь комментировать свое передвижение по улице простыми фразами. Например: «Там машина. Стой», «Тут песок, будем строить», «Вон собака, ав-ав». Так вы покажете ребенку свою заинтересованность в речевом общении, дадите простые речевые образцы для подражания и поможете лучше понять окружающий мир.

Ситуация 4. Помощь маме

Любому родителю приятно, когда ребенок по просьбе или самостоятельно подключается к хозяйственным делам. Родители делятся воспоминаниями о том, как маленький помощник складывал в стиральную машинку белье или разбирал его, выложив все чистые вещи на пол; как брал в руки веник и подметал мусор или после наблюдения за взрослым пытался вытереть пыль со стола. Иногда ребенок выполняет все действия верно, но порой случаются и неприятности. В любом случае, все эти ситуации вполне подходят для развития понимания и активного использования речи.

1. Постарайтесь выражать свои поручения простыми фразами с указанием на конкретные предметы, например: «Вот тряпка. Мой тут» или «Там пылесос, неси его». А такие фразы, как: «Будем с тобой убирать» или «Будем вытирать пыль» требуют некоторого анализа и осмысления, поэтому ребенку с ограниченным словарным запасом и недостаточным опытом понимания и использования слов с таким заданием не справиться.

2. Обязательно давайте ребенку образец действия с предметом (с тряпкой, прищепкой, мочалкой). Умение действовать по образцу положительно отразится на развитии функции подражания.

3. Сложные поручения лучше делить на простые шаги. Если вы заметили, что ребенок отвлекся от работы, то это может происходить по двум причинам: или он устал, или забыл о конечной цели. Конечно, можно объяснить происходящее тем, что ребенку неинтересно, например, складывать вещи в шкаф. Знайте: работа бывает неинтересна потому, что она непонятна. Но в любом случае можно попытаться удержать внимание

ребенка, упростив инструкцию. Вместо фразы «складывай майки на полку» можно попросить: «Положи майку сюда» и либо показать полку для белья, либо дать емкость, в которую можно все сложить.

4. Обязательно сопровождайте свои действия указательными или имитирующими жестами. Важно развивать у ребенка функцию обозначения предметов и действий. И тогда, даже если у него не получается произносить слова, он сможет показать их жестами.

5. Чтобы речевые навыки малыша развивались, нужны диалог и совместная деятельность. Задавайте ребенку уточняющие вопросы и поощряйте его ответные действия. Так, во время совместного мытья посуды можно спросить маленького помощника: «Что будешь мыть?», ожидая в ответ слова «это» или указательного жеста. Даже про вымытую ложку, которую ребенок уберет в ящик кухонного шкафа, тоже можно поговорить. Таким образом, в привычных условиях и вне занятий можно закреплять умение использовать простые слова.

Ситуация 5. Почитаем сказку (работа с книгой)

В настоящее время книжные магазины предлагают широкий ассортимент для маленьких читателей. Книги бывают из различных материалов и с разным объемом иллюстраций, цветных, черно-белых – на любой вкус. Конечно же, дети тянутся к книжкам, а родителям хочется их побаловать. Вот простые рекомендации, которые помогут провести время за книжкой с пользой:

1. Обращайте внимание на иллюстрации в книге. Ребенку, который говорит лишь отдельные слова, подойдут книги, в которых иллюстрации содержат простой сюжет с одним главным персонажем. Если ребенок пользуется фразовой речью, то на иллюстрации может быть 2–3 персонажа с простыми, доступными для понимания действиями.

2. Внимательно относитесь к выбору материала, из которого сделана книга. Если ребенок испытывает выраженный сенсорный дефицит, любит теревить или даже облизывать игрушки, то, соответственно, и книжки должны быть не из тонкой бумаги, а из материала, устойчивого к деформации и намоканию. Ругать ребенка за облизывание книг не следует, иначе можно развить стойкое негативное отношение к книгам вообще.

3. Любое чтение книги сопровождайте наглядным пояснением. Используйте указательные жесты при рассматривании иллюстраций. Обязательно называйте и героев, и их действия на иллюстрации.

4. Постарайтесь обыграть сюжет книги. Когда взрослый предлагает вместе проиграть содержание сказки с использованием различных игрушек, у ребенка появляется возможность выполнять конкретные действия, подчиненные определенным правилам. В такой ситуации действия сопряжены с простой и эмоциональной речью. Например, после слов в тексте: «...и покатился Колобок дальше...» можно взять Колобка и перемещать его по ручке ребенка, произнося: «Колобок топ-топ-топ...» Потом можно попросить ребенка поиграть с Колобком на вашей руке. Дальше попробуйте чередовать эти действия. В таком случае ребенок лучше почувствует диалог на уровне действий с пред-метами, а это будет положительно влиять на речевой диалог.

5. Если текст сказки пока еще сложен для малыша, постарайтесь его адаптировать. Например, такие слова как «крестьянин», «гумно», «оборка», «лапоть», которые встречаются в фольклоре, обязательно надо пояснять и «переводить».

6. Процесс рассматривания и чтения книг должен быть осознанным. Если вы заметили, что ребенок просто перелистывает страницы, не обращая внимания на содержание, прервите это занятие. Спросите у него: «Почитаем вместе?» или предложите заняться чем-нибудь другим. Такое листание не ведет к развитию ребенка, наоборот, он в это время замыкается и перестает обращать внимание на окружающие события.

На первый взгляд, все описанные рекомендации очень просты. Однако с их помощью действительно можно в значительной мере облегчить общение с ребенком, а также создать необходимые условия для его речевого развития. Мы очень надеемся, что эти советы помогут родителям сориентироваться в повседневном взаимодействии с детьми.

Книги, которые нужно читать

И. А. Панфилова, логопед-методист Центра сопровождения семьи
Даунсайд Ап

Очень часто, общаясь с родителями на консультациях, я слышу от них вопросы о литературе, которую я могла бы порекомендовать для домашнего чтения, – как по вопросам логопедии, так и по вопросам воспитания и развития наших детей. Сейчас, когда отсутствует такое понятие, как книжный дефицит, и полки магазинов наводнены литературой разного уровня и качества, родителям порой сложно сориентироваться и выбрать книгу, которая действительно станет другом и помощником в воспитании и обучении ребенка.

Сегодня я хочу сделать краткий обзор тех книг, которые дадут вам много положительных эмоций и бесценного опыта.

1. Сирс Уильям, Сирс Марта. Ваш малыш от рождения до двух лет. – М.: Эксмо, 2007.

Несомненно, в первую очередь эту книгу стоит рекомендовать родителям, которые возвращаются с малышом на руках под крышу родного дома, и вдруг оказывается, что их накрывает лавина вопросов. Эта книга поможет вам практически в любой ситуации, станет няней и доктором для вашего ребенка!

2. Сирс Уильям, Сирс Марта. Ваш ребенок от рождения до 10 лет. – М.: АСТ, Астрель, 2007.

Родители, у которых есть дети до 10 лет, наверняка оценят те методы воспитания и советы, которые дают супруги Сирс на основе своего многолетнего опыта и большого объема информации. Они объясняют, как предотвратить проблемы поведения и как решить их в случае возникновения.

3. Гиппенрейтер Ю. Б. Продолжаем общаться с ребенком. Так? – М.: АСТ, ВКТ, Астрель, 2008.

Без лишних слов скажу: обязательно покупайте и читайте эту книгу, она того стоит! Настоящая книга является продолжением предыдущей книги этого автора «Общаться с ребенком. Как?», которая стала лидером продаж в книжных магазинах. В новой книге автор обсуждает

многие вопросы, которые волнуют родителей: как ребенка воспитывать? как наказывать? как приучать к дисциплине?

Я сама получила большое удовлетворение, читая эту книгу, потому и вам очень советую.

4. Бонни Харрис. Когда дети управляют нами. – М.: АСТ, 2006.

Ваши дети сели вам на шею, а вы не знаете, что делать с этим? Полезные советы дает одна из самых опытных психологов в мире – Бонни Харрис!

5. Ньюмен С. Игры и занятия с особым ребенком. – М.: Теревинф, 2004.

Мама ребенка с особыми потребностями написала эту очень важную и важную книгу для родителей со схожими проблемами. Как принять ситуацию? Как сохранить рассудок? Что могут родители? Как относятся родные и друзья? На многие вопросы вы найдете ответы вместе с автором этой книги.

• • •

И еще хочу назвать несколько специальных пособий, которые я рекомендую для работы с детьми от пяти лет. Надеюсь, что эти книги будут хорошими помощниками в обучении ваших детей дома.

Косинова Е. М. Артикуляционная гимнастика. – М.: Эксмо, 2007.

Краузе Е. Н. Логопедия. Логопедические занятия с детьми раннего и младшего возраста. – СПб.: Корона-Принт, 2006.

Линаки В. В., Анисимова Т. Е. Занимаемся логопедией дома. – Екатеринбург: Феникс, 2008.

Развивающие игры для детей от года до трех лет. – АСТ, Сталкер, 2007.

Я надеюсь, что хотя бы одна-две книги из этого перечня заинтересовали вас и вызвали желание побыстрее посетить книжный магазин и с удовольствием окунуться в чтение, чтобы извлечь из него максимум пользы для себя и своего ребенка. Я очень рекомендую всем учиться работать с печатным словом, ведь весь мировой педагогический опыт зафиксирован в чудесных, умных книгах, которые представляют собой настоящий клад. И клад этот может оказаться в ваших руках! Приятного всем чтения!

Важность использования языка жестов в общении с детьми

Сью Бакли, почетный профессор факультета психологии Портсмутского университета (Великобритания), директор научно-исследовательских программ Международного фонда содействия образованию детей с синдромом Дауна
DownsEd News, Vol. 5, No 2, pp. 4–5.

© Copyright 1998 The Down Syndrome Educational Trust

Перевод с английского **К. Я. Кравченко**

Мы рекомендуем использовать жестовый язык для развития навыков общения детей с синдромом Дауна с начала 1980-х годов. В те годы благодаря встрече с Патрицией Ле Прево я впервые задумалась о том, что язык жестов может помочь детям. В это время Патриция работала с одной маленькой девочкой, чьи родители хотели понять, какое влияние могло оказать использование языка жестов на развитие речи ребенка с синдромом Дауна. Я обнаружила, что многие выводы Патриции соответствовали моему собственному опыту, основанному на наблюдении развития 15 детей в период с 1980 по 1983 год.

Когнитивные способности маленькой девочки, с которой работала Патриция, опережали ее языковые возможности, а ее способность понимать речь опережала способность говорить. Это также согласовывалось с нашими наблюдениями. Кроме того, Патриция заметила, что эта девочка не всегда могла различить два похожие звучащих слова. Она поняла, что, поскольку эта девочка владела языком жестов, она могла показать, в чем именно заключались те трудности, которые она испытывала, когда училась понимать и говорить. Она предположила также, что этот опыт может быть применим и к другим детям с синдромом Дауна. Патриция опубликовала описание этого случая в 1983 году.

В процессе нашей работы в это время мы наблюдали трех- и четырехлетних детей, которые пытались рассказать нам об интересном событии, используя смесь отдельных слов и жестов, которые они изобрели сами. Они в точности описали нам то, что с ними произошло, то есть запомнили и поняли событие, но не смогли выразить свое знание словами или фразами. Я обсудила свою гипотезу о том, что дети

лучше понимают, чем говорят, с Клиффом Каннингемом в 1983 году, и он с группой коллег в 1985 году в Манчестере опубликовал работу, подтверждающую истинность этой гипотезы (Каннингем и др., 1985).

Мы начали рекомендовать родителям использование языка жестов в 1983 году, и с тех пор опыт работы с несколькими сотнями детей убедил нас, что влияние языка жестов благотворно и что дети, наученные пользоваться жестами с ранних месяцев жизни, впоследствии имеют лучшее языковое и речевое развитие. Этому может быть несколько объяснений:

1. Разрыв между восприятием и способностью выразить свои потребности, желания и мысли словами

У некоторых детей есть значительный разрыв между пониманием речи и способностью отчетливо произносить слова. Иными словами, их способность выражать свои мысли сильно отстает от уровня их понимания. Работы Джона Миллера в США показали, что это типично для трех четвертей детей с синдромом Дауна. Это становится причиной сильной фрустрации ребенка, если только он не пользуется для общения языком жестов.

2. Слуховое восприятие и различение на слух

Детям с потерей слуха или трудностями различения звуков (а значит, и слов) на слух очень трудно учиться воспринимать речь. Представьте себе, какой странной должна казаться речь детям, которые слышат только «ама» вместо «мама» и «рама», или «олос» вместо «голос» и «волос», или «ос» вместо «нос» и «рос». Им кажется, что взрослые называют совершенно разные вещи своего мира одним и тем же словом. Это трудности, которые реально испытывал один из наших детей, страдавший от серьезного снижения слуха. Он смог рассказать нам об этой путанице только потому, что научился пользоваться языком жестов и пытался использовать один и тот же жест для обозначения двух разных вещей в каждом примере. Однако в обоих случаях он демонстрировал правильное понимание предметов.

Поскольку проблемы различения слов и нарушения слуха типичны для детей с синдромом Дауна и мы считаем, что нельзя ждать, пока они будут точно диагностированы, мы рекомендуем всем родителям изучать язык жестов с ребенком с первого года его жизни.

3. Важность общения

Мы считаем, что ждать нельзя, потому что освоение языка очень важно для когнитивного и социального развития ребенка. Когда

родители и дети могут объясняться друг с другом жестами, они поддерживают общение на разумном уровне. Часто они могут объясняться жестовыми фразами, состоящими из трех-четырёх жестов, и мы видим, что позже, в возрасте четырех-пяти лет, эти дети могут говорить более длинными фразами.

4. Понимание родителями важности жестового общения

Мы высоко ценим наблюдения родителей, и они рассказывают нам, как важен язык жестов для детей. Тридцатилетний опыт работы с родителями научил меня, что они почти всегда правы и уж, по крайней мере, гораздо чаще оказываются правы, чем специалисты! В последнее время я видела много детей с очень хорошей речью и языковыми навыками, когда эти дети приходили в Центр Сары Даффен для прохождения обследования. Я всегда обращаю внимание на раннее развитие ребенка, и каждый раз оказывалось, что родители с раннего возраста пользовались жестовым языком в общении с ребенком. Когда я спрашивала, почему, по их мнению, помогла жестовая речь, то в каждом случае первым делом родители говорили, что она изменила их точку зрения на способность их ребенка к обучению. Когда ребенок явно понимал и начинал имитировать жесты, это повышало уровень ожиданий родителей, и соответственно этому они начинали разговаривать с ребенком по-другому.

5. Подтверждение нашей гипотезы результатами исследований

Исследования начинают подтверждать наш опыт. Большинство исследований по жестовой речи проводятся на большом количестве детей, но в целом подтверждают, что ее использование ускоряет речевое и языковое развитие. Например, в одном недавнем очень тщательно проведенном исследовании специалист по развитию речи сравнивал два способа обучения новым словам – с применением и без применения языка жестов – трех дошкольников с синдромом Дауна. Все трое учились быстрее, когда использовались и речь, и язык жестов (Рейли, информация получена при личном общении). Джон Миллер и его группа показали при работе с 20 детьми с синдромом Дауна в США, что обучение языку жестов увеличивает общий коммуникативный словарный запас (Миллер и др., 1992).

Оценка эффективности языка жестов

Специалисты по работе с детьми и родители не могут ждать, пока будут проведены исследования новых идей. Им надо знать, как помочь своим детям сейчас. Как мы можем найти способ помочь детям до того, как у нас будет убедительное опубликованное свидетельство эффективности?

Что касается языка жестов, то после 15-летнего опыта работы мы можем сказать, что опыт и результаты исследований подтверждают его эффективность.

В нашем Центре мы задаем такие вопросы:

1. Поможет ли нам этот метод вмешательства бороться с причинами, замедляющими развитие ребенка, как мы их понимаем в настоящий момент? Если да, то оправданно предположение, что этот способ эффективен и стоит того, чтобы им воспользоваться?

Для языка жестов ответ – ДА. Жестовый язык поможет преодолеть последствия глухоты и задержки речевого развития.

2. Согласуется ли этот метод вмешательства с тем, что мы знаем о «нормальном» развитии? Мы вряд ли нанесем вред, если просто поощряем что-то, что является частью обычного хода развития.

Для языка жестов ответ – ДА. Все дети используют жесты для общения до появления речи и вместе с речью.

3. Помогает ли это?

ВЕДИТЕ ЗАПИСИ. Когда мы пробуем новый подход, то для каждого ребенка и группы детей мы должны оценивать результаты так объективно, как только можем, и должны всегда быть готовы признать свою неправоту и необходимость изменения мнения.

Что касается языка жестов, то после 15-летнего опыта работы мы можем сказать, что свидетельства – ЗА. Опыт и результаты исследований подтверждают его эффективность, но нам нужно провести больше исследований, чтобы выяснить все возможные положительные и отрицательные последствия.

Как помочь малышу общаться

С. Э. Куман, педагог-дефектолог Центра сопровождения семьи Даунсайд Ап
С. Сазерленд, специалист по проблемам коммуникации, Оксфордская служба Даун Синдром, Англия (перевод **Н. С. Грозной**)

В основе языка лежит использование слов или символов, представляющих реальные предметы. Поэтому, когда ребенок начинает говорить «па» вместо «папа», это значит, что он научился определенному коду и правильно понял, что такое речь. Он знает, что речь включает в себе некий смысл, и когда он произнесет слово, остальные поймут, что он имел в виду. Самые первые слова не будут звучать так, как к этому привыкли взрослые. Одним словом, малыш может называть не только одну определенную вещь. Судить о том, что именно он хотел сказать, мы будем, сообразуясь с контекстом и знаками, которыми может сопровождаться слово. Но вот в один прекрасный день ребенок поймет, что своими действиями и звуками он может повлиять на происходящее вокруг него, и в дальнейшем он этим станет привлекать к себе внимание. Это и есть «импульс, побуждающий к общению», который формирует мотивацию.

Потребность в знаках

Итак, у детей с синдромом Дауна речь начинает развиваться позже. Однако, если ребенок не заговорил до трех лет, это не значит, что ему нечего сказать. Если он не имеет возможности высказаться, его неудачи могут стать причиной появления проблем поведения. Дети очень искусны в изобретении способов, позволяющих все же сообщать родителям, чего они хотят. Они не могут говорить, но могут жестикулировать, указывать на то, что им нужно, тянуть родителей к желанному предмету и т. д. Однако очевидно, что этих ухищрений будет недостаточно, и малыш окажется безоружным. Некоторое время они, однако, работают, так как являются средством привлечения внимания, и это побуждает ребенка прибегать к ним вновь и вновь. Если не принять меры, ребенок не научится общаться эффективно, а проблемы поведения останутся. Нам нужно дать ему такие средства общения, которыми он сумеет воспользоваться и которые не станут препятствием для развития способности говорить.

Использование жестов станет мостиком, который позже позволит перейти к общению с помощью речи.

О чем беспокоятся родители

1. Речь – это единственное заслуживающее внимания средство общения, и ее развития нужно добиваться всеми способами.

2. Альтернативные средства, а именно жесты, – далеко не лучший выход из положения, и использовать его – значит признать свое поражение.

3. Использование знаков помешает детям заговорить.

Моторное развитие и зрительное восприятие у детей с синдромом Дауна часто бывают довольно хорошими, и для них жестикуляция и понимание жестов оказываются более легкой задачей, чем понимание и произнесение звуков речи. Несмотря на то, что малыш может быть не готов еще заговорить, использование языка жестов позволит ему продвигаться вперед и общаться. Кроме того, он сможет лучше использовать свои сильные качества и развить представление о языке. Успешное использование жестов послужит стимулом к тому, чтобы больше влиять на ход совершающихся вокруг него событий.

Что обуславливает эффективность использования жестов

1. Конкретные жесты хорошо согласуются с ситуацией, в которой оказывается ребенок в связи с типичными для него нарушениями отделов головного мозга, отвечающими за зрение и слух.

2. Он естественно дополняет присущую детям с синдромом Дауна способность к жестикуляции.

3. Не препятствует попыткам перехода к разговорной речи.

4. Упрощается структура подачи языковой информации мозгу.

5. Исключаются проблемы, связанные с недостаточной краткосрочной слуховой памятью.

6. Позволяет легче привлечь и удержать внимание ребенка.

7. Упрощает ассоциации между предметом и символом, и в большинстве случаев знак (жест) напоминает то, что он представляет.

8. Предоставляет возможность для физической манипуляции.

Принципы построения и использования жестов

1. Жестами следует обозначать только ключевые слова. Поскольку наша цель – максимально упростить ребенку понимание «сказанного» и сам процесс «говорения», на первом этапе нам не нужны никакие сложные элементы грамматического строя речи (окончания, времена и пр.).

2. Жесты должны быть функциональными, чтобы ими можно было пользоваться в повседневной жизни. Примеры: «всё», «ещё», «привет», «на ручки» и т. п. Два первых жеста позволяют ребенку очень хорошо вооружиться, поскольку с их помощью он сможет контролировать продолжение или прекращение какого-либо события. Словарь должен удовлетворять потребностям ребенка и его семьи, быть несложным в использовании.

3. Взрослые должны говорить полными предложениями и пользоваться обычными грамматическими структурами.

4. Когда вы пытаетесь, что-то сообщить ребенку жестом, убедитесь, что он смотрит на вас.

5. Когда вы обучаете ребенка какому-либо жесту, положите свои руки сверху на его руки, и таким образом помогите воспроизвести этот жест.

6. Одновременно с жестами работайте и над развитием речи. Когда ребенок объясняется с вами жестами, побуждайте его произносить звуки. На этом этапе не следует делать упор на правильном произношении – старайтесь работать над звуками, не настаивая на достижении абсолютно четкой артикуляции.

7. Не следует планировать свой день так, чтобы обучение жестам проводилось в специально отведенные для этого полчаса – жестовая практика должна стать частью повседневной жизни, а использование реальных предметов и ситуаций делает это занятие естественным и увлекательным. К примеру, ваша задача – научить ребенка слову «красный». Сосредоточьтесь только на одном цвете: ваша цель – решать, что красное, а что нет, не отвлекаясь («это синее, а не красное»). Можно собрать со всего дома побольше красных вещей, положить их в сумку и затем, по мере того как малыш будет вынимать их, произносить слово «красный» и показывать это слово жестом. Почитайте книжку, в которой рассказывается о чем-то красном. Каждый раз,

когда, занимаясь с ребенком обычными повседневными делами, вы сталкиваетесь с чем-то красным, обозначайте его словом и жестом.

Переход к речевому общению

Важно помнить, что умение обобщать – слабое место детей с синдромом Дауна. Им, возможно, трудно будет понять, что множество совершенно разных на вид животных обозначаются одним словом «собака». Многое здесь зависит и от ситуации. Когда ребенок пытается произнести слово, не поправляйте его, а просто произнесите его сами, чтобы еще раз продемонстрировать, как это надо делать. Если вы не можете разобрать, что именно сказал малыш, попробуйте угадать. Даже если вы ошибетесь, вы все же покажите ему, что его слова привлекли ваше внимание и что вы цените его попытки вступить в контакт.

Старайтесь наблюдать за ребенком в домашней обстановке. Это самая естественная для него среда, и чаще всего там он ведет себя не так, как в других местах. Свои истинные возможности в сфере общения он способен продемонстрировать именно дома.

Как правило, самое точное представление о возможностях ребенка дает наблюдение за его общением с мамой или папой. При этом важно обращать внимание на вербальное и невербальное их взаимодействие, на соблюдение или несоблюдение очередности, на вопросы и ответные реакции. Следует понять, как ребенок добивается внимания своих родителей и как они реагируют на это. Наблюдая за младенцем с синдромом Дауна, мы стремимся оценить некоторые навыки, предшествующие появлению речи и необходимые для ее развития. Ясно, что, пока малыш не заговорит, мы не сможем оценить его речь, однако мы можем оценить некоторые умения, относящиеся к другим важным сферам развития, например, способность принимать пищу, строение и работу мышц артикуляционного аппарата.

Важно также установить, есть ли у ребенка какие-нибудь физические особенности, способные воспрепятствовать развитию речи.

Обратите внимание на следующее:

- симметричность лица;
- внешний вид губ;
- размеры и взаимное расположение верхней и нижней челюстей;

- размеры языка и соотношение между его величиной и величиной рта;
- взаимное расположение верхних и нижних зубов, отметьте для себя все промежутки между зубами;
- движение губ и языка;
- дыхание – достаточна ли поддержка голоса;
- небную занавеску, здесь важно проверить движение мягкого неба и проконтролировать выдох через нос с помощью зеркала.

Проверьте, сможет ли ребенок скопировать согласные и гласные звуки, и если да, то какие именно.

Неформальная оценка речи должна включать в себя следующие моменты:

1. Наблюдение за игрой.

Наблюдение за игрой позволит нам определить уровень развития когнитивной деятельности и готовности ребенка к выполнению определенных речевых задач. Кроме того, мы сможем выбрать занятия, соответствующие уровню его игры. Наблюдая за ребенком, постарайтесь определить, есть ли в его деятельности признаки исследовательской игры, игры «понарошку» и т. п.

2. Оценка способности концентрировать внимание.

Проверьте, как долго и с какой степенью концентрации внимания ребенок сосредотачивается на игрушках, предметах, разговоре, легко ли он отвлекается при появлении слухового или зрительного раздражителя. Что он делает, чтобы показать, что он уже поиграл с игрушкой и хочет заняться чем-то новым?

Помните, что овладение речью – дело очень сложное, и преуспеть в нем можно только по прошествии нескольких лет. Поэтому, если ребенок не способен сконцентрировать внимание больше чем на несколько секунд или если он чрезмерно активен, и в неформальной обстановке не может научиться тому, что требуется, скоро научиться говорить он не сможет.

3. Восприятие речи.

Наблюдая за игрой ребенка и его способностью выполнять инструкции в игровой ситуации, мы сможем получить представление об уровне развития его навыков восприятия речи. Проверьте, понимает ли он инструкции, состоящие из одного, двух или трех слов, и может

ли должным образом реагировать на вопросы, начинающиеся с вопросительного слова (что, где, когда).

4. Экспрессивная речь.

Оценивая уровень развития экспрессивной речи, мы наблюдаем за всем, что делает ребенок для того, чтобы вступить в контакт. Нам должно интересоваться, как он дает понять родителям, что он устал или хочет пить, использует ли он жесты и другие знаки, а если уже говорит, то что именно.

Упражнения для языка

1. Уборка дома

Твой рот как дом. Представь, что твой язык – тряпка, и протри свой дом. Протри порог дома – высуну язык и оближи все вокруг нижней губы, вода языком вперед-назад. Протри верхнюю часть двери – оближи верхнюю губу всю – от одного уголка до другого, вода языком вперед-назад. Протри всю мебель внизу – проведи языком по всем нижним зубам. Протри все комнаты наверху – пробегись языком по верхним зубам. А теперь вытряхни тряпку на улице – высуну язык и покачай им из стороны в сторону.

2. Самолет

Смотри, он выезжает из ангара проверить, хороший ли сегодня день – высуну язык и посмотри, как он взлетает вверх, улетает в сторону, затем в другую сторону. А сейчас он падает вниз.

3. Игра в цирк

Слон – раскачивает туловище (язык) из стороны в сторону.

Обезьянки – прыгают с ветки на ветку вверх и вниз (язык перекакивает с верхних зубов на нижние).

Медведи – а вот приходят медведи. Они водят хоровод (язык совершает круговые движения вокруг губ).

Мальчики и девочки – покажите, как они лизут мороженое.

Клоуны – клоуны улыбаются и показывают все свои зубы. Один клоун надувает шарик, а вот он лопается (наполни щеки воздухом и быстро выпусти его, нажав на щеки руками).

4. Шалтай-Болтай

Нарисуйте Шалтая в виде яйца, сидящего на стене. Вырежьте его рот и с обратной стороны просуньте в отверстие палец. Посмотрите, сможет ли ребенок повторить языком движения языка Шалтая (подвигайте пальцем вверх-вниз, потяните его вверх к носу, затем вниз к подбородку, облизните одну щеку, затем другую).

Упражнения для губ

1. Вытяните губы вперед и скажите: «У-у». Покажите, как воеет ветер («у-у») или привидение («у-у»), или как кричит сова – «фу-у бу-у».

2. Раздвинь уголки губ, чтобы я могла видеть все твои зубы. Улыбнись как клоун. Скажи: «И-и».

3. Послушай ослика. Он говорит: «И-а».

4. Отпусти вниз нижнюю челюсть. Широко открой рот и скажи: «А-а».

5. Положите на ложку маленькую конфетку. Посмотрите, сможет ли ребенок захватить конфетку одними губами, не пуская в ход ни язык, ни зубы.

6. Подуйте через соломинку в чашку с водой, чтобы на поверхности появились пузырьки. Проглотите немного воды, втянув ее в рот через соломинку.

7. Помашите листком бумаги, изображая бабочку. Положите его на стол. Заставьте его попрыгать, для чего крепко сжимайте и затем резко разжимайте губы.

8. Погоняйте по столу перышко такими же движениями губ.

9. Помажьте губы губной помадой. Поместите между губ край листка бумаги, сожмите губы и затем посмотрите на получившийся отпечаток. Сделайте отпечатки другой формы, произнося звуки «у-у» и «и-и».

10. Дую на шарик для пинг-понга, погоняйте его по столу или заставьте покатиться вверх по пологой наклонной плоскости.

11. Посмотрите в зеркало. Проверьте, сумеете ли вы спрятать нижнюю губу за зубами. А теперь спрячьте верхнюю губу.

12. Закройте рот и надуйте щеки как два шарика. Сожмите щеки руками – пусть шарики лопнут.

13. Поиграйте в футбол струей воздуха. Возьмите шарики из ваты или бумаги. Дуйте на них, катая по столу. Отметьте места, где у вас будут ворота.

Чтобы переход к речи осуществлялся плавно и естественно, жесты не должны быть изолированы от речи. Взрослый, выполняя тот или иной жест, сопровождает его словами и фразами, а ребенок, в зависимости от своей готовности к речи, повторяет жест вместе с произнесением слова или пока без него. Постепенно жесты полностью заменяются словами, и ребенок уже не нуждается в их помощи.

Альтернативная коммуникация. Использование жестов в общении

П. Л. Жиянова, коррекционный педагог-методист, преподаватель
Образовательного центра Даунсайд Ап

Речь в статье пойдет о нашей практике изучения и использования жестов.

Что использовать: жестовую речь или ключевые жесты?

Язык жестов – это социокультурное явление, и потому использование зарубежного опыта без осмысления культуральных и социальных особенностей, на наш взгляд, опрометчиво. Поясним: ребенок, который прекрасно общался с помощью жестов дома, используя не только ключевые слова, но и фразовую речь, при поступлении в сад может оказаться в стрессовой ситуации из-за непонимания окружающих. И с такими случаями мы, к сожалению, сталкивались. В то же время, мировой опыт показывает, что ***успех в использовании альтернативных методов коммуникации при переходе ребенка из дома в детский сад, а потом в школу может быть достигнут только в случае признания жестового языка на государственном уровне.*** Что это значит? Прежде всего, необходимо отметить, что жестовый язык не является универсальным. Он возникает и развивается естественным путем и в него входят как жесты, используемые людьми с потерей слуха, так и жесты, возникающие в культуре в повседневной жизни. Таким образом, прежде всего, требуется унификация жестового языка, предполагающегося к использованию в конкретной стране и его доступность для всех желающих познакомиться с ним.

Вторым обязательным условием успешного применения его в детских учебных заведениях является признание его на конституционном уровне, как это произошло, например, в Финляндии, Австрии и Чехии или на национальном уровне, как в Великобритании, Норвегии, Швеции и других странах. Что на практике означает такое признание? Семья, решив отдать ребенка с проблемами

речевого развития и использующего дома язык жестов в детский сад, сообщает о своем решении администрации данного учреждения, что накладывает на сотрудников обязанность выучить жестовый язык и познакомить с ним детей группы, которую будет посещать ребенок. Делается это в игровой форме, занятия проходят весело, забавно, неумолимо для детей, но это дает возможность особому ребенку сразу влиться в коллектив сверстников, быть понятым и взрослыми и ровесниками. Нетрудно себе представить, что при отсутствии обязательности использования жестового языка в качестве дополнительного средства ребенок с синдромом Дауна попадает в условия, когда он окажется непонятым своим непосредственным окружением. **Какой выход видим мы в этой ситуации?** Нами отобраны и используются жесты, входящие в культуру нашего языка и потому знакомые всем без специального изучения. Это социальные жесты, например, «да», «нет», «нельзя», «иди сюда» и другие; жесты, представляющие собой модифицированные действия, например, пить, кушать, причесываться, и, наконец изобразительные жесты, например, зайчик, курочка, очки и т. д. Использование данных жестов в качестве ключевых позволяет оптимизировать общение ребенка с окружающими и с успехом используется в детских учреждениях без специальной подготовки специалистов и детей группы.

Песенки и потешки, помогающие формировать навыки общения и речи

Из наших публикаций и бесед с педагогами и психологами Даунсайд Ап вы, наверное, уже знаете, как важно для ваших малышей использовать жесты в качестве временной замены устной речи. Повторю лишь главный аргумент: ***умственные способности ваших малышей и уровень понимания обращенной речи опережают их языковые возможности. Если не дать ребенку средство, с помощью которого он сможет выразить свои пожелания, просьбы и эмоции, это может сказаться на его развитии и создать дополнительные проблемы в поведении.***

Есть много способов познакомить ребенка с жестами. Один из них, самый простой и увлекательный, – использование песенок, стишков и потешек, сопровождаемых движениями. Песенки и потешки на

протяжении веков входят в арсенал народной педагогики. Для нас важно подобрать их так, чтобы жесты, с которыми они познакомят малыша, охватывали весь необходимый бытовой словарь.

Ниже мы приводим тексты наиболее часто используемых песенок и потешек.

Части тела и лица

Ручками похлопаем:
Хлоп-хлоп-хлоп.

Ножками потопаем:
Топ-топ-топ.

Мы коленки отряхнем:
Раз, два, три.

И ботиночки покажем:
«Посмотри!»

Пальчик о пальчик

*(Адаптировано из сборника
В. Л. Страковской)*

Пальчик о пальчик
тук да тук *(2 раза)*

Ручками хлопаем,
хлопаем, хлопаем.

Ножками топаем,
топаем, топаем.

Пальчик о пальчик
тук да тук *(2 раза)*

Глазки закрыли,
спрятались, спрятались.

Глазки открыли –
маму увидели.

* * *

Головка кивает:
Да-да-да.
Глазки моргают:
Раз и два.
Носик нюхает:
(Вдох.) А-а-а-а-а
Ротик кушает:
Ам-ам-ам.
Подбородок прыгает:
Прыг-прыг-прыг.
А мышонок серенький
в норку шмыг!

Величина

Наш медведь
такой большой!
А зайчонок маленький.
Наш медведь пошел домой,
За ним прыгал зайнышка.

Бытовые предметы, игрушки и действия с ними

Мы на дудочке играем:
«Ду-ду-ду, ду-ду-ду».

Пляшут зайки на лужайке:
«Ду-ду-ду-ду-ду-ду».

На гармошке мы играем:

«Ля-ля-ля, ля-ля-ля».

Пляшут зайки на лужайке:

«Ля...»

А теперь на барабане:

«Бам-бам-бам,
бам-бам-бам!»

Испугались наши зайки –
разбежались по кустам.

* * *

Зайнышка, бей в ладошки,
Серенький, бей в ладошки!
Вот так, вот так,
бей в ладошки,
Вот так, вот так,
бей в ладошки.

Все следующие куплеты строятся по тому же принципу и включают все знакомые малышу действия, например:

Зайнышка, кушай кашку, пей компотик, причешись, чисти зубки, вымой ручки, спать ложись, поднимайся, потанцуй и т. д.

* * *

Бим-бом, бим-бом!
Едет (*имя ребенка*) верхом.
Бим-бом, бим-бом!
Бах! И в ямку кувырком.

* * *

Курочка моя,
Умница моя,
Вот зерно, вот водичка,
А ты дай мне яичко,
Умница моя!

* * *

Вышла курочка гулять,
Свежей травки пощипать,
А за ней ребятки,
Желтые цыплятки.
Ко-ко-ко-ко-ко-ко-ко!
Не ходите далеко!
Лапками гребите,
Зернышки ищите.

Несколько советов по использованию песенок и потешек

- Пойте или произносите их медленно, но эмоционально.
- Сопровождайте слова жестами.
- Помогите малышу воспроизвести жесты, похвалите его.
- Хвалите ребенка за любую попытку воспроизвести жест.
- Используйте все эти жесты в быту.

Пение и музыка как средства развития речи у детей с синдромом Дауна

Дж. Баркер

Down Syndrome News & Update, Vol. 1, No. 3, pp. 133–135.

© Copyright 1998 The Down Syndrome Educational Trust

Перевод с английского **К. Я. Кравченко**

Пение и музыка являются самыми приятными для детей способами обучения. Я считаю, что они очень важны для развития и закрепления навыков счета и письма, так как одновременно сочетают в себе и удовольствие, и обучение. Такой метод обучения полезен для всех детей, вне зависимости от их способностей. Исходя из моего опыта работы в школе и будучи матерью ребенка с синдромом Дауна, я могу сказать, что такой метод является одним из важнейших средств в обучении детей с особыми потребностями.

Музыка и пение развивают способность различать звуки на слух, что необходимо для всех детей и особенно важно для детей с синдромом Дауна. Пение и музыка развивают у детей воображение и способность выражать мысли словами, музыкой, танцами и жестами.

Возьмем, к примеру, пение. Существует несколько видов пения, с помощью которых развиваются способности детей к обучению. Основным средством овладения языком и развития речевой деятельности является повтор. В викторианскую эпоху метод механического запоминания (без понимания сути вопроса) считался наиболее эффективным. Пение же мотивирует детей повторять слова и фразы в гораздо более приятной форме. Действительно, пение может быть, в известной степени, развлечением. Дети не осознают того, что через повторение они заучивают слова, так как произносят их снова и снова.

Повтор важен и для заучивания песен наизусть, что должны делать дети, еще не овладевшие навыками чтения. Вот почему большинство детских стишков и песенок состоят из простых, часто повторяющихся, односложных слов. Так как дети, которых труднее обучать, овладевают навыками чтения в течение более длительного

периода, чем обычные дети, то заучивание песенок наизусть как средство развития речевой деятельности у них принимает более серьезный характер.

Для детей, испытывающих трудности в обучении, например, для детей с синдромом Дауна, пение является наиболее существенным способом обучения, так как заучивание куплетов из песен в большей степени облегчает задачу составления фраз и предложений.

Песни обеспечивают обучение хорошими языковыми моделями, которые легко воспроизвести, потому что речевой поток часто сопровождается музыкой. Пение также обладает дополнительным преимуществом – оно требует более четкой артикуляции со стороны и педагога, и ученика.

Даже если дети уже могут бегло читать, процесс рифмовки дает им возможность развивать несколько иной навык, существенный для пения и для развития речи. Сами того не осознавая, дети изучают основы поэзии!

В песнях есть рифма, а умение чувствовать рифму – важный навык для детей с речевыми проблемами.

Пение развивает навык чтения. Оно помогает понять ритмический строй языка, ведь детям приходится пропеть каждый слог. При пении дети неосознанно рифмуют определенные слоги. Они могут определить, какие слоги рифмуются, а также могут рифмовать целые слова или подбирать слова, которые рифмуются по определенному звуку или букве.

Существуют и другие примеры того, как пение способствует развитию речевых навыков, например, пополнение словарного запаса ребенка, знакомство с новыми понятиями. Это может происходить в домашних условиях, индивидуально или в небольших группах, или на занятиях в школе.

Песни, сопровождающиеся жестами, движениями, способствуют не только прочному запоминанию, но и развитию координации движений. Последнее может осуществляться либо путем «подстройки» ритма движений под ритм музыки (хлопки в такт музыки), либо с помощью пальцев: на каждую строчку песни-считалочки загибается один палец. Это может выражаться пальцами и руками: движение пальцев или рук могут означать определенные слова или общее настроение песни.

Пение может быть приятным для детей способом развития памяти. Существует много разных видов песен: песни-считалочки, песни, сопровождающиеся движениями, колыбельные, песни-сказки. Я уверена, что многие из нас могут вспомнить песни от начала до конца, но далеко не все могут рассказать прочитанные рассказы дословно.

Песни развивают у детей способность последовательного изложения фактов, событий, явлений.

Песни, стимулирующие образное мышление, очень полезны для развития речевой деятельности, так как дети могут сочинять свои стихи на услышанную ранее мелодию. Песни, стимулирующие образное мышление, песни-сказки дают свободу для самовыражения в движениях, танцах, жестах. Возьмем, к примеру, ситуацию «папа берет нас в зоопарк». В зоопарке дети могут изображать разных животных.

При пении песен мы используем дыхание. Когда мы занимаемся пением, мы учим детей брать дыхание, экономно расходовать его, чтобы хватило на всю фразу. Правильное дыхание развивает легкие, что способствует лучшей циркуляции крови в организме. Это, со своей стороны, дает оздоровительный эффект.

Пение в группах развивает способность работы в команде, особенно когда дети делятся друг с другом своими идеями. Это не только создает основу для будущей работы в коллективе, но и заставляет их слушать друг друга, учиться друг у друга и уважать мнение других.

Умение учиться друг у друга в своей простейшей форме включает ситуации «вопрос-ответ», а это навык, в приобретении которого детям с трудностями в обучении требуется помощь. Они могут перебивать друг друга, невнимательно слушать, что говорит другой. Песни типа «Бояре, а мы к вам пришли», где один человек или группа задает вопросы другому или другой группе, являются наиболее подходящими для развития такого навыка.

Переходя к музыке в целом, я хочу отметить, что полностью уверена в том, что музыка проникает туда, куда ничто другое проникнуть не может. Доказательством тому служит тот факт, что музыка почти всегда вызывает ответную реакцию у слушателя, например, притоптывание ногой в такт, напевание привязавшегося мотива, чувство радости или печали.

Вот почему музыкальная терапия может быть эффективным способом помощи детям с серьезными нарушениями поведения или детям с множественными проблемами.

Другая причина, я думаю, кроется в том, что мы все обладаем чувством ритма. Но наша реакция на одну и ту же музыку или песню может быть разной (например, у одних людей чувство ритма развито больше, чем у других). Это связано с различием в культуре, с жизненным опытом, с эмоциональным состоянием.

Так же, как и пение, музыка включает в себя слушание и реакцию на услышанное, работу в коллективе и самовыражение. Способность воспроизводить музыку не обязательно базируется на обучении. Многие дети с синдромом Дауна «сотрудничают» в музыкальных группах так же, как и обычные дети. Любого из нас обогащает участие даже в простейшем музыкальном представлении, но это особенно важно для тех, кому обучение дается нелегко, у кого так мало возможностей «блеснуть» перед другими.

С помощью анализа реакции детей на одну и ту же музыку лидер группы, родители или учителя могут определить детей, у которых возникают трудности в обучении, которые не понимают из-за непонимания языка, что происходит, или которым не хватает движений и поэтому они не могут петь или хлопать в такт.

Например, медленно обучающийся ребенок может не помнить, что делать, у ребенка с диспраксией могут возникнуть трудности с координацией (не может положить руки на голову, плечи, колени, ноги), дислектик может воспринимать все в неправильном порядке. Таким детям нужна дополнительная помощь, которая помогла бы им максимально раскрыть свой потенциал.

Родители и лидеры групп могут испытывать тревогу за детей, имеющих проблемы со слухом, которые каким-то образом не были определены. Выясняется, что некоторые дети не реагируют адекватно или вообще не реагируют по эмоциональным причинам. Всем этим детям нужна помощь, и музыка очень часто может быть частью этой помощи.

Музыка предназначена не только для талантливых. Вся наша жизнь пронизана музыкой: мы поем, напеваем, насвистываем и прихлопываем. Пение и музыка являются неотъемлемой частью процесса обучения каждого, и особенно важны при обучении детей с синдромом Дауна. Итак, выявляйте музыканта во всех наших детях и помогайте им учиться легко и эффективно.

Вот несколько практических примеров:

- Колыбельные.
- Песни-считалочки.
- Песни для развития памяти.
- Песни с последовательностью событий.
- Песни для развития образного мышления.
- Песни-танцы.
- Песни, сопровождаемые движениями.
- Песни-сценки.
- Песни на иностранном языке.
- Песни с использованием различных диалектов.
- Ритмические песни.
- Песни-сказки.
- Песни о временах года.
- Смешные песенки или частушки.
- Использование музыкальных и ритмических элементов в рассказе.
- Эмоционально окрашенные песни.

Посоветуйтесь с вашим педагогом о подборе подходящей музыки для занятий с ребенком.

