

Бюджетное учреждение
социального обслуживания Вологодской области
«Комплексный центр социального обслуживания населения
Сокольского района»

Информационно-методические материалы для родителей **РЕАБИЛИТАЦИЯ ДОМА**



Сборник подготовлен при поддержке Департамента социальной защиты населения Вологодской области и финансировании Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

МНОГИЕ РОДИТЕЛИ, ВОСПИТЫВАЮЩИЕ РЕБЕНКА-ИНВАЛИДА ИЛИ РЕБЕНКА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ОБРАЩАЯСЬ К НАМ В КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР, ЗАДАЮТСЯ ВОПРОСАМИ:

- Как грамотно организовать реабилитацию ребенка дома?
- Как обеспечить ему максимальные условия для успешной коррекции и дальнейшего развития?
- Как помочь развитию ребенка с ДЦП и с нарушением акустического спектра в домашних условиях?
- Как установить контакт с невербальным ребенком?
- Как заниматься с детьми раннего возраста с синдромом Дауна?



На эти вопросы мы постараемся ответить в нашем сборнике «Реабилитация дома». Также Вы узнаете: что такое «Сенсорная сумка», как подобрать ребенку одежду для уменьшения стресса и как можно управлять «пусканием слюней» – проблемой, которая встречается у детей-инвалидов довольно часто.

Реабилитация дома представляет собой совокупность взаимосвязанных элементов: технические средства реабилитации и абилитации, в том числе реабилитационные и коррекционно-развивающие игры, адаптированную жилую среду, реабилитационные технологии, реабилитационные программы и программы работы с семьей ребенка-инвалида в домашних условиях. Происходит перемещение центра реабилитационной работы в семью, ребёнок растёт в привычных домашних условиях, соблюдая привычный режим, избегая стрессов и перегрузок. Задача семьи – смоделировать социокультурную предметно – пространственную развивающую среду, которая позволила бы ребёнку развиваться творчески, познавать язык, реализовывать свои познавательные и коммуникативные потребности. Поэтому важно грамотно создать развивающую среду для ребёнка в условиях семьи, важно чтобы материальная среда была именно развивающей. Ребёнок должен осваивать всё пространство квартиры, но в то же время у него должно быть своё пространство, оборудованное с учётом его психофизиологических особенностей и возможностей.

ПОДСКАЗКИ ДЛЯ ГРАМОТНОГО СОЗДАНИЯ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ СРЕДЫ ДОМА

Домашние условия могут, как способствовать, так и затруднять развитие ребенка. Стремление родителей чрезмерно разнообразить предметную среду не только не способствует развитию, но зачастую затрудняет проявление познавательной активности и может приводить к хаотичности и не целенаправленности поведения ребенка. К тому же есть ряд причин, затрудняющих «внедрение развивающей среды» в семью. Это и малый метраж квартир, и небольшой общий семейный доход, и отсутствие элементарных знаний о том, как должна выглядеть среда, комната ребёнка. Важно понимать, что развивающая среда прежде всего заключается не в самих материалах, а в создании такой обстановки для малыша, где он бы мог сам, без посторонней помощи, выполнять как можно больше ежедневных действий: сам одеваться, самостоятельно есть и убирать свою посуду, мыть руки и так далее.

Развивающая среда – это пространство, заполненное предметами, игрушками, живя среди них, ребёнок вместе с взрослым осваивает окружающий мир. Поэтому и создавать среду следует с позиции творческой активности и самостоятельности ребёнка. Взрослый создаёт среду, дающую свободу деятельности и активности ребёнка. Среда не должна быть статичной. Среда – носитель информации об окружающем. В помещении должно быть светло. «Центры» должны разумно сочетаться.

Так какие же рекомендации можно дать родителям по построению развивающей среды в семье.

Одно из самых важных условий – доступность. Обратите внимание на все пути передвижения ребенка по квартире и приспособьте их к условиям ограниченных возможностей вашего ребенка. Если он может передвигаться с посторонней помощью – снабдите пути перемещения поручнями, если на коляске – расширьте проходы и уберите пороги. Добейтесь того, чтобы все предметы в быту, которыми должен пользоваться ребенок были на уровне его самостоятельного доступа.

Организация среды должна соответствовать особенностям ребенка. Если стоит задача стимулировать речевую активность, целесообразнее организовать домашнее пространство так, чтобы ребенок обращался за помощью к взрослым. Например, любимую игрушку поместить в закрытую прозрачную коробку, чтобы ребенок ее видел, но доступ к ней мог получить только, прибегнув к помощи взрослого. Этот принцип актуален как для детей с нарушением речи, так и для детей с расстройством аутистического спектра.

ИДЕИ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ДОМАШНЕГО ПРОСТРАНСТВА



Прихожая:

- низкие крючки для одежды;
- полочка для ботинок ребёнка.

Комната ребёнка или гостиная с местом, где ребёнок может заниматься с материалами и играть:

- низкие полочки с игрушками, материалами для творчества. Все материалы должны находиться на подносах, игрушки – в корзинках или коробках и быть разложены по группам (например, корзиночка с животными, коробка с «Лего» и т. п.). Важно, чтобы игрушек не было избыточное количество;
- столик и стул по росту ребёнка для работы с материалами или для творчества;
- низкая полочка с книгами. В комнате ребёнка должны находиться только книги, соответствующие его возрасту. Не ставьте слишком много книг, лучше меняйте их время от времени;
- низкая кровать для сна, в которую ребёнок может сам лечь по своему желанию;
- низко подвешенное зеркало. Ребёнок смотрит на себя и учится координировать движения. Зеркало поможет ребёнку самостоятельно одеваться и расчёсываться;
- картины и украшения комнаты, располагаются на уровне взгляда ребенка. Родители часто вешают картины в детскую, не замечая, что ребёнок их не видит, так как не смотрит так высоко. Старайтесь украшать комнату так, чтобы это было заметно ребёнку. Красота и гармония дома очень полезны для малыша с самого рождения. Отдавайте предпочтение картинкам с животными или цветами в спокойных тонах, а также семейным фотографиям или фотографиям ребёнка;
- очень важно, чтобы ребёнок мог сам достать до своей одежды, поэтому отдавайте предпочтение низким полочкам. Не выкладывайте сразу всю одежду, ребёнок можете выбирать из 3–4 комплектов, подходящих по погоде;

- прикрепленная к стене доска для рисования мелом либо мольберт для рисования. Это необязательное, но очень приятное и полезное дополнение. Прекрасно, если вы сможете сделать такой уголок для творчества в комнате ребёнка или в гостиной.