Поддерживающая коммуникация как этап развития речи ребенка

И. А. Панфилова, логопед-методист Центра сопровождения семьи Даунсайд Ап

Очень часто родители обращаются к специалистам нашего центра с вопросом, который, несомненно, их очень тревожит: «Когда мой ребенок начнет говорить?». Мне, как логопеду, который на протяжении многих лет занимается проблемой речевого развития детей с синдромом Дауна, хотелось бы пояснить некоторые моменты и осветить проблемы, с которыми сталкиваются многие из них.

Речь всегда имеет две стороны: импрессивную (понимание чужой речи и сохранность ее звукового состава) и экспрессивную (произнесение речевых звуков и слов). Хорошо известно, что произношение речевых звуков формируется на основе восприятия чужой речи и ее слухового анализа и синтеза. Если мы вспомним детей, глухих от рождения, то сразу обратим внимание на их дефектное произношение, которое напрямую зависит от того, что у них нарушен слуховой анализ. С другой стороны, речевой слух формируется при активной артикуляции звуков, слов и фраз, приблизительно так же, как музыкальный слух развивается при активном участии моторного пропевания. Исследование речевых функций у детей с синдромом Дауна показывает, что у них гораздо сильнее страдает устная речь, она часто остается на уровне простых восклицаний и отдельных слов, не переходя к фразовой.

Конечно, все родители с нетерпением ждут того счастливого момента, когда они начнут свободно общаться со своим малышом на удобном и привычном для нас языке. Но бывает, проходит год, второй, третий, а малыш так и не начинает произносить первые слова и не вступает с вами в речевой диалог. Родители теряются, огорчаются, и на повестку дня выходит только один вопрос: «Когда же заговорит мой ребенок?».

Что нужно сделать для того, чтобы ребенок заговорил? Как помочь родителям в общении с неговорящим ребенком? И вообще, что такое общение и в каких формах оно бывает возможным? Вот на эти вопросы я постараюсь сегодня ответить, хотя каждый из них заслуживает глубокого изучения и пристального внимания.

Особый «разговор»

Давайте еще раз обратимся к тому, что же скрывается за таким, казалось бы, понятным и простым термином как общение или коммуникация. Общение – это процесс, в ходе которого человек формулирует и передает другому сообщение, а тот его принимает и расшифровывает. Теперь важно задуматься, всегда ли неговорящий ребенок может понять обращенную к нему речь. Конечно, далеко не всегда. Здесь важно не забывать, что общение происходит не только с помощью слов, но и на языке жестов, мимики, знаков, телодвижений. Если ребенок показывает на игрушку или берет ложку – это уже коммуникация. Плачет он, смеется, кричит, или топает ногами – это тоже коммуникация. Как часто родители или не замечают ее, или настаивают на речевом общении, которое пока недоступно для малыша. Хотя на этом этапе гораздо правильнее и эффективнее – почувствовать ребенка, проникнуть в его внутренний мир, понять мотивы его поведения и действий.

Сегодня мне хочется еще раз обратиться к такому важному и очень эффективному в общении понятию, как *поддерживающая коммуникация*, которая на определенных этапах речевого развития ребенка является основной. Что входит в это понятие и как поддерживающую коммуникацию использовать в общении с детьми с синдромом Дауна? Цель поддерживающей коммуникации заключается в том, чтобы дать ребенку язык, с помощью которого он сможет контактировать с окружающими и поймет, что общение поможет ему добиться удовлетворения его потребностей. Невербальные (несловесные) средства коммуникации являются основой, на которой строится общение с ребенком. Мимика, жесты, телодвижения, тактильные контакты, прикосновения – всё это должно подкреплять и стимулировать речевую коммуникацию. Остановимся более подробно на этих средствах.

Мимика

Ученые, которые занимаются проблемами коммуникации, обнаружили, что смысл послания примерно на 35–40% передается выражением лица. Мимика – это важнейшая составляющая процесса общения с ребенком с синдромом Дауна с первых дней его рождения и на протяжении всей жизни. Мощным стимулом в общении является зрительный

контакт. Здесь очень важно следить, чтобы выражение лица взрослого соответствовало тому посланию, которое передается. Родители просто обязаны подкреплять яркой насыщенной мимикой все послания, которые они адресуют своему ребенку. Но также они должны постоянно совершенствоваться в понимании и считывании мимической информации с лица собственного малыша, поощрять и стимулировать такое общение. Выражение лица, глаз может многое рассказать о ребенке, его состоянии и самочувствии. От того, насколько хорошо это удастся взрослому, во многом зависит, насколько комфортно будет чувствовать себя ребенок.

Язык жестов

Использование жестовой речи в нашем центре опирается на исследования многих зарубежных ученых, которые установили, что жесты в обучении детей с синдромом Дауна ускоряют их общее и речевое развитие. Наши специалисты на основе своего многолетнего опыта могут только подтвердить и поддержать это утверждение. Часто родители весьма скептически относятся к языку жестов, боятся, что он может затормозить речевое развитие, задержать его. Научные исследования доказали обратное. Без использования языка жестов дети с синдромом Дауна, оказываясь в ситуации, когда они не могут выразить свои чувства и потребности словесно, нередко просто переходят на крик или начинают так или иначе проявлять агрессию.

Язык жестов помогает ребенку усваивать основные понятия, он учится влиять на окружающий мир. Важно понять, что на том этапе, когда речевое общение невозможно, жест может быть тем мостиком, который проложит путь от движения рук к первым сказанным словам. Жестовая речь всегда подкрепляется словесной, поэтому у ребенка есть возможность выбора, что повторить за вами: слово или жест.

Несомненно, жесты – это средство, которое позволит ребенку вступить в коммуникацию и будет способствовать ее улучшению. Жесты должны быть такими, чтобы:

- в процессе повседневной жизни ими легко было пользоваться,
- ребенок мог легко их выполнять.

Легче всего малыш учится жестам путем подражания. Как правило, он использует те движения, которыми пользуются окружающие его люди.

Вот несколько рекомендаций по применению жестов.

1. Жест всегда должен синхронно подкрепляться словом.
2. В момент выполнения жеста и произнесения слова, ребенок должен смотреть на педагога или того человека, который с ним общается.
3. При обучении ребенка жесту вам следует помогать ему в выполнении движения своими руками.
4. Жесты, которым обучен ребенок, должны отрабатываться в повседневной жизни.
5. При общении жестами малыша следует побуждать к произнесению звуков и слов.
6. Всем окружающим важно понимать жесты, которые использует ребенок, и эмоционально реагировать на них.

Телодвижения, пантомимика

По степени появления познавательные процессы можно выстроить в следующем порядке:

- восприятие;
- движение;
- память;
- внимание;
- речь.

Чтобы заложить основу для речевого развития ребенка, нужно пройти довольно долгий путь формирования психических процессов. Все его звенья связаны между собой, и выпадение или несформированность одного из них препятствует процессу возникновения речи. Другими словами, нельзя перепрыгнуть с первой ступеньки на пятую и получить желаемый результат. В научной литературе доказана связь между развитием движений и формированием речи.

Малыш с синдромом Дауна еще не может показать вам какой-либо жест или произнести слово, но его поза, движение корпуса, рук, ног, головы могут о многом поведать вам, надо только научиться считывать информацию с внешнего облика ребенка. Движения малыша являются средством передачи посланий, и мы должны интерпретировать его поведение как коммуникативное. Даже самые простые телодвижения, которые используются во время общения, необходимо стимулировать и поощрять. Ребенок протягивает руку на слово «здравствуй», отрицательно качает головой из стороны в сторону, демонстрируя «нет»,

кивает головой на «да», – всё это говорит о его стремлении идти на контакт и выражать свои чувства и желания.

Как только ребенок овладеет хотя бы несколькими движениями, он с удовольствием будет включать их в свои контакты. Очень важно на самых первых этапах поддержать эту коммуникацию, и взрослым надо сопровождать свою речь телодвижениями, которые малыш наверняка попытается повторить. Все стишки, сказки, простые беседы с ребенком необходимо разыгрывать и показывать. Движения телом, головой, руками, ногами оказывают положительное влияние и на двигательные свойства речевых органов. Поверьте, первые звуки и слова ребенок произнесет именно «на лету».

Глобальное чтение

Что такое глобальное чтение? Это способ восприятия и запоминания информации (в нашем случае – написанного слова, целиком, как картинки или фотографии). Некоторые специалисты по раннему развитию отдают предпочтение этому методу при обучении маленьких детей чтению. Это же явление может использоваться для обеспечения неговорящих детей основным или вспомогательным средством общения. В таких случаях общение поддерживается с помощью специально изготовленных табличек, на которых крупным шрифтом (высотой 10 см) написаны какие-то слова.

Альтернативные формы общения помогают ребенку познавать окружающий мир, позволяют налаживать отношения с ним. Обучение глобальному чтению на начальном этапе не требует даже умения говорить, оно опирается на целенаправленное внимание и память. На первых этапах обучение глобальному чтению не должно носить абстрактный характер, его следует привязывать к конкретному предмету и его обозначению. Другими словами, если вы показываете ребенку табличку, где написано слово «яблоко», то обязательно кладете рядом реальное яблоко, на табличку со словом «ложка» вы кладете ложку и т. п. Позже можно заменять реальные предметы картинками с наложением на них табличек. Если ребенок готов удерживать в поле своего внимания большой объем информации, можно расширить ряд до уровня «предмет – картинка – табличка с названием» (машина + картинка + название предмета). Обучение глобальному чтению помогает сформировать у малыша установку на чтение: он начинает понимать,

что предметы, а позже – картинки, символы и буквы содержат в себе какую-то информацию.

В западной литературе описаны случаи, когда детей с синдромом Дауна начинали обучать глобальному чтению в младенческом возрасте (с 10–12 месяцев), и это давало хорошие результаты. Здесь не должно быть никаких нормативов, все дети имеют разную степень обучаемости, и стоит опираться только на желание и возможности ребенка.

Подводя итоги, хочется еще раз напомнить, что желанию общаться и радости от общения на первых порах должна отводиться первостепенная роль. Правильность общения находится на втором плане. Самое главное, чтобы ребенок почувствовал свою успешность, чтобы ему захотелось общаться, поэтому обучение должно проходить на таком уровне, на котором ребенок сможет достичь этого успеха.

Что такое логоритмика?

Л. В. Лобода, логопед Центра сопровождения семьи Даунсайд Ап

Логопедическая ритмика – одно из звеньев коррекционной педагогики, оно связывает воедино слово (звук), музыку и движения. Логоритмические занятия направлены на всестороннее развитие ребенка, совершенствование его речи, овладение двигательными навыками, умение ориентироваться в окружающем мире, понимание смысла предлагаемых заданий, на способность преодолевать трудности, творчески проявлять себя.

Приступим!

Ежедневное выполнение разных по своему характеру логоритмических упражнений (утренняя дыхательно-голосовая зарядка с движением, упражнения на расслабление, пение гласных звуков в сочетании с движением и т. д.) приучает детей к оздоровительному режиму. Под влиянием регулярных логоритмических занятий в организме происходит перестройка различных систем, например, сердечно-сосудистой, дыхательной, рече-двигательной, познавательной и других.

Логопедическая ритмика включает в себя:

- ходьбу в разных направлениях;
- упражнения на развитие дыхания, голоса и артикуляции;
- упражнения, регулирующие мышечный тонус, активизирующие внимание;
- речевые упражнения без музыкального сопровождения;
- упражнения, формирующие чувство музыкального темпа;
- ритмические упражнения;
- пение;
- упражнения на развитие мелкой моторики.

Основной принцип построения всех перечисленных видов работы – *тесная связь с музыкой*. Благодаря огромному эмоциональному влиянию, она позволяет бесконечно разнообразить приемы движения и характер упражнений.

- Упражнения на развитие дыхания помогают выработать ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ, увеличивают продолжительность вдоха,

его силу. Их можно сочетать с движениями рук, поворотом туловища, приседанием. В них включен речевой материал, произносимый на выдохе. Например: поднять руки вверх – вдох, опуская руки – выдох. Постепенно можно усложнять задания: на выдохе – пропевать гласные звуки (*а, о, у, и*), затем пропевать их в сочетании с согласными звуками. Далее на выдохе можно пропевать слова: *к о т, д о м, к и т* и т. д. Также можно упражняться с междометиями: «*А! О! Ах! Ох! Ух!*» и т. д.

- СИЛА ГОЛОСА развивается при произнесении гласных звуков громче или тише: «Мы поем громко, как слоник. Мы поем тихо, как мышка».
- Упражнения, активизирующие внимание, воспитывают быстроту и точную реакцию на зрительные и слуховые раздражители, развивают все виды памяти: слуховую, зрительную, двигательную.
- ПОД ЗВУЧАНИЕ БУБНА, ПОГРЕМУШКИ и других различных музыкальных инструментов можно дать ребенку инструкцию: «На громкое звучание – топаем ножками, на тихое – стоим спокойно». Опираясь на этот пример, предлагайте ему всевозможные задания, сочетающие движения и смену темпа, силу звучания музыкальных инструментов.
- В логоритмические занятия обязательно вводится речевой материал. Слова позволяют создавать целый ряд упражнений, построенных не на музыкальном ритме, а на стихотворном, который способствует ритмичности движений. ПРОГОВАРИВАНИЕ стихотворных строк надо СОВМЕЩАТЬ С ДВИЖЕНИЕМ. Например, топочущим шагом идти по комнате и произносить слова:

«Вот поезд наш едет,
Колеса стучат,
А в поезде нашем
Ребята сидят».

Вытянуть руки в стороны, сжать кисти в кулачок, разжать и положить на пояс, при этом ПРОГОВАРИВАТЬ:

«Руки в стороны, в кулачок.
Разжимай – и на бочок».

- Упражнения без музыкального сопровождения могут быть использованы во время утренней гимнастики.

- **ОСВАИВАТЬ ТЕМП МУЗЫКИ** легче на простых движениях: хлопках, ударах по бубну, взмахах руками и т. д. Дома, прослушивая различные песенки, мелодии, можно вместе с ребенком хлопать под музыку, топать ногой, отстукивать ритм по столу и т. д. Не отчаивайтесь, если у вас что-то не получится с первого раза, многократное повторение и терпение помогут вам.

Песенки и потешки для формирования навыков общения и речи

П. Л. Жиянова, коррекционный педагог-методист, преподаватель Образовательного центра Даунсайд Ап

Из наших публикаций и бесед с педагогами и психологами Даунсайд Ап вы, наверное, уже знаете, как важно для ваших малышей использовать жесты в качестве временной замены устной речи. Повторю лишь главный аргумент: *умственные способности ваших детей и уровень понимания обращенной речи опережают их языковые возможности. Если не дать ребенку средство, с помощью которого он сможет выразить свои пожелания, просьбы и эмоции, это может сказаться на его развитии и создать дополнительные проблемы в поведении.*

Есть много способов знакомства ребенка с жестами. Один из них, самый простой и увлекательный, – использование песенок, стишков и потешек, сопровождаемых движениями. Песенки и потешки на протяжении веков входят в арсенал народной педагогики. Для нас важно подобрать их так, чтобы жесты, с которыми они знакомят малыша, охватывали весь необходимый бытовой словарь.

Ниже мы приводим тексты наиболее часто используемых песенок и потешек.

Части тела и лица

Ручками похлопаем:
Хлоп-хлоп-хлоп.
Ножками потопаем:
Топ-топ-топ.
Мы коленки отряхнем:
Раз, два, три.
И ботиночки покажем:
«Посмотри!»

Пальчик о пальчик

(Адаптировано из сборника В. Л. Страковской)

Пальчик о пальчик
тук да тук *(два раза)*

Ручками хлопаем,
хлопаем, хлопаем.

Ножками топаем,
топаем, топаем.

Пальчик о пальчик
тук да тук (*два раза*)

Глазки закрыли, спрята-
лись, спрятались.

Глазки открыли –
маму увидели.

* * *

Головка кивает:
Да-да-да.

Глазки моргают:
Раз и два.

Носик нюхает:
(*Вдох.*) А-а-а-а,

Ротик кушает:
Ам-ам-ам.

Подбородок прыгает:
Прыг-прыг-прыг.

А мышонок серенький
в норку шмыг!

Величина

Наш медведь
такой большой!
А зайчонок маленький.
Наш медведь пошел домой,
За ним прыгал зайнышка.

Бытовые предметы, игрушки и действия с ними

Мы на дудочке играем:
«Ду-ду-ду, ду-ду-ду».

Пляшут зайки на лужайке:
«Ду-ду-ду-ду-ду-ду».

На гармошке мы играем:
«Ля-ля-ля, ля-ля-ля».

Пляшут зайки на лужайке:
«Ля...»

А теперь на барабане:
«Бам-бам-бам,
бам-бам-бам!»

Испугались наши зайки –
разбежались по кустам.

* * *

Зайнышка, бей в ладошки,
Серенький, бей в ладошки!
Вот так, вот так,
бей в ладошки,
Вот так, вот так,
бей в ладошки.

Все последующие куплеты строятся по тому же принципу и включают все знакомые малышу действия, например:

Зайнышка, кушай кашку, пей компотик, причешись, чисти зубки, вымой ручки, спать ложись, поднимайся, потанцуй и т. д.

* * *

Бим-бом, бим-бом!
Едет (*имя ребенка*) верхом.
Бим-бом, бим-бом!
Бах! И в ямку кувырком.

* * *

Курочка моя,
Умница моя,
Вот зерно, вот водичка,
А ты дай мне яичко,
Умница моя!

* * *

Вышла курочка гулять,
Свежей травки пощипать,
А за ней ребятки,
Желтые цыплятки.
Ко-ко-ко-ко-ко-ко-ко!
Не ходите далеко!
Лапками гребите,
Зернышки ищите.

Несколько советов по использованию песенок и потешек:

- Пойте или насказывайте их медленно, но эмоционально.
- Сопровождайте слова жестами.
- Помогите малышу воспроизвести жесты, похвалите его.
- Хвалите ребенка за любую попытку воспроизвести жест.
- Используйте все эти жесты в быту.

Часть 5

ИГРА

Игра в жизни ребенка

П. Л. Жиянова, коррекционный педагог-методист, преподаватель
Образовательного центра Даунсайд Ап

Все мы слышали о том, что игра занимает основное место в жизни ребенка. Речь идет не только о количестве времени, которое посвящено игре, но и о том, что практически ВСЁ, что случается в жизни ребенка, он пытается осмыслить с помощью игры и всё, что он делает – это игра. Например, вы пользуетесь пультом управления телевизора, чтобы включить определенную программу и посмотреть фильм, а ваш малыш жмет пальчиком на кнопки, потому что ему интересно заниматься с ними, потом берет кирпичик из строительного набора и играет с ним, как будто это пульт, а через минуту этот же кирпичик вполне может изображать мыло в игре «стирка». Весь этот живой калейдоскоп обычных действий наполнен особым смыслом, где идеи «это как будто...» или «что будет, если...» сосуществуют и дополняют друг друга.

В раннем возрасте игры ребенка, с точки зрения взрослого, просты и незамысловаты, но, если отнестись к ним внимательно, если попытаться проанализировать, зачем, собственно, малыш с таким упорством

вновь и вновь бросает на пол игрушку и ждет, чтобы вы ее подняли, можно с удивлением обнаружить массу интересного! К примеру, становится понятно, что это, порой, раздражающее взрослых действие – не такое простое: в нем присутствует желание малыша послушать, как гремит предмет, ударяясь о пол, увидеть, как он летит и куда потом падает, да еще и стремление понять, как на это реагируют окружающие.

Позже ребенок с удовольствием включается в самые разные игры. Это могут быть игры-драматизации, игры с правилами, подвижные и дидактические игры (музыкальные, логопедические и т. д.), но только сюжетно-ролевая игра является ведущим видом деятельности, поскольку лишь она позволяет ребенку ориентироваться в мире людей и отражать его в игре.

Содержанием развернутой формы ролевой игры является не предмет, с которым играют, и не его использование, а отношения между людьми, которые осуществляются через действия с предметами. Например, в сюжете «кукла заболела» малыш, принявший на себя роль доктора, не только использует атрибуты (шприц, градусник, фонендоскоп), но и старается выразить отношения «доктора» с «пациентом» и его «мамой».

В игровой деятельности развивается воображение ребенка, он все активнее включает в свою игру так называемые предметы-заменители, и тогда карандаш или счетная палочка легко превращаются в градусник. В этом же возрасте кукла в игре становится заместителем человека. Такое перенесение значений формирует у малыша символическое мышление, а соблюдение правил игры помогает выработке произвольного поведения: он учится ориентироваться на реакцию окружающих, оценивать свои действия, развивается контроль и самоконтроль, оценка происходящего и самооценка. Возникновение и развитие игровой деятельности у ребенка с синдромом Дауна подчиняется общим законам становления игры, но все же имеет ряд специфических особенностей.

Партнеры по игре

В ряде случаев дети дошкольного возраста с синдромом Дауна в силу социально-психологических причин оказываются изолированными от других детей, и тогда они, как и в раннем возрасте, продолжают играть с членами своей семьи. Чаще всего их партнерами по игре становится мама с папой, возможно бабушка, реже старшие братья и сестры. Если

в семье есть малыш, родившийся на 1–2 года позже ребенка с синдромом Дауна, то основным партнером по игре, как правило, становится именно он. Иная картина наблюдается у детей, которые ходят на групповые занятия и/или в детские сады. В этом случае ребенок получает возможность устанавливать партнерские отношения со сверстниками, что, согласитесь, очень важно.

Наблюдения показали, что у детей, живущих в семьях, где с ними с самого рождения разговаривали, играли, которых носили на руках, тормошили и целовали, эмоциональное развитие в раннем возрасте отличается яркостью, а в дошкольном возрасте они оказываются наиболее полно вовлеченными в сюжетно-ролевую игру.

Важно также знать и помнить, что участие в игре взрослого помогает организовать поведение детей, сделать их действия более целенаправленными. Если взрослый в процессе игры комментирует происходящее, то это побуждает детей принимать на себя роль и удерживать ее в течение некоторого времени.

В заключение хотелось бы отметить, что, развивая ребенка, нам надо обязательно помнить, что, какие бы цели мы перед собой ни ставили, игра должна не просто оставаться центральным моментом в жизни ребенка, но и стать сутью каждого занятия. Надо сказать, что для нас самих это непростая задача: при слове «занятие» нам неизменно представляется ребенок, сидящий за столиком с педагогом и планомерно усваивающий тот учебный материал, который ему предлагается. Да, существует и такой вид занятия-игры, но он составляет лишь небольшую часть всей игровой деятельности малыша. В любом случае, за столом или на полу, ребенку должно быть интересно, и только тогда он согласится участвовать в совместной игровой деятельности!

Игра и развитие ребенка. Первый год жизни

П. Л. Жиянова, коррекционный педагог-методист, преподаватель
Образовательного центра Даунсайд Ап

Итак, у вас появился малыш, и вы, конечно, уже думали, как создать оптимальные условия для его развития. Ответ простой – играйте вместе, играйте с удовольствием, организуя те игры, которые любит ваш малыш. Только то, что ему нравится, что привлекает его внимание, будет ему полезно, сделает его активным и заинтересованным участником ваших совместных развлечений.

Вполне закономерный вопрос: как понять, что нравится малышу? Прежде всего, он сам сообщит об этом, ведь даже новорожденный может показать, что он устал или ему не нравится предложенное вами занятие. Для этого у него есть целый арсенал сигналов: он может захныкать, отвести взгляд, завести руки за голову. Но если уж игра ему интересна – глазки у него горят, он напрягает и вытягивает ручки, издает радостные звуки, улыбается. Чтобы помочь вам в подборе игр, предлагаем вашему вниманию следующие рекомендации.

Каждый младенец, едва появившись на свет, ждет встречи с вами. Вы не только обеспечиваете ему уход и безопасность, но являетесь теми людьми, которые будут знакомить его с новым и волнующим миром вокруг. Какие же игрушки нужны вашему малышу на первом году жизни? Что требуется купить, а может быть, и сделать самим? Не пугайтесь, для этого вам не понадобится сложное оборудование: иголка, нитки и ножницы, да и то не всегда. Главное – это идея о том, как использовать уже надоевшие забавы и бытовые предметы для создания развивающей среды, необходимой малышу. Впрочем, если вы не охотник изобретать и экспериментировать, вы можете приобрести все необходимое, и мы надеемся, что наши рекомендации помогут вам выбрать из разнообразия игрушек именно те, что нужны ребенку для его развития.

Первый год жизни

Этап первый: новорожденный малыш (от рождения до появления первой улыбки в 5–8 недель)

Наблюдая за новорожденными детьми, можно заметить, что они уже многое умеют: сосут, реагируют на звуки, свет, движения, температуру. Если в поле зрения младенца появляется движущийся предмет, желательно черно-белого цвета, он на несколько секунд фиксирует на нем взгляд. Ребенок еще не умеет рассматривать его, он лишь непроизвольно и рефлекторно задерживает свой взгляд. Вероятно, вы, обратили внимание и на улыбку малыша. Это физиологическое явление, оно свидетельствует о том, что ребенку хорошо и комфортно. В какой-то момент малыш улыбнется, увидев вас или интересную игрушку. Запомните этот момент! Период новорожденности подошел к концу, и началось формирование осознанного поведения.

Что вы можете предложить своему малышу:

- Спокойные мелодии.
- Светящееся цветное пятно – накиньте на настольную лампу полупрозрачную цветную ткань.
- Музыкальный подвесной мобиль (заводная игрушка в виде карусели, с подвешенными к ней игрушками, медленное вращение которых сопровождается спокойной музыкой), он служит развитию навыка прослеживания.
- Черно-белые контрастные рисунки.

Что вы можете сделать сами:

- Если игрушки на мобиле не привлекают внимания малыша, усильте их привлекательность: можно обмотать их черным шнурком так, чтобы получились контрастные полосы, или подвесить на фигурки разноцветные ленты из ткани или тонкой цветной бумаги.
- Нарисуйте на листе бумаги волнистые линии, круги, спирали, подобие шахматной доски. Другой вариант – изобразите контрастное лицо на круге из картона или на картонной тарелке. Особенно ярко обозначьте глаза и рот. Рисунки вы можете сделать черным фломастером (ширина линий – 7–10 мм).

Этап второй: приспособление к своему окружению (1–4 месяц жизни)

Постепенно младенец начинает рассматривать предметы. Он ищет глазами источник звука, и у него постепенно развивается способность координировать движения рук и глаз. Он начинает понимать, что можно ударить, потрогать и схватить предмет, который он видит. Это значит, что игрушки должны быть в пределах досягаемости младенца. Подвесьте их на бельевую резинку так, чтобы малыш, совершая случайные движения руками, задевал игрушку. Постепенно эти случайные соприкосновения станут осознанными, и к концу этого периода ребенок начнет целенаправленно тянуться, бить и захватывать предметы. Малыш начинает интересоваться и собственным телом. Если подвесить над ним пластиковое зеркало, его движения станут более активными.

Что вы можете предложить своему малышу:

- Яркие игрушки для разглядывания (мобиль, ленты, воздушные шары, рисунки).
- Растяжку из ярких звучащих игрушек поперек кровати.
- Погремушки с рифленой или шершавой ручкой толщиной в палец взрослого; вы можете использовать погремушки в форме кольца или гантели, вставляйте их в руку ребенка, а чтобы кулачок открылся, погладьте по тыльной стороне ладони.
- Пластиковую спираль, ее можно повесить на расстоянии вытянутой руки; когда малыш заденет ее, она начнет не только двигаться, но и менять цвет.
- Мячики и другие мягкие подвески с бубенчиком внутри: подвесьте их на резинке на расстоянии вытянутой руки малыша.
- Большой гимнастический мяч диаметром 45–50 сантиметров: покатайте на нем ребенка, положив его животиком на мяч.

Что вы можете сделать сами:

- Погремушки с удобной ручкой. Если ручка окажется тонкой, вы можете обернуть ее несколькими слоями медицинского лейкопластыря.

- Яркий чехол для бутылочки. Попробуйте связать яркий полосатый чехол из остатков пряжи, сшить его из куска яркой махровой ткани или просто вставлять бутылочку в полосатый носок.
- Растяжку для кровати. Вы можете нанизать на резинку разные игрушки и бытовые предметы и повесить их поперек кровати в пределах досягаемости малыша. Одна из игрушек должна быть звучащей.
- Гремелки и шуршалки. Несколько погремушек сложите в целофановый пакет и подвесьте над малышом или привяжите к стенке кровати.

Этап третий: появление и развитие целенаправленных действий (4–8 месяцев)

Малыш получает удовольствие от того, что может сам вызвать забавное для него событие: дернув за кольцо, услышать звон колокольчика, нажав на выключатель, увидеть вспыхивающий и гаснущий свет. Если результат случайных действий нравится малышу, он повторяет это действие снова и снова. Кроме того, он начинает понимать, что люди и предметы существуют и тогда, когда их нельзя видеть. Это ощущение постоянства объекта делает для малышей интересными игры в прятки. На этом же этапе дети начинают бояться незнакомых людей и ситуаций. Игры-страшилки, которые очень нравятся маленьким («забодаю», «в ямку – бух»), помогают им справиться с этими страхами.

Что вы можете предложить своему малышу:

- Высокий стульчик со столиком: если ребенок еще не умеет сидеть, устраивайте его ненадолго в шезлонге с наклонной спинкой, чтобы он мог поиграть.
- Площадку для игры – лучше всего, если вы постелите на пол туристический коврик.
- Различные погремушки: они должны быть очень разнообразными, в том числе с подвешенными к ним дополнительными деталями, например, колечко с ключами.
- Игрушки для купания: плавающие фигурки, мячики, кораблики, пластиковые чашки, ситечко, яркая губка, водяная мельничка.
- Неваляшку: малыш будет бить по ней ручкой, лежа на животе или сидя.

- Заводную музыкальную игрушку: прикройте звучащую игрушку платком, положите на нее коробочку или чашку, пусть малыш найдет ее по звуку (звучащую игрушку можно заменить будильником или таймером).
- Книжки с картинками из ткани, клеенки или плотного картона.
- Игрушки на колесах с веревочкой для подтягивания.
- Мячи разных размеров.
- Коробку или корзину для игрушек: малышу будет интересно исследовать ее содержимое, поначалу он будет только разбрасывать игрушки, потом начнет еще и складывать их.

Что вы можете сделать сами:

- Перчаточную куклу. Вы можете использовать для этого варежку-ухватку, изобразив на ней лицо (красками, или с помощью пуговиц и кусочков ткани).
- Подвесной колокол. Его можно сделать из старых погремушек, связав их вместе и обернув фольгой. Связка старых ключей также будет интересна малышу. Подвесьте такую игрушку вне пределов досягаемости, привяжите к ней ленточку с удобным для захвата предметом.
- Вы можете сделать гирлянду из бытовых предметов и старых игрушек, имеющих отверстие: катушки, кольца от пирамиды, детали крупного конструктора, колечки, бигуди.
- Тактильный коврик с сюрпризами. Сделайте лоскутный коврик, используя яркие образцы тканей различной фактуры: велюр, сатин, махровая ткань, грубый вельвет, искусственный мех. Пришейте несимметричные куски к старой простыне. В качестве сюрпризов вшейте в коврик пищалки, зеркальца, карманчики, застегивающиеся с помощью липучек, молнии. В карманы вы можете прятать интересные для малыша предметы.

Все эти три этапа имеют несколько общих признаков:

- во-первых, самым интересным объектом внимания малыша является взрослый;
- во-вторых, интерес к игрушке ребенок проявляет чаще всего тогда, когда он один;

- в-третьих, его внимание, направленное на предмет, и интерес к человеку существуют раздельно. Вы, наверное, и сами замечали, что малыш неотрывно смотрит на вас, не обращая внимания на предложенную вами игрушку, хотя без труда хватает предмет, подвешенный над ним.

Два следующих этапа, которые составляют второе полугодие, отличаются активным интересом ребенка к окружающему миру. Постепенно интерес к человеку и предмету объединяется, малыш может смотреть на вас, не забывая и про игрушку, которая пока используется как повод для общения. Например, ребенок может снова и снова бросать игрушку, чтобы вызвать вас на ответные действия. Не сердитесь на него за это, ведь он приглашает вас к диалогу. Какие же игры интересны малышу во втором полугодии?

• *Игры со взрослым*

Посадите малыша в креслице и поиграйте в игры «дай – на», когда вы просите и отдаете игрушку, катаете друг другу мяч. Малышу нравятся и другие игры, в которых он может общаться с вами, подражая простым движениям: «пока-пока», «полетели», «ладушки» и т.д.

В этом же возрасте ребенок начинает понимать обращенную речь. Если взрослый говорит медленно, внятно, сопровождая свои действия словами, малыш постепенно начнет связывать предмет и действие с их словесным обозначением. Например, если вы регулярно говорите: «Сейчас включим свет!» – то при слове свет малыш начнет смотреть на лампочку, ожидая знакомого результата.

Малышу нравятся исчезновения и появления предметов. Накройте интересную игрушку платочком, спросите «Где...?» и помогите малышу найти спрятанное. Так вы поможете ребенку понять, что невидимая вещь продолжает существовать, а, кроме того, такое многократное повторение названия игрушки поможет ему запомнить новое слово и соотнести его с конкретным предметом.

В этих совместных играх вы должны находиться напротив малыша, а у него должны быть свободны руки. Если ребенок еще не умеет сидеть самостоятельно, используйте специальное креслице, в котором он может удерживать позу сидя, сохраняя спинку ровной.

В этом же возрасте у малыша появляется страх перед незнакомыми людьми, и родители часто огорчаются, что их общительный малыш стал

«букой». Не расстраивайтесь, просто маленький человечек уже стал понимать разницу между «своими» и «чужими» взрослыми. Возможно, вам покажется странным, но в этом же возрасте ребенок любит игры-страшилки, позволяющие ему отыграть страхи: «В ямку бух», «Забодаю» и другие; любимой становится и игра в прятки со взрослым.

• *Игры-исследования*

Кроме игр со взрослыми, малышу все больше нравится исследовать пространство, ему интересно потрогать все, что попадаете ему на глаза. Что лежит в ящиках комода, что будет, если потянуть кота за хвост, а настольную лампу за шнур – все это становится объектом настойчивого внимания ребенка. Теперь очень важно, чтобы время бодрствования малыш проводил на полу – сейчас очень важно, чтобы у него всегда была возможность свободного передвижения.

Малыш становится все более и более самостоятельным, и у вас постепенно возникает впечатление, что вы стали ему совсем не интересны, ведь когда вы пытаетесь взять его на руки, поиграть в игры, которые нравились ему раньше, он от этого далеко не в восторге, но с неукротимым рвением рвется исследовать окружающий мир.

Это своеобразный сигнал, говорящий нам о том, что малыш перешел на новый уровень отношений с вами и окружающим миром. Вы, конечно, по-прежнему привлекательны для него, но уже в другом качестве – как носитель знаний о предметах и явлениях, вы интересны ему как личность, способная удовлетворить новый жгучий интерес, который можно выразить одной фразой: «ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАЮТ?».

Игра и развитие ребенка. Второй-третий годы жизни

П. Л. Жиянова, коррекционный педагог-методист, преподаватель
Образовательного центра Даунсайд Ап

Мы остановились на том, что после года может наблюдаться некоторое отчуждение малыша от взрослого, однако такая потеря интереса к вам – кажущаяся. Вы по-прежнему привлекательны для малыша, но уже как человек, который помогает знакомиться с окружающим миром. Ваш малыш подрос, и его игра стала намного сложнее.

Ваш малыш из возраста младенчества перешел на новый этап развития, называемый «ранний возраст».

Поговорим об этом подробнее.

- У малыша, вместе со свободой передвижения, появляется стремление к самостоятельности и независимости. В то же время он продолжает чувствовать большую привязанность и зависимость от родителей, особенно от того из них, с кем он проводит большую часть времени. Это двойственное состояние часто порождает переменчивость в желаниях, капризы, обиды.
- Постепенно у ребенка развивается интерес к другим детям. Поначалу контакты между вашим малышом и его сверстниками возникнут по поводу игрушек или предметов, потом они начнут подражать друг другу в игре и постепенно станут играть вместе.
- Большие перемены произойдут с речью вашего малыша. Появятся отдельные слова и простые фразы, ребенок начнет понимать речь окружающих, и это даст ему дополнительные возможности для общения и познания мира.
- Малыш начинает выделять причину и следствие происходящего и может предвидеть результат своих действий.
- Кроме того, дети в этом возрасте начинают понимать, что между предметом и его функцией есть определенная связь: веником подметают, а расческой причесываются. Вместо простых манипуляций появляются функциональные действия, то есть действия, учитывающие предназначение каждого предмета. Они станут основой

навыков самообслуживания, игры и так называемой продуктивной деятельности (рисование, лепка, аппликация).

- В зависимости от всех этих перемен меняется и игра ребенка: от подражания простым действиям малыш перейдет к сюжетной, а потом и к сюжетно-ролевой игре, иными словами, у него появится элемент «как будто», который связан с развитием у него воображения.

Все эти перемены в игре потребуют от вас провести «ревизию» игрушек малыша.

От года до полутора лет

Основное на этом этапе развития – совершенствование ходьбы, развитие понимания речи, использование в ней первых слов и появление простых функциональных действий. В этом возрасте словарь малыша нарастает медленно, он может насчитывать всего 10–15 слов. Главная цель этого периода – использование имеющихся слов. Напомню, что словом считается любой звук, слог, звукоподражание, несущие постоянный смысл. Если ребенок при виде цветка имитирует вдох и выдох «а-а-а-а», то это слово. Если он произнес это звукоподражание и по поводу фонарей на улице – это второе слово. Важно, чтобы близкий взрослый, который слышит это высказывание, повторил звуки ребенка и подтвердил: «да, какие красивые фонарики». Если малыш поймет, что с помощью своих звуков, междометий, звукоподражаний он может выразить свои желания и быть понятым близкими – это станет самой мощной мотивацией для дальнейшего развития речи.

Ребенок любит:

- Исследовать пространство.
- Ходить по всей квартире, держа что-то в руках.
- Вставать и садиться.
- Играть, сидя на корточках.
- Ходить по лестнице.
- Залезать на диван, кресло.
- Подражать вашим действиям.
- Возражать, говоря «нет».
- Использовать 1–2 слова в сочетании с жестами.
- Добиваться желаемого.

- Быть в центре внимания, привлекать к себе внимание слушателей.
- Отвечать на простые вопросы.
- Прятаться, прятать и искать спрятанные игрушки.
- Бросать предметы с большой точностью, бросать мяч и бить по нему.
- Складывать два или три кубика, создавать простые постройки и тут же ломать их.
- Наполнять и опустошать сумки, коробки, ящики.
- Играть с песком и водой.
- Самостоятельно есть.

Что вы можете предложить малышу:

- Свое внимание и время для совместной игры.
- Признание его самостоятельности.
- Место для игры на полу – хорошо, если часть пространства окажется под столом.
- Удобное место для ходьбы.
- Устойчивую мебель, нескользкий пол или ворсистый ковер, надежно прижатый мебелию.
- Ходунки-каталку. Если ходьба к этому возрасту у ребенка еще не сформировалась, не водите его дома за руки. Только самостоятельная ходьба у опоры поможет ему освоить навыки сохранения равновесия. Помимо мебели, в качестве опоры можно использовать правильные ходунки – те, которые ребенок толкает перед собой.
- Детский устойчивый стульчик и столик.
- Игрушки с простым механизмом для завода. Они станут стимулом не только для самостоятельного передвижения, но и научат малыша приседать и снова подниматься.
- Кубики, чтобы строить несложные постройки, загружать в машину и возить.
- Почтовый ящик/сортер с 2–3 разными отверстиями.
- Пирамидку из трех-четырёх колец. Лучше использовать игрушки с конусообразным стержнем, они безопасны для ребенка, а кроме того, разные отверстия в колечках помогают малышу не ошибаться при нанизывании.
- Стаканчики круглой и квадратной формы, чтобы строить башни, вкладывать один в другой.

- Различные коробочки, шкатулки, старые сумки.
- Большие игрушки для улицы – ведро, лопатку, формочки, машины с кузовом.
- Игрушки, которые можно тянуть и толкать – разные каталки с вращающимися деталями, машины.
- Большие мягкие игрушки – кормить и укладывать спать.
- Предметы для игры с водой – пластмассовые чашки, лейку, водяную мельничку, плавающие игрушки, наклейки на кафель.
- Игрушки, которыми можно стучать – пластмассовый или деревянный молоток и предметы для забивания – колышки, шарики и т.д.
- Книжку из картона с простыми понятными картинками.
- Музыкальные игрушки и простые инструменты с различным способом извлечения звука – бубен, металлофон, дудочку.
- Посуду (тарелку, чашку, ложку), удобную и небьющуюся.

Что вы можете сделать сами:

- Подобрать разноцветные стаканчики из-под йогурта – ребенок научится складывать их без учета величины.
- Купить бельевые прищепки основных цветов – их можно использовать для развития мелкой моторики и конструирования. Например, пластиковая тарелка с прикрепленными по краю прищепками – это солнышко. Сначала малыш будет только стаскивать прищепки и складывать их в ведро, а уже потом научится сам приклеивать их и сортировать по цвету.

От полутора до двух лет

Продолжают совершенствоваться движения ребенка, он становится более ловким, подвижным, но до полного овладения координацией пока еще далеко. Этот факт требует от родителей создания условий для свободного и, что очень важно, безопасного передвижения ребенка.

Быстро развивается речь малыша. Совершенствуется и уточняется понимание речи окружающих, интенсивно растет собственный словарь, и появляются первые простые фразы.

В игре малыша можно заметить исследовательские нотки (ребенок сам на основе проб и ошибок старается узнать, «как устроен этот мир») и сюжетные игры, в которых он отражает опыт и действия окружающих его взрослых. В этом возрасте малыш еще не берет на себя роли мамы/

папы или врача, но отдельные действия уже соединяются в простую цепочку, например, покормил мишку и положил на подушечку.

Ребенок любит:

- Использовать в речи слова.
- Произносить предложения из 2–3 слов, или сочетания слов и жестов.
- Ходить, бегать по дому.
- Помогать по хозяйству.
- Утверждать «мое».
- Наблюдать за старшими.
- Приходить, когда его зовут.
- Залезать на возвышения.
- Слушать разные мелодии, танцевать, двигаться под музыку.
- Переносить и приносить предметы.
- Рассматривать, узнавать и показывать части лица и тела.
- Сортировать предметы.
- Копать и размешивать.
- Вытаскивать предметы и снова класть их на место.
- Черкать на бумаге, доске.
- Перелистывать страницы, показывать картинки в книге.
- Завинчивать и отвинчивать.

Что вы можете предложить малышу:

- Свое терпение и время для совместной игры.
- Возможность играть рядом с детьми.
- Признание права на собственные вещи и собственное пространство: определенное место для хранения книг, игрушек, мячей, машин. Это могут быть полки и отделения, а также отдельные пластиковые сундучки, этажерки и другая легко моющаяся, безопасная мебель.
- Возможность участвовать в бытовых делах (умываться, чистить зубы, подметать, вытирать пыль). Различные игрушки, требующие от ребенка выделения формы, величины и цвета, наборы вкладышей, ящик форм с 3–4 отверстиями, пирамидки.
- Сборно-разборные игрушки и наборы для конструирования. Это могут быть обычные кубики, дупло и другие наборы.

- Сумку для ношения предметов и другие емкости (сундучки, коробочки, контейнеры).
- Мелки больших размеров и место для рисования, например, доска или мольберт.
- Книжку с простыми сюжетными картинками, например, котик умывается, собачка грызет косточку.
- Книги с простыми сказками, детскими стишками, песенками.
- Постоянную любимую игрушку – куклу или плюшевого мишку.
- Игрушку для катания – машинку, коляску.
- Кроватьку для куклы и мишки.
- Игрушечный телефон, пластмассовую посуду, другие бытовые предметы – расческу, губку, чтобы малыш мог играть, подражая вашим повседневным действиям.
- Руль.
- Головные уборы, которые ребенок может легко надеть и снять.

Что вы можете сделать сами

- Прикрепите к стене «мольберт» – лист обоев.
- Соберите «коллекцию» пластиковых банок и контейнеров от пищевых продуктов с разными крышками.
- Составьте альбом с фотографиями членов семьи, домашнего любимца, игрушек.
- Найдите плотную коробку из-под обуви и шейный платок, чтобы малыш мог уложить мишку или куклу спать.

От двух до трех лет

В этом возрасте у малыша постепенно формируется понятие «мое» и «чужое». Как будет развиваться понимание собственности, то есть, принадлежности предметов определенному лицу, зависит от того, есть ли у малыша дома свое место, свои игрушки, свои вещи. Очень важно, признают ли другие члены семьи его границы. От этого будет зависеть, будет ли ваш ребенок уважать границы других: и в семье, и в коллективе детей.

В этом возрасте у малыша активно формируются действия с предметами. Развивается мотивация, которую можно сформулировать в виде вопроса: «Что с этим делают?». Ребенок пробует разные варианты и выбирает понравившийся ему.

Одновременно изменяется интерес малыша ко взрослому, и особую значимость приобретает совместная деятельность с ним. Ребенок проявляет крайнюю заинтересованность тем, что и как делает взрослый, одновременно его волнует и реакция взрослого на его собственные действия. Общение ребенка и взрослого происходит в основном в конкретной ситуации и чаще всего сопровождает их совместную деятельность, поэтому оно получило название «ситуативно-деловое общение». Ситуации для общения могут быть разными: события повседневной жизни, совместная игра, чтение книг.

Ребенок любит:

- Общение со взрослыми.
- Играть рядом, а потом и вместе с детьми.
- Принимать самостоятельные решения.
- Рассматривать фотографии.
- Разговаривать по телефону.
- Рассказывать о каких-то событиях.
- Петь песенки.
- Помогать по хозяйству.
- Смотреть телевизор.
- Играть с водой.
- Чистить зубы.
- Купаться (но не мыть голову).
- Старые любимые игрушки.
- Свою одежду и обувь.
- Качаться на качелях.
- Лазить по лестницам и шведской стенке.
- Пересчитывать предметы.
- Играть в купание, кормление, поездку на машине и т.д., словом, игры, отражающие повседневную жизнь.
- Шумные подвижные игры, «возню» с детьми и взрослыми.
- Игры с правилами.
- Рассматривать книги, слушать чтение.
- Рисовать, лепить, строить.
- Наряжаться.
- Вынимать и складывать предметы.

Что вы можете предложить ребенку:

- Свое внимание и время.
- Возможность самостоятельно или с небольшой помощью выполнять цепочку действий по самообслуживанию (раздеваться и одеваться, кушать, умываться и чистить зубы, пользоваться туалетом и т.д.).
- Совместное приготовление пищи, уборку, стирку.
- Альбом с фотографиями – рассматривать и называть знакомых людей и ситуации, в которых они запечатлены (братик катается на качелях, мальчик едет с горки).
- Записи детских песенок, видеофильмы: сказки, детские передачи.
- Книги с сюжетными картинками, простые сказки и стихи, чтобы рассматривать, называть картинки, читать и рассказывать.
- Возможность поговорить по телефону.
- Бытовые предметы и игрушки: посуда, коляска, кровать с набором белья, машинки, наборы «Доктор», «Парикмахерская», «Инструменты», кукла с набором одежды, музыкальные игрушки.
- Бумагу, цветные мелки, краски и большие кисти.
- Пластилин, глину, соленое тесто, чтобы лепить, вырезать фигурки с помощью формочек для печенья.
- Конструктор, в состав которого входят не только кубики, но и призмы, цилиндры, арки и другие фигуры.
- Пазлы из 3–6 частей.
- Пирамидки, матрешки и другие вкладыши из 4–5 элементов.
- Ящик форм/сортер с 4–5 отверстиями.
- Бытовые предметы и плавающие игрушки для игры в воде.
- Картинные лото, представляющие из себя большие карты с 3–6 картинками и набор маленьких картинок к ним.
- Детские домино с картинками, а потом и с числовыми фигурками, когда на картинке изображено от 1 до 6 маленьких объектов.
- Мелкие игрушки или предметы, чтобы пересчитывать, группировать.
- Место и оборудование для подвижных игр: матрас, подушки, мячи, шведская стенка.
- Набор перчаточных кукол «би-ба-бо» для инсценировок.

Что вы можете сделать сами

- Соберите коллекцию безопасных бытовых предметов для сюжетной игры. Это может быть посуда, инструменты и другие вещи, необходимые вашему ребенку для разворачивания сюжета.
- Найдите коробку со старыми головными уборами, шарфиками, сумками и другими аксессуарами, необходимыми для того, чтобы принять на себя чью-то роль.

К трем-четырем годам ваш маленький человечек освоит большинство навыков, которыми располагают взрослые. Есть мнение, что количественно ребенок к трем годам усваивает все необходимое, дальше следуют лишь качественные перемены. Конечно, это не совсем так, и впереди у малыша – целый мир открытий, но та база, которая сформировалась в раннем возрасте, станет важным фундаментом его дальнейшего развития.

Создание безопасной развивающей среды

П. Л. Жиянова, коррекционный педагог-методист, преподаватель
Образовательного центра Даунсайд Ап

Получив возможность к передвижению, ребенок начинает исследовать сначала комнату, а затем и всю квартиру.

Как создать развивающую среду? Посмотрите на мир глазами ребенка, и вы поймете, что ему интересно и полезно обследовать.

• *Кухня*

Итак, что из имеющегося на кухне можно дать малышу?

Прежде всего, небьющуюся и нетяжелую посуду и утварь: сковородки, кастрюли и крышки к ним, дуршлаг, сито, формы для выпечки печенья. Покажите ребенку, как играть с этими предметами: прячьте мелкие предметы в крупные, продемонстрируйте, как интересно стучать крышкой о крышку или ложкой о дно кастрюли. Обратите внимание малыша, что кастрюли разные по величине и помогите правильно подобрать к ним крышку.

• *Комната*

Она также полна загадочных вещей. В шкафу лежит коробка со швейными принадлежностями, которую нельзя трогать, в углу стоит телевизор, рядом магнитофон или проигрыватель – всего и не перечислишь. Что можно дать малышу и как это можно использовать для его развития?

Кусочки ткани разной фактуры – сложите все в отдельную коробку или сумку и дайте малышу для исследования.

Катушки из-под ниток можно раскрасить в разные цвета. Если малышу трудно нанизывать предметы на шнур, используйте вместо мягкого шнура провод в виниловой оболочке.

Книги и журналы. Малышу нравится рассматривать не только свои книги, но и книги и журналы для взрослых. Вместе рассматривайте картинки в журналах. Выделяйте объекты, знакомые ребенку: собака, машина, папа, мама, малыш, дом и т.д.

Телефон. Все дети проявляют к телефону огромное внимание. Дайте возможность вашему малышу послушать гудки или речь в настоящем телефоне, позвоните бабушке и попросите поговорить с малышом или просто наберите номер «Говорящих часов».

Домик под столом. Двери можно сделать из диванной подушки или накрыть стол скатертью. Возможно, вы решите, что это не дом, а гараж или теремок – все зависит от вашей фантазии и интересов малыша.

Шкафы и тумбочки. Выделите своему ребенку место в шкафу или тумбочке, куда вы вместе будете складывать игрушки и откуда он сам сможет их достать. Еще несколько отделений с неопасными вещами, например с одеждой, малыш тоже может обследовать. Остальные закройте, чтобы не портить себе и ребенку настроение постоянными «нельзя».

• **Ванная комната**

Стиральная машина. Малыш поможет вам загружать ее. Это, конечно, займет больше времени, но принесет вам радость совместного общения. В ванной комнате можно поиграть с водой и постирать.

• **Прихожая**

Зеркало. Вы, наверное, уже заметили, как ваш малыш интересуется зеркалом. Он не просто смотрит на себя, но и «играет» со своим изображением. Не успели вы возразить, а он уже надел на голову мисочку собачки и любит себя. Ну, что ж, он действительно хорош, особенно если в миске были остатки каши... Вам это не очень нравится? Ваши запреты приведут к обидам, лучше предложите интересную игру с головными уборами. Вы можете снимать и надевать на малыша перед зеркалом шляпу. Можно надеть ее и предложить малышу самому снять.

Обувь. Как бы вы не были против игры ребенка с обувью, вам придется смириться с тем, что ребенок будет стремиться к таким играм и хватать обувь при первой же удобной возможности. Даже если вы проявите бдительность, время от времени вы будете обнаруживать вашего малыша, сидящего на полу в прихожей и играющего с ботинками и сапогами. У вас все та же альтернатива: запреты или признание за малышом права выбора объекта для исследования. Во втором случае, вам потребуется продумать, как сделать игру безопасной для ребенка. Например, можно вытаскивать и вставлять шнурки, застегивать

и расстегивать молнию на сапогах, выстраивать всю обувь в ряд и вместе с малышом искать его туфельки и сапожки.

Помогите малышу натянуть на ножки взрослую обувь. Кстати, сделать это намного легче, чем надеть на себя свои маленькие ботиночки, но и большие ботинки будут его первыми шагами в формировании навыков самообслуживания.

Развитие мелкой моторики и игры у младенца

П. Л. Жиянова, коррекционный педагог-методист, преподаватель
Образовательного центра Даунсайд Ап

Итак, перед нами совсем маленький ребенок – новорожденный малыш. Нужно ли незамедлительно приступать к развитию мелкой моторики? Если да, то как это делать? И главное – зачем? Может быть, развитие этих навыков будет уместнее во время подготовки к школе?

Ответы на эти вопросы не так просты, как кажется. И если я, как педагог, отвечу, что заниматься нужно действительно с самого рождения, это не значит, что у меня самой не останется сомнений и опасений по этому поводу. Мои тревоги связаны с опасностью «расташить» ребенка на отдельные стороны развития, не увидев в нем маленького человека со своими желаниями, интересами, стремлениями. В последнее время я много консультирую на форуме, где меня спрашивают, как заставить ребенка говорить, какой массаж языка нужно делать, чтобы он заговорил, и огорчаются, что малыш не делает того, что нужно, а делает только то, что ему нравится. Родителей удивляет, почему их сын или дочка перестали собирать пирамидку, и они спрашивают, отчего их дети плачут и сопротивляются, когда их сажают за стол для занятий. Как ответить на эти вопросы? Рассказать о методах и приемах развития навыков? Или достаточно сказать: не делайте ничего «специального», просто играйте с малышом в те игры, которые ему нравятся, выстраивая окружение так, чтобы в нем было всё, что соответствует возрасту и интересам ребенка?

О законах развития

Чтобы ребенок заговорил, он должен захотеть поделиться чем-то с окружающими, ему нужен чуткий и вдумчивый собеседник; чтобы у него развивалась мелкая моторика, ему нужен эмоциональный, любящий партнер по играм. Все остальное – вторично. У ребенка на языке или руке нет такой кнопки, нажав на которую, вы поможете ему заиграть и заговорить. Теперь, когда я написала об этом, мне уже не так страшно переходить к конкретным рекомендациям по развитию мелкой моторики, и я, пожалуй, даже решусь привести несколько

теоретических обоснований, касающихся организации игр. Навыки крупной и мелкой моторики тесно связаны, а в первые месяцы жизни их очень трудно, практически невозможно разделить. Например, малыш поднял руку и ударил по игрушке, висящей над ним. Как разделить этот навык на крупную и мелкую моторику? Какое место в этом навыке занимает сенсорное развитие: зрение (ребенок увидел игрушку), слух (ударил по ней, игрушка зазвучала) и, наконец, – тактильные ощущения (он ощутил ее рукой, а если повезло схватить и потащить в рот, то и губами и языком). Ну и самое главное – если все получилось и понравилось, то ему захочется все это повторять снова и снова. Так появится и начнет развиваться исследовательская деятельность, которая является основой мышления ребенка раннего возраста. Второе, о чем хотелось бы сказать, – это потребность малыша в стабильной позе. Чтобы ребенок мог совершать целенаправленные движения руками, то есть играть, его не должно волновать, как удержаться в этой позе и не упасть во время совершения движения. Таким образом, играя с ребенком, вы должны точно представлять себе как его возможности, так и цель, которой вы хотите достигнуть. Если ваша цель имеет отношение к развитию крупных движений (скажем, к умению удерживать равновесие в позе сидя), то игра должна быть очень несложной: например, просто потянуться вверх и ударить по воздушному шару. Если же задание предусматривает сложные для малыша движения кистью, то вы должны обеспечить ему стабильную позу. Следующее, что нужно отметить: все игры, которые вы предлагаете вашему малышу, должны соответствовать его уровню развития. Если игрушка висит в кроватке слишком высоко, а у младенца не хватает сил вытянуть руку, чтобы ударить по ней, то его интерес постепенно угаснет. Таким образом, те игры, которые мы предлагаем ребенку для самостоятельного развлечения, должны быть совсем несложными в исполнении, чтобы малышу доставляло удовольствие повторять их снова и снова, наслаждаясь успехом. Шаг к более сложному заданию вы будете делать с ребенком вместе: например, учить его тянуться чуть выше, чем он умеет делать сам.

Ну и последнее по порядку, но не по значению, – это учет интересов ребенка. Вполне возможно, что малыш не станет прикладывать усилия, чтобы открыть сундучок и достать оттуда погремушку, но сделает это, если его целью будет ваш телефон.

Круг навыков мелкой моторики малыша

- Умение осознанно и целенаправленно совершать движения и действия руками. Оно, по большей части, формируется под контролем зрения.
- Умение координировать движения рук. Этот навык проходит несколько стадий: от неточных асимметричных движений ребенок переходит к симметричному использованию рук, а затем снова, но уже на более высоком уровне, использует асимметричные действия, когда одной рукой он держит предмет, а другой рукой трогает детали. Здесь можно привести в пример игру, когда малыш играет с колечком и висящими на нем пластмассовыми ключами.
- Умение поворачивать запястья. Мы можем заметить такие движения у ребенка в тот момент, когда он рассматривает свои ручки или поворачивает и вращает игрушкой, зажатой в кулачок, ища способ засунуть ее в рот.
- Умение использовать разные виды захватов, начиная от ладонных и до сложных пальцевых. Сразу скажу, что, вопреки сложившемуся представлению о сроках появления захватов, даже самые сложные из них можно заметить у младенца первого года жизни: например, когда он, лежа у груди матери, теребит ее цепочку, удерживая ее щепотным или пинцетным захватом.

Расскажем о захватах подробнее.

Ладонный захват. Ребенок берет предмет, подгрывая его пальцами к ладони. В раннем возрасте малыш, захватив игрушку, удерживает ее в кулачке. При этом важно, чтобы его большой палец оказался снаружи и лежал поперек остальных четырех пальцев. Сожмите кулак сами, и вы поймете, о чем идет речь.

Ладонно-пальцевый захват. Это переходный захват от ладонного – к захвату щепотью. В сложной деятельности он формируется после двух лет, но захватывать мелкие детали предметов таким способом ребенок может уже на первом году жизни. Именно так он хватает плоские детали игрушек. Захват щепотью подразумевает способность брать и удерживать предмет большим, средним и указательным пальцем. В деятельности используется после трех лет, но, как уже было сказано выше, присутствует у малыша уже на первом году жизни:

например, при захвате длинной тонкой ленты или шнура. При захвате «пинцетом» ребенок берет и удерживает предмет, зажимая его большим и указательным пальцами. Так малыши могут брать крошки со стола или, к ужасу родителей, подбирать с пола перышки и соринки.

Какие игры любят младенцы

Поза на спине

– Игры со взрослым

Ребенок лежит под углом (первые полгода он должен составлять около 30 градусов, как при кормлении малыша грудью) на согнутых коленях у взрослого или сидит в специальном шезлонге или автомобильном кресле. Помогайте малышу тянуться, трогать и захватывать интересные для него объекты: ваши волосы и очки, его собственные ножки и, наконец, интересную игрушку.

– Самостоятельные игры

Поскольку малыш будет играть сам, то предусмотреть важно всё: и на какой высоте должны висеть игрушки, чтобы ребенок задевал их при случайных движениях рук, и на чем они висят (лучше, если они нанизаны на бельевую резинку). Очень важно и то, какие игрушки подвешены над малышом. Они должны быть контрастными по цвету. В первые месяцы предпочтительны черно-белые и желто-синие цвета, далее – любые яркие игрушки. Если ваши игрушки не удовлетворяют этим требованиям, то, обмотав бледно-розового барашка черным шнурком и оставив розовые просветы, вы добьетесь того, что, став похожим на зебру, он привлечет внимание ребенка. Как минимум, одна из игрушек, подвешенных на резинке, должна быть звучащей, и звук ее не должен пугать малыша. Важно также, чтобы та часть игрушки, которая предназначена для захвата, не была очень тонкой, а приближалась по диаметру к пальцу взрослого.

Поза на животе

– Игры со взрослым

Ваша задача – помочь ребенку понять, что он может перенести вес тела на одну руку, другой ухватив игрушку. Для этого вы можете слегка качнуть малыша на одну сторону, например влево, а справа

предложить ему интересную игрушку. Когда ребенок захватит игрушку, дайте ему поиграть ею.

– *Самостоятельные игры*

Если малыш еще не умеет сам смещать вес, освобождая для игры руку, вы можете использовать валик, который легко сделать из полотенца или простыни. Его вы можете подложить подмышки ребенка.

Поза сидя

– *Игры со взрослым*

Сядьте друг к другу лицом к лицу, или посадите малыша в детский шезлонг или автомобильное кресло. Если ребенок уже умеет держать спинку в позе сидя с поддержкой, то угол наклона увеличивается до 45–50 градусов. Для малыша, умеющего сидеть самостоятельно, но еще плохо удерживающего равновесие, используется угол, близкий к прямому – 70–80 градусов. На этом этапе ребенку больше всего нравятся игры на взаимодействие и общение, и поэтому игры «дай – на» и «прятки с платочком» помогут ему, наряду с развитием общения и речи, совершенствовать навыки мелкой моторики.

– *Самостоятельные игры*

Когда малыш сидит в креслице, вы можете положить перед ним разнообразные предметы, которые помогут ему развивать разные виды захвата. Наряду с игрушками и бытовыми предметами, можно положить на плоский подносик маленькие кусочки твердой пищи (кусочки вареных овощей и сыра, волоконца рыбы и мяса). Так вы поможете малышу развить не только точные движения пальцев рук, но и первые навыки самообслуживания. Помните, что развитие мелких движений не может быть самоцелью ни для младенца, которому само по себе это неинтересно, ни для вас, потому что это бесполезно, если эти навыки не используются в игре и повседневной жизни.

Как и зачем играть с ребенком?

Т. П. Медведева, специальный педагог Центра сопровождения семьи Даунсайд Ап

Обучать и развивать ребенка можно во время дидактических занятий, в бытовой деятельности и в игре. Занимаясь с ним за столом, мы, как правило, отрабатываем отдельные умения или навыки, которые потом могут быть использованы в быту или в игре. Обучая ребенка бытовым навыкам, мы обычно сами ставим ему цель и подсказываем необходимые шаги, постепенно уменьшая свое участие по мере того, как он заучивает последовательность действий.

Помощь в развитии

Научиться самому ставить цель, планировать и выполнять цепочку действий ребенок может в игре. Это умение поможет ему стать более самостоятельным в будущем, когда он должен будет сам планировать и выполнять уже не игрушечные, а учебные или настоящие взрослые дела.

Формированию игры предшествует освоение деятельности с реальными предметами, понимание их назначения и способов использования. Поэтому важно привлекать ребенка к накрыванию на стол, уборке, готовке, стирке и другим бытовым делам, давая ему поручения и показывая, как их выполнять. К сожалению, многие дети сами не переносят в игру даже усвоенные действия, и поэтому нужно показать им, как можно их повторять. Например, готовил пирог с мамой – теперь можно «испечь» из пластилина пирог для кукол.

Не все родители любят играть, предпочитая обучать своих детей более формальными методами. И часто выходит, что знания, полученные на занятиях, ребенок использует только в процессе подобных занятий, а его собственная игра оказывается гораздо менее развитой, чем его дидактические навыки. И хотя ребенок правильно использует игрушки (например, если это машинка, то катает), он не может самостоятельно включить в свои игры новые, более сложные действия и построить развернутый сюжет.

Постепенно ребенок учится сюжетной игре, но общения со сверстниками для этого часто бывает недостаточно. Игра других детей

поначалу оказывается для него слишком сложной: включает слишком много сюжетных подробностей или быстро сменяющихся действий. Кроме того, обычные дети часто сворачивают сюжет, говоря, что это будет «понарошку», и тогда ребенок лишается наглядной опоры, и игра становится для него не достаточно понятной. Все это мешает ребенку участвовать в игре с другими детьми на равных.

Когда с ребенком играет взрослый, он может подстроиться под него, и организовать игру так, чтобы многократно повторять сюжетные действия с комментариями и в нужном для ребенка темпе, постепенно расширяя и усложняя сюжет. Например, в игре в доктора может участвовать целая очередь из игрушек, пришедших на прием, что позволяет естественным образом раз за разом повторять осмотр, постепенно добавляя новые элементы: кому-то сделали укол, кому-то закапали в ушки, а большому медведю – выписали рецепт. Научившись играть со взрослым, ребенок затем будет гораздо более заинтересован и гораздо более успешен в играх с детьми.

Как развивается игровая деятельность

- Сначала ребенок учится осуществлять функциональные действия с игрушками, т. е. «правильно» их использовать: катать мяч, возить машину, играть в игрушки «с эффектом». Для маленького ребенка такие игрушки, как «развивающий центр», где в ответ на простое действие возникает достаточно яркий эффект, очень полезны, так как помогают ребенку осознать существование причинно-следственных связей между действием и результатом и значимость собственных действий. Привлекайте ребенка к игре с функциональными игрушками, показывая ему, как их можно использовать. Например, очень полезна игра с «развивающим центром», выполненным в виде панели, где нажатие кнопок или поворот ручек вызывают открывание дверок, движение фигурок, световые или звуковые эффекты.

Одновременно с этим можно обучать ребенка выполнению отдельных сюжетно-игровых действий. Покажите ему, как кормить куклу и укладывать ее спать. Если демонстрации окажется недостаточно, чтобы он научился, покормите куклу вместе. Начинать обучение нужно с коротких, понятных сюжетов. Ребенок поел – поиграли в кормление куклы, ложится спать – перед этим уложили и куклу тоже. Старайтесь воспроизводить в игре то, что ваш ребенок делает в повседневной

жизни. Особенным успехом у детей пользуется высаживание куклы на горшок. Некоторым детям не нравятся куклы. Вместо кукол можно использовать плюшевые игрушки. Для игры вам понадобятся кукла, кукольная мебель, посуда, грузовик, кубики. Куклы и машинки нужны и мальчикам, и девочкам!

- Когда ребенок научится самостоятельно выполнять отдельные действия в игре, можно переходить к выполнению цепочки действий (сварить кашу, покормить куклу, уложить ее спать). При этом ребенок уже кормит куклу самостоятельно, а взрослый может помочь ему придумать, что кукла делала дальше и помочь развить игру. Сюжет можно постепенно удлинять и детализировать – кукла помыла руки, поела, убрала посуду, почистила зубы, легла в кровать, послушала книжку и заснула.

Взрослые могут помочь ребенку разнообразить сюжеты, моделируя в игре все то, с чем ребенок встречается в повседневной жизни: пребывание в детском саду, посещение поликлиники, парикмахерской, обычный поход в магазин. Такая игра может быть похожа на маленький спектакль, когда ребенок отчасти является зрителем, а часть действий выполняет сам. Это дает ему те элементы, которые он в дальнейшем может включать в свои собственные сюжетные игры.

Хорошо также разыгрывать с ребенком маленькие кукольные спектакли по сказкам «Репка», «Теремок», «Колобок», и т. д. Родители многократно рассказывают и показывают ребенку сказку, постепенно превращая ее в игру с ребенком. Для постановки хорошо использовать обычные плюшевые игрушки, оставляя их ребенку после сказки, чтобы он мог самостоятельно с ними поиграть. Если плюшевых игрушек не хватает, можно вырезать персонажей из плотного картона и раскрасить.

Постепенно ребенок начинает самостоятельно разыгрывать небольшой сюжет, комбинируя отдельные игровые действия и выстраивая их последовательность.

- Побуждайте ребенка играть в сюжетные игры, включающие последовательность игровых действий (одеть куклу, пойти с ней в магазин, купить продукты, приготовить обед и т. д.). На этом этапе можно переходить к сюжетно-ролевым играм. Взрослый предлагает ребенку принимать на себя различные роли и разыгрывает с ним выбранный

сюжет, помогая воспроизводить в игре обыденные ситуации и действия людей. Сначала новая игра должна опираться на уже известный ребенку сюжет. Та роль, которую принимает ребенок, должна быть хорошо ему понятна (например, роль мамы, продавца, доктора или воспитательницы в детском саду). Затем можно внести в сюжеты разнообразие, расширяя представления ребенка об окружающем мире. Можно использовать игры, связанные с профессиями, путешествиями и т. д. Также ребенок может показывать фрагменты известных сказок, используя игрушки и принимая на себя различные роли с помощью взрослого. При этом взрослый может использовать подручные средства, превращая их по ходу игры в необходимые предметы. Например, диванная подушка может быть поездом, кроватью, прилавком и т. д. Это готовит ребенка к использованию в игре предметов-заместителей.

В сюжетные игры можно также включать те навыки, которые ребенок осваивает в процессе дидактических занятий. Например, при игре в магазин можно сделать ценники и дать ребенку рублевые монетки, чтобы он мог платить за покупки.

- На следующем этапе ребенок сам инициирует сюжетно-ролевую игру и принимает на себя одну из ролей. Взрослый может поддерживать игру, также принимая на себя определенную роль и внося в игру ребенка большее количество подробностей и сюжетных поворотов. Можно, например, воспроизводить в игре различные ситуации, расширяя знания ребенка об окружающем мире: куклы пришли в гости, торт на столе, а чая нет. Как приготовить чай?

- Также можно помочь ребенку отражать в игре свои чувства и чувства других людей. Например, ребенок укладывает куклу спать, а кукла не хочет ложиться, он сердится. Или кукла просит купить ей мороженое, а ребенок, играя роль родителей, отказывается, и кукла обиделась.

- В сюжетно-ролевых играх взрослый также может принять на себя одну из ролей и разыгрывать с ребенком выбранный сюжет, стараясь создавать в игре неожиданные ситуации, требующие от ребенка умения понимать и учитывать мнение и чувства других людей (персонажей игры). Они могут радоваться, сердиться, обижаться, бояться, скучать и т. д. Полезно, чтобы ребенок научился называть эти чувства.

- Кроме игрушек, в таких играх можно использовать различные материалы: строить необходимые предметы из кубиков или лепить

персонажей из пластилина, а также пользоваться подручными средствами. На этом этапе предметы-заместители уже могут быть не похожи на реальный предмет, и только его символизировать.

• Кроме сюжетных игр, в детской среде широко распространены игры с заданными правилами – это «салочки», «прятки», «ручеек», «съедобное-несъедобное» и т. д. Существует и достаточное количество настольных игр с правилами – таких, как, «домино», «кто первый?» (игра с кубиком и фишками), «мемори» (поиск парных карточек) и т. д. Сложность этих игр заключается в том, что ребенок должен запомнить правила и следовать им в процессе игры, соблюдать очередность, выступать в разных ролях (например, сначала прятаться, а потом водить). Чтобы научиться играть в такие игры, ребенку нужно участие старших, которые могли бы напоминать ему правила и помогать сориентироваться по ходу игры. Сначала можно использовать упрощенные варианты игр для того, чтобы ребенку было легче освоить правила. Например, можно использовать домино с простыми картинками, а не с точками; в игре «кто первый?» – большой кубик с крупными точками от одной до трех; в игре «мемори» – всего 3–4 пары карточек, чтобы их расположение было легче запоминать, и т. д.

В заключение хотелось бы отметить, что, обучая ребенка играть, мы улучшаем возможности его контакта со сверстниками, расширяем представление о мире и закладываем основы гибкого поведения, что в конечном итоге делает его более самостоятельным и независимым.

Игры-упражнения в практической жизни

Т. Н. Нечаева, педагог-дефектолог, директор Центра сопровождения семьи Даунсайд Ап

На определенном этапе развития большинство детей начинают подражать взрослым, копировать их действия и проявлять активный интерес к «настоящим» предметам. Ниже я предлагаю вам игры, которые помогут малышу научиться пользоваться окружающими предметами самостоятельно. Они улучшают координацию движений и согласованность работы рук, развивают мелкую моторику. Игры могут быть специальным упражнением, частью сюжетной игры, а могут стать частью повседневной жизни ребенка. Некоторые из этих игр, скорее всего, знакомы родителям, которые посещают со своими детьми Монтессори-группы. Независимо от того, в какой ситуации они используются, важно, чтобы они были интересны ребенку и приносили радость и ему, и взрослому.

• *Перекладывание ложкой*

Цели: запоминание последовательности действий, контроль и координация движений, тренировка пальцев и запястья; развитие самостоятельности.

Необходимы: 2 пиалы, одна из которых наполнена крупой (чечевицей, гречкой, манкой или др.); деревянная глубокая ложка.

В процессе игры ребенок учится придерживать емкость одной рукой, другой – набирать в ложку крупу. Он высыпает из ложки в емкость, контролируя движение. Обучается перекладывать слева направо (это пригодится, когда малыш начнет учиться писать).

В быту можно перекладывать крупу из одной емкости в другую (например, из пакета в емкость для сыпучих продуктов), сахар – из сахарницы в чашку (заодно полезно посчитать, сколько ложек).

В сюжетной игре можно «варить» кукле кашу, раскладывать ее по тарелочкам.

Пересыпание зерен из кувшина в другую емкость

Цели: те же, что и в предыдущей игре, плюс подготовка к умению переливать воду.

Необходимы: кувшин и вторая емкость (ведерко, миска и т. д.) с прочными ручками, за которые удобно держаться; зерна.

• *Переливание воды*

Переливание воды из чайника в чашку

Необходимы: маленький заварочный чайник, чашка, губка.

Малыш учится переливать воду из чайника в чашку, при этом также развивается координация движений и согласованная работа рук: наклоняя чайник или кувшин одной рукой, необходимо его придерживать второй рукой.

Можно разливать настоящие напитки членам семьи, можно поиграть в «кукольное чаепитие».

Все малыши любят играть с водяной мельницей. Разрешите ребенку самому выливать водичку из стаканчика в воронку мельницы.

• *Мытье стола и выжимание губки*

Цель: развитие силы рук и пальчиков.

Необходимы: губка средней величины, рассчитанная на ручку ребенка.

Часто после игры с водой, красками на столе остаются «лужи». Покажите ребенку, как надо вытирать стол, промакивать губкой мокрые места. Пусть малыш отожмет губку над раковиной или небольшим тазиком.

Конечно, такой опыт можно применять и в быту: вытирать стол после обеда, отжимать губку после мытья посуды и т. д.

Мытье посуды также развивает координацию движений и согласованную работу рук: в одной ручке у малыша тарелка, другой он держит губку и делает круговые движения. Очень непростая задача!

• *Чистка лука*

Цель: развитие ловкости пальчиков.

Необходимы: луковица с шелухой.

Покажите ребенку очищенную луковицу и луковицу в шелухе. Предложите малышу очистить луковицу.

Ребенок держит луковичу в одной руке, пальчиками другой берется за край шелухи и снимает ее с луковичи. Помогите малышу, поворачивая луковичу.

С детишками постарше можно очищать вареные яйца (постучать яичком по столу, затем снимать скорлупу).

• **Прищепки в корзинке**

Цель: развитие одновременного захвата тремя пальчиками (большим, указательным, средним).

Необходимы: корзинка или коробочка с тонким краем; прищепки.

Сначала ребенок учится снимать прищепку. Многие дети сначала просто стягивают прищепку. Помогите ребенку захватить прищепку пальчиками, нажать и снять ее с края корзинки, придерживая корзинку второй рукой. Возможно, на первых порах вам придется производить действия вместе с малышом. Корзинку или коробочку на начальных этапах использовать удобнее, чем веревку: она жесткая, что облегчает задачу.

Когда ребенок сможет правильно снимать прищепку, учите надевать ее на край коробки. Чтобы было интересней, прищепите прищепкой ленточки или кусочки яркой бумаги. К краю толстого картона можно прикрепить рисунки, фотографии.

Если ребенок не испытывает затруднений, учите его снимать прищепки с веревки и надевать на нее.

• **Ножницы**

Цель: научить ребенка разрезать полоску бумаги на части.

Необходимы: коробка; ножницы с тупыми концами; несколько полос толстой цветной бумаги (на некоторых из них отмечены линии отреза, что помогает нацелиться и сделать более точное движение).

Одной рукой малыш держит полоску, другой делает движение ножницами. Для обучения удобнее использовать неширокую полоску, потому что для разрезания ребенку достаточно сделать не несколько движений подряд, а всего одно. Один «чик» – и кусочек отрезан!

Таким образом можно нарезать бумагу для аппликации-мозаики (маленькие кусочки наклеиваются внутри контура рисунка).

• **Складывание салфеток**

Цель: ребенок учится по линиям складывать салфетку.

Необходимы: матерчатые салфетки или носовые платки. Можно нитками контрастного цвета прошить линии:

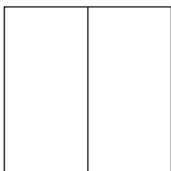


рис. 1

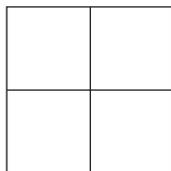


рис. 2

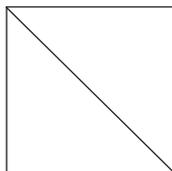


рис. 3

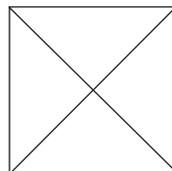


рис. 4

Линии помогут правильно сложить салфетку.

Покажите ребенку, как нужно складывать:

1. сначала взять салфетку за середину одного края, другой край придерживать рукой. Соединить края салфетки (рис. 1).
2. салфетка складывается в четыре раза (рис. 2).
3. малыш берется за уголок салфетки (рис. 3 и 4).

Сложите салфетку сами, запоминая последовательность действий и обращая внимание на то, что делает каждая рука. Сложите с малышом салфетку совместно (взрослый действует рукой ребенка).

Многим девочкам нравится накрывать вместе с мамой на стол или, наоборот, убирать со стола. Предложите им красиво разложить салфетки к приходу гостей.

• **Затачивание карандаша**

Цели: контроль и координация движений; развитие самостоятельности; тренировка пальцев и запястья.

Необходимы: точилка для карандашей; 2 карандаша; чашечка для стружки; поднос.

Ребенок держит в одной ручке точилку, другой вставляет в нее карандаш и поворачивает его.

Подбирая карандаши для рисования, обращайте внимание ребенка на то, острый карандаш или тупой (можно попробовать пальчиком). Предложите ему поточить карандаши.

Другие игры с бытовыми предметами

• Перекладывание шариков

Цель: развитие координации, согласованной работы рук.

Необходимы: две миски (пустая и с водой), ситечко с ручкой, несколько пластмассовых шариков для пинг-понга.

Шарики плавают в миске с водой. Малыш достает их из воды ситечком. Одной рукой он придерживает край емкости с водой, другой ситечком ловит шарики и складывает их в пустую миску.

В эту игру можно играть в ванной.

• Прятки в крупе

Цели: развитие чувствительности рук, подвижности пальчиков.

Необходимы: большая глубокая миска (тазик), наполненная манной, и несколько небольших игрушек.

На глазах у ребенка спрячьте игрушку в крупу и затем попросите найти.

Можно просто искать игрушки, можно просить малыша найти конкретную (тогда ему придется ощупывать каждую игрушку, прежде чем достать нужную). Можно подбирать парные игрушки: «У меня машинка. Найди такую же».

• Кораблики

Цели: развитие выдоха, тренировка ловкости и точности движений рук.

Необходимы: половинки скорлупы грецкого ореха с кусочком пластилина внутри либо разрезанные надвое вдоль пробки от шампанского или другой «плавучий» материал (это сам кораблик); зубочистки, продетые в небольшие листочки бумаги (это парус). Детям постарше можно предложить сделать кораблик самостоятельно.

Кораблики можно пускать в небольшом тазике с водой. Тазик поставьте повыше, на уровне груди ребенка, чтобы ему было удобнее дуть.

Поставить кораблик на воду не так уж просто. Научите ребенка делать это не торопясь и аккуратно. Дуйте на парус, заставляя кораблик двигаться. Можно устроить соревнование: чей кораблик быстрее доплывет до «берега» – мамин или Ванин.

• **Куличики**

Цель: развитие точности и координации движений, согласованной работы рук; стимуляция творчества.

Необходимы: ведерко, совок, формочки, песок.

Игры с песком приносят детям много радости. Помогите ребенку набрать совком песок, сыпать его в ведерко. Наполнив ведерко до конца, переверните и снимите его с куличика. Старшие дети могут попробовать делать это самостоятельно (для начала можно делать куличики из формочек). Предложите ребенку украсить куличик веточками, цветочками, камушками или ракушками.

• **Рисование на песке, манке**

Цель: развитие мелкой моторики, творческой инициативы; подготовка руки к письму.

Удобнее всего рисовать на мокром песке: остается четкий след.

Линии можно проводить пальчиками, палочкой или редким гребешком.

Получившиеся линии можно украсить, выложив мелкими камушками, ракушками.

В домашних условиях можно использовать поднос с приподнятым краем. Манку насыпать нужно слоем не меньше 1 см.

• **Зелень для салата**

Цель: развитие самостоятельности и мелкой моторики.

Когда вы готовите салат, предложите малышу крошить туда зелень. В одной ручке он будет держать пучок, пальчиками другой отрывать небольшие листочки, веточки и бросать их в салат.

• **Подбор пар**

Подбор пар – игра, которую часто предлагают на индивидуальных занятиях.

Играйте с ботинками, носочками и другой одеждой, когда собираетесь на улицу; ложками, салфетками – когда накрываете на стол; игрушками – когда наводите порядок в комнате.

• **Смешивание акварели (для старших детей с хорошо развитой тонкой моторикой)**

Цели: развитие тонкой моторики; концентрация внимания; развитие чувства цвета и наблюдательности.

Необходимы: небольшие баночки с водой; три баночки с растворами акварели основных цветов (красного, синего, желтого); пипетка (можно использовать колпачок с пипеткой от капель для носа).

Научите ребенка набирать пипеткой раствор, капать в водичку. В одну баночку капайте несколько цветов – в воде получатся красивые цветные разводы. Можно увидеть, как смешиваются цвета.

Музыка как обязательный предмет общения и воспитания

Т. С. Герасимова, педагог-дефектолог Центра сопровождения семьи Даунсайд Ап

Музыка вплетена в нашу жизнь очень органично. Мы говорим с разной интонацией, «мурлычем» себе под нос любимые мелодии, отстукиваем ритм ногой под танцевальную музыку, напеваем колыбельные своим малышам, которые улыбаются и агукают в ответ на знакомый голос мамы. Какую же роль играет музыка в первые годы жизни ребенка и как помочь его музыкальному развитию? Об этом и пойдет речь в сегодняшней статье.

Самая первая песенка

Однажды мой 13-летний сын спросил: «Мама, а помнишь, как ты пела мне песню про рыбку?» И я вспомнила: эту песню я пела, на ходу сочиняя слова на мотив колыбельной, когда ему было, наверное, года полтора! Поразительно, что, будучи уже почти взрослым, он сохранил это воспоминание из своего младенчества...

Ведущий вид деятельности ребенка в младенческом возрасте – непосредственное эмоциональное общение с матерью. Поэтому развитие малыша напрямую связано и целиком зависит от этого общения. Интуитивно матери всех времен и народов используют пение протяжных ласковых песен как способ установления особого контакта с малышом. Ребенок еще не умеет говорить, не понимает слов, но, слушая колыбельную, он успокаивается, затихает, засыпает. Это первая в его жизни музыка. Ритм колыбельной песни, обычно соотнесенный с ритмом дыхания и сердцебиения, играет важную роль в душевном единении матери и ребенка. Засыпая под пение матери, малыш постепенно привыкает различать тональность слов, интонационный строй родной речи. Подрастая, он усваивает значение отдельных слов, а затем и простое содержание песни, что помогает ему овладеть речью.

Самое важное в колыбельной песне – это материнская нежность, любовь, которая придает малышу уверенность в том, что жизнь хороша, а если станет плохо – ему помогут, его не бросят. На этом глубинном, базовом чувстве защищенности и доверия потом будет основан

жизненный оптимизм взрослого. Как неценимо важна такая уверенность для ребенка, который входит в наш сложный, противоречивый и обманчивый мир!

«Музыкальные забавы» в Даунсайд Ап

На своих занятиях в Даунсайд Ап я тоже использую живое пение. Часто сопровождаю песню движениями и вижу, как живо и эмоционально реагируют на это многие дети.

Групповые музыкальные занятия для детей с синдромом Дауна от полутора до трех лет я веду уже второй год. На них принимаются все желающие, и в настоящее время у нас набраны две группы наполняемостью до 10 человек. Они сформированы в зависимости от возраста и уровня двигательного развития детей. Фактически, у нас есть одна группа, рассчитанная на тех малышей, которые еще не умеют ходить, и вторая – для тех, кто может активно двигаться и танцевать. Занятия в каждой группе проходят раз в неделю.

Свою программу я назвала «Музыкальные забавы», потому что не ставлю перед собой цель научить детей профессионально играть на музыкальных инструментах. Моя задача – в игровой форме познакомить их с музыкой, научить слушать ее, помочь развитию чувства ритма. Конечно, в программе предусмотрено и знакомство с простыми музыкальными инструментами (ксилофоном, треугольником, колокольчиком, маракасами, кастаньетами, барабаном, тарелками, румбой, бубенцами). В структуру каждого занятия входят: в качестве вводной части – совместный танец-приветствие; затем – песенки с жестами в кругу, игра на упомянутых выше музыкальных инструментах под живое пение или аудио-сопровождение, танцы с атрибутикой (платочками, лентами двух видов, флажками и султанчиками). Кроме того, обязательная часть каждого занятия – музыкальная игра в паре с родителями или друг с другом. Заканчиваются наши занятия расслабляющими упражнениями с использованием сенсорно-тактильных материалов и церемонией прощания «Круг» с задуванием свечи.

Уже через несколько занятий становятся заметны первые результаты: дети подражают действиям педагога, последовательно выполняют движения в соответствии с темпом, ритмом и характером музыки.

Таким образом, в течение учебного года решаются различные обучающие и развивающие задачи. Музыкальные занятия помогают

детям почувствовать все многообразие музыки, раскрыть свои творческие способности, войти в мир взрослых, полноценно существовать и взаимодействовать в нем. Занятия музыкой влияют на общую культуру поведения. Чередование разных видов музыкальной деятельности развивает внимание, сообразительность, быструю реакцию, организованность, проявление волевых усилий.

Дети раннего возраста не очень хорошо говорят, действия их ограничены, но эмоций они испытывают порой больше, чем взрослые люди. И вот здесь бесценную помощь оказывает музыка. Сила ее заключается в том, что она способна передавать смену настроений, переживаний – динамику эмоционально-психических состояний человека.

Опыт проведения групповых музыкально-развивающих занятий в Даунсайд Ап показывает, что развитие эмоциональной отзывчивости у детей раннего возраста будет успешным, если:

- во время совместной музыкально-игровой деятельности педагога с детьми созданы условия психологической защищенности, благоприятной эмоциональной атмосферы;
- предметно-развивающая среда соответствует возрастным и индивидуальным особенностям детей, музыкальный уголок насыщен яркими музыкальными игрушками;
- на занятиях используются игры, танцы, сказки-шумелки, потешки и т.д., а также музыкальные инструменты, стимулирующие развитие эмоциональной сферы ребенка;
- педагог стремится помочь ребенку выразить свои внутренние переживания через жесты, мимику, движения, речь;
- педагог ставит перед собой задачу сформировать у детей познавательную активность к музыкальным игрушкам, а возможно, и навыки игры на простейших музыкальных инструментах;
- педагог стремится вовлекать в игру на музыкальных инструментах всех детей, стимулируя развитие эмоциональной отзывчивости и творческой активности своих подопечных.

Занимаемся дома

Аристотель писал, что музыка должна быть обязательным предметом общения и воспитания. Он считал, что искусство музыки способно изгонять грусть, смягчать жестокосердие, побеждать злую волю, радовать людей, исцелять больных, «делать души праведными».

Для того чтобы помогать своим детям музыкально развиваться, вовсе не обязательно быть музыкантом. Многие думают, что это очень сложно. Однако никто из нас не лишен музыкальности.

Для начала помогите ребенку научиться вслушиваться в окружающие его звуки. Слушайте вместе с ним, пытайтесь подражать. Как тикают часы? (тик-так). Как шумит вода? (с-с-с). Как гудит пылесос? (у-у-у). Можно включить аудиозапись «Звуки природы» (сюда могут входить звуки ветра, дождя, грома, скрип шагов по снегу) и также прокомментировать их подражательными звукосочетаниями (дождик – кап-кап, гром – бу-бух).

Еще удобнее использовать реальные бытовые шумы, например, постучать молоточком, перелить воду из одной емкости в другую, пошуршать бумагой. Потом эти же действия выполнить за ширмой, попросив ребенка угадать, что это.

Также, как правило, дети с радостью включаются в игру по распознаванию голосов знакомых им (в реальности или по изображениям) животных и птиц. В интернете сейчас можно найти множество видео- и аудиозаписей со сценами из жизни домашних и диких представителей фауны. Не поленитесь, сделайте для своего ребенка интересную подборку! Дети постарше смогут научиться соотносить с образом животных их реальные голоса, а малышам проще будет запомнить общепринятые подражательные звукосочетания (корова – му, кошка – мяу, курочка – ко-ко и т.п.), которыми взрослый сопровождает совместное просматривание подборки.