Ванная комната и туалет:

- высокая скамейка для того, чтобы ребёнок мог сам доставать до крана, мыть руки и умываться;
- туалетные принадлежности (расчёска, зубная щётка и полотенце) в досягаемости ребёнка;
- горшок должен находиться в одном и том же месте.

Кухня:

- высокий стул для участия в трапезе со взрослыми;
- высокая скамейка или подставка, чтобы ребёнок мог доставать до рабочих поверхностей на кухне или до высоких полок. Такую подставку ребёнок должен иметь возможность переносить сам. Поэтому убедитесь, чтобы она была достаточно легкой. При этом взрослый должен всегда находиться рядом с ребенком, но не ограничивать его деятельность;
- столовые приборы ребёнка должны быть расположены на нижних полках или шкафчиках так, чтобы ребёнок мог сам накрыть на стол;
- губки, тряпочки, швабра по росту ребёнка. Ребёнок должен иметь возможность сам убрать за собой.

Игры и игрушки можно разместить, создав «центры». Содержание «центров» нужно периодически менять. Это не значит, что игрушки нужно выбрасывать. Создайте дома «камеру хранения», из которой доставайте те игрушки, которые немного подзабыты ребёнком.

Учитывайте возрастные особенности и потребности ребёнка.

Включите не только стационарную, но и мобильную мебель.

Сделайте «сундучок», в котором будут храниться предметы, материалы, куски ткани, платки, старые платья, сумки и прочие детали разных костюмов.

Не концентрируйте весь игровой материал в одном месте, создавайте для ребёнка ситуацию активного поиска.

Помните, что мальчики осваивают «дальнее пространство», а девочки – «ближнее» пространство.

Предметы – заместители и полифункциональное игровое оборудование (ширмы) обладают наибольшим развивающим эффектом.

Интересно создать в комнате подиум с мягкими подушками, на которых можно отдохнуть.

Создайте «детское зеркальце». В идеале зеркало помещают в прихожей. Уходя из квартиры, ребёнок учится приводить себя в порядок и, вернувшись, осматривать себя и менять, в случае необходимости, что –

либо в своей внешности. У ребёнка начинает формироваться культура внешнего вида, качества трудолюбия, самостоятельности. Не храните одежду на стульчиках. Хорошо, если вы приобретете, детские плечики и ребёнок будет приучаться к порядку.

Можно организовать «Картинную мини – галерею». Важно приучить глаза ребёнка к живописи, графике, к скульптуре. Размещайте произведения одного или нескольких авторов портретную живопись, рассматривайте и обсуждайте вместе с ребёнком. Там же размещайте детские работы.

Организуйте «мешочек добрых дел». За каждое сделанное доброе дело в мешочек помещайте мелкий предмет. Итоги подводите в субботу, но не используйте «мешочек» в качестве поведения на показ.

«Детская лаборатория – это серьёзно». Создайте элементарную детскую лабораторию. Соберите в коробочку магниты, бинокли, лупы, микрофоны, компасы и т.д. Организуя лабораторию, постепенно вводите новые предметы, рассказывая о них, показывая способ действия.

В зависимости от пола ребёнка, организуйте уголок «умелых ручек» или «уголок мастериц». Сделайте подборку из бросового материала: пробки, пластиковые бутылки, катушки, подборку из природного материала: шишки, мох, семечки...

«Книжки в вашем доме». Создайте полочку или стол, где будут храниться любимые книги, магнитофон. Рассматривайте, слушайте вместе, а потом ребёнок сам начнёт читать.

«Альбомы по интересам». Собирайте в них фантики, открытки, наклейки, создавайте коллекции.

«Лента моей жизни». Очень хорошо, когда у ребёнка на виду имеются семейные фотографии, ещё лучше, когда рядом есть фотографии всей семейной родословной.

Организуйте уголок спорта. Пусть там находятся любимые спортивные игрушки, и будет возможность поиграть в любой момент.

Создайте уголок «тишины», где будут предметы и игрушки, дающие возможность успокоиться, отдохнуть.

При создании среды учитывайте гендерную специфику и наполните среду, как общим, так и специфичным материалом для девочек и для мальчиков. Специфичный материал, мы знаем, для девочек – куклы, коляски, для мальчиков – машины, пистолеты.... Что же может быть общим? Это конструкторы, обучающие игры.

Покупая игрушку, обращайте внимание на сертификат, безопасность материалов, развивающий потенциал игрушки.

Есть мнение, что развивать ребенка очень дорого: помимо специальных занятий в детских центрах, нужны особые книги, тетради, игрушки. Это не так. Есть альтернатива, которая позволит вам организовать дома творческое пространство при минимальных финансовых затратах.

ПРИНЦИПЫ РЕДЖИО-ПОДХОДА

Реджио-подход основан на идеях Льва Выготского и Марии Монтессори. Его автор, итальянец Лорис Малагуцци. Для развития правильнее, когда ребенок занимается тем, что ему интересно.

И в этом ему помогает специальная среда, которую должен создавать не только педагог, но и родители у себя дома: из доступных природных материалов и даже из «мусора» — обрывков тканей, обрезков бумаги, фантиков. При этом реджио-педагоги не против современных технологий и не запрещают использовать в качестве образовательных инструментов гаджеты.

Главное правило обучения детей в этой системе: «Учиться можно всегда и везде, и фантазировать лучше, чем действовать по алгоритму». Также в реджио-подходе важно уважительное отношение к ребенку и его выбору. Взрослые и дети должны общаться на равных. Если родитель что-то объясняет, он должен быть с ним на одном уровне и смотреть в глаза (а не сверху вниз, как обычно). Приветствуется последовательность в отношениях: взрослый может требовать от детей исполнения каких-либо правил, только убедившись, что малыши усвоили их.

Почему для развития «мягких» навыков важны природные материалы? Играя с природными материалами, дети не только знакомятся с огромным разнообразием цветов, форм, фактур, запахов, вкусов, но и учатся использовать эти знания в своем творчестве. Шишки хвойных растений подсказывают одни идеи для творческого проекта, нитки — другие. Взаимодействуя с вещами, рожденными природой, малыш развивает гибкость мышления и фантазию. Когда у ребенка развито воображение, любая деревяшка может стать и конем, и шпагой, и деревом, и волшебной палочкой. Чтобы организовать интересную игру, не нужны дорогие игрушки, достаточно пофантазировать, и мир вокруг преобразится. Без фантазии самые современные навороченные куклы и машинки быстро наскучат.