Когда этот этап будет пройден, можно начать игру «Угадай по голосу». Разложите перед ребенком картинки с изображениями животных и птиц (немного, две-три), включите аудиозапись с их голосами или имитируйте эти звуки. Пусть ребенок называет (или показывает, в зависимости от уровня речевого развития) животного, которому принадлежит голос. При правильном ответе не забудьте похвалить ребенка, проговаривая его выбор, например: «Молодец, правильно, это кошка. Кошка говорит «мяу».

Практика показывает, что успех начального музыкального обучения непосредственно связан с развитием умения переживать общение с музыкой как радость. Можно и нужно помочь каждому ребенку найти свои доступные формы общения с музыкой и заложить удовольствие в фундамент музыкального обучения.

Например, известно, что восприятие музыки, особенно в раннем возрасте, неразрывно связано с процессом движения. Недаром матерям советуют не просто петь своему малышу, но и, взяв его на руки, двигаться в такт песни. И даже когда малыш уже немного подрос, он по-прежнему нуждается в том, чтобы процесс восприятия музыки сочетался с возможностью двигаться. Нередко можно заметить, что ребенок, тихо и спокойно сидящий во время звучания музыки, ее вроде бы и слушает, но не воспринимает, то есть слушание как физиологический процесс не превращается для него в эмоциональное переживание. Вот потому и не превращается, что ребенок сидит без движения, которое способствует формированию обобщенных музыкально-двигательных образов. Если условия позволяют, взрослые не должны запрещать детям импровизированные движения под музыку. Наоборот, следует вовлекать ребенка в двигательную активность, показывая ему, как можно в такт музыке хлопать в ладоши и топать ногами, шлепать по коленкам, делать простые танцевальные движения, маршировать, дирижировать и т.п. Все это и есть внешнее проявление активного творческого познания музыки. Дети слушают, двигаются, переживают, выражают себя, интуитивно познают музыку, и она на них воздействует. Процесс переживания музыки запущен и работает: глаза детей сияют, они улыбаются, радостно тянут друг к другу руки. И такое действие осуществить не сложно. Надо лишь помнить одно правило: музыка должна заканчиваться раньше, чем малыш сам устанет от нее.

Отзыв родителей

В семье Логиновых из города Троицка воспитываются трое приемных детей с синдромом Дауна, в том числе трехлетняя Оля Киреева и четырехлетняя Маша Федорова. В прошлом учебном году девочки начали посещать музыкальные занятия в Даунсайд Ап. Вот что рассказывает об этом глава семейства Дмитрий Логинов:

— Для детей эти занятия очень интересны и полезны. Хотя они ходят в детский сад, где, по идее, есть свой музыкальный работник, но всё же это совсем другое. В Даунсайд Ап занятия специально адаптированы и нацелены на двигательное, эмоциональное, умственное развитие дошкольников с синдромом Дауна. И положительная динамика действительно видна. Если дома включить такую же музыку, которую педагог использовала на занятии, девочки ее узнают, начинают

повторять выученные движения, танцевать. Мы видим, что у них развивается чувство ритма: они хлопают в ладоши, притоптывают и кружатся не просто так, не хаотично, а в такт музыке. По мере того, как Маша и Оля взрослеют, у них становится лучше координация движений. Я считаю, что во многом это результат музыкальных занятий. Не говоря уж о том, что движения под музыку доставляют девочкам радость. Ведь у ребенка, как и у взрослого человека, эмоциональный настрой может меняться несколько раз в день. Так вот, каким бы ни было их настроение до занятия, потом оно неизменно улучшается: наши малышки улыбаются, смеются, становятся бодрее. Это и понятно, ведь музыка на любого человека влияет положительно!

В первое время мы с супругой ходили на музыкальные занятия вместе с Олей и Машей, поскольку, во-первых, присутствие родителей было необходимо, а во-вторых, нам и самим было интересно. Так что я не понаслышке знаю, как работает педагог Татьяна Герасимова, и вижу, что она своим делом увлечена, заинтересована в результате.

Мне очень хотелось бы, чтобы творческое развитие наших девочек продолжалось. Дома у нас есть синтезатор, и мы рады, когда у них просыпается интерес к инструменту, когда они пытаются нажимать на клавиши, извлекая разные по тональности и громкости звуки. Но мы прекрасно знаем, что этот интерес нужно поддерживать. Одна из особенностей детей с синдромом Дауна в том, что заниматься с ними необходимо постоянно, иначе и интерес, и приобретенные навыки утрачиваются. «Откат» наступает очень быстро. Это значит, что занятия должны быть непрерывными. Но, к сожалению, на практике это не всегда доступно. Например, мы от дома до места занятий в Даунсайд Ап добираемся на машине по московским пробкам когда за полтора, а когда и за два – два с половиной часа. Для детей это утомительно. Конечно, в идеале было бы водить их на музыкальные занятия в своем районе. Но у нас просто нет таких педагогов, которые знают, как работать с детьми с синдромом Дауна. Если бы нашлись заинтересованные специалисты, то я бы очень порекомендовал им использовать программу музыкальных занятий, по которой занимается с нашими детьми Татьяна Герасимова.

Необычные игры для развития двигательных способностей детей с синдромом Дауна

И. Б. Музюкин, педагог-психолог Центра сопровождения семьи Даунсайд Ап

Возможности ребенка и особенности его развития проявляются у него уже в раннем детстве. Если мы будем ясно представлять их себе, то сможем правильно и своевременно учитывать во время игр и занятий, что поможет малышу преодолевать сложности и развиваться гармонично.

Для начала давайте рассмотрим некоторые особенности развития восприятия и движений (сенсомоторного развития), присущие детям раннего возраста, затем поговорим о том, как эти особенности проявляются в старшем возрасте. И наконец, мы предложим вам необычные игры, которые как нельзя лучше подходят для тренировки двигательных умений и интересны, в общем, любому ребенку.

Особенности пути

Среди основных проблем, свойственных детям с синдромом Дауна раннего возраста (от рождения до 3 лет), – сниженный мышечный тонус, трудности с поддержанием равновесия, нарушение координации движений, особенности восприятия. Диапазон движений всего тела у них, как правило, невелик; дети склонны принимать симметричные позы. Эти проблемы, в частности, отражает походка: при ходьбе у них широко расставлены ноги (для увеличения площади опоры), слегка приподняты и согнуты в локтях руки (для балансировки). Те же сложности сказываются на скорости смены поз: ребенок с синдромом Дауна часто игнорирует предмет, находящийся вдали от него, так как это помогает ему сохранять стабильную позу.

Особенности восприятия также играют свою роль. Например, для детей с синдромом Дауна характерна отсроченная реакция на события. К тому же, малыш не только плохо координирует свое тело, но и с трудом может оценить расстояние до предметов, не успевает следить за ними или изменяющимися условиями. Вот

ребенок в комнате и играет в мяч, в это время открывается дверь, кто-то входит, одновременно мяч закатывается под диван, а за окном слышится шум мотора проезжающей машины... Малышу трудно успеть переключить внимание и удержать в памяти сразу все события, и потому, скорее всего, он замрет на некоторое время и будет долго оценивать ситуацию, или отреагирует лишь на одно из событий, игнорируя остальные.

Из-за этих особенностей у ребенка формируется своеобразное «разорванное» поведение. Негибкость восприятия может закрепить у него также привычку реагировать не на весь событийный ряд, а лишь на какое-то одно из событий. Кроме того, малыш будет неосознанно избегать сложных ситуаций, связанных с изменением пространства, и отдавать предпочтение ограниченному набору игр. Такому ребенку гораздо легче находиться дома или в знакомых местах, поэтому он не любит прогулки. Многие родители рассказывают, что их дети очень любят гулять на детской площадке или в парковой зоне, то есть на ограниченной территории. Вот только добираться туда ребенок предпочитает на руках у взрослых, в коляске или на велосипеде с ручкой позади, чтобы не прикладывать усилий самому.

В более старшем возрасте, к 3–7 годам, привычки ребенка закрепляются, постепенно складывается его характер. Проблемы координации движений к этому времени часто уходят для родителей на второй план, так как приходит время развития мышления и речи.

Родителям кажется, что раз ребенок научился более или менее уверенно ходить, освоил некоторые правила самообслуживания, овладел определенными умениями в игре, то в дальнейшем ситуация будет только улучшаться, необходимо лишь переключить внимание на развитие мышления и речи. Причем, в первую очередь – речи, как считает большинство родителей, потому что речь – это как раз то, что, по их мнению, в этом возрасте заметно отличает ребенка с синдромом Дауна от его обычных сверстников.

При благоприятном развитии событий ребенок с синдромом Дауна к этому моменту действительно способен частично компенсировать недостатки сенсомоторного развития. Однако решить эту проблему полностью ему практически не удастся, и чем старше становится ребенок, тем это очевиднее. Больше всего в такой ситуации страдают навыки самообслуживания и манипулирования

предметами (игрушками), то есть навыки управления своим телом в повседневной жизни. Поясним это на примере. Часто ребенок старше 3 лет на дидактическом занятии повторяет звуки и слова, выполняет отдельные задания – по подражанию или просьбе педагога. Однако в бытовой ситуации он не умеет самостоятельно есть, с трудом справляется с выполнением просьб бытового характера. Кроме того, малыш не проявляет достаточной инициативы в игре, ограниченно манипулирует с игрушками, что отражается на сюжетной игре; речь в общении использует редко и в виде штампов. Педагоги в таких случаях говорят, что у него нет переноса навыков.

Секрет прост: у ребенка остались значительные двигательные нарушения и нарушения восприятия (сенсомоторные нарушения), некомпенсированные в раннем возрасте, что тормозит формирование всех прочих функций, а в конечном итоге сказывается на речевом развитии и качестве познавательного развития.

Родители часто не придают должного значения сенсомоторному развитию, выраженному в каждодневном участии ребенка в бытовых делах, потому что их интерес постепенно смещается в сторону когнитивно-речевого развития. А ведь детям требуется специальное вмешательство, направленное на формирование компенсаторных механизмов, способных усложнять (в данном случае – усовершенствовать) двигательное поведение детей, а значит, и поведение в целом. Мы предлагаем вам описание двух игр без деления по возрасту. Каждый родитель определит, насколько та или иная игра подойдет ему и его ребенку, принимая во внимание соображения безопасности.

Катание с ледяной горки

Катание с гор – это традиционная русская зимняя забава, которая устойчиво сохраняется из поколения в поколение.

У детей с синдромом Дауна из-за вынужденной симметричности поз и недостаточного объема движений некоторые двигательные навыки не отрабатываются в обычной жизни естественным путем. Хотя нельзя не признать, что определенное восполнение сенсомоторных пробелов раннего возраста происходит с течением времени. Тем не менее, большая ледяная горка – именно то место, где можно отработать многие двигательные умения, получив колоссальный эмоциональный заряд.

Спуск с ледяной горы – это всегда скольжение (неважно, на ногах или на попе). Скольжение дает совершенно особое переживание непосредственного динамического контакта тела с поверхностью, непохожее на обычные ощущения при ходьбе, стоянии или сидении.

Скользящий вниз человек чувствует малейшие изменения рельефа. Колебания тела эхом отдаются во всех его частях, определяя его устойчивость и заставляя прочувствовать сложную конструкцию телесных сочленений. (Такого рода переживания были значимыми и яркими в ранний период жизни, когда ребенок учился ползать, стоять, ходить. В более позднем возрасте они обычно притупляются, поскольку ползание, стояние, ходьба должны стать в норме автоматическими и осуществляться без контроля сознания).

Для полноты психофизиологической картины следует добавить, что катание с ледяных гор на ногах – это профилактика застойных явлений в нижней части тела, потому что в этом положении происходит активный выход энергии через ноги. Для детей с синдромом Дауна это очень важно, ведь чаще всего они малоподвижны и не склонны к долгой ходьбе.

Дети используют три основных способа скатывания с ледяной горки, сменяющих друг друга по мере совершенствования умений. Самый простой (так катаются маленькие) – на попе; второй, переходный, – на корточках (как бы на ногах, но не так высоко, чтобы было не больно падать), и третий – на ногах, как обычно катаются младшие школьники.

Важно и то, что, съехав вниз, ребенок должен снова взобраться наверх, дождаться своей очереди и опять привыкнуть к спуску. Заметим, что ни при подъеме, ни при спуске не совершаются простых симметричных движений, все движения – сложные. При кажущемся однообразии катания с ледяных гор каждый раз ребенок должен приосабливаться, тренировать тело и оттачивать движения.

Конечно, для спуска с горки можно использовать разные предметы: фанерки, куски толстого картона, специальные ледянки. «Соотнесение» этих предметов с попой также требует значительной ловкости. Когда дети более или менее освоили технические навыки спуска с ледяной горки каким-то из описанных способом, их творческий поиск обычно идет по пути изменений позы и расширения способов спуска: головой вперед, на спине, на боку и т. д.

Кроме двигательных навыков, на горке можно приобрести условленный ситуацией богатый социальный опыт! Первое из социальных приобретений – это расширение репертуара проявлений поведения, второе – познание социальных норм и правил общежития: детей катается много, а ледяных спусков обычно всего один или два, и возникает проблема очередности. Нормы поведения на горке никто не декларирует, они усваиваются сами собой через подражание младших старшим, а еще благодаря тому, что у детей включается инстинкт самосохранения. Конфликты на ледяной горке чрезвычайно редки.

Третье социальное приобретение состоит в особых возможностях непосредственного общения (в том числе телесного) с другими детьми. Конечно, некоторые малыши катаются сами по себе и избегают соприкосновений с остальными, но есть и такие, которые просто жаждут телесного контакта, устраивая «кучу-малу» в конце ската горы или катаясь «паровозиком».

«Куча-мала»

Для нас интересно то, что «куча-мала» – это не только принятая издавна форма прямого телесного взаимодействия между детьми. Игра представляет собой характерное проявление русской народной традиции социализации, телесного развития и воспитания личности ребенка. В далеком прошлом «кучу» из детей устраивали взрослые: мужики подхватывали в охапку ораву ребятишек, сваливая их друг на друга. Ребенок же ярко чувствовал свое тело, сдавленное телами других детей, учился не бояться при этом, не теряться, выползая из общей свалки. С другой стороны, ребенку нельзя было забывать, что гора барахтающихся, мешающих друг другу тел – это товарищи по играм, соседи, и им не следует причинять вред.

Для ребенка с синдромом Дауна лучше начинать игру в другой форме, когда взрослые – родители или братья и сестры – швыряют его дома в наваленную кучу одеял и подушек. Оказываясь в неудобной, непривычной позе, ребенок вынужден приспособливаться. Чтобы выбраться, ему нужно учиться справляться со своими непослушными руками и ногами, находя новые способы адаптации к ситуации. Многократное повторение позволяет закреплять найденные способы.

Естественно, эта игра поначалу должна проходить с малой интенсивностью и в радость. Помните, что из-за нарушения

координации ребенок, оказавшийся в дискомфортном положении, может запаниковать. События должны развиваться постепенно, чтобы выработать устойчивость к стрессу от незнакомой ситуации.

В заключение заметим, что богатый двигательный и социальный опыт, который получает ребенок с синдромом Дауна, в подобных играх помогает сбалансированному развитию всех без исключения его психических функций, а значит, и более стабильному и целостному, а не «разорванному» поведению.

Часть 6

РЕБЕНОК В МИРЕ ЛЮДЕЙ

Любовь по правилам и без, или Особые ли матери у особых детей?

Е. Б. Айвазян, Г. Ю. Одиноква, А. В. Павлова, Институт
коррекционной педагогики РАО

Люди мало знают о синдроме Дауна, но для всех очевидно: ребенок с синдромом Дауна – не совсем такой, как другие дети. Из-за единственной лишней хромосомы малыш всегда будет «особым» – он будет по-другому развиваться, мыслить, разговаривать, любить... И жизнь семьи, где растет ребенок с этим синдромом, необычна. Легко предположить, что она полна трудностей, проблем, тяжелых переживаний. И очень сложно, а для многих, наверно, и невозможно представить себе, что в такой жизни есть свои победы, достижения, радость и счастье. Мы поговорим о жизни матерей, которые воспитывают ребенка с синдромом Дауна, – о мамах, которые дали жизнь «особому» ребенку и приняли его в свою семью.

Быть матерью «особого» ребенка означает быть «особой» матерью, и это ставит особые вопросы. Как воспитывать ребенка? Что в первую очередь нужно делать для него? Корректировать развитие,

нарушенное аномалией, лечить, обучать? Или ухаживать, заботиться, защищать, общаться, ласкать, играть, гулять? Любая мама скажет, что она для ребенка должна сделать всё, чтобы он был счастлив. Но что – в первую очередь? На чем сделать акцент?

Все мамы отвечают на эти вопросы по-разному. Однако наш опыт показывает, что при всем многообразии возможных позиций можно выделить две основные стратегии ответов на них – и соответственно, две стратегии воспитания «особого» ребенка и отношения к нему.

Многие мамы, воспитывающие «особого» ребенка, знают, что должны сделать для своего ребенка не просто всё, а *больше, чем всё*, потому что их ребенок должен быть не просто счастливым, но и больше, чем счастливым, – здоровым. Что значит «здоровым», когда мы говорим о хромосомной аномалии? Ведь ни один доктор не сможет изменить количество хромосом в каждой клеточке ребенка, и, как ни старайся – таким, как все, «особый» ребенок не будет никогда. Но для этих мам важно, чтобы он был таким же, как все дети, «вопреки всему» и «несмотря ни на что». Для таких мам единственным образом жизни с «особым» малышом становится «борьба» с проявлениями болезни – борьба за развитие. Усилия, направленные на развитие ребенка, становятся стержнем, организующим всю жизнь матери, а ребенок, его успехи и достижения – единственным ее интересом. Эти мамы самые заботливые, самые надежные, самые неутомимые! Все свое время они занимают ребенком, они вкладывают в него все свои силы, все семейные средства. Такие мамы становятся для своего ребенка всем – опорой, поддержкой, защитой, воспитателем, педагогом, доктором... Они трудятся день и ночь, помногу, необычайно настойчиво занимаются с ребенком, разучивают движения, действия с игрушками и бытовыми предметами. Они терпеливы и трудолюбивы, их рвение и целеустремленность вызывают уважение: «Надо же, в такой ситуации не сломались, не опустили руки...»

Но есть и другой путь: «Ребенок есть ребенок, и для его счастья нужно всё то же самое, что и для счастья других детей». Такие родители не считают, что хромосомная аномалия ребенка должна коренным образом изменить образ их жизни и образ жизни их малыша. Да, синдром усложняет жизнь, требует активных действий, направленных на лечение сопутствующих аномалии соматических заболеваний и коррекцию психического развития. Такие мамы, конечно же, делают

для своего малыша всё то, что необходимо делать для «особого» ребенка, их действия по абилитации ребенка занимают время, энергию, требуют усилий, но они не становятся самоцелью; их цель – бодрый тонус малыша и его радостные улыбки... Главное для такой мамы – это быть рядом и любить, главное – дарить радость, главное – это радоваться самой. Что они делают для этого? Да ничего особенного! Они просто вовлекаются в то, что называется счастливым детством. С удовольствием возятся и дурачатся, целуют и обнимают, болтают и «сюсюкают», играют и озорничают, развлекаются и смеются. Они дарят ребенку мир: знакомят с бытом, обучая простым бытовым навыкам; знакомят с природой, выходя на прогулку; знакомят с другими детьми и мамами, выходя во двор; знакомят с искусством – отправляясь в цирк и в кино. И вместе с ребенком они этот мир познают, искренне удивляясь и радуясь – так же, как их малыш. Они проводят с ребенком много времени, просто потому, что это общение доставляет им искреннее удовольствие. Такие мамы стараются стать ребенку надежным другом, который выручит – когда трудно, утешит – когда грустно, развлечет – когда скучно, а главное, будет рядом всегда, когда нужно. Для таких мам быть матерью – удовольствие, «особость» ребенка не лишает этого удовольствия, а материнская роль не мешает им реализовываться в других сферах жизни: они продолжают работать, отдыхать и встречаться с друзьями.

Давайте попробуем понять, что стоит за каждой позицией, какова психологическая почва, на которой эти позиции зиждутся. Давайте попытаемся увидеть, как эти позиции влияют на психологическое состояние матери и, самое главное, – на психическое развитие ребенка. Разобраться в этом нам помогут наши многолетние наблюдения, опыт работы с семьями, воспитывающими ребенка с синдромом Дауна, и результаты психологических исследований.

Оказывается, ответ на вопросы о том, как воспитывать своего ребенка и на что направить основные усилия, зависит от того, как родители относятся к аномалии своего малыша и как оценивают и осмысливают свою собственную судьбу.

Как относиться к особенности ребенка? Как к наказанию, ежедневному напоминанию о собственном несчастье, навсегда утерянной возможности жить как все? Как к вызову, данному судьбой для проверки собственных сил и терпения? Или как к особенности, которую надо

учитывать, но которая не является преградой для счастья малыша? Как отнесутся к необычности ребенка родственники, друзья, соседи? И как быть с их отношением?

Как относиться к особенности собственной материнской судьбы? Собрать все силы, целеустремленность и мужество и бросить их на борьбу за «нормальное», вопреки всем прогнозам специалистов, развитие ребенка? Или жалеть себя, страдать, опустить руки, ведь хромосомная аномалия не может быть «вылечена»? А может быть, решить, что препятствий для собственного материнского счастья нет, и получать удовольствие от общения с малышом, радоваться его улыбкам?

Наши исследования показывают, что за активностью, настойчивостью и целеустремленностью матерей, ведущих отчаянную борьбу за развитие малыша, стоит убеждение в том, что «особость» ребенка представляет собой помеху для его счастья и собственного счастья матери. Хромосомная аномалия ребенка воспринимается как дефект, искажение, которое нужно скрывать от окружающих. Это убеждение становится причиной для отказа от реализации всех мечтаний и ожиданий, связанных с материнством, и все те составляющие детского и родительского счастья, которые живут в сознании многих родителей, воспринимаются как недоступные: детские шалости и проказы, игры с соседскими детьми во дворе, походы в цирк и кино... Это убеждение, являющееся мощным двигателем энтузиазма, направленного на «борьбу» с проявлениями аномалии, одновременно становится неиссякаемым источником психологического напряжения и эмоционального неблагополучия для самих мам.

Во-первых, такая жизненная позиция становится источником противоречий в отношении к перспективам ребенка: с одной стороны, нужно каждый день, каждый час делать что-то для абилитации ребенка и не терять веры в успех; с другой – хромосомные аномалии неизлечимы, и результат усилий никогда не кажется достаточным. И в психологическом настрое самих мам поочередно сменяют друг друга энтузиазм, решимость, оптимизм и – апатия, разочарование и раздражение.

Во-вторых, возникает противоречие в самооценке. С одной стороны, собственное поведение и собственная позиция оцениваются высоко, и основой самоуважения становится совершаемый подвиг воспитания «особого» ребенка. С другой стороны, многие матери в том, что их ребенок родился не таким как все, обвиняют исключительно

себя; и если «особость» ребенка воспринимается как ущербность, то она как бы свидетельствует о репродуктивной ущербности матери. Если «особость» ребенка воспринимается как «наказание», то это заставляет вновь и вновь искать в своем прошлом и в прошлом семьи тот самый «грех», за который последовало наказание. Так в отношении к себе возникают иррациональные чувства собственной неполноценности, стыда и вины.

Иногда (и такие случаи нам, увы, пришлось наблюдать) вера в успех иссякает, родители опускают руки, приходят отчаяние и безысходность: «Хромосомные аномалии неизлечимы, я ничего не могу сделать, все усилия напрасны, остается лишь терпеть...». На собственной судьбе ставится крест; нормальная жизнь, счастье, душевное благополучие, реализация мечтаний и ожиданий воспринимаются как недостижимые. Родители не видят просвета, замыкаются в себе, погружаются в апатию и депрессию. Ребенок, аномалия которого кажется причиной всех бед, вызывает разочарование и раздражение. Родители практически отказываются от педагогической поддержки, помощи специалистов и видят перед собой лишь одну задачу: уход, обслуживание физических потребностей ребенка. Общение с ним сводится к минимуму, не остается ни обучения, ни совместного времяпрепровождения, ни игр, ни прогулок... Стоит ли говорить, что для развития ребенка это оборачивается катастрофой.

Но даже если этого крайнего варианта удастся избежать и для активных действий по абилитации находятся силы, фиксация на *проблемах* ребенка приводит к сознательному или неосознанному отказу от самореализации матери в других жизненных сферах. Жизнь ее оказывается ограниченной рамками семьи, но даже семья зачастую не воспринимается женщиной как источник поддержки. Если заглянуть во внутренний мир такой матери, то проявится удивительная картина: все его «жители»: ребенок, муж, «я», – разобщены, для них характерна большая психологическая дистанция. Чувства вины, горечи от невозможности воплотить мечты о счастливом материнстве и о самореализации, скрываемые за активной деятельностью по абилитации ребенка, не могут быть открыты другим, даже самым близким людям, и это приводит к невозможности сближения, к внутренней изоляции и одиночеству.

Другие матери не считают наличие у малыша хромосомной аномалии преградой для своего счастья и, главное, – для счастья ребенка. Их ребенок называется «особым», но его «особенности» для таких мам не слишком значимы и не мешают получать удовольствие от непосредственного эмоционального взаимодействия с малышом. Деятельность по абилитации ребенка, по их убеждению, не должна лишить его обычных детских радостей, а саму маму – обычных материнских.

Можно было бы подумать, что такие мамы просто игнорируют факт наличия аномалии у ребенка, но это совсем не так. Просто этот факт не считается катастрофой, которая ставит ребенка и мать в особое положение. Наличие синдрома Дауна усложняет жизнь тактически, но не меняет ее стратегически. Ежедневные усилия, связанные с абилитацией ребенка, усложняют жизнь, но и обогащают ее. Такие родители много общаются с другими семьями, воспитывающими ребенка с синдромом, активно ищут информацию, посещают клубы поддержки, сами делятся опытом и информацией, активно оказывают помощь другим.

Подобные мамы принимают свою судьбу такой, какая она есть, и не считают, что жизнь их чем-то обделила. Они высоко ценят себя и свои достижения и считают себя достойными уважения и симпатии. Их эмоциональный настрой отличается оптимизмом, а жизненная позиция – активностью, стремлением к действию, к самореализации во всех сферах. Жизнь их богата и насыщена, она не ограничена рамками семейного круга, где все крутится вокруг проблем ребенка, она наполнена профессиональными и личностными интересами и общением. Конечно, случаются трудные моменты и тяжелые переживания, но жизнь не состоит только из них, и такие мамы довольны своей жизнью, а временами испытывают подлинное счастье – как и все другие люди. Свои переживания – и позитивные, и негативные – эти женщины доверяют своим близким, которые воспринимаются как оплот, опора, источник поддержки. Во внутреннем пространстве, в сознании женщины ее «внутренние персонажи», значимые для нее люди – муж, дети, родственники – существуют как «семья». Вне зависимости от сиюминутной ситуации, от того, насколько в данный момент удастся найти взаимопонимание, в глубине души семья ощущает себя как сплоченное «мы», и это ощущение поддерживает женщину и придает ей сил, позволяет не сомневаться в том, что рано или поздно близкие

смогут понять и разделить негативные переживания и помогут справиться с трудностями.

Как становится возможным то, что в одинаковой, казалось бы, ситуации одни родители видят в аномалии ребенка «крест» и воспринимают свою жизнь как «подвиг» или «тяжелую борьбу», а другие остаются счастливыми родителями и растят счастливого ребенка, воспринимая все сложности как незначимые или даже как способные обогатить их жизнь?

Очевидно, что за этими различиями стоит очень многое. Это и характер, и система ценностей и устремлений, и отношение к жизни в целом – весь жизненный опыт, приобретенный с самого раннего детства; и семейная ситуация – особенности сложившихся супружеский отношений; и социальная ситуация – профессия, доход, отношение окружающих.

Результаты наших исследований дают нам возможность выделить и рассмотреть подробнее лишь некоторые из этих аспектов. Остановимся сегодня на том, как влияют на отношение к ситуации воспитания ребенка с хромосомной аномалией ценностные представления женщины о ребенке и материнстве и ожидания, адресованные ребенку и себе в материнской роли.

Оказывается, источником трагического восприятия синдрома, желания во что бы то ни стало изменить ситуацию, является четкий и конкретный образ «идеального» ребенка. Он может существовать в разных формах: как список конкретных требований, как наглядный пример (например, «умница» – дочка соседки). Такой «идеал» включает некие представления, которым ребенок должен соответствовать: например, любознательность, целеустремленность, трудолюбие, собранность, ответственность, аккуратность, успехи в учебе. Этот обширный набор касается в основном *интеллектуального развития и достижений в познавательной сфере*. Соответственно, «идеальная» мать – это та, которая смогла добиться формирования этих характеристик, смогла воспитать заданные качества, помочь ребенку достичь высокого интеллектуального уровня.

Малыш с синдромом Дауна в силу своего природного своеобразия не может соответствовать «эталону». Это несоответствие, непохожесть всей ситуации на то, как материнство представлялось в мечтах, питает энтузиазм, активность и целеустремленность матерей, направленные

на отчаянную борьбу с теми качествами ребенка, которые отличают его от «обычных» детей. Это борьба за соответствие нормативам психического развития, за то, чтобы малыш развивался «как все», «выглядел нормальным», «не отличался от других». И борьба эта отражается на воспитательной и обучающей стратегиях, избираемых мамой. Основные родительские усилия направлены на формирование у ребенка интеллектуальных навыков, и в процессе обучения родители от начала и до конца занимают максимально активную позицию, а ребенок оказывается в максимально пассивной. Отношения такой матери с ребенком больше напоминают отношения типа «тренер – ученик»: они неравноправные, отстраненные; вместо развития активности и самостоятельности ребенка происходит накопление и расширение диапазона конкретных игровых и бытовых навыков. В результате, дети играют с игрушкой именно так, как их научила мама, воспроизводят предметные действия только в заученном порядке, в жесткой стереотипной форме. А в новой обстановке, с новой игрушкой такие дети теряются.

Есть и еще одна причина, по которой не развиваются самостоятельность и активность ребенка: внутри отношений типа «тренер – ученик» ребенок получает тепло и интерес мамы только в случае достижения им каких-либо успехов. Стало быть, малыш с хромосомной аномалией получает тепло и радость мамы редко, потому что он далеко не всегда может соответствовать нормативным требованиям и с трудом «вписывается» в подробный и обширный перечень ожиданий, важных для его мамы. А инициатива ребенка, проявления его самостоятельности и вовсе не встречают поддержки. Поэтому в игре такие дети пассивны, не проявляют интереса к новым предметам, не предлагают маме поиграть, не умеют привлечь к себе внимание, ожидают инициативы взрослого.

У других мам – тех, которые не считают хромосомную аномалию ребенка преградой для счастья, – нет четких представлений о том, каким *должен быть* ребенок. Они знают, что их ребенок не такой, как другие дети, но они воспринимают его «особость» не как «дефицитарность», а как «уникальность»; по их ощущениям, у «особого» ребенка свой «особый» мир, и этот мир – загадка для родителей; их ожидание по отношению к ребенку само по себе сформулировано как вопрос: «Какой ты, малыш?» Таким женщинам интересно, как будет расти их

ребенок, что он сможет. У таких мам представление о счастье ребенка не сводится к представлениям о его интеллектуальных достижениях, оно гораздо шире. Поэтому они с любопытством относятся ко всему, что делает их малыш, тонко понимают его нужды, чутки и внимательны ко всем его особенностям, проявляющимся в процессе развития, с радостью фиксируют самые незначительные достижения ребенка. Главная задача для них – воспитать в ребенке самостоятельность, активность, умение общаться и быть на равных со сверстниками. Главное для них – помочь ребенку найти и реализовать себя.

У таких мам нет готовых рецептов воспитания: вместе с ребенком они совершают открытия, ищут новые впечатления, игры, развлечения, которые помогли бы малышу открыть и проявить свои собственные возможности, способности, индивидуальность. Они много занимаются досугом ребенка: осваивают рисование, танцы, игру на музыкальных инструментах. Материнство для них – увлекательный путь, который они проходят вместе с ребенком, – путь, полный загадок, творческих задач, удивления и удовольствия от познания нового, от ежедневного поиска. Эти мамы с большим интересом относятся и к тому, что ждет малыша в жизни и что готовит судьба им самим. Их ответ на вопрос о воспитательной стратегии можно было бы вкратце сформулировать так: «О малыше нужно заботиться и с ним нужно дружить, нужно стараться, чтобы ему было интересно и радостно». Тепло и любовь дети таких мам получают не за достижения, а просто так – в ежедневном общении. А обучение становится игрой, от которой и мамы, и малыши получают удовольствие. В результате дети ведут себя более активно и смело. Они умеют инициировать контакт со взрослыми и сверстниками, не теряются в новой обстановке, не боятся проявлять инициативу, самостоятельный интерес к новым предметам. Однако есть и обратная сторона в таком воспитании: обычные бытовые навыки – умение самостоятельно кушать, одеваться, умыться – у таких детей формируются с большим опозданием. Мама не придает большого значения освоению конкретных предметных действий.

Что же важнее для «особого» ребенка? Не отставать в умственном развитии и в положенные для здоровых детей сроки научиться манипулировать бытовыми предметами, произносить звуки, владеть игровыми навыками? Или быть радостным и счастливым каждый

день, проявлять инициативу, не бояться нового, общаться, дружить и любить, чтобы жить было весело и интересно?

Очевиден ли ответ?

Общество, в котором мы живем, задает правила, «нормативы», которые регламентируют жизнь человека с самого ее начала. В 2 месяца ребенок должен удерживать головку, в 6 – произносить отдельные слоги, в 11 – делать первые самостоятельные шаги, в 12 – понимать слово «нельзя». Ребенок с синдромом Дауна не может соответствовать этим правилам практически с самого рождения. Но разве это означает, что такой ребенок недостоин обыкновенной родительской любви? Должны ли родители стараться, чтобы ребенок с хромосомной аномалией все-таки соответствовал «нормативам»? Или лучше признать его *право быть другим*? Разглядеть его сущность и дать возможность открыться его положительным сторонам, его счастливым особенностям – доброте, отзывчивости, чувствительности, теплоте?

Трудно не согласиться с тем, что для жизни в обществе соответствие правилам необходимо. Трудно не согласиться и с тем, что человек, обладающий *другими* возможностями, имеет право на жизнь, счастье и любовь. Как найти «золотую середину»?

Один из возможных ответов на последний вопрос дает активно развивающаяся в настоящее время стратегия работы Служб ранней помощи, суть которой состоит в том, что помощь семье, воспитывающей «особого» ребенка, оказывает команда специалистов, в которую входят психологи, специальные педагоги, медики и социальные работники. Зачеркнутая мною информация, как мне кажется, предназначалась для специалистов, а не для родителей; «правильные» мамы усмотрят в ней ловушку и могут ошестиниться.

Нам представляется, что на первое место в работе с семьей, в которой основной воспитательной стратегией мамы является «тренинг интеллектуальных навыков ребенка», должен выйти психолог, вместе с которым маме предстоит трудная и кропотливая работа, направленная на поиск и развитие внутренних резервов материнской теплоты, нежности и принятия ребенка таким, какой он есть, нацеленная на помощь маме в нахождении внутренних сил для признания права ребенка быть «другим». Следствием этой глубокой работы по изменению приоритетов и ценностных ориентаций может стать также реальный эффект в развивающих занятиях с ребенком. Педагогическую

поддержку ребенка целесообразно осуществлять только вслед за такой психологической работой, иначе педагог станет для мамы, образно говоря, «коллегой-тренером», всего лишь источником новых приемов формирования интеллектуальных навыков.

В работе с семьей, где мама «дружит» с ребенком и ориентирована на его творческую самореализацию, ведущим специалистом становится педагог. Задача его в данном случае – информационно-просветительская и методическая поддержка семьи. Он должен помочь маме освоить те конкретные приемы и технологии, с помощью которых ребенок, во-первых, овладеет необходимыми для жизни навыками, а, во-вторых, будет более эффективно развивать свои коммуникативные и творческие способности.

Только такая, ориентированная на специфику детско-родительских отношений помощь семье может дать реальные плоды в абилитации ребенка. Именно такой подход и может быть назван той самой «золотой серединой», в которой «особый» ребенок сможет полностью реализовать все свои возможности, не пренебрегая основными правилами, соответствие которым необходимо для жизни в обществе.

* * *

Проблемы, встающие перед родителями «особых» детей, на самом деле не такие уж особые. Как много родителей, воспитывающих здорового ребенка, воспринимают процесс воспитания как борьбу – за интеллектуальное развитие, за формирование личностных качеств, против непослушания, лени, дурных наклонностей. Борьбу за «соответствие правилам». И как часто любовь «безусловная», основанная не на достижениях и способностях, а просто на том факте, что малыш существует, рассматривается как «слепая», вредная, способная испортить характер.

Однако именно любовь «без правил», безусловная любовь, необходима любому ребенку. Любому ребенку нужны теплые и близкие отношения, которые дают ощущение, что мир для него – теплый дом, в котором ему всегда найдется место. Любому ребенку нужна вера в собственные силы и поддержка матери, которую она дает ему исходя из ощущения, что ее ребенок – самый лучший, самый красивый, самый умный из всех малышей. В такой любви и заключается таинственная особенность материнства, которая незаменима, невозполнима из других источников. Еще в середине прошлого века психолог и философ

Э. Фромм сказал о том, что материнская любовь – это безусловное утверждение жизни и потребностей ребенка, она придает его существованию смысл.

Все дети, в том числе и «особые», одарены от рождения множеством талантов и способностей, и главными из них являются способности познавать этот мир и действовать в нем. Безусловное материнское принятие и поддержка этих способностей дает ребенку возможность развивать все необходимые для жизни в обществе навыки и умения – интеллектуальные, бытовые, коммуникативные. Только опираясь на материнскую любовь, «любовь без правил», ребенок может постигать и осваивать «правила», обретая в мире свое собственное место.

Как мы строим отношения с детьми

И. Б. Музюкин, педагог-психолог Центра сопровождения семьи
Даунсайд Ап

По мнению многих психологов, сегодняшнее поколение детей – особенное. Его более чем когда-либо отличает неспособность беспрекословно слушаться маму и папу. Детям недостаточно сказать: «Делай так-то и так-то, это можно, а это нельзя», – то есть где-то надавить силой авторитета или угрозой наказания, а где-то польстить обещанием награды. Так ли это?

Рождаясь, ребенок попадает в мир людей, в социум. Совсем маленький, он ни одной своей потребности не может удовлетворить без помощи взрослых. Основные жизненные нужды – такие, как питание, общение, перемещение в пространстве, взять хотя бы простое переворачивание с боку на бок, – удовлетворяются только в сотрудничестве с взрослым. Именно в сотрудничестве, потому что в любом из этих действий принимает участие и младенец. Он сосет предложенную ему грудь, он всем своим видом или криком и мимикой показывает, удовлетворен он своим положением или что-то не так, вот это он хочет видеть, а это – нет, скажем, многочисленных родственников, желающих поближе рассмотреть, а то и потрогать или поддержать чудо-новорожденного. Возможно, младенец в этот момент, наоборот, хочет побыть один, поспать, пообщаться с мамой, а тут какие-то незнакомые люди... Вот тогда он всем своим существом настаивает на удовлетворении собственной потребности.

Действовать ребенок в этом возрасте может только через взрослых. От них он узнает, как ему вести себя, учиться общаться, разговаривать, размышлять, радоваться и грустить, играть, любить и негодовать. Зависимость ребенка от взрослых придает особый характер его отношениям к действительности и к самому себе. Эти отношения всегда оказываются опосредованными, то есть преломляются через призму отношений с другим человеком.

Взрослый уже обладает опытом взаимодействия и механизмом общения – речью, младенцу же только предстоит этому научиться. Родителю, в свою очередь, предстоит учиться понимать свое чадо.

Иными словами, им обоим – родителю и младенцу – нужно достигать взаимопонимания в отношениях друг с другом.

В дальнейшем характер отношений между родителями и детьми постепенно распространится и на людей, окружающих семью. Взрослея, ребенок «обрастает» социальными связями, приобретая большой опыт общения. Хотя, по сути, этот опыт лишь надстраивается над тем, что уже получен ребенком от родителей. Но фундамент поведения закладывается в период младенчества, когда ребенок пытается передавать родителям «послания» о своих желаниях, своем состоянии, отношении к той или иной ситуации, в которой он оказывается. А родители, соответственно, пробуют принимать и расшифровывать его послания и в ответ отправляют свои, вкладывая в них собственные чувства и отношение к чувствам и желаниям своего малыша.

Так как же ребенок учится СООБЩАТЬ о своих желаниях? И как взрослый учится его ПОНИМАТЬ?

Вначале малыш интересуется яркой игрушкой и инстинктивно тянется к ней. Мама, видя это, думает: «Ага, ты хочешь ее взять!» – и дает игрушку, ведь для нее это сигнал того, что ребенок испытывает сейчас интерес к этому предмету. И оба довольны. Коммуникация состоялась. Мама понимает этот сигнал как *желание общаться*. Потом и ребенок вслед за мамой начинает использовать свое умение тянуться как *обращение*. Он включает в свою психическую деятельность *способность обращаться*.

В ответе родителей на обращение их малыша содержится не только чистая информация, но еще и их чувства к его просьбе и к ситуации в целом. Подавая ребенку погремушку, мама наверняка обрадуется тому, что ее малыш такой смысленный и вообще замечательный, о чем, скорее всего, не преминет ему сообщить – обнять его и поцеловать. Тем самым она всецело одобрит его действия и придаст ситуации качественную оценку с помощью *эмоций* (радости, теплоты, любви), выразив их интонациями голоса, мимикой, объятиями и поцелуями. А это послужит ребенку дополнительным эмоционально-телесным стимулом, как к дальнейшим обращениям, так и к исследованию окружающего пространства. У ребенка начнет формироваться собственное *эмоциональное отношение* к исследованию и к общению, потому что он запомнит, что от этого ему сплошная польза и удовольствие: помимо удовлетворения собственного интереса, малыш получит мамину

любовь, приятные прикосновения (педагоги называют их тактильными, или сенсорными ощущениями), внимание к себе, своим действиям. Очевидно, и мама будет рада такому общению и начнет использовать его в будущем, предлагая не только ласки, но и различные предметы для содержательной части диалога.

Исследуя мир, знакомясь с ним во время игры, ребенок все время сверяется с эмоциональной реакцией взрослых на свои действия, пытаясь самостоятельно отличить опасную ситуацию от безопасной, принимающую от враждебной, и адекватно себя вести. Особенно это заметно, когда он сталкивается с незнакомым явлением. Например, если ребенок впервые слышит звук лопнувшего шарика, он еще не знает, как реагировать. Событие это для него еще не грустное, не страшное, не веселое – «никакое». Первое, что он сделает, услышав незнакомый звук, – посмотрит на лицо мамы и «считает» с маминого лица ее эмоциональную реакцию. Ребенок в этот момент будет как бы одновременно пребывать в двух состояниях, не зная, какое из них выбрать. Он готов выразить любую эмоцию вслед за мамой: если она испугается, ребенок заплачет, если мама улыбнется и скажет: «Вот это да!» – малыш, конечно, засмеется. С опытом ребенок накапливает набор реакций на разные события. Причем определяющую роль здесь играет эмоциональное состояние мамы или близкого человека (взрослого), проводящего с ребенком больше всего времени.

Не все в отношениях детей и родителей выстраивается ровно. Порой поведение одних не устраивает других. Тогда родители говорят: «Ты просто не умеешь себя вести!» А дети плачут, оставаясь непонятыми, или продолжают капризничать, добиваясь своего и подливая масло в огонь. Когда поведение ребенка достигает высшей критической точки маминого или папиного терпения, если он не в состоянии остановиться сам, чаще всего его наказывают. У всех здесь свои методы воздействия: от лишения мороженого до стояния в углу или крайней меры – «ремня». В итоге выйдет так, что никто не получил то, чего хотел. Сверх того, у всех портится настроение. По прошествии какого-то времени (здесь тоже у всех свои временные границы, в зависимости от степени обиженности друг на друга) наступает перемирие. И родители не задаются вопросом «А из-за чего же это все-таки происходит?» до того момента, пока снова не возникнет критическая ситуация, часто в точности напоминающая предыдущую, в которой возникло взаимное

недопонимание. Одним словом, мы, родители, вместо того, чтобы попробовать понять, «что же это было такое тогда со мной и с ним», вернувшись в момент, предшествующий конфликту, и осмыслив происшедшее, легко забываем о случившемся. Проблемные ситуации действительно могут копировать одна другую. Тогда от родителей все чаще можно услышать: «Я не знаю, что с *ним* делать, когда он ведет себя так-то и так-то». При этом они не придают особого значения тому, как сами реагируют на действия ребенка.

Давайте посмотрим, почему же дети «научаются» плохо себя вести.

Сначала ребенок может просто расстроиться из-за маминого запрета и расплакаться. Увидев, что его слезы оказывают на маму влияние, он начинает пользоваться этим своим влиянием. Зная, что мама, например, стесняется его громкого плача в общественных местах, он может попросить у мамы в магазине сок **ОЧЕНЬ ГРОМКО**. А мама, не зная, как адекватно отреагировать на такой шум и крик, может повести себя несколькими способами:

1. *Невзирая на шумовое сопровождение, мама может объяснить ребенку, почему она не покупает ему сок (при этом отвести его в сторону или взять на руки и т. д., здесь у всех свои представления о выборе самой комфортной позиции для договора): «Я знаю, что ты хочешь сок, но у меня сейчас не хватит денег, чтобы его купить, так как нам нужно купить к обеду хлеб. Но если хочешь пить, то у нас есть вода». (Здесь, правда, мама может неожиданно для себя выяснить, что она может купить сок, что причина не такая уж значимая).* Этот путь дает возможность ребенку понять, что можно, а чего нельзя, и помогает учиться видеть причину и следствие.

2. *Мама может сказать ребенку, что с ней НИКОГДА нельзя спорить потому, что она всегда права: «Послушай, я твоя мама. Я всегда знаю, что для тебя лучше. Думаю, сейчас тебе сок не нужен». Или: «С матерью ТАК нельзя». Или: «Ты мужчина. Тренируй волю». Или: «Ты плохо себя ведешь, а сок покупают только хорошим мальчикам». Мои родители часто говорили мне: «Ты будущий солдат. Должен терпеть». Мое воображение рисовало большого, сильного человека в военной форме, с легкостью отказывающегося от вожаемых машинок и жвачек. Однако совершенно непонятно было, что же между нами общего, если я хочу получить от мамы подарок, а он может потерпеть! Этот путь приучает ребенка к мысли, что в любой ситуации*

в первую очередь нужно полагаться только на опыт родителей и уж потом – на свой.

3. Возможно, мама, стремясь избежать отказа, ответит так: «Сейчас, сейчас», – и купит, подумав при этом: «Лишь бы не начинал, как обычно». Или: «У-у, ты мой прекрасный ребенок, мой король, конечно, мама купит тебе сок, ведь мама тебя любит и всегда все покупает». Она не станет высказывать свое мнение о целесообразности покупки сока, чтобы не спорить. А может быть, такая мама искренно считает правильным всегда поддерживать подобные отношения. Этот путь приучает ребенка к безграничному вниманию окружающих к его потребностям без учета их собственных желаний: «Важно только то, чего хочу я».

В двух последних примерах участники дискуссии имеют *социально-фиксированные позиции*. Например: мама (или другой член семьи) – «руководитель», ребенок – «недотепа», который требует постоянного контроля. Или: ребенок, не знающий никаких преград, и покорная мама, исполняющая любые прихоти. Такая структура отношений, безусловно, очень прочна и не предполагает получения нового опыта взаимодействий, то есть ребенок научается вести себя одним определенным способом. И с любым другим человеком он будет пробовать вести себя точно так же.

Смысл посланий в приведенных нами примерах «работает» на формирование у ребенка представлений о себе самом как о «хорошем» или «плохом», «любимом» или «отвергаемом», «таком, как все», или «изгое». А образ «себя» будет поддерживать стиль поведения: «Я плохой, значит, меня не любят», «Меня должны все слушаться, потому что я лучше всех», «Меня не любят – буду делать, что хочу», «Если я “недотепа” – никто не захочет со мной дружить» и т. д. Можно сказать, этот путь не оставляет ребенку выбора быть самим собой.

4. Мама может пообещать ребенку награду, если он перестанет кричать: «Не кричи, за это куплю шоколадку (понесу на ручках, дома дам смотреть мультики и т. д.)». Или пригрозит наказанием, если не перестанет: «Замолчи, иначе НЕ куплю шоколадку, НЕ понесу на ручках, НЕ включу мультики...». Сообщения эти заставляют ребенка сосредотачиваться на не актуальных в данную минуту, но, безусловно, важных для него вещах. Зная о том, что любит ребенок, в общем, не трудно «давить на больные места», отвлекая или привлекая его

внимание (в зависимости от ситуации). Естественно, такой поворот в сторону ОТ насущной потребности выгоден родителям, чтобы избежать объяснений по поводу отказа. Получается, что они (сознательно или нет) знакомят своего ребенка с основами *манипуляций*. Этот путь действительно учит ребенка выгодным для него способам взаимодействия с окружающими.

Часто происходит так. Ребенок, зайдя в магазин, еще не успел попросить сок, но мама уже боится его бурной реакции и просит: «Только не кричи, как всегда!» В каком бы настроении ни находился ребенок, такие мамины слова вынуждают стать его тем, кто кричит и требует. Мама надеется, что она предупреждает плохое поведение, а на самом деле провоцирует и вызывает его. Скорее всего, сама мама и не подозревает, что ее «предупреждающая» фраза и является спусковым механизмом, включающим конфликтную ситуацию.

5. *Мама может объяснить ребенку буквально следующее: «Если бы ты не ныл, я бы тебе сок купила».* Такой ответ ставит малыша перед неразрешимой задачей: если он попросит сок, значит, он опять ноет, тогда мама накажет его и точно просьбу не станет выполнять, а с другой стороны, если он не попросит, как же мама узнает о том, что он хочет?

Другой вариант из той же категории: сказать ребенку, что сок сейчас купят («Сейчас, сейчас, подожди»), и быстренько уйти из магазина, так и не выполнив желания (или вовсе никак не отреагировать, а молча уйти). Этот путь надежно сбивает все ориентиры, то есть приучает ребенка к тому, что мир опасен и непредсказуем. Такой ребенок не доверяет взрослым, растет тревожным и истеричным, всегда находясь в «боевой готовности».

Набор ответов мамы в подобных ситуациях ничем не ограничен. Однако при ближайшем рассмотрении кажущееся разнообразие сводится к приведенному минимуму примеров.

Можно попытаться определить способ своего обычного взаимодействия в сходных ситуациях, а также припомнить, что побуждает вас повести себя тем или иным образом. Возможно, прослеживание собственных переживаний в сложные для вас моменты общения с ребенком даст вам не только понимание стиля его поведения, но и подскажет новый вид взаимодействия, наиболее подходящий для обоих.

Заметим, что, даже если вы раздражаетесь и считаете поведение ребенка неприемлемым, все-таки нельзя сказать, что он ведет себя

плохо, скорее, – *привычным* образом. Впрочем, как и вы. Поэтому в вашей власти выстраивать те отношения, в которых комфортно всем: и вам, и вашему ребенку, но не в ущерб друг другу. Под комфортными отношениями понимается ежедневное общение, приносящее удовольствие, – то, как вы живете каждый день, понимая друг друга. Неважно, что вы делаете: гуляете или укладываете ребенка спать, купаете его перед сном или завтракаете, вместе идете в магазин или играете, везете его на занятия или переодеваете. Все это – общение. Ведь человеческая психика по своей сути и есть общение. Когда оно проходит в атмосфере взаимопонимания и всеобщего удовольствия, тогда ребенок «впитывает» любовь, радость от общения, теплоту и «присваивает», делает их своими. Кроме того, чувства родителей к ребенку являются поддержкой для него в формировании его собственного отношения к жизни и активизации собственных ресурсов в плане обучения. Иными словами, когда ребенку комфортно, когда он чувствует себя любимым, находящимся в безопасности, то он хочет и может учиться, исследовать мир, любить.

Можно предложить еще один эксперимент. Попробуйте вспомнить, как воспитывали вас, когда вы были детьми. Чем, как вам кажется, это было обусловлено? Возможно, это воспоминание отчасти прольет свет на то, чем руководствуетесь вы в воспитании вашего ребенка. Если не получится прояснить картину в целом, то хотя бы две-три ключевых фразы – «напутствия» ваших родителей – помогут составить примерное представление. Скорее всего, вам не придется долго копать в памяти – эти фразы на слуху. Стоит лишь обратить внимание на наиболее часто повторяемые вами слова в адрес ребенка. Чьи они?..

Вероятно, вы спросите, какой же путь развития взаимоотношений из вышеописанных является наилучшим?

Если обсуждаемая тема затронула вас, то ответьте на несколько вопросов.

Испытываете ли вы трудности со своим ребенком? Если да, то серьезно отнеситесь к предложению заметить, в каких ситуациях ваш малыш ведет себя так-то и так-то и как в этих ситуациях ведете себя вы. Вам надо разобраться, какие чувства у вас вызывает поведение ребенка, какова ваша реакция, реакция окружающих и т. п. Тогда более или менее станет ясно, что заставляет вас действовать так, а не иначе.

Что конкретно не устраивает вас, что больше всего задевает? Неспособность отреагировать другим образом или нежелание ребенка понять, как вам тяжело в такие минуты?

Припомните переживания своего детства. Вдруг у вас бывали похожие конфликты, но уже с вашими родителями. Эти воспоминания помогут понять состояние ребенка в момент противостояния и/или помогут со стороны взглянуть на родительскую позицию.

Определив, что вас не устраивает, задумайтесь, **стоит ли отказываться на самом деле от привычного способа взаимодействия, то есть устранять неполадки?** Может, легче оставить все как есть, потому что «неисправность» потребует наладки всей системы, буквально, замены одного компонента на иной. Внутренняя психическая жизнь устроена так, что невозможно просто отказаться от неприятных поступков, негативных эмоций, обязательно надо подобрать замену (как говорится, «свято место пусто не бывает»). Скорее всего, это потребует пересмотра некоторых привычных мнений и устоявшихся взглядов на жизнь.

Таким образом, проработка «поведенческих проблем» требует больших усилий, или, лучше сказать, большой *включенности* в такую работу. Но, несмотря на многоступенчатость изложения, эта схема действенна, но с одной оговоркой: **СТЕПЕНЬ включенности** у каждого будет своя. Кому-то покажется достаточным, прочитав, осмыслить изложенное и приняться за *работу*. А кто-то захочет реальной поддержки человека стороннего, поскольку увидеть ситуацию «плохого поведения ребенка» новым взглядом, что называется, «со стороны», подчас не каждому доступно. Этим призваны заниматься психологи и психотерапевты.

Данная схема предполагает наработку умения замечать свои желания и желания ребенка с целью постепенного выстраивания партнерских отношений доверия и взаимопонимания.

При кажущейся схожести «проблем» каждый случай требует особого, деликатного рассмотрения. Если вы чувствуете потребность в поддержке, совете, мы готовы вам помочь.

Практические подходы к работе над поведением, которое сводит вас с ума

Пол Уайт, руководитель программы поддержки детей и взрослых с особенностями развития и проблемами поведения Вейсмановского центра Университета штата Висконсин (США). *Disability Solutions*, 1999. Vol. 4, Issue 1, pp. 1–14
Перевод **Н. С. Грозной**

«Согласно толковому словарю Уэбстера, искусство – это «сознательное использование умений и творческого воображения». Проработав двадцать пять лет в сфере поддержки людей с особыми потребностями, я пришел к убеждению, что преодоление нежелательного поведения – не наука, а искусство».

Пол Уайт

Введение

Многие дети с синдромом Дауна прекрасно растут и успешно развиваются в семьях среди любящих и внимательных людей, и когда ребенок ведет себя плохо, с ним занимаются так же, как со всеми остальными детьми в аналогичных ситуациях*.

Но бывают ситуации, когда, помимо трудностей, обусловленных синдромом Дауна, родителям приходится преодолевать и дополнительные препятствия, связанные, например, с нарушениями в физическом развитии, расстройством способности к общению или

* Энн Зэмбон Хобарт, детский психолог, и ее коллеги около 20 лет наблюдали детей с особыми потребностями в условиях включения в общеобразовательный процесс в Риме. По их данным, в течение этого времени количество детей с синдромом Дауна, у которых отмечались проблемы поведения в младшей и средней школе, изменялось следующим образом: до 1985 года 20 % таких детей демонстрировали нежелательное поведение, в 1985 году их было 12 %, а в 1993-м – только 8 %. Снижение числа «проблемных» детей автор объясняет накоплением опыта у педагогов, работающих в условиях включения. Ann Zambon Hobart. *Aspects of Behavior from Birth to Puberty*. «Down Syndrome: Living and Learning in the Community», editors Lynn Nadel, Donna Rosenthal, A. John Wiley & Sons, Inc., Publications, 1995, pp. 37–42.

психическими проблемами. Эти трудности часто отражаются на поведении и могут проявляться в виде упрямства, постоянного непослушания, а иногда даже самоагрессии. В таких случаях основой выживания семьи становятся подходы, продиктованные родительской любовью и заботой. Однако нередко требуется и нечто большее.

Понять, как справиться с нежелательным поведением, порой бывает очень трудно. Это как управлять парусной лодкой у скалистого и открытого всем ветрам берега без карты и матросов. В данной статье представлены некоторые ориентиры, которые, я надеюсь, помогут читателям найти правильный курс. Наши предложения базируются на практическом опыте программ поддержки детей и взрослых с особенностями развития. За 13 лет работы в партнерстве с родителями нам стало ясно, что есть три важные темы, которые необходимо прорабатывать в каждом случае:

1. позиция родителей по отношению к ребенку;
2. привлечение группы поддержки;
3. причины негативного поведения и подходы к работе с ним.

Позиция родителей

Когда мы хотим помочь человеку изменить его поведение в лучшую сторону, первое, на что необходимо обратить внимание, – наше отношение к нему. Именно на этом, как на фундаменте, строятся все остальные действия. Когда родители пытаются поддержать своих детей, они нередко вместе с ними попадают в некую эмоциональную воронку, особенно если к их отношениям примешиваются проблемы поведения. И хотя вы хотите сохранить бодрость, оптимизм и позитивное отношение к ребенку, временами под напором постоянных и сильно выраженных проявлений негативного поведения: упрямства, злости, агрессивности или желания все рушить ваши усилия оказываются почти безрезультатными. И это нормально – обнаружить в себе «плохое отношение к ребенку». У кого этого не бывает? Но ведь ни родители, ни группы поддержки не сумеют заложить хороший фундамент для эффективной работы над поведением ребенка, если они не научатся справляться с такими негативными чувствами. Мы предложим вам несколько способов, с помощью которых можно вернуться к позитивной позиции.

• *Попытайтесь на первом месте удерживать в своем сознании хорошие, уникальные качества вашего ребенка.* С такой позиции порой легко соскользнуть, и тогда в голове начнут крутиться совсем другие мысли: ограниченные способности, психические нарушения. Ни в коем случае не позволяйте себе таких высказываний, как: «Мой девятилетний Даун с маниакально-депрессивным психозом никак не может научиться кататься на двухколесном велосипеде». В этом высказывании ребенок потерян среди диагнозов. Если вы хотите высказаться на эту тему, поставьте на первое место ребенка: «Мой сын только что научился кататься на трехколесном велосипеде и очень гордится этим. Если учесть, что ему приходится справляться с трудностями, свойственными синдрому Дауна, а также перепадами настроения, он продвигается совсем неплохо». То, как вы думаете о своем ребенке и как говорите о нем, косвенным образом влияет на ваше отношение к нему, особенно в трудные периоды. В тяжелое время и вообще всегда старайтесь как можно больше думать о том, что ваш ребенок может.

• *Помните, что поведение обычно меняется медленно.* Универсальных «чудесных способов» не бывает. Любой подход, который вам могут порекомендовать, будет эффективным только тогда, когда вы пропустите его через фильтр своего здравого смысла. Размышляя о нежелательном поведении ребенка, спросите себя, действительно ли ему нужно измениться, или измениться необходимо вам или кому-то еще из вашей «группы поддержки»? Нередко семьи, которые меняют что-то в своем укладе, для того чтобы смягчить нежелательные проявления поведения ребенка, если ему самому слишком трудно изменить их, сообщали нам, что после этих изменений добились большей гармонии в своем доме. Принять такой взгляд на вещи очень важно, однако на это требуется много времени.

• *Будьте готовы открыто посмотреть на свои попытки урегулировать поведение ребенка,* отметить, какие методы работают в вашем случае, а какие еще нужно проверить. Нередко борьбе за достижение баланса между потребностями ребенка в поддержке, с одной стороны, и потребностями его братьев и сестер и вашими собственными нуждами, с другой, помогает сочетание нескольких подходов и здравых идей, способных облегчить груз, который давит на вас и вашу семью.

Если вы чувствуете, что вам необходимо исправить свое отношение к проблеме и ребенку, помните, что сразу это не получается,

и продвигайтесь вперед маленькими шагами. Ни одна перемена, даже та, что позволит вам улучшить свою позицию, не происходит мгновенно.

Привлечение группы поддержки

Найти и мобилизовать группу поддержки не так легко, и необходимость сделать это может показаться досадной помехой налаженному образу жизни. Есть, однако, две очень веские причины, почему, как бы вы ни были заняты, важно уделить время встрече с другими людьми и поговорить с ними о том, что делать с плохим поведением ребенка.

Кто же может войти в эту группу поддержки? Во-первых, о большинстве детей, с которыми мы встречаемся в нашем Центре, помимо родителей, так или иначе заботятся и другие люди. То есть, чтобы обеспечить хороший уход, кто-то (кроме вас) в течение дня занимается с ребенком. Когда возникают поведенческие проблемы, обычно люди, работающие с ним (дома, в детском саду или школе, на работе, в месте временного пребывания*) пытаются собственными силами разрешить эти проблемы. Однако ситуации, когда эти люди пользуются одними и теми же методами, встречаются редко. Для эффективной коррекции поведения им следует обсудить положение вместе, в составе одной большой группы или команды поддержки. Обмен идеями полезен всем ее членам. Кроме того, совместно принятые решения обеспечивают преемственность. Во-вторых, объединение усилий обеспечивает необходимую и положенную родителям ребенка с особыми потребностями (часто по закону) поддержку.

Скоординировать деятельность группы взрослых, занимающихся проблемой поведения, нелегко. С одной стороны, трудно найти время для «еще одной встречи». К тому же, эти встречи часто бывают напряженными. Когда поведение ребенка становится чревато неприятностями, тревога охватывает всех. В такие моменты люди

* Речь идет о распространенной во многих странах форме поддержки семьи, в которой растет ребенок с особыми потребностями, – respite care. Смысл организации такой формы поддержки в том, чтобы предоставить родителям возможность немного «передохнуть». Они могут либо поместить ребенка на непродолжительный срок в специальный центр временного пребывания, либо в другую семью, которая может на время короткого отпуска родителей позаботиться о нем, либо пригласить на этот период кого-то к себе.

склонны возлагать ответственность друг на друга, вместо того чтобы посмотреть на ситуацию объективно. Не правда ли, в нижеследующем диалоге слышится что-то очень знакомое:

Школа: «Если бы родители не были так снисходительны, Джон вел бы себя лучше».

Родители: «В школе Джона слишком подгоняют. Неудивительно, что он ударил помощника учителя».

(Школу и родителей в этом диалоге можно легко поменять местами.)

Существует множество приемов смягчения накала эмоций, которые сопровождают подобные собрания. Самое главное – деликатно напомнить каждому участнику, что вы «собираетесь, потому что это важно для Джонни». В центре внимания собрания – вопрос о том, как наилучшим образом поддержать его, чтобы он мог добиться успеха. Все это требует времени, усилий, но хорошо «смазанная» команда – большое благо и для ребенка, и для всей его семьи.

Причины негативного поведения и подходы к работе с ним

Что нужно принимать во внимание, когда мы пытаемся снизить уровень стресса, которому мы подвергаемся из-за проблемного поведения ребенка? Представим, что наш взгляд на вещи реалистичен и у нас есть группа поддержки. Первым делом вместе с этой группой мы попытаемся определить, какой из аспектов жизни ребенка требует к себе особого внимания. Рассмотрим некоторые из таких аспектов и проиллюстрируем их фрагментами реальных историй, свидетелями которых были специалисты нашей программы в Вейсмановском центре.

Подумайте, как можно изменить окружающую среду

Рассмотрите обстановку, в которой ребенок живет, играет, учится или работает. Подумайте, можно ли каким-то образом изменить ее так, чтобы уменьшить негативное влияние поведения ребенка на всех окружающих? Вспомните, какими способами вы добивались безопасности своего жилища для двух- или трехлетнего малыша и старались, в свою очередь, обезопасить дом от его действий. Тот же принцип может быть применен и в данном случае.

Примите во внимание проблемы в развитии вашего ребенка

Найти время на пристальное изучение той аномалии в развитии, которая есть у вашего ребенка, и того, как она влияет на поведение, бывает трудно. Тем не менее информация об интересах и мотивации ребенка, о том, как он осваивает те или иные навыки, и как нарушение в его развитии может отражаться на его поведении, очень важна. Получить ее можно из книг, от других родителей и из бесед с педагогами, воспитателями и членами группы поддержки. Постоянно задавая вопросы, ища новые сведения и обсуждая свои трудности, вы найдете такие пути, которые нередко воплощаются в жизнь легче, чем вы себе представляли.

В последние годы укладывание Дженни в постель превратилось в настоящее сражение. Каждый раз, когда я прошу ее пойти наверх, надеть пижаму, почистить зубы и лечь в постель, она напрочь отказывается это делать. Чем более настойчиво я прошу, тем хуже становится положение. Я сержусь, а она, в конце концов, начинает плакать.

И вот ситуация начала меняться, но не потому, что Дженни лучше слушает, а потому, что я стала немного мудрее. Я прочитала статью о восприятии речи и его связи с уровнем развития, и ужасное напряжение спало. Оказалось, я давала Дженни, что называется, четырехступенчатые инструкции, а для нее, вероятно, это было чересчур. Она получала за один раз слишком много информации и слишком много команд. Мы все знаем, что, когда Дженни «перегружается», она делается упрямой. Когда я поняла, как много я требовала от нее одновременно, мне стало ясно, что ее реакции были вполне оправданными. Кроме того, я поговорила с другими родителями, которые рассказывали мне о своих волнениях по поводу упрямства их детей. Связи с другими родителями и обнаружение множества сходных черт у наших детей – особая тема. Из литературы я также узнала, что Дженни не единственный ребенок с синдромом Дауна, для которого характерно упрямство.

Теперь процедура подготовки ко сну у нас пошаговая, и это очень помогает. Порой Дженни все же проявляет упрямство, например, когда вместо чистки зубов она предпочла бы посмотреть телевизор, но тут, должна отметить, я и сама стала немного терпимей.

Подумайте о ваших взаимоотношениях

Важнейший источник эмоциональной поддержки дети находят в позитивных отношениях с семьей и вообще с любящими людьми. Когда неприемлемое поведение ребенка становится почти невыносимым, эта самая жизненно важная связь между ним и членами семьи оказывается под угрозой. Но дело в том, что дети с очень серьезными проблемами поведения более других нуждаются в хорошем контакте с близкими.

В особо тяжелые, с точки зрения поведения, периоды старайтесь следить за вашими отношениями: не отразились ли эти трудности на них, не отдалились ли вы друг от друга. Если вы заметите, что это произошло, постарайтесь разработать план «восстановления контакта» или создания каких-то новых «линий связи», которые позволят восстановить отношения между вами и ребенком или отношения внутри семьи.

У моего сына Адама синдром Дауна и аутистические черты. Прошлой осенью он пережил по-настоящему нехороший период. Он не спал по ночам и целый день проводил, крутя попадающиеся ему под руку предметы. Он всегда любил вертеть предметы, но в то время это было единственное, чем он хотел заниматься. Я совершенно не знал, что делать. Наблюдать эту картину было очень тяжело. Я встретился со школьными учителями и другими людьми, принимавшими участие в жизни Адама, и мы попытались придумать, как помочь ему вернуться в более нормальное состояние. Когда мы говорили об этом, кто-то задал вопрос всей группе, повлияло ли на наше отношение к Адаму его поведение. И тут я понял, что да, повлияло. Уже много недель я боролся с Адамом в гостиной после ужина. Потом, раньше мы всегда по воскресеньям ходили с ним вдвоем в кондитерскую. А сейчас я не могу вспомнить, когда мы это делали в последний раз. И прощание на ночь стало каким-то очень сухим.

В течение последующих недель я сознательно прилагал усилия к налаживанию контакта с Адамом. Нельзя сказать, что это было легко и приятно (и все из-за этого кручения). Иногда я чувствовал, что вынужден засекаать время, чтобы хотя бы в течение получаса быть с Адамом доброжелательным, несмотря на то, что не очень-то много получал взамен. Со временем, однако, Адам вышел из этого состояния.

В тот период мы перепробовали множество самых разных подходов, так что я до конца не уверен, что именно переломило ситуацию. Так или иначе, мои усилия по восстановлению контактов с сыном сдвинули ее с мертвой точки и уж наверняка не принесли ему никакого вреда.

Подумайте о применении бихевиористского похода

Иногда бихевиористский (от слова behaviour – поведение) подход вообще не рассматривается вами и вашей группой поддержки. Но бывают ситуации, когда модификация поведения (изменение неприемлемого поведения на приемлемое) оказывается очень полезной. Рассматривать такой подход имеет смысл в тех случаях, когда очевидно, что поведение ребенка никуда не годится, но оно помогает ему удовлетворять какую-то его потребность. Самый простой пример – ребенок усвоил, что, если он будет кричать и вопить достаточно долго, мама даст ему печенье. Вопить нельзя, но это срабатывает.

В рамках бихевиористского подхода выберите такие методы, которые имеют позитивную направленность, совместимы, легко проводятся в жизнь и не создают неудобств для вашей семьи. Попробуйте найти программы, которые переводят бихевиористский жаргон на повседневный язык, который понимают все.

Суть бихевиористского плана заключается в том, чтобы подобрать положительное последствие (подкрепление) к положительному поведению, которое ребенок продемонстрирует взамен нежелательного. Например, когда ребенок, который обычно визжит, чтобы получить печенье, вместо этого использует жест, означающий «печенье», то в знак одобрения он должен встретить теплую реакцию (и, может быть, самое большое печенье из всех, что вы испекли). Бихевиористские программы, предполагающие только наказание за плохое поведение, могут помочь покончить с нежелательным поведением, но при этом, вполне возможно, спровоцируют появление других проблем (низкую самооценку, натянутые взаимоотношения с родителями). Обычно поведение ребенка, приемлемо оно для нас или нет, имеет некоторую цель. Если мы просто отмахнемся от того, что ему нужно, или от его попытки сообщить нам о своей потребности и не предложим ему иного, приемлемого способа достижения той же цели, ребенок найдет другой, возможно, столь же неприятный вариант поведения, чтобы все-таки удовлетворить свою потребность.

Хорошие, действенные бихевиористские планы помогают семье и группе поддержки сохранять позитивный настрой и постоянство на протяжении всего дня. Когда же возникает нужда в применении строгих мер воздействия, эти меры проводятся продуманно и под контролем.

Ниже приводятся простые вопросы, помогающие составить позитивный бихевиористский план:

1. Каким образом нежелательное поведение помогает ребенку в удовлетворении его потребности?
2. Как мог бы вести себя ребенок, чтобы достичь той же цели, но для этого использовать средства, приемлемые для семьи?
3. Как лучше всего обучать ребенка использованию нового навыка или стиля поведения?
4. Необходимо ли устанавливать какие-то границы, когда ребенок ведет себя тем или иным образом?

Дэн – мой приемный сын. Когда-то, будучи подростком, он обнаружил, что воровство – неплохой способ получить то, что ему нужно. Все происходило мгновенно, и если мы все же ловили его, то это был один случай из десяти. Казалось, чем больше мы его наказываем, тем неприятней становится это воровство. Наконец, группа поддержки Дэна договорилась действовать, используя одни и те же бихевиористские принципы с положительным подкреплением. Очевидно, что заменить воровство следовало честным поведением. Вместо того чтобы уговаривать Дэна не воровать, мы стали пропагандировать честное поведение. Отправляясь вместе с ним из дома в школу, мы прорабатывали следующую тему: в чем он нуждается и как это можно получить честным способом. Мы следили за тем, чтобы подобный план проводился в жизнь постоянно.

Мы отмечали своим вниманием те периоды времени, в течение которых Дэн неизменно был честен, и вознаграждали его щедро и спонтанно. Когда же Дэн бывал замечен в воровстве, он должен был возвращать то, что стянул, и «возмещать убытки». В эти периоды мы не выказывали какой-либо бурной реакции, но и не были такими милыми и готовыми доставить ему удовольствие. Мы уже знали, что негативная реакция – знак внимания, который на самом деле может быть воспринят как сигнал к продолжению нежелательных действий. Как только периоды честности наступали вновь (мы натренировались

внимательно отслеживать их), мы опять дарили его нашим позитивным вниманием.

Около года все это продолжалось без особых изменений. Постепенно мы стали замечать, что периоды, в течение которых сын был неизменно честен, удлиняются. Резких перемен не было, но дела пошли лучше. Сейчас Дэн взрослый, у него хорошая работа в компании по производству дорогого театрального осветительного оборудования. Начальство относится к нему исключительно как к честному человеку.

Подумайте, чего все ожидают от ребенка

Обратите внимание на свои ожидания и ожидания тех, кто связан с вашим ребенком. Спросите себя, имеет ли это смысл с точки зрения ребенка. Когда от детей с синдромом Дауна ожидают слишком много, они могут почувствовать разочарование и боль, если не смогут оправдать их. Точно так же, если ожидания заниженные, то ребенок (есть у него синдром Дауна или нет) тоже будет разочарован и не проявит интереса к той деятельности, которую вы ему предлагаете. Иногда это приводит к так называемой «усвоенной зависимости». Когда ребенок ведет себя не должным образом, а вы не понимаете почему, вам нужно встретиться с членами группы поддержки и проанализировать, что вы требуете от ребенка и насколько это разумно. Сформировать правильные ожидания в отношении ребенка с синдромом Дауна нелегко, и их нужно периодически взвешивать. В нашем центре мы убедились, что если правильно «отрегулировать» собственные ожидания тех, кто связан с ребенком, то это дает положительные результаты.

О Джиме всегда отзывались как об очаровательном мальчике. Своей улыбкой он мог покорить любого. Став старше, Джим начал набирать вес. Внимательно наблюдавшие за ним родители и группа поддержки были обеспокоены и решили вовремя принять меры. Дефектолог, работавшая с ним, придавала большое значение здоровью, и под ее руководством была разработана довольно жесткая диета, план занятий физкультурой. Сам же Джим не видел толка в этом плане, и он его совершенно не заинтересовал.

Руководствуясь самыми лучшими намерениями, группа поддержки делала всё, чтобы провести свой план в жизнь, ожидая, что Джим включится в него. Вскоре, однако, вспышки дурного настроения, которые иногда наблюдались и раньше, стали происходить регулярно. Джим

начал проявлять агрессивность и подворовывать (еду или деньги на еду). Группа поддержки пыталась использовать программу, предполагающую поощрения, но тщетно. Казалось, чем больше окружающие старались, тем хуже Джим себя вел. В конце концов, близкие и группа поддержки в значительной степени изменили свое отношение к путям решения проблемы веса – к диете и физкультуре, – и это украсило жизнь всем. Сейчас Джим уже молодой человек, довольно полный, и ему это ничуть не мешает. Группе поддержки же приходится справляться со своими чувствами, в частности, с чувством потери хорошенького маленького мальчика. Для предотвращения ожирения были разработаны более щадящие методы. Хорошие привычки, появившиеся у Джима в отношении питания, поощрялись, и это иногда работало. А команда теперь лучше понимает, когда следует отступить.

Подумайте о том, как уменьшить испытываемый вами стресс

Как родители (или другие члены семьи) вы делаете всё, что в человеческих силах, чтобы поддержать своего ребенка. В фокусе внимания эффективно действующей группы поддержки всегда находится состояние родителей, стресс, который они переживают, если в течение длительного периода времени пытаются справиться с нежелательным поведением ребенка. Один из путей помощи им – увеличение числа людей, осуществляющих непосредственный уход за ребенком, договоренности с теми, кто готов делить с семьей родительские обязанности, или использование центров временного пребывания. Есть неплохое упражнение: спросить друг друга, как долго вы можете находиться с ребенком, проявляя заботу и позитивное отношение к нему, когда он ведет себя вызывающе. У разных людей эти периоды времени могут быть разными, в зависимости от интенсивности проявления плохого поведения и степени терпимости. Это может быть день, полдня, это может быть час или, скажем, 36 минут. После этого терпение и способность проявлять заботу истощаются, и приходит время поручить ребенка заботам кого-нибудь другого, пока мама и папа «перезаряжают батарейки».

Для родителей эмоциональная перезарядка – вещь серьезная. Иной раз самое лучшее, что вы можете сделать для своего ребенка, – это провести следующие выходные в тех местах, где можно по-настоящему

отвлечься и развлечься: позаниматься спортом, посмотреть спектакль, побыть на природе, совершить небольшое путешествие, посмеяться. Юмор, юмор и еще раз юмор! Неужели я еще не упоминал его? Подберите для себя то, что в вашем случае помогает, пополняет вашу энергию. Осуществление плана временной передачи части родительских обязанностей обычно требует определенной работы и не решает все проблемы. Потребуется время, чтобы найти соответствующих людей, скоординировать с ними меры смягчения проблем поведения. Требуется также решимость открыть двери своего дома другим людям.

У меня двое сыновей, и я люблю обоих. У меня замечательный муж и чудесный загородный дом. У старшего сына Стива – синдром Дауна и в дополнение к нему сложные психические проблемы. Мы долго собирали полезную информацию, создавали группу поддержки, стараемся объединить усилия школы и специалистов. Когда мы со Стивом, расслабиться невозможно. Он требует постоянного внимания. Если я ему почему-то не нужна, я начинаю беспокоиться, не случилось ли чего-нибудь. Малейшая провокация может вызывать взрыв, который сопровождается агрессией и самоагрессией. Временами уровень стресса, который я переживаю, так высок, что я едва удерживаюсь от того, чтобы поддаться депрессии, и мне становится трудно оставаться хорошей мамой, не говоря уже о том, чтобы оставаться хорошей женой, подругой и коллегой.

Единственное, что позволяет нам жить день за днем, это большая помощь окружающих. Стив в школе полный учебный день, а затем – на внеклассных занятиях до пяти. Раз в две недели по субботам со Стивом проводит время наша помощница, которая заполняет его день множеством разных занятий. Мы с мужем делим заботы о сыне поровну: он львиную долю обязанностей выполняет вечером, я – утром. Этой весной наша помощница планирует остаться со Стивом на неделю, пока мы с нашим младшим сыном будем во Флориде.

Нас часто мучает чувство вины, оттого что в жизнь Стива мы вовлекли так много людей. Я переживаю, что его не будет с нами во Флориде. Кроме того, организовать все это очень трудно. Иногда у меня создается впечатление, что мы живем на Центральном вокзале. Но это наша реальная жизнь. И без этого мы не смогли бы уравновесить потребности Стива и потребности нашей семьи.

Подумайте о применении лекарств

Редко, но случаются ситуации, когда негативное поведение непосредственно связано с серьезными проблемами здоровья, и тогда без применения лекарственных препаратов не обойтись. В этих случаях, конечно, необходимо обратиться к врачу, которому, в свою очередь, может потребоваться время и ваши наблюдения, чтобы правильно подобрать лекарства. При этом не менее важными остаются позитивное отношение к ребенку и другие, не медикаментозные способы влияния на поведение.

В какой сад отдать ребенка?

П.Л. Жиянова, коррекционный педагог-методист, преподаватель
Образовательного центра Даунсайд Ап

Вопрос, вынесенный в заголовок, становится все более и более актуальным для родителей, ведь у них появляется реальная возможность выбирать дошкольное учреждение для своего ребенка с синдромом Дауна.

Что привело к такому положению вещей? С одной стороны, это положительные изменения в системе образования, с другой – более высокий уровень готовности особых детей к детскому саду. Если добавить к этому то, что наше общество учится цивилизованно относиться к людям с особыми образовательными потребностями, то позитивность происходящих перемен в отношении обучения детей с синдромом Дауна становится очевидной. Тем не менее, все это не снимает вопросов и тревог родителей при выборе детского сада.

На наш взгляд, эти переживания могут быть в значительной степени вызваны недостатком информации по данному вопросу, что, в свою очередь, затрудняет принятие взвешенного решения о первых шагах ребенка по образовательному маршруту.

Попытаемся описать основные типы детских садов, имеющих в нашей стране, их достоинства и недостатки. *Основным аргументом, который поможет нам при осуществлении выбора, станет мнение педагогов и психологов, ученых и практиков о том, что оптимальным для развития и социализации особого ребенка является сочетание специализированной помощи с нахождением в коллективе нормально развивающихся сверстников.*

Прежде всего, отметим систему специализированных садов, которые в настоящее время принято называть садами компенсирующего вида. Эти сады специально созданы для детей с различными нарушениями развития, например, для детей с нарушением зрения, слуха, ортопедическими проблемами или нарушениями психического развития. Чем характеризуются такие сады и группы? Прежде всего, низкой наполняемостью групп и наличием квалифицированных специалистов – педагогов и психологов. Специализация педагогов может быть различной, она зависит от вида компенсирующего сада:

например, с детьми с нарушением слуха будут работать сурдопедагоги, с детьми с потерей зрения – тифлопедагоги, а с малышами, у которых нарушение психического развития – дефектологи/коррекционные педагоги. В таких садах, в большинстве случаев, предусмотрены и ставки логопедов. Занятия строятся на основе коррекционной программы, учитывающей особенности развития детей, что позволяет обеспечить как дополнительный уход, так и специальные развивающие занятия.

Таким образом, ребенок получает в саду необходимую специализированную поддержку, однако от родителей требуется создание дополнительных условий для общения ребенка с обычно развивающимися сверстниками. Это может быть кружок, секция, «развивалка» или просто постоянная компания на детской площадке.

Один из видов специализированных садов – это сады комбинированного вида, которые можно назвать широкопрофильными, поскольку в их состав входят группы разной специализации. Так, детский сад комбинированного вида может включать в себя группы для детей с нарушением слуха, группы для детей с ортопедическими проблемами, а также группу детей с нарушением речи. В ряде случаев, в таком саду могут быть организованы группы детей без нарушения развития.

Таким образом, при этом варианте ребенок получает необходимую специализированную поддержку, однако при этом требует от родителей создания дополнительных условий для общения ребенка с обычно развивающимися сверстниками. Это может быть кружок, секция, «развивалка» или просто постоянная компания на детской площадке.

Следующий вариант – это возможность отдать ребенка в обычный детский сад. Положительная сторона такого решения заключается в том, что ребенок находится в коллективе обычных сверстников. Но нельзя забывать и о том, что его потребность в специальной поддержке оказывается неудовлетворенной. Это значит, что родителям предстоит обеспечить ребенку дополнительное специальное обучение, что зачастую требует таких ресурсов, как время и финансы.

И, наконец, назовем детские сады, признанные во всем мире в качестве оптимального варианта для обучения детей с синдромом Дауна – **интегративные (или инклюзивные) сады**, которые призваны сочетать в себе преимущества вышеназванных типов садов, а именно – возможность получения ребенком специальной помощи и нахождение в коллективе обычно развивающихся сверстников.

Какой сад можно считать инклюзивным?

Важно понимать, что интеграция – это не просто наличие нескольких особых детей в стенах детского сада, скорее это модель, при которой ребенок с особенностями развития, интегрированный в общеобразовательную среду, не лишается необходимой ему специализированной помощи. Это означает, что в учреждении должны быть соответствующие специалисты и условия для реализации коррекционно-педагогической, психологической и социальной поддержки ребенка и его семьи. Существует несколько видов инклюзивной модели: ребенок может воспитываться в специальной группе при дошкольном учреждении комбинированного вида либо, воспитываясь в группе вместе с обычно развивающимися детьми, обязательно получает коррекционную помощь. Таким образом, интеграция сближает две образовательные системы, общую и специальную, делая проницаемыми границы между ними. Не останавливаясь подробно на различных вариантах интеграции, скажем, что она может быть частичной, или временной, когда дети с особыми образовательными потребностями объединяются с обычными детьми во время определенных занятий и мероприятий. Уровень/полнота интеграции зависит как от возможностей учреждения, так и от готовности самого ребенка. В данном случае на первое место выходят не учебные знания ребенка, а уровень развития навыков самообслуживания и социализации, то есть готовность находиться в коллективе сверстников. Преимущества таких садов очевидны: инклюзия способствует социализации дошкольников с особыми потребностями, а для обычно развивающихся детей создает среду, в которой они начинают осознавать, что мир представляет собой единство разных личностей.

Обратимся к результатам исследования*, которые позволяют нам сделать выводы об уровне образовательной инклюзии в детских садах. Исследование было проведено в пятнадцати ДООУ города Томска, что, тем не менее, позволяет нам получить достаточно ясное представление о существующем положении дел. *Полученный материал – иллюстрация*

* Статья кандидата психологических наук Н. А. Урядницкой, подготовленная совместно с кандидатом психологических наук В. Р. Шмидт, в журнале «Синдром Дауна. XXI век» № 1 (8) 2012 г.

того, насколько оправдано в условиях современной российской действительности предпочтение инклюзивных форм воспитания и обучения традиционным – обучению в специализированных ДОУ.

Приводим выводы по результатам проведенного исследования:

1. Инклюзивное образование в регионах находится на этапе формирования. Этот этап проходит с разной степенью активности, которая по большей части зависит от профессиональной позиции и ценностных ориентаций региональных руководящих органов образования. Социальный запрос на инклюзивное образование дошкольников в данный период в регионах в значительной степени удовлетворен либо еще недостаточно сформировался.

2. Уровень толерантности родителей дошкольников позволяет достаточно широко распространять практику инклюзивного образования в дошкольной ступени. Профессиональные установки сотрудников ДОУ также являются значимым ресурсом для успешного начала и продвижения инклюзии дошкольников с особыми образовательными потребностями (ООП).

3. Основным ресурсом реализации инклюзивного дошкольного образования в региональных ДОУ является кадровый, хотя пятая часть детских садов все же испытывают недостаток в квалифицированных кадрах для реализации программ инклюзивного воспитания. В целом, лишь половина ДОУ начинают деятельность по инклюзивному воспитанию дошкольников с ООП, не испытывая недостатка в каких-либо ресурсах.

4. Подавляющее большинство ДОУ проводят образовательную инклюзию в рамках бюджетного финансирования. Проектная деятельность, привлечение спонсорских средств и помощи благотворительных организаций практически не осуществляется.

5. Образовательная инклюзия осуществляется в отношении дошкольников, принадлежащих к достаточно широкому кругу детей с особыми образовательными потребностями (ООП), среди которых есть дети с синдромом Дауна.

6. При комплектовании инклюзивных групп не используются какие-либо стандарты; наполняемость групп, соотношение обычных и «особых» детей в одной группе довольно широко варьируются и не связаны со спецификой образовательных потребностей последних или ведущим нарушением. Зачастую (около трети ДОУ) соотношение

«особых» детей и детей с обычным ходом психического развития внутри одной группы довольно высоко (1 к 3 и выше).

7. Наиболее активно в инклюзивные группы принимаются старшие дошкольники, однако имеется опыт и в отношении детей раннего возраста.

8. Нагрузка на специалистов в ДОУ, реализующих программы инклюзивного воспитания, достаточно высока как в силу значительной концентрации особых детей, так и по причине малого числа специалистов. Кроме того, в ДОУ практически отсутствуют такие помогающие специалисты, как социальный работник или социальный педагог, которые могли бы внести существенный вклад в повышение качества образовательной инклюзии и поддержки семьи.

9. Специалисты реализуют в отношении детей с ООП следующие формы обучения: групповые и подгрупповые занятия, индивидуальные коррекционно-развивающие занятия, диагностика и консультирование родителей.

10. Менее трети детей с ООП из инклюзивных групп продолжают обучение в общеобразовательных школах, такое же количество «особых» дошкольников поступают в коррекционные школы. Вопрос о продолжении образования в подавляющем большинстве решается на уровне ПМПК с учетом пожеланий родителей ребенка.

Как мы видим, при всех положительных сторонах инклюзивного образования, в настоящее время существенная часть таких садов не может в полном объеме оказать детям специализированную поддержку.

Что же поможет вам определиться в том, насколько детский сад отвечает требованиям инклюзии?

Прежде всего, необходимо учесть, что у вашего ребенка есть риск попасть в детский сад с так называемой «стихийной интеграцией», когда название «инклюзивный» означает лишь наличие в дошкольном учреждении детей с особенностями развития. Фактически, это тот же массовый детский сад, в котором ваш ребенок не сможет получать необходимую специализированную помощь.