Какие материалы пригодятся для развития ребенка и как с ними работать? Руководствуясь принципами, описанными выше, а также имея определенный арсенал творческих материалов, вы можете самостоятельно создать для вашего дошкольника реджио-среду дома. Вам пригодятся:

- краски самых разных цветов, акриловые краски, краски по ткани, кисти большие и маленькие, плоские и круглые, тонкие и толстые, губки для рисования, бумага разной плотности, цветов и размеров, калька;
- глина, тесто и масса для лепки, которую можно сделать самостоятельно;
- самые разные природные материалы: листья, семена, шишки, веточки, деревяшки, высушенные цветы, песок;
- маркеры и линеры, разноцветные ручки, простые и цветные карандаши разной мягкости, масляная и обычная пастель, разные цветные чернила, тушь;
- проволока нескольких видов, кусочки сетки, фольга;
- ленты, пряжа, бечевка, мулине, нитки, кусочки разной однотонной и цветной ткани, плотной и тонкой;
- цветные стеклышки, камушки, ракушки, бисер;
- пуговицы, фантики, пайетки, блестки, обрезки бумаги, крышки от бутылок, вырезки из журналов, бумажные фигурки людей, зверей.

Хранить материалы лучше в прозрачных банках, которые легко открываются и всегда доступны ребенку. Перед тем, как вы предложите малышу поиграть с содержимым банок, познакомьте его с каждым материалом. Причем знакомить лучше таким способом: сначала дать малышу самому достать то, что его интересует, а потом уже рассказать, что это. Не ограничивайте фантазию ребенка, не навязывайте ему шаблоны: кисточками и карандашами можно не только рисовать, а из глины не только лепить и т.д. В дальнейшем собранную коллекцию материалов можно использовать не только для творчества, но и для арифметических операций и ролевых игр, например, в «дочки-матери».

Можно использовать и всем привычные предметы. Самое главное, насколько интересно вы преподнесете идею и обыграете ее. Предлагаем несколько идей.

СПАГЕТТИ:

- ✓ с их помощью можно выкладывать буквы, цифры, фигуры и даже строить лабиринты;
- ✓ возьмите цветные макароны и предложите крохе рассортировать их по трем блюдам или баночкам;
- ✓ из толстых коротких макарон разных фактур можно делать бусы и браслеты.

КРУПА:

✓ хорошо подходит для «пальчикового рисования». Рассыпьте крупу ровным слоем на ровной поверхности (можно использовать поднос, который легко вымыть после игры) и проведите пальцем так, чтобы получилась линия. Попросите малыша повторить. Сначала рисунками могут быть обыкновенные точки, линии и зигзаги, затем усложняйте задачу – чертите геометрические фигуры, рисуйте елочки, цветы, человечков и т.п.;

✓ осваивайте «аппликацию»: покройте тонким слоем пластилина лист картона, насыпьте в разные тарелки гречку, рис и горох и покажите крохе, как выкладывать узоры, вдавливая крупинки и горошины в пластилин;

✓ вооружите кроху глубокой ложкой и дайте ему возможность пересыпать фасоль или горох из одной емкости в другую. Также ребенку будет интересно пересыпать крупу через сито (можно использовать кухонное или игрушечное – например, от ведерка);

✓ в небольшие глубокие мисочки спрячьте мелкие игрушки, а сверху насыпьте крупы (гречку, горох, пшено, чечевицу, фасоль) и предложите малышу найти игрушки в крупе;

✓ предложите ребенку поиграть в рыбака: вылавливать фасолины с помощью сита или ложки из миски с водой.

СОЛЕНОЕ ТЕСТО:

✓ приготовить его очень просто: стакан мелкой соли смешайте со стаканом муки, добавьте ложку растительного масла и полстакана воды. Замесите тесто и положите на несколько часов в холодильник;

✓ малышам помладше будет интересно просто месить тесто, отрывать от него кусочки, делать отпечатки ладошек, ступней и различных предметов (карандашей, ключей, монет и т.д.);

✓ ребенок будет разминать тесто в руках, отщипывать маленькие кусочки теста, переключать их из руки в руку, разминать и давить. Научите ребенка делать блинчики и колбаски или спрячьте в тесто игрушку от киндер-сюрприза. Пусть он запустит в миску обе руки и потыкает тесто пальцами в свое удовольствие. Это будет способствовать не только укреплению пальчиков, но и развитию тактильной чувствительности.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗВИТИЮ РЕБЕНКА С ДЦП В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

1. Усаживайте ребенка на занятия и в повседневной жизни в соответствии с тяжестью заболевания с учетом рекомендаций невролога, инструктора по ЛФК.

2. Следите за осанкой во время занятия, длительность которого должно быть не более 20 минут.

3. Необходимо чередование положения ребенка за столом. Рекомендуется подбор щадящих положений (на животе, спине, сидя по-турецки).

4. Особое внимание уделяйте развитию двигательных навыков, которые больше всего необходимы в жизни, и прежде всего – обеспечивающие ребенку ходьбу, предметно-практическую деятельность и самообслуживание.

5. При затруднительном движении рук, выраженных нарушениях мелкой моторики кисти и пальцев, отрабатываются вначале отдельные действия: захватывание и удержание, перекладывание предметов из руки в руку и др., которые необходимы для конкретно отрабатываемого на данном этапе бытового действия. Обучение в этом случае осуществляется пассивно-активным методом, это взрослый как бы сам проделывает действия рукой ребенка: вкладывает предмет в руку ребенка, способствует его удержанию, направляет движение руки, развивая тем самым ощущение от движения, мышечный контроль.

6. Подход к формированию навыков личной гигиены, самообслуживания должен быть максимально индивидуализирован в зависимости от двигательных возможностей Вашего ребенка. Обучение тому или иному навыку осуществлять на основе освоенного ребенком двигательного умения, полученного в результате лечения по восстановлению нарушенного движения, вовлекая в практическую деятельность, постепенно развивать до автоматизированного навыка.

7. Если Ваш ребенок не говорит, то Вы должны знать жесты или другие знаки ребенка. Если нет системы знаков, то Вы должны разработать ее для ребенка. Очень хорошо подходит для детей с нарушениями ОДА метод PECS.



Основными методами по развитию речи ребенка являются действия с натуральными предметами и их изображениями, наблюдения на прогулках и экскурсиях, просмотр кинофильмов и диафильмов, беседы, чтение стихов, рассказов, сказок, составление тематических альбомов, лото и т.д. Используйте фольклорный материал, богатый своей ритмичностью и музыкальностью, повторами (потешки, припевы, пословицы, хороводные песенки).

Ребенка нужно учить не реагировать на критические замечания по поводу его речи со стороны окружающих, особенно незнакомых людей. Вам следует показать, как можно вести себя в подобных ситуациях не реагировать на замечания и советовать ребенку продолжать спокойно заниматься своим делом.