Несмотря на отсутствие нормативно-правового обеспечения инклюзивных дошкольных (и школьных) учреждений, есть признаки, которые помогут вам оценить готовность сада к осуществлению

инклюзии: детский сад считается инклюзивным, если в нем есть как минимум одна инклюзивная группа.

- Инклюзивная группа объединяет детей с особенностями развития и их обычно развивающихся сверстников.
- Наполняемость инклюзивной группы – не более 17 человек. Среди них может быть не более двух-четырёх детей с особенностями развития.
- Важно, чтобы детям с нарушениями развития при необходимости могли быть обеспечены вариативность обучения и индивидуальный режим посещения.

Инклюзивная группа предполагает укомплектованность необходимыми специалистами, владеющими передовыми методиками и специализированными коррекционно-педагогическими методами обучения и воспитания.

В инклюзивной группе, помимо воспитателей и помощников воспитателей, должны быть психологи, дефектологи (разного профиля), логопеды. В ряде садов предусматриваются ставки инструкторов ЛФК и массажистов.

Таким образом, главным фактором в принятии решения должна быть не только готовность детского сада принять малыша, но и возможность учреждения обеспечить оптимальные условия для его развития.

Всё это приводит нас к мысли о том, что для принятия оптимального решения при выборе дошкольного образовательного учреждения необходимо исходить из оценки конкретной ситуации в конкретном месте проживания каждой семьи. Вопросы престижа, чувства социальной справедливости, желание быть на передовом рубеже и другие мотивы – всё должно отступать перед соображениями интересов и потребностей ребенка.

Адаптация к детскому саду

И. Б. Музюкин, педагог-психолог Центра сопровождения семьи
Даунсайд Ап

Поступление ребенка в детский сад затрагивает массу значимых для семьи моментов, которые приходится иметь в виду родителям. Чтобы снизить риск появления сложностей, специалисты обычно дают стандартные рекомендации, основной смысл которых сводится к одному – надо заранее готовить ребенка. Советы психологов, доступные всем интернет-пользователям, набирающим в поисковике «как адаптировать ребенка к детскому саду», звучат так: «заранее рассказывать ребенку про детский сад», «гулять на детсадовской территории», «повышать самостоятельность ребенка в плане самообслуживания» и т. п. Эти однозначные и вместе с тем расплывчатые советы, рассчитанные на широкую аудиторию, не всегда успешно «работают» в отношении частных случаев.

В этой статье хотелось бы привлечь внимание родителей и специалистов детских садов к тем предпосылкам, которые могут лежать в основе сложностей привыкания ребенка к детскому саду. Адаптация к новым условиям, знакомство с коллективом сверстников, вхождение в непривычную структуру повседневной жизни – вот только некоторые из списка грядущих перемен. Давайте рассмотрим положение каждого участника на этапе поступления в детский сад, а именно: родителей, ребенка и воспитателей. Комплексный подход к адаптации ребенка в детском саду, возможно, снимет некоторые опасения у родителей и подскажет новые способы решения проблем, возникающих у воспитателей.

Родительские тревоги

Родители имеют достаточно оснований беспокоиться, выпуская ребенка из предсказуемой и комфортной домашней жизни в неизвестность социума. Часть этих оснований – последствия неудачного личного опыта самих родителей, связанные, как правило, с периодом детства. Часть – связана с распространенными мифами, часть – реальные опасения, вытекающие из понимания особенностей своего ребенка. Например, распространенное убеждение: «моего

малыша в детском саду будут обижать», – может нести в себе три составляющие:

- **родительскую** – практически каждый человек имеет не пережитый травматический опыт детского общения со сверстниками; иначе говоря, или сам родитель, или кто-то из его близких в детстве попадал в конфликтные ситуации, вызвавшие сильные переживания и оставившие тяжелые воспоминания;
- **социальную** – любой детский коллектив является отображением реального мира, следовательно, наполнен не только прекрасными событиями, но и разочарованиями, обидами и ссорами, а также поиском путей их преодоления;
- **детскую** – каждому человеку, и ребенку в том числе, время от времени приходится переживать ситуации собственной некомпетентности, и иногда с этим ничего нельзя поделать. Видя какую-либо «слабость» в характере или развитии малыша, родитель надеется, что в коллективе сверстников под руководством опытных взрослых ребенок «выправится», «дорастет». Но в то же самое время родитель опасается, что именно эта особенность окажется поводом для нападков.

В беседах со специалистами родители, иногда сами того не замечая, нередко выделяют наиболее беспокоящую их составляющую. Например, одна мама говорит: «Не знаю, как он (ребенок) останется один в детском саду, ведь он у меня такой беспомощный: ни одеться сам не может, ни в туалет сходить». Согласитесь, это прямое указание на качества ребенка, которые, весьма вероятно, помешают ему приспособиться к детскому саду.

Другая мама рассказывает: «Ни за что не отдам его в детский сад, потому что дети – злые существа, будут его обижать. Не хочу травмировать его психику». Скорее всего, эта мама имеет собственный негативный опыт пребывания в детском коллективе. Перешагнуть через воспоминания, полагаясь на надежду, и правда сложно.

Третье мнение: «Дома ребенку плохо, дети необходимы ему как воздух. Все детские психологи и врачи советуют, поэтому следует отдавать ребенка в сад, как можно раньше». Подобная уверенность связана с отчетливым влиянием социума. Наверно, таким родителям недостает собственной внутренней убежденности, что подходит их малышу, а что нет, и они быстро поддаются под влияние готовых рецептов. Здесь важно отметить, что оказаться в детском

саду в самом раннем возрасте без психологической готовности самого малыша и мамы так же плохо, как вовсе избегать детского коллектива.

Бывает и так, что опасения родителей имеют все три составляющие. Если свести представленные выше фразы в одну, получается примерно следующее: «Не знаю, как он (ребенок) сможет ходить в детский сад, ведь он у меня такой беспомощный, а дети – злые существа, будут смеяться над ним и обижать. Но все советуют отдавать ребенка в сад как можно раньше. Не нанесу ли я ему вред, если отдам, и если не отдам?» Сомнения возникают у всех родителей, а у родителей особого ребенка – вдвойне.

Если вы в данный момент принимаете решение: отдавать – не отдавать или даже оставлять – не оставлять ребенка в саду, попробуйте сначала разложить свои сомнения по «трем полочкам», как показано выше, чтобы отделить свои личные переживания от оценки перспектив развития вашего ребенка в коллективе сверстников.

Вот несколько замечаний, которые могут вам помочь:

- Настойчиво транслируемый личный опыт родителя, часто травматический, может лишать ребенка уникальной возможности получать свой индивидуальный опыт. При выборе детского сада постарайтесь учесть разные мнения.

- Мир за стенами дома часто действительно требует приспособления и/или преодоления, ребенку так или иначе придется столкнуться с этим знанием. Ему помогут навыки, полученные в кругу друзей и внимательных взрослых.

- Следует учитывать пластичность детской психики и общую тенденцию к ее постоянному развитию. Если на этом пути ребенка сопровождают чуткие учителя, у него есть все шансы сформировать уникальный опыт взаимодействия с окружающими людьми, преодолев собственные коммуникативные трудности.

- Самостоятельность воспитывается в течение всего периода детства. Умения и знания о мире, приобретенные дома, оказывают благотворное влияние на процесс адаптации. Благодаря им ребенок действительно легче воспринимает происходящие изменения и способен быстрее и более творчески приспосабливаться к новым условиям среды.

- В каждом социальном шаге заложен элемент развития для ребенка. Общаться со сверстниками, познавать мир, чувствовать себя частичкой окружающего социума – это интересно!

Малыш на пороге детского сада

Ребенок, в отличие от взрослых, почти не представляет, что его ждет в детском саду, несмотря на объяснения близких. И дело тут не в качестве приводимых аргументов или их понимании. У ребенка пока еще недостаточно опыта, чтобы по объяснениям взрослых представить в полной мере, что такое реальные контакты со сверстниками или переживания при расставании с мамой. Это не значит, что следует исключить разговоры с ребенком о детском саду, но и не стоит убеждать малыша в пользу посещения детского сада, попробуйте вызвать у него интерес к новому месту. Это возможно при условии, что вам оно тоже интересно. При отсутствии интереса у вас самих, мотивировать ребенка, скорее всего, не удастся. Тогда придется идти проторенным путем давления на ребенка и насильного отрывания его от себя. В этом случае вашей «родительской» составляющей, скорее всего, нужна помощь. Возможно, это поддержка близких или обсуждение ситуации с психологом.

В каком бы возрасте ребенок ни начал посещать детский сад, не приходится сомневаться в том, что чем больше его социальный опыт, тем легче он привыкнет к новому укладу жизни. Социальный опыт, в первую очередь, приходит от родителей, то есть ребенок попадает в коллектив уже с определенными социо-культурными установками. Его, к счастью, не приходится учить всем правилам организации жизни группы людей заново. Однако новые правила часто входят в конфликт с уже имеющимися, что порождает в душе малыша бурю противоречий, так как он лишается однозначности собственного взгляда на события. С этой минуты ему приходится считаться с мнением новых для него людей. Установление отношений с воспитателями, сверстниками, другими людьми, регулярно встречающимися ребенку в детском саду, – важный шаг в адаптации маленького человека.

Здесь уместны некоторые советы родителям:

- Обсуждая с ребенком происходящее в группе, старайтесь избегать категоричных оценок его поведения, действий других детей

и взрослых. Не спешите склонять ребенка к своей точке зрения. Постарайтесь обсудить с ним ситуацию, рассмотрев ее с разных сторон. Это позволит ему максимально четко восстановить всю картину происшедшего и постепенно сформировать собственное отношение к событиям. Возможно, оно будет отличаться от вашего, и для этого у ребенка вполне могут быть веские причины, ведь он видит ситуацию изнутри.

- С другой стороны, если дети высказываются о чем-то уверенно и безапелляционно, это значит, что они приняли чье-то мнение за «чистую монету». Следует подробнее обсудить, так ли это на самом деле. Ваше мнение сбалансирует принимаемые на веру принципы, помогая ребенку формировать свое уникальное отношение к событию, к поведению другого человека. Именно при соотношении своих и чужих взглядов проявляются индивидуальные черты, именуемые характером. Для кого-то это, в большей мере, терпимость по отношению к чужим мнениям, для кого-то – отстаивание своего. Стоит, однако, заметить, что послушание не всегда свидетельствует о способности хорошо приспосабливаться, а быть упрямым вовсе не означает быть лидером. Упрямство, проявляемое в процессе адаптации, может быть признаком недостаточной способности воспринимать другие мнения; послушание – свидетельствовать о том, что ребенку трудно решать что-то самому или отстаивать свое мнение. Если ребенок упрям, его не стоит отчитывать за это, лучше просить высказывать свое мнение вслух. Когда он начнет излагать свою позицию, он услышит себя, «со стороны», а там и окружающие станут слышны для него гораздо явственнее.

Послушание обычно не рассматривается родителями и педагогами как что-то негативное до тех пор, пока оно не перейдет в слепое подражание и подчинение или в отчуждение от коллектива при видимой готовности соблюдать режимные моменты. Правильно с начала адаптивного периода учитывать, что послушный малыш часто не в силах проявлять индивидуальность под давлением окружения. Для преодоления подобного свойства характера воспитатели и педагоги должны быть мягкими и последовательными в отношениях с таким ребенком, пробуждая в нем собственную мотивацию.

Рассказывая о пребывании ребенка с особенностями развития в детском саду, родители часто жалуются на то, что ребенок «играет один». У работников детских учреждений, наоборот, наибольшие

трудности вызывают упрямые дети, которые мешают соблюдать заведенный распорядок дня.

Обычно оказывается, что это проявления личностных сложностей ребенка, известных родителям и до посещения сада, которые под воздействием новых обстоятельств усилились и проявились отчетливее, став признаками качества адаптации.

Давайте обратимся к рекомендациям:

- Родители гораздо лучше, чем специалисты, знают своего ребенка. Обсуждайте его особенности и свои опасения с воспитателями, педагогами и психологами, а затем «держите руку на пульсе», следите за изменениями вместе с ними.

- Не удовлетворяйтесь односложными ответами воспитателей на свои вопросы «Как он сегодня?», но будьте самокритичны к интенсивности предъявляемых вами тревог.

- Опыт многих консультаций показал, что родители склонны не придавать значения некоторым сложностям развития и поведения своего ребенка до определенного момента. Причина простая – дома они компенсируются за счет гибкости поведения близких. В детском саду это часто оказывается сложным или невозможным. Тем не менее, надо иметь в виду, что многие поведенческие проявления – это часть адаптивных механизмов ребенка, уже заложенных в нем до прихода в детский сад, но проявившихся более ярко под давлением обстоятельств. Общая позиция родителей и специалистов по отношению к сложностям ребенка способствует его успешной адаптации в саду, улучшению поведения дома и, в целом, общему успешному развитию.

- Признаки трудностей адаптации у ребенка:

- частые болезни;
- сбои в питании и режиме сна, в привычных домашних ритуалах;
- возникновение возбужденного или, наоборот, подавленного поведения;
- прямые сообщения самого ребенка, например, отказ идти в группу.

Родителям важно помнить, что причиной таких событий является не какой-то локальный конфликт, а накопленное напряжение от требований, предъявляемых социумом в течение дня. Хотя ребенок,

скорее всего, станет сосредотачиваться на конкретных примерах, они останутся лишь спусковым механизмом выплеска напряжения.

Легко ли специалистам?

Касаясь проблем адаптации детей, нельзя забывать о роли и человеческой позиции специалистов, встречающих ребенка в стенах детского сада. Эти люди оказываются под давлением непредсказуемых обстоятельств, ведь они не могут предугадать, с какими детьми сведет их судьба. По родительским откликам известно, что обстановка в группе целиком и полностью зависит от личности воспитателя. Вариантов, как правило, два: вам повезет, человек попадется хороший, и тогда с ним никакие преграды не страшны; вам не повезет, не понравится воспитатель, и без доверия к человеку, ответственному за ребенка, на душе всегда будет неспокойно.

У воспитателей в такой ситуации очень непростая роль: ожидания родителей и контроль проверяющих органов создают напряжение в ежедневной работе. Не исключено, что оно может привести к заранее оборонительной позиции воспитателя в ответ на родительские опасения, просьбы и требования.

Осуществляя проект по оказанию экспертно-методической помощи детским садам, специалисты Даунсайд Ап столкнулись с тем, что во многие учреждения поступило распоряжение развивать работу с детьми с особенностями развития и поведения. Однако предварительной подготовки персонала не проводилось. Специалисты тоже должны успеть адаптироваться, и не всем удастся быстро приспособиться к изменяющимся условиям. Им не чужды страхи и неуверенность в профессиональном плане. Первый шаг на пути к успешной организации занятий с особыми детьми – получение педагогами информации об особенностях их поведения и о закономерностях развития.

Не только новички, но и воспитатели, давно работающие в области инклюзивного образования, могут время от времени испытывать напряжение в работе с детьми с поведенческими проблемами. Выстраивание отношений с ребенком, его родителями – длительный процесс, требующий личной включенности специалистов и ответной готовности родителей и детей. В противном случае непонимание нарастает, увеличивается количество взаимных претензий. Воспитатели настаивают, чтобы их рекомендации неукоснительно соблюдались,

а родители ожидают быстрого эффекта от работы специалистов и общения ребенка со сверстниками. Часто и того, и другого оказывается непросто достичь. Что остается? Обоюдное сближение, ведь и семья, и специалисты объединены одной целью – эффективное развитие ребенка. Домашнее воспитание важно как основа социального опыта, а внешнее воспитание как возможность проявления всех личных качеств в реальном мире. Основная рекомендация специалистам и родителям в данном контексте:

По мере сил и возможностей стремиться к конструктивному диалогу. Обозначение позиций и интересов не означает ультимативное предъявления требований, но дает возможность каждой из сторон понять, что беспокоит другую. Именно на такой основе возникает общая успешная стратегия развития и воспитания ребенка в стенах детского сада и родного дома.

Адаптация к школе

И. Б. Музюкин, педагог-психолог Центра сопровождения семьи Даунсайд Ап

Поступление ребенка в школу сопряжено с необходимостью приспособиться к изменившимся условиям жизни. Вопросы школьного обучения затрагивают не только сферу интеллектуального развития ребенка, но социальную и поведенческую сферы. Задумываясь об ожидаемых изменениях, можно заранее предположить, насколько успешно ребенок будет усваивать учебную программу, легко ли ему будет приспосабливаться к структуре обучения в плане соблюдения режима, оценки новых условий и освоения новых социальных ролей, как он станет строить отношения со сверстниками и педагогами.

Круг проблем

По итогам бесед с родителями в Даунсайд Ап можно заключить, что вопросы непосредственно процесса обучения беспокоят их меньше всего. Во всяком случае, отношение к таким аспектам, как «усвоение материала», «соответствие школьным стандартам», довольно четкое. Те родители, которые считают, что их дети имеют значительный багаж знаний, относительно спокойны перед начальной школой. У них есть внутренняя уверенность, что их будущий первоклассник справится с задачами, поставленными учителем, поскольку у него сформирована мотивация к обучению.

Те родители, которые беспокоятся, что их дети имеют не слишком удовлетворительные показатели, обычно знают, где пробелы, и более или менее успешно их наверстывают. Как утверждают сами родители, «главное – выбрать школу, а там учитель начнет работать, и ребенок постепенно научится справляться с трудностями учебы». При этом имеются в виду, в первую очередь, трудности с чтением, письмом, счетом. Эти навыки служат ориентиром при «знакомстве» с ребенком, и к ним предъявляются основные требования при приеме в школу. И любому родителю на душе спокойнее, если ребенок владеет основным набором навыков первоклассника.

Другой аспект, вызывающий у родителей большие опасения на этапе адаптации к школьной жизни, – это поведение. У каждого ребенка без исключения есть свои особенности поведения в виде давних привычек, стойких ритуалов, черт характера. Некоторые особенности в новых условиях проявляются ярственнее и могут мешать ребенку адаптироваться к школьным требованиям, приводить к конфликтам с одноклассниками, вызывать недовольство учителя. В целом, обычный ребенок приходит к школьному возрасту с уже сложившимися, до некоторой степени, представлениями о мире. Также ребенок имеет в своем арсенале отдельные наработки тактик взаимодействия с окружающими людьми и поведения в критических ситуациях. У ребенка с особенностями развития таких тактик меньше, и они, если можно так выразиться, грубее.

Программа поддержки

На уровень осведомленности об окружающем мире, так же как и на стиль общения со взрослыми и детьми, основное влияние оказывает семья. Важен и факт посещения детского сада. Если ребенок находился в группе сверстников какое-то время, то, скорее всего, он имеет некоторый опыт подстраивания к коллективу, то есть опыт успешной адаптации. Примеры поведения других детей увеличивают вариативность его собственного поведения. Даже если ребенок так и не приспособился к условиям детского сада, потому что большую часть времени проболел, оставаясь дома для лечения, стоит рассматривать и такую ситуацию в положительном свете, предполагая, что детский сад явился для него стартовой площадкой, где зарождался адаптивный опыт. Велика вероятность того, что на школьном этапе ребенок, подверженный частым заболеваниям, сумеет преодолеть эти трудности, улучшив свой иммунитет и психическую стойкость.

Социальное развитие ребенка – область, достойная отдельного внимания на пути привыкания к школе. Под социальным развитием здесь понимается соответствие поведения ребенка общественным нормам, из которого плавно вытекает соответствие правилам поведения в конкретной школе. Например, у ребенка может быть отчасти уже сформировано понимание того, что во время урока громко не разговаривают, тем более не кричат. Посещение ряда общественных мест: театра, музея, магазинов, поликлиник, групповых занятий и, конечно,

детского сада, – заставляет его учитывать интересы окружающих людей. Вместе с тем, устойчивость данного навыка – умения соблюдать тишину и порядок в классе во время урока – будет еще закрепляться по мере привыкания к школьной среде. А учитель этому поспособствует, время от времени напоминая всем и каждому о том, что надо соблюдать тишину и порядок.

К социальным можно отнести навыки личной гигиены и обслуживания при посещении туалета и столовой. Тяжело даются моменты переодевания на физкультуру (прогулку), умение пользования портфелем и прочими личными вещами. Кстати, это чуть ли не важнейшие, по признанию родителей, навыки. Именно они вызывают наибольшую озабоченность, потому что целиком подпадают под ответственность самого ребенка.

Способность пользоваться туалетом и самостоятельно есть – действительно одни из самых непростых умений, несмотря на важность этих навыков и их ежедневное применение. Они затрагивают область ощущений, моторные навыки, осознанность действий для достижения индивидуального комфорта. Часто в домашних условиях для удовлетворения насущных потребностей ребенок действует по устоявшейся схеме, которая оказывается непригодной в новых условиях. Большую роль в развитии данных умений играет посещение детского сада. Именно там дети постепенно учатся под наблюдением взрослого заботиться о своем личном пространстве и комфорте, учитывая личное пространство других людей. Получается, что дома, взаимодействуя с ребенком, родители часто обходят острые углы, подстраиваются сами, тем самым усугубляя проблему.

Сфера отношений со сверстниками – совершенно отдельная и, вероятно, даже самая болезненная для всех членов семьи. Желание максимально развить ее лежит в основе трудного выбора, в какую школу отдавать ребенка – инклюзивную или коррекционную. Многие родители озабочены таким выбором и стараются определить для себя первоочередность задач, связанных с развитием ребенка, а именно, что важнее: качественное образование, чаще ассоциирующееся с коррекционными школами, или общение с обычно развивающимися одноклассниками и как бы сама по себе располагающая к развитию атмосфера, присущая инклюзивным школам? Этот, без сомнения, непростой для семьи выбор на сегодняшний день дополнительно

отягощен тем обстоятельством, что инклюзивная образовательная система в нашей стране находится в начале своего пути.

У специалистов есть отрывочные данные о том, что родители, делая в данном случае выбор, бессознательно руководствуются принципом замещения недостающего звена. Здесь следует воздержаться от поспешных выводов; подобное предположение – скорее тема для размышления и ни к чему не обязывает. Действительно, как получается, что приходится отделять образовательные цели от целей налаживания отношений со сверстниками? Ответ может указывать на неверную постановку вопроса: не стоит делать ставку на что-то одно. В коррекционных школах учатся дети с разным уровнем развития и характером, поэтому ребенок, способный устанавливать дружеские отношения, без сомнения, найдет там свой круг общения. Инклюзивные школы, бесспорно, призваны не только гармонизировать состояние детей, но и обучать их. Оказавшись в такой школе, ребенок должен будет овладевать знаниями, возможно, по специальной программе.

Самое интересное, что в школе и одного, и другого вида ребенку потребуется помощь и участие родителей как в процессе обучения, так и в организации отношений с одноклассниками. Сама по себе инклюзивная школа не снимает задачу формирования представлений о дружбе, о разрешении конфликтов, об осознании личного пространства среди интересов других детей.

Безусловно, поддерживающим фактом для родителей, готовящихся вместе со своим ребенком к освоению новой школьной среды, пространства, может стать то, что почти сто процентов выпускников Даунсайд Ап попадают в учебные заведения Москвы, Московской области и большинства российских городов. Надомное обучение для отдельных детей также является выходом из критической ситуации, когда рядом с домом выбор школ ничтожно мал.

Известно, что проблемы поведения, обучения и общего развития обостряются в последний год перед поступлением в школу. Хочется призвать родителей уже сейчас начинать консультироваться по поводу своих опасений относительно адаптации ребенка к школе. Двери Даунсайд Ап и других партнерских организаций всегда открыты для решения подобных вопросов.

ПМПК: инструкция по применению

М. А. Фурсова, координатор редакционно-издательской деятельности
Даунсайд Ап

Если положено, почему не взять?

Чем похожи семьи особенных детей? Да хотя бы тем, что однажды каждая семья (где бы она ни жила, какой бы уровень благосостояния и социальный статус ни имела) сталкивается с таким явлением, как ПМПК*. Валерия Булгакова, мама пятилетнего Василия, и предположить не могла, что общение с комиссией заденет ее настолько, что в пору будет пить успокоительные. Дружная семья, подающий надежды ребенок, которого хвалят педагоги, горы прочитанной литературы и тщательные наблюдения за сыном – все убеждало ее в том, что Васе нужна инклюзия. Поэтому – обычный детский сад в подмосковной Балашихе, куда Васю взяли в четыре года: родители просто зарегистрировали ребенка через электронную систему, не указывая, что он особенный, а когда подошла очередь, отправились на прием к заведующей. Вася ей очень понравился, и она не побоялась взять необычного ребенка в свое учреждение.

Но посещать сад – одно, а получать там необходимую поддержку – другое. Вася отходил в сад год, после чего родители решили: скоро сыну 5 лет, у него появилась речь – почему бы ему не заниматься с логопедом в детском саду? Так что на первой ПМПК, которая состоялась весной, они сказали об этом и, как им показалось, нашли у членов комиссии понимание. Но в сентябре, когда ребенок вернулся в сад после каникул, никаких занятий не было, как и в октябре, и в ноябре. На вопрос, почему с малышом не занимаются, логопед ответила: «А вам не положено! Нет заключения ПМПК. К тому же, у нас не логопедическая служба, а всего лишь логопункт, мы звуки ставим». Оказалось, что никаких документальных подтверждений решения ПМПК детский сад не получил. Дальше начался процесс убеждения логопеда в том, что с Васей можно и нужно заниматься...

Это можно было бы считать частной историей, если бы не общие черты подобных ситуаций: специалист, который просто боится взять особенного ребенка, не зная, что с ним делать; заведующая детским

* Психолого-медико-педагогическая комиссия.

садом, которая без заключения ПМПК при всем своем желании не имеет права определять программу занятий. «Никаких ожиданий или требований к логопеду у нас не было, – говорит Валерия. – Но если в детском саду есть специалист, почему бы не попробовать позаниматься, прежде чем говорить «нет»?» Аргумент резонный, логопеда он отчасти убедил, и она решила попробовать. Но для того чтобы определить программу занятий, ребенка вновь отправили на ПМПК. И здесь начинается вторая часть нашей истории.

Факты, подтвержденные опытом

О ПМПК большинство родителей особых детей знают заранее, поскольку читают советы юристов в интернете и слышат истории других семей. Несмотря на это собственная встреча всегда оказывается неожиданностью. Но к ней можно и нужно готовиться и юридически, и морально. Вместе с Валерией Булгаковой мы постарались обобщить факты ее опыта, избавившись, по возможности, от лишних эмоций.

Факт 1: Заключение комиссии носит рекомендательный характер

«Заключение ПМПК», выданное ребенку-инвалиду, – это не требование и не распоряжение. Понимание этого изначально настраивает семью на правильное общение. Родители не обязаны четко следовать советам комиссии. Все, что говорится на заседании комиссии, они могут игнорировать, а письменное заключение убрать в ящик. Правда, без этого заключения детский сад или школа имеют право отказать вам в предоставлении тех или иных услуг.

Факт 2: Все рекомендации ПМПК должны быть зафиксированы письменно. По итогам работы комиссии семья может потребовать копию протокола заседания, заключение и все другие бумаги.

Но учтите: заключение ПМПК – это документ, который должен быть соответствующе оформлен и зафиксирован. Вам не отдадут его в день проведения комиссии. Как правило, на заседании комиссии родителям говорят, когда и где они могут получить на руки заключение.

Факт 3: Если хотите чего-то добиться, наберитесь терпения

Валерия думала, что комиссия просто определит логопедическую программу. Вместо этого она долго доказывала экспертам, что ее сыну нужна инклюзия и что ему точно не будет лучше в коррекционном

образовательном учреждении. «Мы не против коррекции, – говорит Валерия. – Но Вася ходит в сад второй год, у него сложились хорошие отношения и с детьми, и с педагогами. Зачем искусственно вырывать ребенка из комфортной для него обстановки?» Контраргументы приводились разные, от «с ним же в коррекционном саду будут заниматься» до «а вы знаете, сколько таких через нас прошло?» «Такой», а именно Вася, все это время спокойно сидел за столом, увлеченный новыми игрушками. По просьбе членов комиссии он назвал цвета, правильно показал формы. Потом взялся за сортер. Закончив собирать его, он повернулся к маме и четко сказал: «Мам, все!» – и показал на сортер. Отчего члены комиссии чуть не закричали браво! Их явно удивило, что ребенок в пять лет собрал сортер.

По словам Валерии, члены комиссии говорили с ней вежливо, но своими вердиктами, каждым своим словом и взглядом они словно впечатывали ее в землю. Это при том, что ПМПК не имеет право ставить диагнозы, в том числе называть ребенка умственно отсталым, если такой диагноз еще не поставлен медиками. У мамы было ощущение, что как бы она ни расписывала, что может ребенок, для членов комиссии был важен только его диагноз – «синдром Дауна». Очень часто члены комиссий – это люди, воспитанные в традициях советской дефектологии – науки крепкой, но многие идеи которой сегодня устарели. К сожалению, не все специалисты готовы узнавать новое, переучиваться, признаваться в том, что положения, на которых они строили свою практику много лет, уже не могут применяться в наше время. Тем не менее, Валерия терпеливо приводила свои аргументы, отвечала на возражения. Иногда ей казалось, что она проводит лекцию о развитии детей с синдромом Дауна. «Мне говорят: “Зачем вам логопед, если у ребенка нет речи?” Я им: “А что в вашем понимании речь?” Ответ: “Когда ребенок сам к вам обращается, говорит слова”. Но в Даунсайд Ап мне объясняли: ребенка можно считать говорящим, если он способен коммуницировать, в том числе с помощью жестов и звуков. Согласитесь, совершенно разные подходы!»

Факт 4: Умейте сформулировать, чего именно вы хотите добиться

Всегда есть вероятность того, что в ситуации кратковременного общения с ребенком, который в присутствии чужих людей может растеряться, у членов комиссии сложится неверное впечатление о его

способностях. Сопротивляться такой позиции может только тот, кто искренне убежден в обратном. Могут ли пошатнуть крепкую уверенность семьи в своем ребенке и принятом решении люди, которые видят семью в первый раз? Общение с грамотными, оптимистично настроенными специалистами, которым вы доверяете, посещение развивающих занятий, чтение статей и книг, обсуждение своей позиции в семье – все это поможет сформулировать, что именно вы хотите и почему. И не поддаваться уговорам комиссии, если вам будут предлагать совсем не то, что вы считаете нужным, основываясь на мнениях других, не менее профессиональных, но более независимых экспертов.

Факт 5: Нужно хорошо знать своего ребенка и понимать, что для него лучше

Важно понять, что именно нужно вашему малышу, как он себя проявляет, что чувствует. И отстаивать его интересы. «Я знаю своего ребенка, доверяю ему, себе, своему мужу, нашим специалистам, – говорит Валерия Булгакова, – и, общаясь с другими родителями, могу оценить, что влечет за собой инклюзия, а что – коррекция. К примеру, Вася не выносит резкие звуки. Я представляю, что будет с ним в коррекционной группе, где дети часто очень сильно кричат – он просто забьется в угол и будет там сидеть». Лучше, если ваше представление о возможностях и жизненных ориентирах своего ребенка будет подкреплено мнением опытных специалистов. Но все равно готовьтесь, что ваша позиция может быть расценена членами ПМПК как «нездоровые амбиции мамы, которая не хочет видеть реальности».

Факт 6: На аргументы «Дайте шанс», «Давайте попробуем» трудно возразить

В ситуации Булгаковых именно такие формулировки, которые Валерия повторяла, как мантру, и в разговоре с логопедом, и в общении с ПМПК, сыграли, наверное, решающую роль. Потому что на них действительно трудно возразить. Мало того, этими словами можно противостоять даже аргументу «Не положено». «Комиссия подчеркивала, что в саду только логопункт, где с нашим ребенком-инвалидом заниматься не обязаны», – говорит Валерия. Но позиция «Дайте шанс» никого не связывает жесткими ожиданиями, требованиями, обязательствами: попробуем, если получится – хорошо, нет – будем искать другие варианты. А там, где есть свобода, и действовать легче.

Факт 7: На ПМПК лучше приходиться с группой поддержки и диктофоном

Это очень важный момент. Валерия оказалась на комиссии одна, лицом к лицу с четырьмя экспертами. Хорошо, что Вася вел себя спокойно и не требовал маминого внимания. А если бы он заволновался, начал капризничать, бегать?.. «Передо мной на комиссии была одна мама, – рассказывает Валерия Булгакова, – и когда она выходила, то на ней просто лица не было. Казалось, что на нее ушат воды вылили. Я даже представить не могу, что ей наговорили про ребенка!» Так что лучше взять с собой кого-то из родственников или педагогов.

Факт 8: Все люди разные. Хороших больше

История Булгаковых закончилась неплохо. «Не знаю, откуда у меня взялись силы, – говорит Валерия. – Я сидела и рассказывала этим людям о возможностях своего ребенка, приводила аргументы, отвечала на их вопросы. Внутри, конечно, все кипело, но мне хватило терпения не показать раздражение и обиду. В итоге председатель комиссии позвонила в местное управление образования, где получила разрешение на наши занятия. И характеристику ПМПК в итоге дала хорошую, отметив Васино дружелюбие, спокойствие, знания. Логопедическую программу “прописали” на два года – как раз до школы. Надеюсь, что вся эта нервотрепка была не зря».

И мы надеемся. Как и на то, что с каждым годом будет все меньше комиссий, в которых сидят люди, привыкшие встречать детей по диагнозу, не верящие в их возможности. И верим, что все-таки хороших людей больше. А потому и справедливых комиссий будет больше.

От редакции: по словам специалистов Даунсайд Ап, в том числе являющихся членами ПМПК, в этой статье есть спорные моменты, комментарии к которым составили бы несколько отдельных статей. Но важно понять, что сейчас российское образование переживает самый сложный этап: глобальные перемены происходят на наших глазах, и негативный результат этого – непонимание между родителями, специалистами ПМПК и сотрудниками образовательных учреждений. Одна из главных его причин – многие процедуры взаимоотношений не проработаны законодателями, есть пробелы, которые решаются на усмотрение сторон. На страницах нашего журнала мы продолжим развивать эту, безусловно, важную тему, а пока желаем родителям удачи

и терпения и верим, что принцип «предупрежден значит вооружен» все же работает.

О нюансах взаимодействия с ПМПК вы можете прочитать в журнале «Сделай шаг», № 1 (49), 2014, ссылка на статью в электронной библиотеке Даунсайд Ап: <https://downsideup.org/ru/catalog/article/yurist-otvechaet-na-voprosy-roditeley-psihologo-mediko-pedagogicheskaya-komissiya>, а также на сайте РООИ «Перспектива» <http://perspektiva-inva.ru>

Препятствия, которых могло не быть

Интервью главного редактора журнала «Сделай шаг» **Н. Ю. Ивановой** со специалистом по социальному сопровождению семей Даунсайд Ап **Н. А. Яковлевой**

Два года назад благотворительный фонд «Даунсайд Ап» приступил к реализации программы, направленной на поддержку ребят с синдромом Дауна старше семи лет. Важной частью этой программы стал проект по профориентации для молодых людей, которые учатся в старших классах или уже окончили школу. Проводимая работа показала, какие помехи могут возникнуть в процессе обретения ребятами той степени самостоятельности, которая позволила бы им успешно развивать свои личные, социальные и профессиональные компетенции. Об этом мы поговорили с Надеждой Яковлевой, которая в разные годы была активным участником многих начинаний Даунсайд Ап.

— Через много лет я вновь увидела знакомых ребят, в том числе своих бывших подопечных, и их родителей, – рассказывает Надежда Александровна. – Я вспоминала, какими эти ребята были раньше, сравнивала с тем, какими они стали сейчас. Все выросли, повзрослели, видно, как много труда, любви и заботы вложено родителями в развитие каждого ребенка. Но, на мой взгляд, очень многие из подростков в социально-психологическом плане – во всяком случае, для своих родителей – остались малышами. Хотя очевидно, что большинству вполне по силам освоить многие обычные для людей их возраста навыки и выработать необходимые модели поведения.

Интеллектуальный уровень этих юношей и девушек позволяет им реализовать свой потенциал в качестве вполне самостоятельных людей. Однако чрезмерная опека родителей, их повышенная тревожность и нежелание по-новому взглянуть и поддержать своего выросшего ребенка часто мешают этому. Осознание того факта, что малыш, за которым надо неустанно ухаживать, уже вырос, ставит родителей перед необходимостью изменять свою привычную жизнь и принимать решения, которые пугают их своей новизной.

Как выстраиваются приоритеты у родителей, что они считают необходимым для будущей жизни своего ребенка – это отдельная

тема для размышлений. Например, у некоторых подростков стараниями родителей есть большое количество разноплановых досуговых занятий, отнимающих практически все их свободное время. Почти ежедневно, включая выходные дни, родители возят ребят в самые разные центры и клубы. У меня нет однозначного ответа – насколько это правильно и идет ли это на пользу развитию и формированию личности молодого человека. Но что я могу достоверно сказать – многие семьи отказывались от прохождения подростком предлагаемой нами производственной практики, поскольку просто на это не было свободного времени.

И еще возникает вопрос: а когда же при такой нагрузке подростку готовиться к посильной трудовой деятельности, включаться в жизнь семьи, находить в ней свое место, выстраивать отношения в соответствии с возрастом, принимать на себя часть домашних обязанностей?

— *Давайте уточним: что такое обязанности?*

— Обязанности – это то, о чем не надо напоминать; то, что человек выполняет, чувствуя за это свою ответственность.

— *Реально ли добиться такого уровня ответственности от подростка с синдромом Дауна?*

— А почему нет? Если это введено в правило – вполне реально. Например, если есть правило, что утром, встав с постели, подросток должен ее убрать, или что, когда вся семья садится обедать или ужинать, он сам накрывает на стол, – это большинству подростков с синдромом Дауна абсолютно по силам.

— *Но ведь основы самообслуживания ребятам прививались еще в раннем детстве. Педагоги Даунсайд Ап работали над этим совместно с родителями. Куда же это потом все делось?*

— Даже если правило было сформировано, но потом в течение длительного времени не поддерживалось, то приобретенные навыки утратятся. У кого-то – за год, у кого-то – за два, но это произойдет. Именно так у наших детей, к сожалению, утрачиваются многие умения, необходимые в жизни. На первом этапе, когда ребенок еще маленький, для формирования его личности и сепарации от родителей очень важно дать ему понять: «Ты это можешь делать сам». Однако это лишь фундамент. Если потом на нем не построили прочную конструкцию из навыков и правил самообслуживания, он так фундаментом и останется. Тем более что дальше в жизни ребенка появляются новые,

более сложные задачи. Всё внимание родителей переключается на них, а использование ранее приобретенных умений отходит на второй план. То же самое происходит и в жизни нормативно развивающихся детей, только они более способны к самостоятельной социализации, ориентируясь на пример взрослых и свою референтную группу сверстников. Наши дети нуждаются в более четкой постановке задач, выстраивании алгоритмов и их поддержании.

— *Вы уже упомянули, что наряду с, казалось бы, активной включенностью в социальную жизнь очень часто у подростков с синдромом Дауна нет прочно закрепленных за ними домашних обязанностей. А какие еще помехи на пути к самостоятельной взрослой жизни вы заметили, занимаясь организацией профориентационных мероприятий для таких подростков?*

— Различных помех, к сожалению, немало. Например:

- не выработаны необходимые по возрасту навыки самообслуживания – поведение за столом, опрятность при приеме пищи и опрятность вообще – в одежде, в соблюдении аккуратного внешнего вида; отсутствует способность одеться и раздеться без помощи взрослых, причесаться, сходить в туалет без напоминания и сопровождения, нет понимания того, что не принято прилюдно раздеваться до нижнего белья (например, в холле Даунсайд Ап перед занятиями);
- очень часто родители не готовы учить своих взрослых детей самостоятельно пользоваться городским транспортом;
- у подростков нет понимания различий в личном (семейном, дружеском) и официальном (рабочем) стилях общения;
- упущены некоторые другие важные знания и умения, в частности, ориентировка во времени: определение времени по часам, знание количества дней в месяце, месяцев в году, понятия – полгода, полтора года, два года – сколько это месяцев.

— *Никто из родителей не станет специально вредить своему ребенку, понимая, что навыки самостоятельности понадобятся ему на протяжении всей жизни. Значит, их отсутствие вызвано какими-то невольными просчетами в воспитании. Чем они объясняются и как с ними бороться?*

— Та система координат и ценностей, которую вводят в семье родители, и будет формировать, а затем поддерживать правила,

необходимые ребенку для развития самостоятельности. В свою очередь, благодаря таким правилам ребенку прививается привычка отвечать за свои действия. Почему не все родители акцентируют на этом внимание – большой и очень важный вопрос. Одной из причин может быть тот факт, что, страшаясь проблем, которые ожидают их детей во взрослой жизни, родители не хотят, чтобы они становились взрослыми. Вторая возможная причина – уже упомянутое мною появление в жизни ребенка по мере взросления новых, более сложных задач. Стремясь все успеть, мама зачастую торопит ребенка: «Быстрее-быстрее, нам надо успеть на занятия, давай я сама тебя покормлю, одену, уберу за тобой». И это имеет самые пагубные последствия. Третья причина – смещение акцентов на получение ребенком образования, академических знаний. На практике неоднократно доказано: эти знания не так важны, как самостоятельность, понимание того, что нужно находить свое место в жизни и чем-то заниматься, если ты взрослый человек. Но для этого надо понять, что ты взрослый. Дают ли родители это понимание, если, например, перед занятием в театральной студии мама сама переодевает 16–17-летнюю девушку, на глазах у всех стягивая с нее колготки? Чувствует ли эта девушка себя взрослой? Я думаю, что нет.

— *Ну а с другой стороны, опекая свою дочь даже во взрослом возрасте, мама тем самым выражает свою любовь к ней. Что плохого в том, что девушка будет этим пользоваться, пока есть такая возможность? Какие последствия это может иметь в реальности?*

— В реальности девочка-подросток продолжает считать, что, во-первых, ей не надо оценивать свой внешний вид и соблюдать некие социальные табу, например, не раздеваться до нижнего белья в общественном месте. Если для нее не существует социальных табу, значит, ее никуда нельзя отпустить одну, нельзя доверить ей самостоятельно пользоваться общественным транспортом и т.п. Чем дальше простирается родительская опека, тем больше девушка убеждается в том, что сама она может ни за что не отвечать и вообще не проявлять хоть какую-нибудь инициативу. Скажем, мы приезжаем на день открытых дверей в колледж, где девушка могла бы учиться с интересом и с пользой для себя, а она даже не хочет туда заходить, потому что рядом нет мамы, которая диктовала бы ей, что делать. То есть, даже безобидные,

на первый взгляд, проявления чрезмерной заботы выливаются в очень сложные, далеко идущие проблемы.

— *Введение правил в повседневную жизнь и опека, приводящая к потере самостоятельности – это не одно и то же?*

— Нет. Если мы вводим правила, то ребенок становится самостоятельным, когда сам выполняет их. Если мы вводим правила, но все равно продолжаем даже в их рамках действовать за ребенка, то мы сами следим за их соблюдением, а он их никогда не примет. Только почувствовав невозможность получить желаемое от других, он будет учиться добиваться этого самостоятельно.

— *А как правильно обучать ребенка самостоятельному выполнению того или иного поручения?*

— Вот самые общие рекомендации:

- Подробно сформулируйте задание, которое вы даете ребенку. Например, не нужно говорить: «Пропылесось в гостиной». Лучше скажите так: «Почисти, пожалуйста, пылесосом диван, потом – кресла, а потом – ковер, начиная от балкона и до входной двери». Для сложных поручений можно составить инструкцию с символическими изображениями действий.
- Спросите у ребенка, всё ли он понял, и ответьте на уточняющие вопросы.
- Попросите ребенка повторить задание, при необходимости сверяясь с инструкцией.
- Поначалу пусть ребенок выполняет полученное от вас поручение под вашим присмотром.
- Желательно, чтобы при выполнении задания ребенок проговаривал свои действия сначала вслух, потом – про себя (когда задание прочно усвоено).
- Можно попросить маленького помощника пометать в листе с инструкцией выполненные пункты, а при возникновении затруднений – прекращать работу и «консультироваться» со взрослым.
- Пусть, выполнив задание, ребенок самостоятельно оценит правильность выполнения, а затем отчитается взрослому о том, как выполнено его поручение.
- В заключение обязательно похвалите ребенка за старательность и разберите проблемы, которые возникали при выполнении задания.

— *Надежда Александровна, какие особенности людей с синдромом Дауна необходимо учитывать, давая им инструкции по выполнению того или иного поручения?*

— Как правило, любые родители хорошо понимают индивидуальные особенности собственного ребенка и, в первую очередь, ориентируются на них. Но можно выделить и некоторые общие моменты.