При повышенном слюноотечении постоянно контролируйте положение рта ребенка и напоминайте ему о необходимости держать рот закрытым вне еды и разговора. Обучайте жеванию и глотанию во время еды с закрытым ртом.

8. Прежде чем учить ребенка рисовать, лепить уточните у врача особенности двигательной функции рук. Например, аппликация доступна ребенку, имеющему низкий уровень графических (рисование) возможностей вследствие поражения рук, поэтому использование трафарета будет способствовать развитию правильного движения, и это позволит расширить графические возможности ребенка с пораженными руками.

При отработке движений одной руки важно следить за тем, чтобы не появлялось оральных синкинезий (содружественных движений в лицевой мускулатуре) и содружественных движений в другой руке, чтобы все движения осуществлялись под контролем зрения.

Если ребенок не может удержать кисть и карандаш, то рисунок он выполняет пальцем, обмакивая его в краску. Очень полезно для рук занятия лепкой.

Бережно относитесь к детским работам, сохраняйте их, чтобы Ваш ребенок мог видеть положительные результаты своего обучения и лечения.

Для снижения гиперкинезов (насильственные, произвольные, т.е. независимые от ребенка движения) необходимо воспользоваться такими приемами, как крепкое сжатие кисти руки ребенка (в отдельных случаях требуется на руку ребенка надеть браслеты — утяжелители).

9. Учитывайте быструю утомляемость ребенка, поэтому обучайте его на доступном материале, чтобы он мог увидеть результат своей деятельности. В ходе занятий, игр, различных упражнений необходимо применять различные формы поощрения ребенка.

Постепенно развивайте у ребенка правильное отношение к своему состоянию, к своим возможностям. В зависимости от Вашей реакции

и поведения ребенок будет рассматривать себя или как инвалида, не имеющего шансов занять активное место в жизни, или, наоборот, как человека, вполне способного достичь определенных успехов. Отношение родителей и членов семьи к ребенку должно быть позитивным, доброжелательным, но не жалостливым.

23 СПОСОБА УСТАНОВИТЬ КОНТАКТ С НЕВЕРБАЛЬНЫМ РЕБЕНКОМ

«Если ребенок не может говорить, это не значит, что ему нечего сказать» — важное замечание от родителя невербального ребенка. Дети с малоразвитой речью и невербальные не меньше остальных нуждаются в общении. И нам просто надо приложить немного

усилий, чтобы помочь им в преодолении сложностей коммуникации.

1. Придавайте значение действиям: «Катя хлопает в ладоши. Мы научили ее хлопать, когда она хочет сказать «да».

2. Будьте на одном уровне: «Вам будет легче играть и разговаривать, если вы сядете так, чтобы быть с ребенком на одном уровне».

3. Говорите: «Оля не может говорить, и понимает не всё, но важно продолжать рассказывать ему о том, что происходит вокруг».

4. Старайтесь удерживать зрительный контакт: «Я приклеиваю стикеры на лоб, чтобы мой сын их увидел. Это напоминает ему о том, что надо смотреть в лицо человеку, чтобы люди лучше поняли, что он с ними контактирует».

5. Помните, что всё имеет смысл, просто он не всегда очевиден: «Мы воспринимаем каждый невербальный намек как акт коммуникации, и стараемся понять, что именно Артем пытается сказать».

6. Используйте зеркала: «Если человеку, которому вы помогаете, сложно установить зрительный контакт, попробуйте использовать зеркало. Возможно, ему будет легче посмотреть на вас с его помощью».

7. Попробуйте использовать простой выбор: «Ты хочешь Х или У»? «Когда я общаюсь с моим невербальным сыном, я спрашиваю «ты хочешь Х?» (показывая рукой на одну точку) или «ты хочешь У?» (показывая рукой на другую точку). Затем он всегда выбирает одну из двух



точек. Мы используем такой прием и для общения, а не только для ситуаций, где надо сделать выбор».

8. Постарайтесь посмотреть на привычные вещи другими глазами: «Дайте вашему ребенку возможность самовыражаться. Танец ли, музыка, рисование, живопись – неважно, пусть он возится с тканями, бьет в барабан, трясет маракас – присоединяйтесь к нему. Не бойтесь лечь с ним рядом на ковер, и увидеть мир с его точки зрения».

9. Помните, что зрительный контакт – не самоцель: «Дети страдающие синдромом Аспергера, часто избегают зрительного контакта. Он мешает им сконцентрироваться на том, о чем они говорят. Им трудно одновременно говорить и смотреть собеседнику в лицо».

10. Используйте игрушки, домашних питомцев или песни: «Часто дети с расстройствами аутистического спектра не общаются с другими людьми, и не смотрят им в глаза. Однако они могут общаться и делают это – часто на вербальном уровне – с куклами или домашними питомцами. Некоторые малоговорящие дети с удовольствием поют. Даже малоговорящие дети иногда могут очень хорошо петь. Используйте эти особенности для взаимодействия с ними».

11. Придумывайте «социальные истории»: «Я создаю свои собственные «социальные истории», используя рисунки сына и просто цветные картинки».

12. Делайте карточки с текстом и картинкой: «Сделайте фотографии любимых игрушек, членов семьи, предметов, например, кружки, печенья, др. Для начала выберите самые мотивирующие из них. Распечатайте и обрежьте до размера открытки. Выкладывайте не больше 3 картинок одновременно и просите ребенка выбрать из них одну. Пусть он или укажет на нее, или коснется. Также будет полезно на обороте фото поставить соответствующий знак, отсылающий к другим фото».

13. Носите с собой «карточки с сюрпризом»: «Если ваш ребенок страдает аутизмом или синдромом Аспергера, полезно носить с собой «карточки с сюрпризом» для незапланированных тревожных ситуаций, в которые вы с ним можете попасть (например, неожиданная пожарная тревога). На карточке нарисуйте символ, обозначающий сюрприз, можно восклицательный знак или само слово «Сюрприз!», или надпись «мы идем в ... (любимое место вашего ребенка)».

14. Снимайте фото прямо на камеру мобильного телефона: «Сотовый телефон с камерой – мобильное устройство, которое идеально подходит для использования фотографий как средства общения».

15. Используйте жестовый язык: «Моя любовь – язык жестов Макатон! Мы рады, что научили Зою использовать Макатон. Хотя она еще не может ничего сказать, жесты облегчают общение: она может сказать нам,

что она хочет, а жесты, которые мы используем, помогают ей понять нас. Обучение займет некоторое время, но оно стоит того».

16. Используйте предметы-символы: «Предметы-отсылки (символы) очень помогают людям с серьезными проблемами в обучении или другими сенсорными нарушениями понимать окружающий мир. Используйте предмет для обозначения действия, которое вы собираетесь совершить, например, вилку — для обозначения ужина, полотенце — для купания».