Во-первых, как известно, у людей с синдромом Дауна недостаточно развита кратковременная слуховая память, в то время как зрительная и пространственная память развиты лучше. Такие люди имеют собственный темп восприятия и реагирования, более медленный, чем у других. Им бывает трудно следовать устным инструкциям, воспринимать устно изложенную информацию и быстро реагировать на нее. Поэтому при объяснении задания старайтесь говорить простыми словами. Для более эффективного обучения и просто для взаимодействия необходимо подкреплять устную речь наглядными примерами, изображениями, повторять инструкции, давать время на их осознание. В момент выполнения задания лучше не отвлекать ребенка на какие-либо дополнения, уточнения, инструкции, так как нашим детям не так легко переключаться. Не торопите ребенка, дайте ему необходимое время для выполнения задания. Не задавайте вопросов, которые потребовали бы быстрых, длинных, развернутых ответов. В таких случаях лучше ориентироваться на получение простых ответов – да, нет. Обязательно нужно дать некоторое время для обдумывания ответа.

Во-вторых, было отмечено, что люди с синдромом Дауна проявляют внимание к деталям, любят наблюдать и хорошо отличают формы и цвета. Однако они больше внимания уделяют мелким деталям, чем целостному образу. В связи с этим им может потребоваться помощь и подсказка, чтобы выделить главный признак какого-либо явления или процесса, обобщить, сделать выводы.

В-третьих, очень многие люди с синдромом Дауна испытывают проблемы с математикой (поэтому из ваших поручений необходимо исключить задания, связанные со сложными вычислениями). У них отмечается недостаточная кратковременная память, низкая концентрация внимания и неумение анализировать материал, применять теоретические знания. При выполнении заданий всё это становится для них серьезным препятствием.

Ну и, наконец, если выполнение вашего поручения связано с общением ребенка с посторонними людьми (например, покупка продуктов в магазине), постарайтесь учесть тот факт, что свойственные людям с синдромом Дауна открытость и дружелюбие могут помешать им соблюдать границы общения с малознакомыми людьми, поэтому не забудьте напомнить ребенку о важности соблюдения личных границ. Для того чтобы избежать недоразумений, необходимо заранее четко обозначить правила, принятые при общении в данной конкретной ситуации.

При общении с ребенком опирайтесь на его сильные стороны: подражательность и старательность. Поясните и покажите, что нужно сделать, и он постарается выполнить задание максимально качественно.

— *Любые родители боятся того, что их ребенок в процессе приобретения жизненного опыта будет набивать себе болезненные шишки. Как справиться с этой боязнью?*

— Универсального рецепта нет, но, может быть, мамам и папам будет полезно вспомнить свое детство, а также четко обозначить причину своих страхов. Мне кажется, зачастую они вызваны подсознательным желанием уберечь ребенка от ошибок, чтобы его не осуждало общество, которое и так не лучшим образом принимает наших ребят.

Кроме того, страх порождается неизвестностью. Родители далеко не всегда адекватно воспринимают ребенка с синдромом Дауна, либо вообще отказываясь признавать его особые потребности, либо, наоборот, преувеличивая имеющиеся проблемы. На самом деле, у него такие же права, как у всех остальных детей, но ему нужно помогать чуть больше, чем остальным, и помогать специфически: не делать за него то, с чем он мог бы справиться сам, а лишь направлять и поддерживать. Может быть, стараясь детальнее представить себе образ будущего своего сына или дочери, взрослые смогут справиться со своей тревогой и лучше понять, какие навыки человеку с синдромом Дауна пригодятся во взрослой жизни.

Танцующий лагерь: проверка на прочность

М. А. Фурсова, координатор редакционно-издательской деятельности
Даунсайд Ап

Вы уже решили, как проведете лето? В ваших планах на отпуск есть место времяпрепровождению, которое станет увлекательным и полезным для всех членов семьи, включая вашего ребенка с синдромом Дауна? Если еще нет, то, возможно, вам удастся почерпнуть новые идеи из рассказа участницы инклюзивного досугово-образовательного проекта «Танцующий лагерь», который был реализован летом 2017 года.

8 часов утра. Сосновый бор. Заливаются птицы, в воздухе – запах костра, на котором варится каша, – и этот волшебный запах вместе с птичьим пением и зажигательной музыкой заставляет даже самых заядлых лежебок выползти из палаток. Все на зарядку! Разомнем руки-ноги, потянемся и обязательно исполним любимые танцы в честь начала нового дня! Так мы встречали каждое утро в первом «Танцующем лагере». Но обо всём – по порядку.

Лагерю – быть!

Студия «Танцующий дом» для детей с особенностями развития работает в Москве более 12 лет, и в какой-то момент студийцам очень захотелось для себя особенного, запоминающегося мероприятия... И вот – свершилось!

«Наши друзья из села Козлова, что в Тверской области, предложили нам разбить в бору на берегу реки палаточный лагерь, – рассказывает руководитель студии Сергей Фурсов. – Поначалу идея казалась нереальной. Все-таки для многих людей жизнь в палатках с детьми – настоящий экстрим. В итоге решились на это приключение самые отважные, и таких смельчаков набралось больше семидесяти человек».

Пока будущие походники собирали рюкзаки и морально настраивались, организаторы в Москве планировали все нюансы быта и досуговой программы, а ответственные организаторы из Козлова на месте реализовывали их идеи. Забегая вперед, скажем, что лагерь

прошел отлично. Но сколько же волнений и переживаний было на этапе подготовки! Как спать с детьми в палатках (а прошлое лето, как вы помните, было больше похоже на осень)? Как готовить на костре? Каким образом мыться? И многие-многие другие вопросы не давали покоя. Большинство из них отпало в первый же день – быт был продуман до мелочей. Если палатка не промокает, каша на завтрак сварена вовремя, поставлены тенты от дождя, то жизнь походника сразу становится веселее! Немаловажным оказался и общий настрой: в лагерь отправились позитивные, добрые, смелые люди, заранее готовые преодолевать трудности походной жизни. И им всё было по плечу! Ведь это так необычно – проверить себя на прочность, пожить в непривычных условиях, научиться разводить костер и рубить дрова, побыть на природе, познакомиться с жизнью российской деревни.

Настоящие бойцы

Два часа дня. Скоро обед! Паша несет дрова и подкидывает их в огонь, на котором стоит кастрюля с супом и чайники: «Чтобы не остыли!». К кастрюлям выстроилась очередь – Ваня помогает повару подавать еду. Маша вытирает со стола и раскладывает посуду. Она же с удовольствием приберет стол после еды. «Где Вадим?! Нам нужно принести воды!» – кричат с кухни.

Все переживания о том, что особенным ребятам будет в лагере трудно, оказались напрасными. Никаких капризов, ссор, криков и истерик. Никаких «я это не буду», «не хочу туда идти». Да, в лагере детям пришлось выйти из зоны комфорта и ежедневных ритуалов. Но их, в первые часы потерянных, тут же «взяли в оборот», ведь любой лагерь подразумевает коллективное дело, поддержку и взаимодействие. Дети очень быстро, без лишних объяснений, поняли это, так что их не нужно было заставлять соблюдать режим: они сами вызывались помочь ставить палатки, готовить еду, приносить воду и дрова, прибирать территорию и т.д. За целую неделю они спокойно, без суеты, сориентировались в новой обстановке, поняли правила и нормы и следовали им. Такой режим позволил детям в разных ситуациях раскрыть свои способности, подчас удивляя и педагогов, и родителей. «Я и не ожидала, что мой Паша так быстро приспособится к лагерю, – говорит Елена Русакова. – Ему было даже легче, чем мне, жить в палатке, привыкнуть к походной еде, переносить дождливую погоду. Глядя

на него, и я держалась молодцом». В лагере ребята могли проявлять инициативу во многих делах, нести ответственность за свои поступки: не принес дрова – костер потух, не притащил бревно – людям негде сидеть у костра, не надел вовремя кофту – замерз. Это умение быстро ориентироваться так важно для особых детей и, увы, так редко встречается в их городской жизни. В лагере не было многих реальных рисков, постоянно присутствующих в городской среде. Это успокаивало родителей, и они давали детям больше свободы и самостоятельности.

«Для меня стало открытием, как быстро ребята усвоили режим и правила лагеря. Они отлично ориентировались в пространстве лагеря и села, быстрее родителей выбегали на зарядку, энергично умывались, приходили за порцией обеда или ужина, по возможности, помогали в быту, – рассказывает Сергей Фурсов. – А для того чтобы попасть на развивающие занятия, нужно было добраться до здания школы и пройти около километра по полю и сельской дороге – это отдельное приключение, которое давало детям яркие эмоции. И ребята с синдромом Дауна часто были более мотивированы, собраны, активны, дисциплинированы и пунктуальны, чем их сверстники и родители».

Но вот кто оказался настоящими бойцами, так это родители. Им пришлось провести огромную работу над собой: отвлечься от постоянной заботы о коррекции, недостатках, нормах, тренировках и просто проводить время с ребенком. Просто жить. Вначале можно было наблюдать, как родители слишком опекали детей, с трудом расставались с ними даже на время занятий, пытались им указывать, что и как делать. Но общая спокойная обстановка лагеря, возможность обсудить все вопросы и волнения, помощь педагогов в итоге помогли взрослым настроиться на нужный лад. Например, не выполнять за ребенка любую работу, а формулировать для него конкретные задачи. Увидев, что дети вполне справляются, взрослые смогли расслабиться: вечером они занимались рукоделием, обсуждали итоги дня или пели песни под гитару у костра. Днем, во время детских занятий, родители также могли отдохнуть от забот и просто насладиться красотой и гармонией природы. По итогам лагеря многие говорили, что им действительно удалось забыть о суете городской жизни, расслабиться и восстановить силы.

Залог успеха лагеря – хорошие отношения и дружба. Все вместе (семьи, волонтеры, педагоги, местные жители) брались за любое дело.

Для всех был общий режим дня, экскурсии, интерактивные «сказки на ночь», подготовка итогового концерта, развивающие занятия и прочее. Каждый день в лагере заканчивался общим кругом, когда все участники собирались у костра, чтобы обсудить события дня. На «круге» даже в день знакомства многие ребята с синдромом Дауна захотели высказаться – рассказать о себе и своих планах в лагере. Интересно, что в Москве от них часто невозможно было услышать ни слова. Почему так получилось? Просто взрослые сами говорили о своих впечатлениях, и дети, видя, что обстановка располагает к доброжелательному разговору, стали проявлять инициативу. Интересно, что дети с синдромом Дауна охотно принимали участие в обсуждениях, а многие их братья и сестры стеснялись рассказать о себе. Так что в этом деле особенные ребята добились очевидного успеха, стали примером для своих сверстников.

Но радости лагеря не ограничивались лишь сном в палатках и приготовлением пищи на костре. И ребят, и взрослых в Козлове ждала насыщенная творческая и образовательная программа. Каждый день до обеда у детей, разделенных на группы по возрастам, были занятия хореографией, ткачеством, прикладным творчеством и мультипликацией.

«Хотелось, чтобы дети и родители прикоснулись в селе к чему-то народному, к таким ремеслам, как ткачество, изготовление кукол из природных материалов, плетение из ниток и тканей, – говорит Сергей Фурсов. – В каждом из объединений участники трудились сообща, им нужно было самим принимать решения о том, каким будет их творческий продукт, разбираться в своих предпочтениях. Это очень важно, ведь, только делая осознанный выбор, наши дети становятся самостоятельными и взрослеют».

Не зря говорят, что лето – это маленькая жизнь. И та неделя в лагере была похожа на целую жизнь. В ней было много всего, о чем так сразу не расскажешь: пение под гитару у вечернего костра, баня, сбор едва созревшей, но пахнущей лесом земляники, туманные закаты, полевые цветы, попытки запустить бумажные кораблики в речке, паломнические поездки по окрестным селам и знакомство с историей Козлова и тверских карел в местном музее – крохотном, но невероятно добром. Игры в футбол и волейбол, стрельба из арбалета, походы за

водой, которую иногда приходилось брать из настоящего колодца-журавля. Проникновенные и успокаивающие душу беседы с отцом Дмитрием, которые он проводил по вечерам со всеми желающими. Первый опыт палаточного лагеря убедил его участников в том, что жизнь с особенным ребенком не имеет ограничений, главное – не бояться нового опыта и идти ему навстречу с открытым сердцем.

Сексуальность при синдроме Дауна

Дон К. Ван Дайк и др.

Доклад, представленный на 6-м Всемирном конгрессе по синдрому Дауна, Мадрид, 23–26 октября 1997 года

(Don C. Van Dyke, *et. al.* Sexuality and Individuals with Down

Syndrome) Материал любезно предоставлен Ассоциацией Даун синдром (г. Москва)

Сокращенный перевод с английского **Н. С. Грозной**

Здоровая сексуальная самоидентификация – процесс длиною в жизнь, и каждый период жизни ставит перед человеком свою определенную задачу. В младенчестве и раннем детстве это задача обретения доверия и личной автономии. Немного позже возникает проблема развития своего «я», по настоящему теплых отношений и физической близости. Еще позже появляется потребность лучше сориентироваться в понятиях «скромность» и «частная сторона жизни». У подростков на первый план выступают такие проблемы, как мастурбация, личная безопасность и взаимоотношения с окружающими.

Вступление

К сожалению, исторически сложилось так, что вопросы сексуальности применительно к людям с особенностями интеллектуального развития либо не рассматривались, либо считалось, что их просто не существует. Еще недавно большинство таких людей содержались в больших государственных учреждениях, женщины – в одних, мужчины – в других. Возможности для социализации в этих заведениях были минимальны. Общество склонно было смотреть на людей с особенностями развития как на существ, лишенных пола или сексуальных интересов; если же они проявляли чрезмерную ласковость, то их считали гиперсексуальными. Для нормального развития всех взрослеющих людей, независимо от наличия или отсутствия физических или интеллектуальных отклонений, межличностные отношения и сексуальность – вещи существенные. Хотя некоторые люди с интеллектуальными нарушениями реально не в состоянии поддерживать обычные социальные контакты или вступать в брак, предполагающий рождение и воспитание детей, осмысленное межличностное общение для них все же возможно. Здоровое выражение

сексуальных потребностей не обязательно требует половой близости. Для него существует множество форм, к которым относится и тесная дружба, и физическая близость, и любовные ласки без участия половых органов.

Половое воспитание

Всестороннее половое воспитание, включающее проработку как вопросов личной и эмоциональной безопасности, так и вопросов взаимоотношений, должно стать обязательной частью образовательных программ, в которые необходимо вовлекать всех людей с синдромом Дауна. Много программ такого рода уже существует, однако они, как правило, ограничены обсуждением значения воздержания, контрацепции и вопросами безопасного секса. Конечно, профилактика заболеваний и предотвращение нежелательной беременности – важные вещи, но не менее важно, чтобы программы полового воспитания предусматривали также обучение правилам поведения в обществе и формирование представления о том, что нужно считать частной стороной жизни, какими должны быть взаимоотношения с другими людьми, что такое личностные ценности

Сейчас в сфере образования заметна тенденция к проведению открытого и раннего обсуждения проблем секса в школе и в семье. Школьные занятия должны посещать все учащиеся с особенностями развития. Поскольку у разных людей с синдромом Дауна уровень когнитивного развития, состояние здоровья и среда, в которой они живут, учатся и работают, бывают в высшей степени разными, разработка таких программ требует индивидуального подхода

Одна из распространенных программ полового воспитания использует идею концентрических окружностей. Для наглядного представления понятий физической и эмоциональной дистанции в этой программе применяется система больших ярко раскрашенных концентрических окружностей. Каждая окружность символизирует определенный уровень физической и эмоциональной близости. Стоя на том или ином расстоянии от центра, учащиеся усваивают представление о том, какая степень физического контакта соответствует данной степени эмоциональной близости.

На занятиях с людьми, имеющими тяжелые формы нарушений в когнитивной и сенсорной сферах, следует брать на вооружение модель «хорошее прикосновение / плохое прикосновение». Эти понятия могут быть использованы при обучении приемам самозащиты (Haseltine and Miltnerberger

1990). Они часто применяются в начальной школе и помогают учить детей распознавать поведение, грозящее сексуальным насилием.

Репродуктивные способности и беременность

По оценкам специалистов, примерно 70% женщин с синдромом Дауна способны забеременеть. Исследования Скола показали, что, судя по графикам базальной температуры, овуляция происходит приблизительно у 89% женщин с синдромом Дауна. Рани и Бовицелли документально засвидетельствовали 30 случаев беременностей, завершившихся появлением на свет детей. Среди новорожденных были младенцы как с нормальным хромосомным набором, так и с трисомией 21. Эти цифры, по всей вероятности, отражают только часть реально произошедших зачатий.

Беременность может создать серьезную угрозу здоровью женщины с синдромом Дауна. Риск как для матери, так и для плода, обуславливается меньшими размерами органов таза матери, потенциальной возможностью наличия заболеваний, часто встречающихся у людей этой категории, таких как порок сердца, нарушение функции щитовидной железы, судороги и другие болезни, происхождение которых может объясняться факторами, повлиявшими на них в период внутриутробного развития. Беременная женщина с синдромом Дауна должна быть направлена в специальное отделение роддома, где лежат женщины с высоким риском появления осложнений, а медицинский персонал должен быть знаком с проблемами протекания беременности у женщин с подобными особенностями развития.

Контроль рождаемости

По оценкам специалистов, в Соединенных Штатах среди девушек в возрасте от 15 до 19 лет отмечается один миллион беременностей в год. Примерно половина этих девушек рожают. Установлено также, что половую жизнь ведут около половины всех девушек-учащихся старших классов.

Степень сексуальной активности женщин с синдромом Дауна неизвестна, но, по-видимому, она невысока. Исследование Голдстайна, который проводил наблюдения за 15 девушками-подростками с синдромом Дауна и 33 девушками того же возраста из контрольной группы, показало, что 13 девушек с синдромом Дауна не имели половых

контактов; что же касается оставшихся двух, то относительно них данных получить не удалось. Из контрольной же группы, состоящей из 33 девушек, 9 (т.е. 27%) оказались сексуально активны.

Сексуальное насилие

Люди с синдромом Дауна становятся более независимыми и заметными членами общества, вследствие этого риск подвергнуться эмоциональным и сексуальным обидам. Для рассматриваемой категории людей повышенный риск стать жертвой насилия обусловлен многими факторами. Сочетание социальной изоляции, барьеров, выстроенных пониженной способностью к общению и к развитию познавательной сферы, малочисленность групп ровесников в окружении этих людей повышает вероятность сексуальной эксплуатации и насилия. Если средой их обитания является коммуна с многочисленным и сменяющим друг друга персоналом, риск становится еще выше. Люди с интеллектуальными отклонениями могут чувствовать себя довольно одинокими; они бывают благодарны за любое проявления внимания; их сильное желание быть «нормальными» и стремление сделать приятное другим могут повысить их терпимость к дурному обращению.

Мастурбация

Мастурбация – нормальная часть процесса самопознания. Она может приносить удовольствие сама по себе, но может быть и прелюдией к половому акту. В некоторых случаях у людей с особенностями развития мастурбация может служить средством самостимуляции или нанесения повреждений самому себе. Опубликованные данные о мастурбации у мужчин (40%) и женщин (52%) с синдромом Дауна говорят о том, что данное поведение наблюдается не чаще, чем у представителей основной части населения. Мастурбация у подростка с синдромом Дауна может являться признаком пробуждающегося интереса к половой жизни. Тем, кто ухаживает за людьми этой категории, родителям и другим членам общества подобное поведение может мешать и вызывать чувство неловкости. Если оно проявляется на людях, замешательство и неловкость могут испытывать очевидцы происходящего.

Половое воспитание не должно быть направлено на то, чтобы остановить мастурбацию; его задача – научить молодых людей заниматься этим в соответствующее время и без свидетелей.

Большинство людей с синдромом Дауна способны понять, какое время и какое место можно считать приемлемыми для этого. Избавить от неловкости родителей и обслуживающий персонал труднее, особенно если они воспринимают людей с особенностями развития как лишенных сексуальности (Edwards 1997).

Проблемы здоровья у женщин при синдроме Дауна

Возраст, в котором у женщин с синдромом Дауна начинается менструация, близок к обычному (13,6 против 13,5 лет. У жительниц Соединенных Штатов, по данным на 1990 год, средний возраст начала менструаций был 12,5 лет (Howard, 1989). Более поздние исследования показали, что у женщин с синдромом Дауна этот возраст составляет 12 лет 6 месяцев, а у женщин контрольной группы – 12 лет 1 месяц. Наблюдения не выявили, что женщинам с синдромом Дауна свойственны значительные отклонения от среднего возраста начала пубертатного периода в ту или другую сторону. Если же такое отклонение наблюдается, то это требует проведения необходимого исследования, при котором особое внимание должно уделяться состоянию щитовидной железы и сердечной деятельности. Средняя продолжительность менструаций, а также период близки к соответствующим характеристикам менструального цикла остальной части женского населения. Затяжная менструация и другие нарушения менструального цикла не являются типичными, и если возникают, то требуют специального внимания.

При соответствующем руководстве многие женщины с синдромом Дауна в состоянии осуществлять меры личной гигиены при менструации. Если женщина может самостоятельно пользоваться туалетом, то обычно появляются основания рассчитывать на то, что она сумеет делать все необходимое во время менструации сама.

Проблемы здоровья мужчин с синдромом Дауна

Результаты наблюдений показывают, что время начала и этапы процесса полового созревания мужчин с синдромом Дауна такие же, как у мужчин контрольной группы. Однако что касается размеров половых органов, то одни авторы не находят у мужчин с синдромом Дауна каких-либо особенностей; другие же сообщают об относительно маленьком размере яичек.

При обследовании мужчин с синдромом Дауна были выявлены случаи определенных нарушений половых органов. Эти данные должны наводить на мысль о целесообразности направления подростков на обследование к детскому урологу.

Заболевания половых органов

Большинство мужчин с синдромом Дауна неспособны к оплодотворению. В литературе отмечен только один факт биологического отцовства мужчины с синдромом Дауна. Причины мужского бесплодия неизвестны; есть, однако, различные гипотезы, среди которых – отличия в структуре сперматозоидов, в их общем количестве и подвижности.

Единственным средством контрацепции у мужчин являются презервативы, которые, однако, для некоторых мужчин с синдромом Дауна могут оказаться неприменимыми на практике из-за врожденных трудностей развития познавательных способностей и тонкой моторики. Вопрос о том, делать или не делать вазектомию (перевязывание семенных канатиков), обычно бывает спорным, так как большинство мужчин этой категории заведомо бесплодны.

Свидания и браки

Ни в медицинской, ни в психологической литературе нет серьезных материалов, в которых рассматривались бы вопросы браков или любовных связей между людьми с синдромом Дауна. По этим вопросам красноречиво высказываются двое молодых людей с синдромом Дауна в своей книге «*Count Us In: Growing with Down Syndrome*» («Считайте нас своими. Взрослеть с синдромом Дауна»). Авторы книги Джейсон Левиц и Митчел Кингсли с живым интересом рассуждают о таких вещах, как «пойти вместе на свидание», «наши подружки», «секс», «что значит быть влюбленным в девушку» (Kingsley and Levitz, 1994). В одном месте книги Левиц вспоминает эпизод, когда школьный консультант объяснял ему, какими должны быть физические границы между ним и девушками-школьницами. Как показывает этот эпизод, навыки социальных и межличностных отношений, необходимые для встреч с представителями противоположного пола, сформировать можно. Такие занятия следует ввести в школьный учебный план, предусматривающий формирование бытовых навыков. Проводить эти занятия лучше заранее, до начала первых свиданий.

О людях с синдромом Дауна, состоящих в браке, известно немного. В 1988 году Эдвардс опубликовал результаты исследований, предметом которых были такие супружеские пары. Всего в поле зрения Эдвардса было 38 пар, в которых синдром Дауна, за исключением трех случаев, имели женщины. Ни у кого из супругов этих женщин синдрома Дауна не было, правда, многие из них имели другие нарушения. Автор отмечает, что большинство этих семей пользовались основательной поддержкой со стороны соседей и других членов общества, считавших это благим делом.

По поводу права людей с отклонениями в развитии на брак существуют разные точки зрения. Были случаи, когда члены семьи, желавшие воспрепятствовать созданию или аннулировать уже заключенный союз, оспаривали это право в суде.

Некоторые люди с синдромом Дауна проявляют явную склонность к браку и созданию семьи. Молодые авторы книги «Считайте нас своими» очень подробно излагают свои идеи относительно брака и обязательств сторон. Один из них на вопрос о том, что такое хороший муж, отвечает: «... ты должен суметь понять, как важно поддерживать себя и свою жену, решить, как ты собираешься это делать... В будущем я планирую вступить в брак, иметь жену, но мне необходимо больше уметь» (Kingsley and Levitz, 1994).

Мысли о возможности вступления в брак человека с синдромом Дауна часто пугают его семью. Результаты исследований Шепердсона показывают, что ухаживающие за людьми с ограниченными возможностями, поддерживая на словах право своих подопечных на сексуальную жизнь и брак, по отношению к собственным детям обычно бывают настроены иначе. В чем-то за последние двадцать лет это отношение стало менее консервативным, тем не менее это не всегда находит отражение в деятельности образовательных и консультативных служб, которые могли бы помогать людям с особенностями развития поддерживать стабильные отношения, потенциально ведущие к заключению брака.

Родительские обязанности и люди с отклонениями в интеллектуальном развитии

Люди с синдромом Дауна в роли родителей... Эта тема в литературе еще не обсуждалась, и подобное отсутствие информации согласуется с отсутствием данных о таком социальном опыте, как любовные свидания с представителями противоположного пола и брак, что обычно

предшествует рождению и воспитанию ребенка. Шепердсон в своем обзоре указывает на то, что лишь незначительному числу людей с синдромом Дауна была предоставлена свобода и возможность приобрести соответствующие навыки, которые помогают поддерживать половые отношения, приводящие к появлению потомства.

Вопрос права на рождение и воспитание детей людьми с синдромом Дауна, пожалуй, наиболее спорный из всех вопросов, касающихся сексуальности людей этой категории. Данные исследований проблем жестокого обращения с детьми ясно отражают точку зрения, что родительская роль предъявляет к людям с нарушениями интеллектуального развития слишком высокие требования и что дети, воспитываемые такими родителями, рискуют подвергнуться жестокому обращению и остаться без должного внимания. Авторы других публикаций более оптимистично смотрят на возможности людей с интеллектуальными нарушениями растить детей. Их доводы основываются на том, что такие родители острее осознают потребность в поиске помощи и поэтому потенциально способны быть неплохими родителями, даже лучшими, чем люди с нормальным интеллектом, но невежественные и находящиеся на низком социально-экономическом уровне.

Как отмечалось выше, женщины с синдромом Дауна способны к деторождению, и вероятность появления у них детей с синдромом Дауна высока. По документальным данным, у них рождалось довольно много младенцев и с нормальным набором хромосом. Однако у этих детей чаще, чем у детей обычных матерей, наблюдались серьезные аномалии развития различных органов. Таким образом, вероятность наличия особенностей развития у детей, рожденных матерями с синдромом Дауна, велика, что усугубляет естественные трудности материнства и отцовства. Рожденные у матерей с синдромом Дауна дети с нормальным хромосомным набором и нормальным когнитивным развитием могут столкнуться со сложной ситуацией внутри семьи, как это обычно бывает с нормальными детьми, появившимися в семьях лилипутов или глухих от рождения людей. Нередко такие пары боятся не того, что их ребенок будет отличаться от всех, а того, что он может отличаться от них самих.

Тем же немногочисленным членам общества с синдромом Дауна, кто состоит в браке, для поддержания отношений важно наличие целой системы поддержки – как со стороны их семей, так и со стороны других заинтересованных людей и организаций.

Заключение

Люди с синдромом Дауна теперь пользуются более широкими возможностями для социальных контактов дома, на работе и в обществе. При этом, естественно, обостряется проблема сексуальных отношений, которые могут проявляться в чем угодно – от близкой дружбы до брака и рождения детей.

Эта новая реальность находит свое отражение в растущем потоке публикаций и расширении круга участников дискуссий. От всего этого, к сожалению, отстает образовательная и воспитательная деятельность. Ощущается явная нехватка программ, способных помочь людям с синдромом Дауна делать ответственный выбор при решении проблем, связанных с сексом. Теперь дело за специалистами, работающими с людьми данной категории. Их задача – создание служб, призванных содействовать такому положению вещей, при котором люди с синдромом Дауна сумели бы ощутить радость полноценного участия в жизни общества, частью которого они становятся.

Часть 7

НАМ ПИШУТ И РАССКАЗЫВАЮТ

Шалопайи Севера

Е. Пьянкова, В. Кондаранцева

Канистерапия – метод реабилитации людей с особенностями развития набирает обороты в России. Появляются серьезные объединения и фонды, которые предлагают свою помощь в коррекции самых разных проблем. Мы представляем вашему вниманию опыт одной такой родительской организации.

Как Анечка и другие особые дети стали «Шалопаями Севера»

Рассказывает Елена Пьянкова

«Много лет я была просто мамой ребенка с проблемами здоровья. Сначала эпилепсия и, как следствие, аутизм, сын не стоял на ногах, ничего вокруг себя не видел и не слышал. Сначала нашли доктора, который смог снять судороги, потом долго боролись с аутизмом, посещая все известные в Москве учреждения, которые занимались со сложными детьми. Дельфины и лошади, центр Рональда Макдональда, центр Лечебной педагогики и школа «Ковчег». Мы были заняты шесть дней в неделю. Ребенок менялся, но слишком медленно и мало.

А десять лет назад, когда сыну исполнилось 16 лет, мы остались без большинства занятий – вышли из детского возраста. Уехали на дачу и завели ребенку друга – собаку породы аляскинский маламут. Так началась история, которая изменила моего Юру, и не только его, но и всю мою жизнь.

Маленький маламут постоянно находился рядом и понемногу рос, стал большой, красивой и сильной собакой по имени Роксана Вольф Лэнд Кредо, и, по сути, она стала моей «коллегой» – второй мамой Юры. Так она поняла свою задачу в нашей семье.

Долго думать, каким образом заниматься с сыном при помощи собаки, не пришлось: порода ездовая, так что начали зимой пробовать ставить сына на лыжи, а летом потихоньку бегать с собакой по проселочным дорогам. Поскольку наш папа, Алексей Панков, в прошлом профессиональный спортсмен и тренер, вопросов с организацией и построением системы занятий не возникло. Как-то потихоньку к нам присоединились еще несколько мальчишек и девочка. У Роксаны появились щенки, которые тоже стали принимать участие в тренировках. Так возник спортивный клуб инклюзивного типа «Шалопай Севера».

Затем был Олимпийский огонь! 10 октября 2013 года, под счастливым номером 100, в подмосковном музее-усадьбе «Архангельское», сын нес огонь Сочинской Олимпиады! А вдоль трассы, по маршруту Юры Пьянкова, стояли наши друзья-соратники и поддерживали нас. Это было начало нашего проекта и новой жизни. Родители особых детей стали писать и спрашивать, где и как можно начать заниматься с собаками. Мы приглашаем их к себе на занятия.

Сегодня мой Юра – крепкий парень, которого сложно назвать аутистом. Он серьезно занимается ездовым спортом, через день бегаёт по 10 км. На стадионе, напротив Ново-Иерусалимского монастыря, дважды в неделю собирается наша команда. Здесь Юра и Анечка, наше Солнышко, девочка синдромом Дауна. К нашим занятиям присоединяются обычные дети, для них – это шаг к пониманию того, что люди не делятся на больных и здоровых.

Видя, какой эффект оказывают наши занятия на «особых детей», мы решили поделиться своим опытом и помочь большему количеству ребят. Подписали договор с детским домом-интернатом для умственно отсталых детей в Южном Бутово о проведении занятий с использованием дисциплин ездового спорта и методик канистерапии. Цель ясна:

помочь реализовать то, что дает природа особым детям, поставить их на ноги, разбудить сознание. Это не просто общение ребенка с собакой в присутствии взрослых, которые направляют и корректируют поведение детей и животных, хотя на первых порах именно так все и происходит. Это нечто иное! Что происходит между собакой и человеком, когда они остаются один на один? Какая устанавливается связь? Очевидно, что они становятся единым организмом, со своим восприятием и стремлением. Видно, как меняется выражение морды собак, как серьезно они относятся к своей работе.

Наши методики вызывают особый интерес в сообществе канистерапевтов, после доклада о нашей работе на Конгрессе в Санкт-Петербурге наши методики с использованием дисциплин ездового спорта были признаны новым и самостоятельным направлением канистерапии.

Очень любопытно смотреть, как ребята с синдромом Дауна берут шефство над Аутистом* и уже вместе начинают опекать нас, здоровых людей. Сегодня мы – команда, у которой есть перспектива и цели в будущем.

Неслучайная встреча

«Я очень люблю бывать на ВДНХ, и однажды на экспозиции, посвященной народам Севера, увидела щенков аляскинских маламутов, – рассказывает Виктория Кондранцева, мама Ани (11 лет). – Они мне так понравились, что я захотела показать их дочери. На следующий день мы с Анютой пришли полюбоваться на собак, и я услышала необычный звук. Как оказалось, его издавал паренек, который находился недалеко от клеток с собаками. Это был Юра, сын хозяйки собак, мальчик-аутист. Я разговорилась с ними и спросила, занимаются ли они с особенными детьми. Мама Юры ответила, что работает пока только с собственным сыном, но если у нас есть желание, мы можем присоединиться. На том и порешили».

Сейчас Юра и Аня занимаются вместе: они бегают с собаками или ездят на карте (он напоминает большой трехколесный велосипед, но без педалей), к которому цепляется упряжка с собаками, а зимой катаются на нартах или лыжах. Эта активность требует немалых физических усилий, ведь надо удерживать равновесие, тем более если дорога идет в гору, координировать движения и управлять санками.

* Сохранена терминология автора

У ребят сложился замечательный и на удивление дружный тандем – из мальчика-аутиста и девочки с синдромом Дауна.

«Мы стали ездить к Елене и Алексею регулярно, – продолжает рассказ Виктория, – постепенно начала собираться группа детей, сначала обычных, а потом и особенных. Однажды нас пригласили в Лужники на спортивное мероприятие с участием особенных детей, там мы познакомилась с ребятами из детского дома – и позвали их сначала просто пообщаться с собаками, а потом и заниматься спортом. Администрация Истринского района выделила нам площадку для занятий, и здесь теперь собираются и обычные дети, и дети из многодетных семей, и воспитанники интерната, и, конечно, особенные дети.

Мы регулярно участвуем в соревнованиях по ездовому спорту. Аня и Юра стали первыми в истории нынешних спортивных состязаний участниками из числа особенных ребят. Позже организаторы мероприятий даже стали выделять их в отдельную группу и относятся к ним очень доброжелательно».

Виктория говорит, что занятия с собаками помогают физическому развитию Ани, укрепляют иммунную систему, ведь уроки проходят на свежем воздухе за городом. Важно еще и то, что собаки доступнее и ближе, чем, например, лошади и дельфины, а для ребенка очень важно, чтобы его друг был всегда рядом.

Аня – очень общительная, открытая девочка, поэтому помощь собак в решении проблем с общением ей не требовалась, но видно, как они помогают тем детям, для кого этот вопрос актуален. Аня любит и просто сидеть рядом с вольером, какая-то связь между ней и собаками есть.

«Я думаю, что у каждого подростка есть предмет гордости, а для Ани это – маламуты, – признается Виктория, – у меня даже есть ощущение, что они служат ей поддержкой и среди них она чувствует себя еще увереннее. Этот первый год наших занятий дал очень хорошие результаты – дети работают с большим удовольствием, они окрепли, закалились, приобрели новые навыки и жизненный опыт в преодолении трудностей, завели новых друзей. И, конечно, приятно, что Аня внесла свой вклад в это замечательное начинание, став вдохновительницей такого нужного и доброго дела. Как знать, может быть, собаки станут делом всей ее жизни?».

Всю информацию вы можете получить по телефону:
8–968–8931040 (Алексей Панков).

Мама – педагог – мама

Интервью координатора редакционно-издательской деятельности Даунсайд Ап **М. А. Фурсовой** с педагогом-дефектологом **Н. А. Склокиной**

Сделать для своего «особого» ребенка все и даже больше... Стоит ли удивляться, что некоторые мамы даже приобретают дополнительную профессию, связанную с коррекционной и реабилитационной работой? Впрочем, у специалиста Центра сопровождения семьи Даунсайд Ап Надежды Склокиной все получилось наоборот. Она связала свою жизнь с профессией педагога-дефектолога раньше, чем стала мамой Ильи – ребенка с синдромом Дауна.

— Закончив медицинский колледж, я захотела освоить смежную специальность и поступила на вечернее отделение факультета дефектологии МГГУ им. Шолохова, – рассказывает Надежда. – Учась на втором курсе, беременная, сидела в университетской аудитории и слушала лекции по генетике, но даже представить не могла, что с генетической патологией мне придется столкнуться так скоро и так близко. Едва сын появился на свет, я сразу поняла, что с ним, хотя врачи почему-то долго не ставили диагноз. Сначала говорили, что все хорошо. Через две недели стало понятно, что ребенок теряет в массе, и выявилась желудочно-кишечная патология. И только когда он попал в больницу, нам порекомендовали сдать генетический анализ. Период ожидания был тяжелым, но в душе я уже обо всем знала...

— *Как вы приняли этот факт?*

— Разумеется, я прошла через все то, что приходится проходить каждой маме, которая ожидала обычного ребенка, а родила малыша с проблемами. У меня тоже была внутренняя драма, когда у матери происходит утрата идеального образа еще не рожденного ребенка. Но в нашей семье вопрос об отказе от сына не стоял: я приняла его, и все члены моей большой семьи меня в этом поддержали.

— *Как вы думаете, есть ли разница – принять факт рождения ребенка с синдромом Дауна, ничего не зная об этой генетической особенности, либо уже имея о ней профессиональные представления?*

— Когда Илья родился, я находилась в самом начале своего профессионального пути. Но какие-то теоретические знания у меня были, и они, скорее, осложняли мое представление о будущем. Студентов учили, что синдром Дауна – это глубокая степень умственной отсталости, множественные сочетанные нарушения в развитии, короткая жизнь и тому подобное. Неизбежно создавалось впечатление, что родители такого ребенка обречены на изолированную жизнь, оторванную от всего привычного, и должны постоянно бороться за своего ребенка, преодолевать огромные трудности.

К тому же, по результатам генетического анализа мне сказали, что форма синдрома у сына очень тяжелая. Мне до сих пор непонятно, что это значит. Тогда я подумала, что Илюша не сможет овладеть даже самыми элементарными навыками. Но когда мы после тяжелой операции выписались из больницы, когда успешно прошел период восстановления, я стала замечать, что ребенок развивается. Для меня это было огромным счастьем. Потому что уже с первых дней жизни сына я много сил вкладывала в его развитие. Когда в год и месяц он самостоятельно пошел, для меня это тоже стало большой победой! Я понимала, что по когнитивному развитию сын соответствует более младшему возрасту, что ему придется много помогать, больше его оберегать, но он включался во взаимодействие, проявлял интерес, с желанием учился. Так что потом было очень много позитива и радости, и это компенсировало все то негативное и страшное, что пришлось пережить вначале.

— *И вы остались в профессии дефектолога?*

— Да, благодаря моей семье, и в особенности моей маме, я продолжала учиться. К нам с Илюшей приезжала Полина Львовна Жиянова – педагог из службы ранней помощи Даунсайд Ап, которая тогда только-только была создана. Я очень многому научилась у нее, передо мной открылись новые горизонты, возникло много интересных мыслей, чем и как я могу помочь своему ребенку. А еще мы ездили в развивающие группы Даунсайд Ап, и меня позвали работать в организацию, на базе которой фонд располагался. Я стала заниматься как дефектолог с разными категориями «особых» детей.

— *Тот факт, что вы – мама «особого» ребенка, как-то отражался на вашей работе? И, наоборот, ваша работа отражалась на воспитании сына?*

— Возможно, узнавая о моем Илюше, родители других детей, с которыми я занималась, испытывали ко мне больше доверия. Но хочу сказать, что как мама ребенка с особенностями развития я все равно нуждалась в профессиональной поддержке. Наверное, невозможно быть для своего ребенка неким бесстрастным педагогом и видеть всю картину его развития в совокупности, в целостности. Без профессиональной помощи со стороны я, как любая другая мама, порой испытывала и растерянность, и недоумение, и бессилие. Как я ни старалась, все равно относилась к Илюше предвзято. Это очень непростой момент. Мама может быть педагогом, но максимально проявить себя и как мама, и как педагог она сможет, только если не будет заикливаться на своем ребенке и отказываться от советов коллег. Гибкость, аккуратность, непредвзятость – без этого в данном случае не обойтись. И, кстати, я вовсе не думаю, что мама, которая имеет диплом специалиста, сможет заниматься с собственным ребенком лучше, чем мама, которая просто обращалась к советам опытных педагогов, ко многому прислушивалась, читала, думала...

— *А ваш сын воспринимал вас как педагога или только как маму?*

— В наших взаимоотношениях не было ничего жесткого, директивного, хотя бывали времена, когда мы много занимались. Когда в семье появился второй ребенок, я долго испытывала чувство тревоги от того, что не могу полностью отдать себя Илюше. Потом я поняла, что это неправильно, что появление младшего брата открывает Илюше новые возможности для развития и социализации.

Сейчас, когда я оглядываюсь на пройденный путь, понимаю, что максимальный эффект от моих с Илюшей развивающих занятий был именно в возрасте до семи лет. Дальше большую роль в его жизни стала играть школа, учителя, сверстники. Разумеется, знания и умения моего сына далеко не идеальны. Я понимаю, что как работающая мама ему чего-то не дала. Но работать над устранением упущений никогда не поздно, что мы и стараемся делать. При этом я всегда при необходимости спрощу совета у других педагогов и прислушаюсь к их мнению.

— *Как вы понимали модное теперь понятие «социализация»? Как она проходила у Илюши?*

— Я понимала: все, что сын знает, он должен уметь использовать. Например, Илюше трудно читать книги с мелким шрифтом. Но для меня было гораздо важнее, чтобы он мог прочесть адрес на уличной

табличке, название станции метро, вывеску. Признаюсь в своем упущении: Илья не ходит в магазин. У нас большая, дружная семья, и дома не было ситуации, когда это стало бы необходимостью. Значит, будем работать над этим теперь, когда сыну уже 20 лет. Я уже поняла, что это будет непросто. Потому что, когда в рамках работы я шла в магазин с чужим ребенком, мне было легко психологически. Когда иду со своим ребенком, испытываю большой дискомфорт, понимая, что он может быть не совсем адекватен: не захочет посчитать деньги, задержит очередь. У меня есть мысль начать заниматься с сыном, используя математическое пособие «Нумикон», и это для меня интересно также с профессиональной точки зрения. В общем, что касается социализации, пробелы у нас есть, но и сделано, как я считаю, немало.

— *Сейчас Илья заканчивает школу. Случалось ли, что мама и педагог боролись в вас, когда необходимо было принимать решения, связанные с учебной?*

— Если честно, не было таких противоречий. Нам повезло: сын ходил в один из немногих садов, куда в то время принимали детей с синдромом Дауна, с ним работали очень хорошие специалисты. Когда настала пора выбирать школу, я – и как педагог, и как мама – была уверена: сыну будет лучше в коррекционной школе. В работу школьных педагогов я никогда не вмешивалась и не хотела сама работать в школе, где учится ребенок: мне было важно, чтобы он умел от меня дистанцироваться. Я понимала, что педагогам непросто с нашими детьми, и в целом никаких претензий у меня к ним не было, а если я видела какие-то пробелы, то старалась восполнить их дома – опять же, отдавая приоритет тем знаниям и навыкам, которые полезны для социализации. В заключение мне хотелось бы сказать всем родителям: не надо искать идеальных условий для своего «особого» ребенка, потому что их нет. Всегда и в школе, и в других местах придется с чем-то мириться, это неизбежно и это нормально. В конечном итоге, трудности помогают нашим детям социализироваться. Главное – следить за тем, чтобы количество позитива их все-таки перевесило.

Первая работа

О. Я. Литвак, г. Иваново

Осенью 2015 г. мы с сыном ровно месяц работали на ферме «Благословение» в Орловском Полесье. Моему сыну 23 года, и у него синдром Дауна. Он нигде не работал до этого времени, да и не мог: в его ИПР написано, что он не нуждается в трудоустройстве, с этой записью его не могут даже поставить на учет в центре занятости. Мне однажды сказали там, что, если бы мы и нашли работу, они, чиновники, запретили бы работодателю брать Васю. Ибо в ИПР должна быть прописана, разрешена именно эта работа. Мы в свое время, 5 лет назад, эту – бессрочную! – ИПР не подписали, что никого не взволновало: не хотите – не подписывайте. На вопрос, почему мой сын ни в чем, указанном в графах профессиональной и социальной реабилитации, не нуждается, мне ответили коротко и ясно: «По диагнозу». Впрочем, в последней графе, о доступных видах труда, вопреки остальным прочеркам, были указаны «картонажные работы на дому». Не знаю, как другие молодые люди с синдромом Дауна, но чего мой сын как раз не может (не говоря уже о том, что не хочет), так это клеить коробки. Его мечта с детства – работать в зоопарке, но кто ж его туда возьмет? Зоопарк – объект повышенной опасности, туда проходят медкомиссию. Другая мечта – быть поваром, но для этого надо сперва попасть в училище. Мы закончили с ним (мы – так как я была его тьютором) 9 классов массовой школы, он имеет аттестат, но мои силы по пробиванию головой стен на этом закончились, на училище их не осталось.

Как же мы, несмотря на это, оказались на животноводческой ферме?

Я считаю, благодаря чуду. Чуду по имени Интернет.

У меня есть блог в Живом Журнале, в котором я много писала о синдроме Дауна в целом и любимом сыне в частности. Несколько постов о нем я поместила также в сообщество «Один мой день». Благодаря этому у нас появилось много новых виртуальных друзей, дарящих Васе вполне реальные подарки и приключения. В сентябре 2015 г. неизвестные друзья устроили нам двухнедельное путешествие по Армении за Васину любовь к этой стране и замечательному актеру

Фрунзику Мкртчяну. А следующим чудом был комментарий от незнакомой женщины Анны Бурмистровой: «Я хочу пригласить Васю на месяц поработать у нас на ферме».

Пораженные, мы посмотрели сайт фермы: козочки, кролики, всевозможная птица, даже страусы и павлины.

От таких предложений не отказываются – но и соглашаться страшно. Я не просто не надеялась, что Вася сможет работать на ферме даже неполный рабочий день, – я была уверена, что не сможет. Ведь он не работал ни дня, максимум его физического труда был помыть пару тарелок или постирать носки. Мне казалось, что он еще совсем ребенок, я знала, что он себя и ощущает ребенком и сердится, когда я говорю про его реальный возраст; я не верила, что он сможет и захочет себя преодолевать. Да и физически он не крепок, очень быстро устает, плохо ходит, часто жалуется на плохое самочувствие, на головокружения, были у него даже обмороки, причину которых врачи не нашли.

Анна Сергеевна, финансовый директор фермы, успокаивала: она понимает, что у городского мальчика, который никогда не работал, может не получиться, ему может не понравиться. Попробуем – если уж совсем не получится, уедете раньше. Но тут уж вступал в действие мой характер: раз едем на месяц, должны продержаться, отступить стыдно.

Мотивы, по которым Анна Сергеевна, молодая женщина, ровесница моего сына, брала на себя такой риск и обузу, достойны глубокого уважения. У нее самой два здоровых малыша, а вот в близком ее окружении есть два ребенка с синдромом Дауна, еще совсем маленькие. Она знает, что на Западе такие люди работают и вообще живут полной жизнью, а у нас вырваться из изоляции в кругу семьи или в госучреждении удастся единицам. «Я хочу, – сказала она, – чтобы в нашей стране было иначе».

Короче говоря, я решила. И вот мы приехали. Экоферма «Благословение» находится в 100 км от Орла, рядом с заповедником «Орловское Полесье», где самая большая в Европе популяция зубров. Это очень красивые места, и нам еще достался край золотой осени. Ферму Анна Сергеевна считает своим третьим ребенком: говорит, тут было всё разрушено, а сейчас ферма процветает и постоянно расширяется.

Нас устроили в одном из домиков, принадлежащих ферме, а на следующее утро, 13 октября, мы вышли на работу.

Что было трудно? Да всё. Рано вставать и в любую погоду вовремя прийти на ферму. Работать на улице, где может быть и холод, и ветер,

и дождь, а работать надо. Работать в помещении, где (особенно у перепелок) и запах, и духота, и шум. Работать, когда устал (а уставал он уже в первый час). Работали мы меньше других, всего 6 часов, но и 6 часов физического труда были огромным временем не только для Васи, но и для меня (мне 60, и я тоже никогда не работала в сельском хозяйстве). Но самым трудным было вернуться на работу после обеда (сперва у нас был часовой перерыв на обед). «Какая работа? – говорил Вася. – Я хочу спать!» Помучившись 3 дня, я поставила ультиматум: или ты даешь слово, что с обеда вернешься на работу без единого каприза, или давай работать без обеда. Честный Вася трезво оценил свои возможности и согласился на второе. С этого времени мы работали с 8 до 14 часов с перерывом только на чай с бутербродом, что занимало меньше 10 минут. Потом мы приходили домой, мылись (к счастью, у нас был душ!), обедали и падали спать. И вечером могли отдыхать – читали, смотрели кино на моем ноутбуке, отчитывались в ЖЖ о прожитом дне. Через неделю я уже верила, что месяц мы продержимся, и взяла обратные билеты на вечер последнего предполагаемого рабочего дня.

Еще одна трудность была в том, что мы работали с Васей вместе. Когда мы вели предварительные переговоры, я надеялась, что буду работать тоже, но не вместе с сыном. Вася, конечно, не мог работать сразу самостоятельно, и я надеялась, что он будет кому-то помогать, а я буду где-то рядом, чтобы в случае чего меня можно было позвать. Мы попробовали это, но не всякий работник фермы мог быть наставником – все были очень добры к Васе, а мне не хотелось, чтобы он просто стоял рядом с работающим человеком. И конечно, всем было удобнее, чтобы я сама его контролировала. С одной стороны, мне так тоже было спокойнее: я получала задание, разбиралась в нем, могла спросить, что непонятно, а главное – доделать за Васей то, что у него не совсем получалось, так от нас было больше проку. Я тоже никогда не работала с животными, но вместе мы, может быть, тянули хотя бы на одного работника.

Недостаток этого положения был в том, что мама есть мама – он мог сказать, что устал, отказаться что-то делать; возможно, я слишком опекала его, «прикрывала», особенно в первые дни, когда очень хотела, чтобы его приняли другие работники и особенно начальники – управляющий, зоотехник, ветврач. Поскольку он работал не один,

я не могу с уверенностью сказать, что он освоил какие-то виды работ полностью: так, у перепелок он мог и почистить поддон, и засыпать его свежими опилками, но не мог вытаскивать поддоны из-под клеток и вставлять обратно – это всегда делала я.

Что мы делали? Кормили и поили кроликов, возили и задавали сено козам, меняли воду цыплятам, но больше всего чистили загоны и клетки: у коз, у страусов, у перепелок и крошечных цыплят и утят. Когда Вася уставал и говорил, что хочет домой, я возмущалась: кто из нас мечтал ухаживать за животными? Кто из нас вообще увлекается зверьем, ты или я? Васька парировал: он хочет ухаживать в зоопарке, за дикими. Я отвечала: а что, там не такой навоз?

Чему Вася научился? Прежде всего – преодолевать себя. Честное слово, я им горжусь – он это сделал, он проработал весь условленный срок, хотя каждый из наших 22 рабочих дней дался нам нелегко. Если мы по какой-то причине опаздывали на несколько минут, мы уходили позже. Был день, когда после неожиданного выходного среди недели (4 ноября) Вася на следующий день не вышел на работу, он неважно себя чувствовал, и я не смогла ничего сделать. Но этот день мы отработали в выходные – на ферме ведь работают всегда, – хотя никто на этом не настаивал. Был другой день, когда он не встал утром и я ушла на работу одна, расстроенная. Но через час я забежала домой, и он был готов, одет в рабочую одежду, это было уже собственное понимание трудовой дисциплины, а не результат уговоров. Он стал более зрелым, хоть на шаг.

Для первого раза это, я считаю, немало. А уж для здоровья и физической формы, конечно, сплошная польза была нам обоим. Ведь наш домашний режим после окончания школы очень плох – в нем мало движения и мало прогулок, как раз того, что мы на ферме имели в избытке. Наш режим был идеальным – мы рано ложились, рано вставали, много были на воздухе, имели хорошую физическую нагрузку. Я мечтала сохранить все это дома, но увы – без необходимости это трудно.

Ну и буквально: Вася научился действовать метлой, лопатой, скребком, возить тачку, накладывать в нее сено, работать вилами, высыпать ведро корма в короб, наливать ведра, наполнять поилки из шланга... всего и не вспомнишь. Его книжная любовь к животным и настоящий уход за ними соединились в реальности. При нас на ферме родилось 10 козлят, это было счастье – наблюдать за ними в их первые дни!

Как к нему относились на ферме? Между прочим, когда мы приехали, оказалось, что директор, пригласившая нас, работает в Орле, а на ферме совсем другие люди, которые не совсем понимают, что с нами делать. Это был в чистом виде эксперимент – и я с радостью говорю, что относились к Васе прекрасно. Я всё переживала, что от нас обоих меньше толку, чем от одного обычного крепкого деревенского работника. А Анна Сергеевна отвечала, что мы помогаем людям стать другими. Я не знаю, так ли это, мне изначально все нравились на ферме, никакого предубеждения по отношению к Васе не было. Нашелся впоследствии и идеальный наставник, Сергей, молодой парень, когда-то мечтавший быть летчиком, но работающий скотником с такой любовью к делу! С ним и Вася готов был делать что угодно.

Васю официально оформили как временного работника, он получил трудовую книжку, зарплату, первую в жизни, и даже грамоту «За вклад в фермерское хозяйство». Вручили это всё ему торжественно, все начальники сказали ему добрые слова и сфотографировались с ним. Зоотехник Алексей Алексеевич похвалил нас: мол, только дашь работу, бегут говорить, что сделали, давайте новую. У них есть в Орле сувенирное производство – и нам подарили кружки, магниты, значки со сценами нашей жизни на ферме. Но и это не всё – Васе вручили настоящее страусиное яйцо, мы привезли его домой и с помощью друзей сверлили сверлом и делали огромный омлет, а огромная скорлупа стоит теперь у нас на пианино.

Вася гордится трудовой книжкой, приучается сам тратить свои деньги. Пока он плохо понимает их покупательную способность, ему кажется, что их хватит на всё – и на подарки близким (все время предлагает купить мне платье), и на предстоящий конгресс в Стамбуле, и даже на Америку. Дома он теперь делает гораздо больше: убирает свою комнату, моет полы, пылесосит, ставит стирку, делает салаты, трет овощи, ходит в магазин – оказывается, он все это может.

Нас приглашают на ферму снова. Пока мы работали, была одна цель – дотянуть, не сдаться. Много раз я говорила, что всё, больше никогда. А смотрим фотографии – и хочется вернуться туда. Я бы поехала, да и Вася сперва отвечал на вопрос, когда он еще приедет, что никогда, в конце стал говорить «надо подумать», а вот сейчас ответил, что поедет! Но только на второй раз я уже точно не буду рядом. Пусть сам, я в него верю!

Спасибо от нас всему коллективу фермы, всем нашим начальникам, собственнику, который, не зная нас, не возражал против такого эксперимента, и особенно нашей любимой, удивительной Анне Сергеевне Бурмистровой, борцу за социально ответственный бизнес, человеку, меняющему жизнь в нашей стране к лучшему.

Если не мы, то никто!

Н. В. Шадрина

Выбор школы для ребенка с синдромом Дауна – это важный и ответственный шаг в жизни всей семьи, к которому стоит подготовиться заранее.

В 2007 году у меня родилась Аня – девочка с синдромом Дауна. До Анечкиных полутора лет к нам на дом приходили педагоги Даунсайд Ап. Они меня многому научили, и самое главное – внимательно наблюдать за ребенком, замечать малейший прогресс и всячески стремиться приумножать его, опираясь на сильные стороны в развитии дочери. Так я поняла (можно сказать – по наитию почувствовала), что моей Анечке просто необходима инклюзивная среда. А в дальнейшем убедилась: когда она занимается вместе с нормативно развивающимися сверстниками, это приносит наилучший результат. Наверное, этот рецепт не универсален, не применим ко всем без исключения детям с синдромом Дауна, но для нас именно он оказался оптимальным. Дочь ходила на развивающие занятия в группу Монтессори, и каждый день приносил новые маленькие успехи и открытия.

Затем встал вопрос о подготовке к школе. Мы попробовали посетить Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Тверской», где на тот момент набрали подготовительную группу из детей с синдромом Дауна. Но Анечке там было скучно, и она занималась неохотно. Зато когда она видела перед собой какую-то сложную задачу, у нее появлялся интерес, она начинала тянуться к новой высокой планке. И я последовала за желанием дочери.

Свою роль я видела в том, чтобы сделать ее путь к знаниям посильным, разбить его на маленькие шаги, поставив перед ней достижимые цели. Для Ани это было очень важно, потому что ее любимое слово – «не могу», и чтобы не сломать ее, не убить в ней тягу к познанию, приходилось балансировать на очень тонкой грани между этим самым «не могу» и ее интересом ко всему новому.

После первого неудачного опыта подготовки к школе я решила подойти к этой проблеме с другой стороны: начать поиск конкретного

образовательного учреждения, куда дочь могла бы со временем поступить и учиться в инклюзивном классе. Провела целое маркетинговое исследование, причем не ограничилась изучением отзывов в интернете, а объездила все школы, пообщалась с педагогами, детьми и родителями. От каких-то вариантов отказалась сама, потому что не встретила учителей, нацеленных на индивидуальный подход к ребенку и заинтересованных в его личной успешности. Куда больше было школ, в которых, наоборот, отказали мне, и я не стала настаивать. Конечно, можно было бы встать на формальную позицию и добиваться того, чтобы ребенку дали возможность реализовать положенное ему по закону право на образование. Но ведь недаром говорят, что насильно мил не будешь. Я спрашивала себя: каково моей дочери было бы учиться в школе, где ее категорически не хотят видеть?

Я рассчитывала, в первую очередь, на эмоциональное принятие, искала таких педагогов, у которых бы «глаз горел» в предвкушении интересной профессиональной задачи – помочь получить образование моему ребенку с особыми потребностями. И в одной из московских школ я таких педагогов нашла. К сожалению, это образовательное учреждение еще не готово расширять свой инклюзивный опыт, поэтому я не называю его номер. Расскажу лишь о том, как нас там приняли.

Для начала меня спросили, каким я сама вижу образовательный маршрут дочери, что считаю наиболее важным – социализацию или академические знания. Конечно, для меня важнее было социализировать Аню, научить ее взаимодействовать с людьми, жить в большом мире. Директор школы со мной согласилась. При этом до поступления в первый класс нам оставалось еще два года, и ни мы, ни школа не провели это время даром. Мы поступили в детский сад, который входит в этот же образовательный комплекс, где Аню готовили к будущей школьной жизни. Администрация школы тоже готовилась к принятию первой особенной ученицы: были проведены консультации со специалистами ресурсного центра по составлению адаптированной образовательной программы, приняты на работу педагоги, имеющие дополнительную специализацию в области дефектологии, подготовлен тьютор – в общем, сделано все необходимое, чтобы Аня могла учиться.

Конечно, все это было бы невозможно, если бы мы заранее не позаботились о налаживании контактов с образовательным учреждением. Я считаю, всем родителям будущих первоклассников очень важно

принять такой факт: да, закон гарантирует вашему ребенку обучение в школе. Но путь требований и ультиматумов бесперспективен, если в реальности у школы нет необходимых ресурсов для обучения детей с особыми образовательными потребностями и вы не оставляете ей времени для наращивания таких ресурсов. Достойный выход из этой ситуации возможен лишь при соблюдении трех условий: если администрация школы готова развиваться в области инклюзии, если у нее есть необходимое время на создание инклюзивной образовательной среды и если родители согласны взвалить на свои плечи дополнительный груз, решая все возникающие проблемы вместе со школой.

Сейчас моя дочь – третьеклассница. Она с радостью вскакивает каждое утро и спешит в школу. Классный руководитель сразу объяснила другим детям, что она нуждается в помощи, и благодаря Анечке ее одноклассники постигают очень важную науку человечности и заботы о ближнем. С родителями одноклассников тоже удалось найти общий язык. Сначала они опасались, что особый ребенок будет тянуть весь класс назад, поэтому пришлось и педагогам, и мне разъяснить, что план ее обучения специально продуман не в ущерб другим. В итоге в школе Аню все знают и любят, приглашают в театральные постановки, на праздники и на экскурсии. Мы стараемся везде бывать, во всем участвовать и при этом получать максимум доступных академических знаний. На уроках музыки, рисования, технологии и ритмики она присутствует вместе со всем классом, а основными предметами занимается индивидуально. Это означает, что иногда Аню требуется привести в школу не к первому уроку, а иногда надо забрать раньше, чем остальных. Помимо школы, мы ходим на занятия по музыке и иностранному языку в бывший дворец пионеров, а также дополнительно пользуемся услугами платного логопеда.

Мне же приходится следить за тем, чтобы весь сложный механизм, обеспечивающий развитие моего ребенка, работал без сбоев. Это лежит исключительно на моих плечах. Инклюзивное образование – большая работа не только для учителей, но и для родителей. Они должны понимать: идея обучать ребенка с синдромом Дауна в инклюзивной среде хороша, если ты готов вложить в эту идею все свои силы и время. Реальность школьной инклюзии такова: если не мы, то никто!

Влад Ситдиков: настоящий спортжурналист

Интервью **М. А. Фурсовой**, координатора редакционно-издательской деятельности Даунсайд Ап с **Владом Ситдиковым**

В адрес редакции нашего журнала не раз приходили просьбы публиковать статьи о взрослых людях с синдромом Дауна: чем они живут, о чем мечтают. Но мы решили, что будет лучше, если они сами расскажут о себе. Знакомьтесь, герой рубрики «От первого лица» – Влад Ситдиков, также известный под именем Спортжурналист.

— *Влад, как появился такой интересный ник в твоём Фейсбуке? Ты сам его придумал?*

— Когда я увлекся спортом, – футболом, хоккеем, шахматами – я узнал, что там есть комментаторы, что-то подобное журналистике. И сам загорелся, понял, что хочу стать спортивным журналистом. Потому и зарегистрировался в Фейсбуке под именем Спортжурналист.

— *Расскажи немного о себе: сколько тебе лет, где ты учишься или учился, где живёшь?*

— Мне 21 год, живу я в Москве. Уже давно отучился в школе, учиться мне не очень нравилось, это была не очень хорошая школа, коррекционная. Она оставила не самое лучшее впечатление.

— *Расскажи о своей семье, близких, которые рядом с тобой.*

— У меня семья большая – мама, папа, два брата и две сестры (Влад не забыл и двоюродных – Прим. ред.). Хорошо, когда есть такая большая семья! Больше всех со мной проводит время, конечно, мама. Мамочка у меня самая красивая, умная, любит своего сына, всегда хорошая и добрая. Мы любим с ней заниматься английским, учим стихи.

— *Про стихи: я видела ролики в Фейсбуке, где ты читаешь очень длинные стихи. Ты сам их выбираешь?*

— Я очень сильно люблю стихи. Когда я родился, мне мама и папа их все время читали. Потом мне захотелось их самому читать, рассказывать. Я выбираю сам, потому что стихи есть разные, красивые, с глубоким смыслом, трагические. Это мне подходит – я же романтик! Учить сложно, но если стихотворение короткое, я учу быстро, ровно час. А когда мы работаем над дикцией, чтобы я красиво, плавно

рассказывал, на это времени больше уходит. Потом я их на камеру рассказываю и самые хорошие выкладываю в Фейсбук.

— Ты живешь очень активной жизнью, у тебя много увлечений. Но все же, какое твое самое любимое занятие?

— Больше всего я люблю пауэрлифтинг, я же спортсмен.

— Почему ты начал заниматься таким непростым спортом?

— Его выбрал не я, а мой тренер*. Я начал давно, 6 лет назад, и уже 2 года выступаю на соревнованиях. Занимаюсь три раза в неделю. Мои тренировки проходят обычно: я прихожу, тренер направляет меня на кардиотренажеры. Потом мы делаем растяжки. Потом приступаем к жиму. Жмем сначала гриф, а потом от меньшего к большему делаем веса. Я в первый раз в жизни поднял 100 килограммов. У меня первый взрослый разряд.

— А кто тебя тренирует?

— Владимир Щегольков – неоднократный чемпион мира по жиму штанги лежа. Он имеет много-много наград и достижений.

— Влад, расскажи про свои достижения и соревнования, в которых ты принимал участие.

— Это обычные соревнования, среди обычных людей. Я выступаю в юниорах, до 23 лет, в весовой категории до 52 килограммов. Но хочу уточнить. Тренер дает мне день отдыха перед соревнованиями, чтобы я набрался сил. Но все равно на соревнованиях волнение есть. Как же без этого?! Когда тебя вызывают, ты думаешь о том, как нормально жать. Эмоции захлестывают!

— Какие ты получил награды?

— У меня всего 7 наград, я выступал на разных Кубках. Например, победил в Кубке России «Витязь» на призы Сергея Бадюка. Потом был чемпионат России, а еще Кубок мира и Европы. У меня цель поехать на Паралимпиаду в Токио.

— Пусть твоя мечта исполнится! Влад, ты в отличной форме. Скажи, тебе приходится соблюдать диету?

* Мама Влада Марина рассказала, что изначально сын начал заниматься на тренажерах исключительно для здоровья и поддержания формы. А потом у него появился тренер, который сам выступал в соревнованиях. Он увлек мальчика, Влад стал поднимать более тяжелые веса и в итоге добился отличных результатов.

— Особых ограничений нет, тренер говорит мне есть много белка. Но я не ем после шести и вечером не ем мучное.

— *Ты не только спортсмен, но еще и актер театра «Открытое искусство». Какие роли ты выполняешь?*

— Когда я пришел в театр, меня сразу взяли в спектакль «Кармен» на роль контрабандиста. Потом мы пошли дальше. В «Ромео и Джульетте» я играю роль Меркуцио – трагическая роль, но веселая.

— *А какая из этих двух ролей тебе ближе?*

— Мне была бы по духу ближе роль Ромео. А если выбирать из двух, то ближе Меркуцио – он такой веселый, не бросит друга в беде.

— *Эта роль, видимо, подходит тебе по характеру. Как бы ты описал свой характер?*

— Взрывной! Яркий! У меня мало положительных качеств, но все-таки есть. Я честный, совестливый, справедливый, сильный, смелый, храбрый, отважный. Главное, что я добрый. И красавец.

— *А недостатки?*

— У меня их нет. Всего лишь один – вспыльчивый.

— *Кого бы ты хотел еще сыграть в театре?*

— Гамлета! Когда я читал про него, он такой задумчивый, спокойный, ходит везде, думает. Тем более его сам Шекспир ставил! А еще я бы сыграл солдата из сказки «Огниво», люблю эту сказку.

— *У тебя много друзей. Как вы проводите вместе время? Кого ты считаешь своим лучшим другом?*

— Их у меня много, но есть самые-самые, те, с кем я люблю проводить время. Это Маша Будина, Глеб Дьяченко, Настя Петрова и моя любимая девушка Маша Сиротинская. Но самый лучший друг – Миша Комлев. Он просто чудо-человек! Недавно я ходил на днюху к своему другу Глебу. Есть различие между друзьями и знакомыми. Друзья – те, с кем ты долго общаешься. А знакомые – раз и всё, не очень интересно. Настоящие верные друзья – это очень хорошо.

— *Мы начали беседу с разговора про журналистику. А если бы ты действительно был журналистом, о чем бы ты снял репортаж?*

— Я хотел бы сделать два репортажа – один про «солнечных» деток, а другой – про судейскую несправедливость в спорте.

— *Расскажи, о чем ты мечтаешь и какие у тебя планы на будущее?*

— Главная мечта – жениться, создать свою семью, чтобы были дети, чтобы я мог работать спортивным журналистом. Хочу, чтобы

меня официально пригласили на эту работу, чтобы я мог деньги получать. А еще я ярый фанат футбольного клуба ЦСКА, и моя главная мечта – познакомиться со всей командой и с их тренером Леонидом Викторовичем Слуцким.

— *И напоследок: что бы ты пожелал читателям нашего журнала – родителям маленьких детей с синдромом Дауна?*

— Хотел бы пожелать терпения, чтобы они продолжали заниматься с детьми и чтобы у них был результат. Чтобы они умели говорить, могли жить! Этого я им и желаю.

Тот самый старший брат

Светлана Нагаева, мама четверых детей, в том числе мальчика с синдромом Дауна; автор книги «ХромоСоня»

Я думала, что очень круто, когда в семье старший ребенок – девочка. Потому что у меня самой – старший брат, и все эти героические рассказы про защиту и поддержку не случились. У меня не случились.

...Я даже до конца не поняла, почему так расстроилась на первом УЗИ, когда мне сказали, что точно будет мальчик. Ведь мы уже очень любили и ждали малыша. «Главное – здоровый!», – подумала я тогда, но заплакала.

Родился Игорек.

И вот Игорю уже 12, и он день за днем доказывает, что тот самый «старший брат» существует. Конечно, мы не обходимся без троллинга и скандалов, но это же жизнь...

Большая маленькая вероятность

Когда Игорю было семь лет, я была беременна в третий раз. Никогда не забуду, как мне пришел скрининг.

На маленькой обрезанной бумажке было написано, что у моего малыша может быть синдром Дауна. С большой вероятностью. «Один к 150 – разве много?» – думала я. Но, когда такая бумажка приходит именно тебе, это много.

Я сидела на кухне и плакала. Был день, и уже было поздно бежать пересдавать кровь на анализ. Я просто сидела и плакала. Искала картинки. Все они были страшные. Читать я не могла, ощущение было, что потолок на кухне медленно опускается, как в фильме ужасов.

Игорь пришел из школы, заглянул ко мне.

– Мама, что случилось?

– У малыша, возможно, синдром Дауна.

– Он умрет?

– Нет, но он будет таким. – И я показала картинки.

– Но ведь это же человек!

Я вытерла слезы и обняла его.

Наверное, именно тогда я поверила, что «тот самый» старший брат – это не выдумка. И он очень рядом.

Теорема о двух полицейских

В математике есть такая теорема: если имеются две сходящиеся последовательности, которые ограничивают другую последовательность сверху и снизу, то эта вот последовательность тоже сходится.

В жизни детей с синдромом Дауна тоже так: помести такого ребенка в окружение других детей, и он начнет развиваться, тянуться и «сходится» туда же, куда и все остальные дети.

У детей нет проблемы принятия особого ребенка, они просто принимают его, как любого другого, и всё. У Пети вот грузовик синий, а у Даши – самокат, а у Тимурки – медвежонок.

Это для родителей Пети и Даши у Тимурки синдром Дауна, а для самих детей все гораздо проще: у него не синдром Дауна, у него медвежонок.

Сестры

Девочки старше Тимурки всего на год, поэтому изначально они воспринимали его как еще одного конкурента. Соперничество у близнецов и так большое, а тут еще принесли... этого...

Все игрушки безжалостно отбирались, вся еда подъедалась, и вообще, если б можно было Тимура скинуть в пропасть, он туда полетел бы в первый же день. Они нашли бы способ, я уверена...

И дети не жалеют, как взрослые. Да, они могут посочувствовать, если кто-то упал и заплакал, но они не будут относиться к брату как к «бедненькому». И он начинает развиваться. Куда деваться-то?

Надо быстро бегать, надо давать сдачи и надо успевать. Зазеваешь – и вкусняшку кто-то слопает, поэтому надо самому успеть.

Девочки знают, что брат меньше, поэтому он не все умеет, но они об этом подозрительно часто забывают. Как-то я отказалась колоть ребенку ноотроп, и наша невролог мне на это сказала: «В том, что Тимур у вас развивается, виноваты девочки, а не вы». Добрая женщина, надо сказать, была права: братья и сестры делают для развития ребенка с синдромом Дауна не меньше, чем родители. Просто своим существованием. Поэтому для наших детей очень важны большие семьи, детские садики и прочие места скопления микробов.

Выгуливать Тимурку на детской площадке я стала прямо с рождения. Просто так само получилось. С девочками гуляла, а его – за компанию. А что ж делать-то? Летом брала «пенку» и выкладывала малыша на животик прямо рядом с горкой. Он смотрел, изучал. На него тоже смотрели, изучали. Все. И дети, и их родители. Ну, и не находили ничего такого... Так что, когда он начал ходить, все к нему уже привыкли. Малыш и малыш. Да, он чего-то не умеет, но дети ведь не знают, что он должен чего-то уметь, поэтому им действительно все равно... Слюнявый, конечно, и язык показывает всем, но над этим мы тоже работаем.

Про будущее

По сути, сейчас братья и сестры – это единственная страховка особенного ребенка. Нет законов о завещании опеки, поэтому остаются они, потенциальные опекуны.

Игорь знает, что если с нами что-то случится, то именно он будет заботиться о Тимурке.

Мы специально обсуждали эту тему все вместе. Игорь просто кивнул: «Да, я это и так знаю». Вот, спрашивается, откуда? Наверное, «те самые» старшие братья, они и так все знают...

Как-то на одном форуме мне высказали: «Вы обрекаете других своих детей на муки. Это же груз (читай – крест), который им придется нести, если с вами что-то случится. А вдруг ваш сын женится, заведет свою семью – куда он денет брата?»

И я подумала: почему жена моего старшего сына должна вдруг оказаться пустышкой? Почему Игорю захочется сдать куда-то человека, которого он любит? А ведь он его действительно любит. По-настоящему.

Полюбить братика

Как сделать так, чтобы братья и сестры любили друг друга? Не знаю. Наверное, никак.

Единственное, что я могу сделать – это разрешить не любить. Разрешить раздражаться, разрешить не играть. Помогать мне, маме, если мне нужна помощь, – да, этого я от них жду, но не чего-то большего.

Жить дружно и дружить – разные вещи. Нельзя сделать кого-то друзьями насильно. Они сами разберутся, они умнее нас.

Витя и Ира

В нашем доме в пятом подъезде живет молодой человек с синдромом Дауна. Витя. Он живет с родителями, мама ездит с ним в театр, в бассейн. У Вити есть старшая сестра Ира.

Я специально спросила у Иры, что будет, когда... И Ира просто озвучила мне мои мысли. Да, Витя будет жить с ней. Это же брат. Да, муж в курсе. А дети Витю и так обожают, это же их любимый дядя.

И да, маме в свое время много чего такого говорили про крест и про оставить. И было очень-очень тяжело. Но, видимо, где у одного крест, у другого – плюс.

Всем добра!

Моя любимая сестренка

Оксана Устинова, 15 лет

Мы часто публикуем рассказы родителей о своих особых детях, об их успехах, волнениях и радостях, больших и маленьких победах. У многих наших воспитанников есть братья и сестры, которые имеют свой взгляд на то, какие они – солнечные дети. В этом номере журнала мы представляем рассказ Оксаны Устиновой о своей сестренке Соне.

«Раньше я не знала, что такое синдром Дауна. Но после рождения сестренки Сонечки вопросы стали появляться сами собой. И вот как-то зашел разговор с мамой на эту тему. Она все объяснила мне очень доступным языком и сказала, что Соня тоже с таким синдромом. Я была очень удивлена и даже немного испугалась. Очень страшно звучало – «синдром Дауна». Но вскоре я заметила, что ничего особенного в этом нет. Соня и спала, и ела, как все, и смеялась, и плакала. Научилась ходить, а потом и говорить. Почти все мои друзья знают, что у моей сестры – синдром Дауна, и относятся к ней так же, как и к другим детям, даже уделяют ей больше внимания.

Однажды в школе со мной произошел такой случай. Учитель назвал пару учеников, которые не выполнили домашнее задание, даунами. Я была в растерянности, на душе была горькая обида и злость. Мне хотелось плакать. Незнание учителя и неуважение к людям с синдромом Дауна меня поразило. Но для себя я усвоила, что не нужно обращать внимание на слова чужих людей.

Соня вызывает такие чувства, которые, наверное, не может вызвать другой ребенок. Такое ощущение, что она наполнена капельками добра, которые впитываются в тебя и вызывают улыбку. Мы с ней так же веселимся и играем, как и с братьями. Иногда из ее уст вылетают такие слова, что можно смеяться бесконечно. Вот пример: Соня ковыряет в носу, а мама ее спрашивает: «Что там у тебя?» «У меня там Баба Яга!» «И что же она там делает?» – продолжает допытываться мама. «Жарит рыбу в печке, а я ее ловлю!» Кстати, Соня «правит» нашей семьей, и мы ее ласково называем «манипулятор». Всегда настаивает на своем. Даже младшие братья и те подвержены ее гипнотическому влиянию. Я все время удивляюсь, как она это делает. Я очень рада, что у нас в семье появился такой ребенок. Для меня она ангелочек, который приносит счастье.

От каждого – по возможностям

Интервью координатора редакционно-издательской деятельности Даунсайд Ап **М. А. Фурсовой** с **А. Койда**

Анастасия Койда, мама пятилетнего Ярослава, обратилась в Даунсайд Ап сразу после рождения сына. И Ярик, и его мама участвовали во всех программах фонда, начиная с домашних визитов и групп психологической поддержки родителей. Сегодня Анастасия еще и помогает специалистам фонда в работе.

Мировой опыт убедительно показывает, что изменение отношения общества к особенным детям и даже перемены в государственной политике помощи семьям, в которых они растут, достигались усилиями родителей. А их вклад в поддержание работы мировых благотворительных организаций является определяющим. Российский опыт свидетельствует о том же: многие родители детей, участников программ Даунсайд Ап, откликнулись на предложение помочь фонду в его работе, наглядно показывая, что вместе мы можем больше.

— Как вышло, что Вы стали помощницей Даунсайд Ап?

— Я рассуждала так: все, что для нас с Яриком делает фонд, он делает бесплатно и на высоком уровне. Мой сын не только занимается с прекрасными педагогами, но и пользуется красками, игрушками, ест кашу, моет руки... Мы живем в мире, где за все нужно платить, и мне захотелось поддержать тех, кто заботится о моем ребенке, чтобы работа фонда не прекращалась, — я думала еще и о тех, кто идет следом за нами.

Первый пример показал мне муж: собираясь на первую консультацию в Даунсайд Ап, он взял с собой определенную им сумму денег, объяснив мне: «Любой труд должен оплачиваться». Эти деньги мы опустили потом в ящик для пожертвований.

Конечно, я понимала, что молодая мама, которая находится в отпуске по уходу за ребенком, немного может, и стала делать то, что мне по силам. Если узнаю о распродаже и заказываю домой, например, моющие средства, заказываю с учетом, что какую-то часть отнесу

в Даунсайд Ап; если случай сводит меня с надежными, порядочными водителями, которые работают на ГАЗЕЛе, предлагаю взять на себя часть перевозок фонда и так далее. Из маленьких дел складывается одно большое...

Кстати, когда мой знакомый водитель узнал, какая именно задача требует его участия, он обрадовался и ответил, что тоже хочет делать добрые дела, и к вопросу оплаты своих услуг стал подходить иначе.

— *Вам удастся еще и привлечь средства на нужды фонда. Можно ли сказать, что Вы стали фандрайзером?*

— Я рада, что смогла помочь, но мои усилия нельзя пока назвать планомерной работой. Когда в конце лета в фонде случилась авария, которая потребовала смены труб, я обратилась к мужу и его другу-коллеге, в семье которого тоже растет малыш с синдромом Дауна, с рассказом о беде, которая задержит начало учебного года для наших детей. В результате, они дали необходимую сумму на ремонт труб.

На мой взгляд, родителям важно понимать, что наша активность очень важна для успешной работы фонда, причем как волонтерская, так и донорская. В то же время, многое в отношении родителей к такой активности зависит от их состояния: люди, которые переживают рождение особенного ребенка как трагедию и чувствуют себя жертвой обстоятельств, часто думают, что помогать должны им, а о том, что они сами могут многое сделать для окружающих, просто как-то не думается. Деятельная, активная позиция противоположна жертвенной, поэтому такая работа еще и полезна, она помогает бороться с грустными мыслями.

— *Вы участвуете еще и в просветительской работе, которую ведет фонд. Из каких соображений Вы в ней участвуете?*

— Да, вместе со специалистами-сотрудниками Даунсайд Ап мы принимаем участие в телевизионных передачах, даем интервью. Я бы хотела, чтобы как можно больше людей узнали о том, какие они, наши дети, на самом деле, о том, что они нуждаются в семейном воспитании и у них есть огромный потенциал, который можно и нужно развивать. А еще, мне бы хотелось, чтобы окружающие не боялись их, а родители особенных детей не чувствовали себя одинокими.

Чем могут помочь родители?

Слово – сотрудникам отдела по привлечению средств Даунсайд Ап

Как и в любой некоммерческой организации (НКО), которая вынуждена сама привлекать средства на свою деятельность, отдел фандрайзинга (сбора средств на деятельность некоммерческих организаций. – Прим. ред.) играет значительную роль. Да, это факт: родители в Европе, Америке не только потребляют услуги НКО, они сами помогают собирать средства на работу своих организаций и вовлечены в этот процесс. Кто-то просто регулярно перечисляет деньги, сколько может и считает нужным. Такая помощь для организации крайне важна, это гарантия ее стабильности. Но есть у родителей и другой вариант – самим стать фандрайзерами. Самое простое – обратиться в отдел фандрайзинга своего фонда, познакомиться с его работой, взять какие-то материалы, презентации и пойти к руководству своей компании, ведь практически все родители работают, причем в совершенно разных организациях. Рассказать о фонде, о том, чем он занимается и почему его работа важна, разъяснить, какие «плюсы» может получить компания от сотрудничества с фондом (имидж социально ориентированной организации; мероприятия, помогающие сплотить коллектив и т.д.) и как может ему помочь.

Родители – априори люди, которые лучше всего понимают суть проблемы, больше всего заинтересованы в ее решении и потому могут вовлечь в свою деятельность окружение. Мы постоянно приглашаем участников на легкоатлетические пробеги, лыжные гонки, турниры по футболу или другие спортивные мероприятия в рамках проекта «СПОРТ ВО БЛАГО». То же самое могут делать и родители: пришел сам – пригласи друзей, родных, коллег. Простая арифметика: благотворительный взнос для участия в пробеге примерно равен стоимости комплекта литературы для новой семьи. Если родители пригласят десять своих знакомых, они смогут помочь десяти новым семьям получить информацию о том, как развивать своего ребенка.

Мы искренне благодарны тем семьям, которые делают пожертвования, регулярно приходят на наши мероприятия, в том числе будучи уже выпускниками Даунсайд Ап. Мы благодарны родителям,

которые – иногда вместе с малышами – выходят на трассу, бегут, едут на лыжах. Некоторые семьи специально приезжают в Москву из регионов. Очень важно личное участие семей в мероприятиях, от этого зависит дальнейшее сотрудничество с нашими донорами. Приведем в пример финиш велопробега «СПОРТ ВО БЛАГО». Велосипедисты, которые два дня колесили по дорогам Калужской области, чтобы собрать средства на программы Даунсайд Ап, хотят увидеть тех, ради кого они все это затеяли: детей и их семьи. Хотят познакомиться, поговорить, пожать руку малышам и их замечательным папам и мамам. И такая встреча – шанс рассказать и показать: дети с синдромом Дауна могут ходить, говорить, общаться, они и правда солнечные.

Дорогой читатель!

Мы очень рады, что вам интересны наши книги.

Всю научно-методическую литературу фонд «Даунсайд Ап» распространяет БЕСПЛАТНО.

Но мы всегда благодарны за пожертвования, которые дают нам возможность продолжать работу по изданию книг и обеспечению семей, воспитывающих малышей с синдромом Дауна, необходимой литературой.

Вы можете сделать пожертвование через наш сайт

синдромлюбви.рф

или заполнить помещенную на следующей странице квитанцию, которую примет любое отделение Сбербанка РФ.

**Даже маленькая сумма принесет
большую пользу!**

Фонд «Синдром любви» учрежден Благотворительным фондом «Даунсайд Ап» для развития просветительской работы о людях с синдромом Дауна в нашей стране, а также для привлечения финансирования на программы их поддержки.

Извещение	 <p>Синдром Любви</p> <p>БФ «Синдром любви» ИНН 7719449616, КПП 771901001, р/с 4070381073800005108 в ПАО Сбербанк России, г. Москва, БИК 044525225, к/с 30101810400000000225</p> <p>..... (Фамилия Имя Отчество плательщика)</p> <p>..... (Адрес с индексом)</p> <p>..... (Контактный телефон)</p> <p>Назначение платежа:</p> <p>БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОЕ ПОЖЕРТВОВАНИЕ ХР НДС не облагается</p> <p>Подпись плательщика:</p>	<p>Сумма:</p>
Квитанция	 <p>Синдром Любви</p> <p>БФ «Синдром любви» ИНН 7719449616, КПП 771901001, р/с 4070381073800005108 в ПАО Сбербанк России, г. Москва, БИК 044525225, к/с 30101810400000000225</p> <p>..... (Фамилия Имя Отчество плательщика)</p> <p>..... (Адрес с индексом)</p> <p>..... (Контактный телефон)</p> <p>Назначение платежа:</p> <p>БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОЕ ПОЖЕРТВОВАНИЕ ХР НДС не облагается</p> <p>Подпись плательщика:</p>	<p>Сумма:</p>



Благотворительный фонд «Даунсайд Ап»

Центр сопровождения семьи

Даунсайд Ап – Российская некоммерческая организация, которая с 1997 года оказывает поддержку семьям, государственным и некоммерческим организациям в обучении и интеграции в социум людей с синдромом Дауна, а также ведет просветительскую работу, направленную на формирование в обществе позитивного образа человека с синдромом Дауна.

В Центре сопровождения семьи Даунсайд Ап работают квалифицированные психологи, педагоги-дефектологи и логопеды.

Направления деятельности

- ♦ Информационно-методическая поддержка семьи и специалистов
- ♦ Психолого-педагогическая и социальная поддержка семьи
- ♦ Консультирование московских и иногородних семей
- ♦ Дистанционное консультирование
- ♦ Групповые занятия с детьми, подростками и молодыми людьми с синдромом Дауна
- ♦ Курсы повышения квалификации и семинары для специалистов и родителей
- ♦ Издание специальной литературы
- ♦ Предоставление информации о синдроме Дауна на сайте www.downsideup.org

Наш адрес:

Россия, 105043, г. Москва, 3-я Парковая ул, д.14 А

Для получения дополнительной информации обращайтесь к нам

по телефонам: **8 800 550 54 97**

бесплатный звонок по России

8 499 367 10 00

звонок по Москве

по электронной почте: **info@downsideup.org**

Адрес нашего сайта: **www.downsideup.org**

Даунсайд Ап – зарегистрированная в России некоммерческая организация «Благотворительный фонд «Даунсайд Ап» №7714011745

Серия
«Ребенок с синдромом Дауна и особенности его развития»

**ХРЕСТОМАТИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:
СБОРНИК СТАТЕЙ, ОПУБЛИКОВАННЫХ
В ЖУРНАЛЕ «СДЕЛАЙ ШАГ» В 1997–2019 ГГ.**

4-е издание,
переработанное и дополненное

Составители:
Полина Львовна Жиянова,
Наталья Самуиловна Грозная.

Редактор, корректор: Г. В. Атмашкина
Рисунок на обложке: Н. Г. Воловатова
Макет, верстка: М. Ю. Щербов

Российская НО «Благотворительный фонд «Даунсайд Ап»
105043, г. Москва, 3-я Парковая ул., д. 14А

Тираж 3000 экз.

Отпечатано в ОАО «Подольская фабрика офсетной печати»
г. Подольск, Революционный проспект, 80/42

Заказ № _____

Благотворительный фонд «Даунсайд Ап»

Центр сопровождения семьи

Даунсайд Ап – Российская некоммерческая организация, которая с 1997 года оказывает поддержку семьям, государственным и некоммерческим организациям в обучении и интеграции в социум людей с синдромом Дауна, а также ведет просветительскую работу, направленную на формирование в обществе позитивного образа человека с синдромом Дауна.

В Центре сопровождения семьи Даунсайд Ап работают квалифицированные психологи, педагоги-дефектологи и логопеды.

Направления деятельности

- ◆ Информационно-методическая поддержка семьи и специалистов
- ◆ Психолого-педагогическая и социальная поддержка семьи
- ◆ Консультирование московских и иногородних семей
- ◆ Дистанционное консультирование
- ◆ Групповые занятия с детьми, подростками и молодыми людьми с синдромом Дауна
- ◆ Курсы повышения квалификации и семинары для специалистов и родителей
- ◆ Издание специальной литературы
- ◆ Предоставление информации о синдроме Дауна на сайте www.downsideup.org

Наш адрес:

Россия, 105043, г. Москва, 3-я Парковая ул, д.14 А

Для получения дополнительной информации обращайтесь к нам

по телефонам: **8 800 550 54 97**

бесплатный звонок по России

8 499 367 10 00

звонок по Москве

по электронной почте: **info@downsideup.org**

Адрес нашего сайта: **www.downsideup.org**



Даунсайд Ап – зарегистрированная в России
Некоммерческая организация
«Благотворительный фонд «Даунсайд Ап»
№ 7714011745