17. Используйте приложения для IPAD, iPhone и IPodTouch: «Если вам нужна помощь в общении, и у вас возникают проблемы с поиском чего-либо подходящего для сына или дочери, попробуйте установить приложение на телефон/планшет, созданное как альтернативный способ общения».

18. Используйте графические формы выносок («пузыри») со словами: «Олег любит мультики. И мы используем мультики со словами в пузырях, чтобы лучше донести информацию до сына».

19. Сделайте «Паспорт общения»: «Паспорт общения – документ на одну страничку, который ребенок всегда носит с собой. Он информирует окружающих о том, как общаться с ребенком, как ему помочь и что сделать для того, чтобы поддержать».

20. Используйте специальные книги по общению и диаграммы: «Некоторые дети могут научиться делать выбор, показывая на символ или слово в специальной книжке или на диаграмме. Они могут указать кулаком или пальцем, показать взглядом или обозначить кивком головы. Существуют советы по составлению книг и диаграмм по общению, а также примеры зрительных подсказок в виде таблиц».

21. Используйте повязки для общения: «У моего сына острая форма коркового паралича, и он не разговаривает. Мы научили его отвечать «да/нет» с помощью повязок: «да» — коснуться/махнуть/поднять/пошевелить рукой с зеленой повязкой, «нет» — рукой с красной повязкой. Такой способ понятен каждому».

22. Создайте личное портфолио ребенка: «Портфолио – это удобный и наглядный буклет о вашем ребенке, помогающий правильно представить его другим людям, описать его потребности и дать рекомендации. Такое портфолио особенно необходимо, если у вашего ребенка проблемы с общением».

23. Используйте методику «Интенсивного взаимодействия» (Intensiveinteraction): «У меня двое проблемных детей в возрасте 5 и 7 лет. Только благодаря «Интенсивному взаимодействию» я не сошла с ума, смогла преодолеть барьеры и могу общаться с ними».

ОРГАНИЗАЦИЯ СРЕДЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С РАС: ИЗМЕНЯЕМ ДОМАШНЕЕ ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ УСПЕШНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ



ЧТО ПОМОГАЕТ:

✓ Наличие четких визуально воспринимаемых границ (калитки, запертые шкафы, двери) помогают детям оставаться там, где вы хотите, чтобы они находились.

✓ Использование четких визуальных подсказок (таких как расписание с картинками, знаки «стоп») помогает детям понять ожидания.

✓ Предоставление детям игрушек и материалов, которые естественным образом будут способствовать занятиям детей и удерживать их внимание, помогут предотвратить желание детей куда-то убежать.

✓ Уберите все то, к чему у ребенка НЕ должно быть доступа, в такое место, где он это не видит, чтобы все это было закрыто и он не мог это достать.

Когда вы замечаете, что вы беспрестанно говорите «нет» или «слезь», посмотрите, как вы можете иначе организовать пространство, чтобы такое отрицательное поведение не могло иметь место (отодвинуть мебель от выключателей света, поставить мебель так, чтобы заслонить электророзетки и т.п.).

✓ В то же время позаботьтесь об интересах ребенка и предложите ему альтернативы, которые допустимы. Например, если ребенок пытается включать и выключать свет, ПЕРЕКРОЙТЕ доступ к выключателю, но при этом дайте ребенку фонарик или игрушку, которая зажигается и которую ребенок МОЖЕТ включать и выключать.

✓ Предоставьте пространство для подвижных игр: батут, качели, фитнес мяч.

! Невозможно только сидеть за столом и заниматься — необходимо выплескивать энергию, но в приемлемой форме и специально организованном месте. Это поможет ребенку регулировать себя самому.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА С СИНДРОМОМ ДАУНА

В основу методических рекомендаций были положены материалы, предложенные в работах П.Л. Жияновой, Е.В. Поле, Т.П. Есиповой, Е.А. Кобяковой, А.В. Мерковской.

Есть две основные особенности стимуляции детей раннего возраста: во-первых, занимаются с ребенком родители, и, во-вторых, только очень небольшая часть стимуляции развития ребенка проходит в форме занятия, основные же задачи решаются в повседневной жизни и игре.

Дети учатся постоянно, и этот процесс можно определить как сочетание спонтанного (самостоятельного наблюдения и исследования окружающего мира) и организованного обучения. Для спонтанного обучения ребенка с особенностями развития совсем несложно создать условия: это максимальное включение малыша в жизнь семьи, оказание ему помощи при передвижении в пространстве и сопровождение понятными комментариями практически всех моментов повседневной жизни. Специальные занятия должны быть организованы в течение дня (1-2 занятия по 10-15 минут).

МЛАДЕНЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ:

Очень часто ребенок с синдромом Дауна выглядит менее подвижным, чем его сверстники. Причиной этому служит сниженный мышечный тонус и, как следствие, недостаточная способность чувствовать (ощущать) тело. Поэтому для такого ребёнка особенно полезна тактильная (через прикосновения к телу), двигательная (через движения тела и манипуляции с ним) и вестибулярная (через движение в пространстве, удержание равновесия) стимуляция. Обращает на себя внимание и особенность мелкой моторики. Сниженный тонус в руках осложняет захват, удержание и манипуляцию с предметами. Проблемы со зрением мешают координации «рука — глаз». Анатомические особенности: короткие пальцы, отставленный в сторону большой палец — также влияют на развитие мелкой моторики.

1. Для развития крупной и мелкой моторики полезно использовать следующие приемы и упражнения:

- Назначение общего тонизирующего и укрепляющего массажа с первых недель жизни и выполнение рекомендаций по массажу;
- Физическое соприкосновение (поглаживание, похлопывание, прижимание);
- Смена положений во время бодрствования (в руках на весу у взрослого ребенок лежит лицом вверх, вниз, лёжа на животике на груди у

взрослого, раскачивание на руках у взрослого и в люльке, частое выкладывание на живот, ношение ребёнка впереди себя, сзади в предназначенных для этого сумках);

- Совместное купание с ребёнком, игры в воде;
- Катание ребёнка на гимнастических мячах и игры с лёгкими надувными мячами;
- Стимулирование передвижений с помощью игрушки (вперёд, в стороны), через препятствия;
- Использование игрушек, в которые можно играть только стоя, нажимая на клавиши, кнопки;
- Прикрепление к ногам ребёнка лёгких шумовых игрушек (пусть пробует ударить по ним ногой);
- Стимулирование передвижений вдоль опоры (у дивана);
- Стимулирование передвижений с помощью игрушки;
- Предоставление простора для самостоятельного передвижения (ползание — только вперёд, передвижение — стоя, вдоль мебели и других подручных предметов);
- Массаж кистей рук и пальчиков с использованием всевозможных ворсовых щёток (мягкой щёткой — по наружной поверхности кулака от кончиков пальцев к запястью, жёсткой (зубной) щёткой — по подушечкам пальцев);
- Касания детскими ручками (их двигает взрослый) губ, век (если у ребёнка при сближении рук и губ появляются сосательные движения, то руки некоторое время удерживаются около губ для того, чтобы ребёнок попытался захватить их губами);
- Вкладывание круглых предметов в разжатые кулачки ребёнка, затем добавление игрушек различной формы и с различной поверхностью (губка, тряпочки, морковки, колечки и т.д.);
- Совместные действия с предметами (толкание мяча, машинки, установка кубиков друг на друга, сжимание резиновых мячиков и пищалок, разрывание бумаги, салфеток);
- «Пальчиковый бассейн» (руками взрослого перебирать пальцы ребёнка в гречке, горохе, орешках, вкладывать в пальчики сыпучие материалы);
- Игры с бытовыми предметами (сковородки, крышки от кастрюль и тому подобное);
- Побуждение ребёнка подавать вам руку, «здороваться», хлопать в ладоши, играть в «ладушки», махать «пока» (преимущество отдавать правой руке);
- Игры с нанизанными на нить предметами (мелкие игрушки, крупные бусы, пуговицы);
- Пальчиковые игры и упражнения (катать пальчиками шарики, мять

бумагу, стучать и ходить пальчиками по столу, махать всеми пальчиками с использованием потешек, песенок, напевов).

В этот период учим ребёнка ладонному захвату, потом переходим к щепотному.

2. Стимуляция слухового восприятия:

- Массаж ушной раковины несколько раз в день (по внешней части уха сверху вниз — стимуляция акупунктурных точек);
- Подношение шумовых игрушек то к одному, то к другому уху ребёнка (звенеть игрушкой в разных направлениях: вверх-вниз, в стороны);
- Подвешивание звенящих игрушек на расстоянии 25—30 см от глаз ребёнка, вначале по центру, затем по разные стороны;
- Включение аудиокассет с шумом леса, воды, а также детских песенок (звуки должны быть негромкими);
- Пение ребёнку (изображая то, о чём поёте);
- Проговаривание с ребёнком своих действий, желаний (задавайте вопросы с разной интонацией);
- Обращение внимания ребёнка на домашние звуки и на уличные во время прогулок;
- Использование игрушек с заводом (курочка, клюющая зёрнышки, машинка, медведь, котик и тому подобное);
- Повторение звуков ребёнка, придумывание на определённый звук песенки;
- Частое называние ребёнка по имени (полным и уменьшительно-ласкательным именем);
- «Знакомство» ребёнка с другими членами семьи (как зовут, кем приходится) и с хорошо знакомыми, близкими к семье ребёнка людьми;
- Артикулирование гласных звуков «а», «о», «у», «и», губных согласных «п», «б», «м» при закрытых ушах ребёнка и затем открытых, произнося эти звуки сочным распевным голосом;
- Использование простых музыкальных инструментов (колокольчик, погремушки с разным звучанием, пищалки, бубен, барабан);
- Использование музыкальных неваляшек, игрушечного телефона (например, поговорите с ребёнком по телефону).

3. Стимуляция зрительного восприятия:

- Приближайте и удаляйте своё лицо от лица младенца, медленно покачивайте из стороны в сторону, чтобы ребёнок проследил за вашим лицом (ласково позовите, улыбнитесь);
- При кормлении подносите грудь или соску к малышу с разных сторон для стимуляции глаз;
- Подвешивайте яркие цветные игрушки, ленты, фольгу, лоскутки ма-

терии с разных сторон кровати (не перенасыщайте, меняйте раз в 2—5 дней);

- Используйте музыкальные подвесные модули (например, карусель с подвешенными к ней игрушками, которая крутится, что позволяет ребёнку следить глазами за движущимися предметами);
- Поместите в кроватке ребёнка небольшое зеркало, чаще подходите с ребёнком к большому зеркалу, гримасничайте, «играйте» с отражением;
- Нарисуйте смешную рожицу на своём указательном пальце (можно на теннисном мячике), пусть ребёнок следит за движениями вашего пальца, то же и с игрушкой;
- Фиксируйте взгляд ребёнка «глаза в глаза» (игра «Ку-ку»: закрыть глаза, открыть);
- Составьте альбом с фотографиями самых важных людей в жизни вашего ребёнка и смотрите его вместе;
- Время от времени переносите ребёнка в другие помещения, на прогулке поместите ребёнка так, чтобы у него был широкий обзор происходящего вокруг;
- Давайте ребёнку большие, лёгкие в стирке вещи (одежду), чтобы он изучал их и играл с ними;
- Бросайте, катайте предметы, чтобы ребёнок наблюдал траекторию движения;
- Выработывайте чувство высоты (безопасности), показывая, как можно упасть безопасно («Ехали по кочкам»);

4. Подготовка артикуляционного аппарата к активной речи, развитие речи и общения: в период младенчества ребёнок вступает в общение с помощью мимики и экспрессивных движений. Поэтому главными задачами на этом этапе являются организация правильного общения с ребёнком, подготовка артикуляционного аппарата к речи, стимуляция речевой активности.

Самым значимым в этот период для ребёнка является общение со взрослым, который относится к малышу с любовью и нежностью. Помимо правильной организации общения следует использовать простой массаж органов речи и речевых зон. Это связано с тем, что у ребёнка с синдромом Дауна сниженный мышечный тонус, амимичность лица, анатомические нарушения в строении артикуляционного аппарата.

- Массаж лица перед кормлением (поглаживание одним пальцем вокруг угла рта — движение направлено сверху вниз и огибает уголки рта; поглаживание лица от щёк ко рту, наружное поглаживание гортани сверху вниз, осторожное потирание одним пальцем дёсен и нёба от передней до задней части, поглаживание кусочком льда вокруг рта, соби- рание губ ребёнка в «трубочку»);

- Массаж при кормлении с ложки (пища должна быть мягкая, ровная по консистенции, ложку с пищей нужно аккуратно положить на язык и слегка надавить его вниз и внутрь ротовой полости — обязательно соблюдать паузы, давать ребёнку время вытянуть вперёд губы и снять пищу с ложки);
- Питьё из чашки (начинать лучше с густого питья, например, с густого сока или кефира, положить край чашки малышу на нижнюю губу и влить немного жидкости в рот; если ребёнок не поймёт, что нужно закрыть рот, нажмите под подбородком вверх, рот закроется, и он рефлекторно сделает глоток);
- Развитие навыков жевания пищи начинать нужно с песочного печенья типа «Курабье»: положите небольшой кусочек за верхнюю челюсть 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 пищи то слева, то справа;
- Имитируйте поведение младенца: повторяйте его звуки, выражение лица;
- Используйте «детскую речь» — высокий распевный голос;
- Говорите медленно, с длинными паузами;
- Используйте монолог в форме диалога: обращайтесь к малышу, и хотя ответные сигналы от него пока отсутствуют, ведите себя так, будто они есть;
- Разговаривая с ребёнком лицом к лицу, сохраняйте «особое» выражение: брови подняты, глаза широко открыты, рот приоткрыт — выражение любви, внимания, радости, готовности уловить любой отклик малыша;
- Повторяйте за ребёнком любые вокализации, слоговые цепочки и тому подобное;
- Чётко произносите звуки с выделением («б-б-б», «а-па»);
- Тормозите ребёнка, чаще поглаживайте, прижимайте к себе, пощипывайте губки, щёчки, называйте части тела, касаясь их губами и поглаживая;
- Произносите имя ребёнка с разной интонацией, находясь с разных сторон кровати;
- Обучайте слоговым дорожкам с чётким выделением артикуляции, с движениями перед лицом ребёнка («ба-ба-ба», «па-па-па», «ма-ма-ма»);
- Учите узнавать предметы на вопросы «Что это?», «Кто это?»;
- Учите находить 1—2 знакомых предмета, постоянно находящихся в определённых местах — соотношение слева, справа;
 - Формируйте указательный жест; используйте в общении с ре-

бёнком жесты, заменяющие слова (например: «Дай!» — быстрое сжимание и разжимание пальцев протянутой руки, «На!» — протянутая рука с предметом, «Спасибо», — кивок головой вверх-вниз, «Нет», — поворот головы вправо-влево и так далее). Жестовому языку учит обязательно взрослый;

- Работайте с книгой и альбомом с фотографиями: листайте страницы, рассматривайте картинки, фотографии, называйте, кто на них изображён; просите малыша показать, где на фотографии мама, папа и другие члены семьи; просите малыша показать, где на картинке собачка, котёнок, кукла, мишка и так далее;

- Развивайте выдох (дуть на кусочек ватки, бумажную бабочку, салфетки, в дудочку, задувать свечку и так далее);

- Рисуйте палочки, линии с обязательным комментированием («Это забор, за забором собачка живёт: «Ав-ав!», на заборе петушок кричит: «Ку-ка-ре-ку!»»);

- Стимулируйте речевую активность в бытовых ситуациях (при одевании, кормлении, купании, приготовлении пищи — «параллельный разговор»).

ВОЗРАСТ ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ:

При развитии наглядно-действенной деятельности у ребёнка с синдромом Дауна родителям следует соблюдать одну и ту же последовательность:

- Обязательно назвать предмет;
- Охарактеризовать его форму, цвет, вкус, величину;
- Показать, как этим предметом можно действовать.

Очень важно, чтобы ребёнок и смотрел, и слушал, и совершал действия с предметами.

В возрасте от 1 года до 3 лет у детей с синдромом Дауна становится очевидным дисбаланс между пониманием речи окружающих и развитием собственной речи. Ни в коем случае не надо принуждать ребёнка что-либо сказать или повторить. Лучше вообще избегать слов «скажи» и «повтори», так как на эти просьбы у ребёнка может вырабатываться негативная реакция. Эти слова лучше заменить соответствующими вопросами или словами «покажи», «угадай» или односторонним диалогом, при котором взрослый и спрашивает, и отвечает сам.

Развитие речи в этот период идёт по следующим направлениям:

- Расширение пассивного словаря ребёнка (понимание названий, действий, явлений и так далее) без собственного речевого выражения;
- Обучение неречевым средствам общения (жесты, карточки со словами);

- Вызывание собственной речи посредством звуков, звукоподражаний и тому подобного;
- Работа по развитию слухового внимания и восприятия (различение звучания музыкальных инструментов, бытовых шумов, звукоподражаний и слов);
- Работа по развитию речевого дыхания (учим ребёнка делать выдох через рот, дуть на лёгкие предметы).

Формирование умения узнавать и показывать предметы, совершать действия с ними, знакомство со свойствами предметов. Пример: «Где твоя кукла? Вот она. Покачай куклу», «Покажи, где у Маши нос, глаза, рот, уши».

Темы:

- Игрушки ребёнка;
- Части тела;
- Предметы одежды;
- Предметы туалета (мыло, щётка и так далее);
- Предметы домашнего обихода;
- Отдельные названия предметов из окружающей ребёнка жизни (вода, земля, солнце, трава, цветы, дом, машины и так далее);
- Семья.

Накопление пассивного словарного запаса без собственного речевого сопровождения, по тем же темам. Взрослый, используя ситуации повседневной жизни, называет предметы, которые берёт ребёнок, учит различать их среди других, называет действие, которое производит ребёнок или взрослый с этим предметом, называет те ощущения, которые испытывает ребёнок («холодно», «тепло», «вкусно» и тому подобное).

От 1 года до 3 лет, у ребёнка начинает проявляться большая самостоятельность в исследовании окружающего мира — в какой-то мере он может и не нуждаться в помощи взрослых. Вдруг отказывается выполнять их просьбы, становится капризным, агрессивным, или наоборот, выражает пассивность к происходящему вокруг, становится вялым и медлительным. Родителям следует учитывать эти наклонности, что поможет правильно организовать и жизнь ребёнка в целом, и различные занятия с ним.

Легковозбудимых детей следует приучать к соблюдению режима, предлагать им выполнить то или иное задание, постепенно увеличивая число поручений. Выбатывать в них аккуратность и привычку доводить дело до конца. Стараться говорить спокойно, доверительно, иногда шёпотом, «на ушко». Развивать внимание посредством заданий на длительность выполнения. Для таких детей не следует во время занятий использовать слишком подвижные игры. При подготовке и по окон-

чании занятия соблюдать очерёдность раскладывания и собирания необходимых принадлежностей.

Заторможенных, вялых детей следует выводить из пассивного состояния, но без нажима, осторожно. Для этого надо поощрять, ободрять их, стимулировать интерес к той или иной деятельности. Старайтесь привлечь внимание малыша красочными предметами и картинками, сами будьте более эмоциональными, пойте во время занятия, играйте в подвижные игры, шутите, смейтесь с ребёнком.

При развитии мелкой моторики следует обратить внимание на следующие аспекты:

- Формирование щепотного захвата (большим, средним и указательным пальцами);
- Формирование пинцетного захвата (большим и указательным пальцами);
- Развитие стабильности запястья. Формирование захвата происходит при использовании различных по величине и форме предметов. Для развития щепотного и пинцетного захватов ребёнку нужно иметь возможность брать в руки мелкие предметы.

Для развития стабильности запястья хорошо использовать следующие упражнения:

- Перекладывание предметов, различных по величине, фактуре, с места на место;
- Открывание, закрывание коробочек;
- Открывание дверей, поворот ручки;
- Расстёгивание липучек-застёжек;
- Катание карандашей в ладошках;
- Катание между ладонями грецких орехов, специальных резиновых шариков с шипами.

Для развития щепотного и пинцетного захватов можно давать ребёнку следующие задания:

- Самому брать кусочек печенья, сухарик;
- Зубочисткой накалывать кусочки еды;
- Вытягивать ленту из коробки за торчащий кончик;
- Нанизывать предметы (например, пусть ребёнок наколет шарики пластилина на палочки, наденет кольца на пирамидку или верёвочку);
- Рисовать в воздухе, крупой в коробке;
- Наматывать тонкую проволоку, нитку на палец;
- Игры с конструктором, мозаикой;
- Для развития подвижности кистей рук очень полезны занятия руч-

ным трудом. Для развития навыков работы с пластилином на начальном этапе используйте тесто.

Выполнение данных методических рекомендаций позволит приобрести опыт взаимодействия с ребёнком, направленный на его развитие. Предложенные игры и упражнения помогут ребёнку с синдромом Дауна освоить новые умения и навыки, а ежедневное повторение позволит окончательно сформировать и закрепить их.

СЕНСОРНАЯ СУМКА

Ещё одно полезное предложение – завести «сенсорную сумку» или «сенсорную корзину», которая может сопровождать ребенка, куда бы он не отправлялся из дома: ... в детский сад ... в школу ... к бабушке – повсюду!

Идея состоит в том, что, если ребенок начинает терять самообладание и контроль из-за сенсорных раздражителей или перегрузок, то «сенсорная сумка» предоставляет возможность использовать сенсорный подход, чтобы помочь ему справиться с возбуждением или нежелательным поведением.

Поскольку содержимое «сенсорной сумки» для каждого ребенка подбирается, исходя из его индивидуальных сенсорных потребностей, ниже приведено несколько примеров, которые позволят вам начать работу:

- Сенсорные мягкие шарики (сжимать-разжимать)
- Два отпечатка следов ног (можно положить на пол, чтобы прыгать или топтать)
- Лосьон с одним из наиболее успокаивающих ароматов (таких как ваниль)
- Два отпечатка следов рук (можно разместить на стене для глубокого надавливания или толкания)
- Салфетка или небольшое полотенце (чтобы убрать последствия гнева)
- Что-нибудь на чем писать, маленькая доска для письма сухими стирающимися маркерами (например, магнитная)
- Небьющееся зеркало (чтобы ребенок мог видеть свои эмоции)



- Карточки со словами или изображениями (чтобы помочь ребенку идентифицировать свои эмоции)
- Визуальный или звуковой таймер (чтобы стимулировать ребенка успокоиться в течение времени сенсорной стимуляции)
- Движущаяся, если на нее подуть (как в свисток) игрушка, любым способом издающая отдаленные (приглушенные) звуки.

Использование «сенсорной сумки» при общении с ребенком, имеющим проблемы сенсорной интеграции - этот сенсорный подход к управлению нежелательным поведением может быть весьма эффективным.

Наш опыт показывает, что сначала, возможно, детей надо побуждать использовать сенсорную сумку, но затем они быстро «открывают» эту возможность для себя и могут стремиться пользоваться ею самостоятельно. Почему же это происходит?

Потому что это заставляет их чувствовать себя лучше и помогает восстановить самообладание, используя позитивный проактивный (осмысленный, запланированный) подход.

Другим, чрезвычайно ценным качеством «сенсорной сумки» является то, что это дает тем, кто живет с ребенком или работает с ним, «ключи» к пониманию, какие виды сенсорной деятельности помогают ребенку успокоиться и перестроиться.

Например, если ребенок часто предпочитает игрушки, движущиеся при дутье на них, то пять глубоких вздохов могут хорошо сработать в качестве успокаивающего средства.

Или, если ребенок часто выбирает деятельность, использующую глубокое давление, например, давить на стену, прыгать, топтать следы - то это может быть ребенок, который в качестве успокаивающего средства хорошо реагирует на тяжесть или физическую нагрузку.

ОДЕЖДА ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ СТРЕССА И ПОВЕДЕНЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ

Когда вы не в силах изменить ребенка, измените окружающую среду.

Это – философия, с помощью которой, возможно вы защитили вашего ребенка в классе или используете ее дома, если возникают проблемы с поведением.

Но что можно сказать о самой непосредственно окружающей вашего ребенка среде – об одежде, которую он или она носит каждый день?

Если вы тратите много времени, предостерегая вашего ребенка от жевания одежды, или на приведение в порядок внешнего вида, или на завязывание шнурков – попробуйте изменить одежду вашего ребенка так, чтобы сделать эти ситуации менее хлопотными.



РАССМОТРИМ ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ.

1. Если ребенок жует одежду. Жевание делает ворот футболки замусоленным, растянутым и с дырками. Попробуйте вместо футболок рубашки с настоящими воротниками, застегивающиеся на кнопки – они не так легко замусоливаются, не теряют существенно форму и более прочны, чтобы противостоять злоупотреблениям. Застегивающиеся на пуговицы рубашки – хороший выбор, так же как поло или рубашки регби, у которых есть несколько кнопок на вороте. Толстовка с открытым воротом тоже удачный вариант.

2. Если ребенок пачкает одежду едой. Ничто так не портит внешний вид вещей, как пятна жира на однотонной рубашке, или галстук из пролитого кетчупа на белой. Если ваш ребенок – неаккуратный едок – используйте фартуки, лучше более закрытые. Они так же уменьшат риск появления пятен краски, чернил, следов от использования одежды вместо салфетки для вытирания носа, травяных пятен, и любых других проявлений неуважения к бедному предмету гардероба, которые может изыскать ваш ребенок.

3. Если ребенку не подходят стандартные размеры одежды. Детям, у которых соотношение между весом и ростом отличается от стандартных таблиц, трудно подобрать штаны, подходящие и по ширине, и по

длине. Обратите внимание на вдруг ставшие популярными модели штанов, которые имеют регулируемые пояса, растягивающиеся вставки из эластичной ткани, которые можно застегнуть на кнопки в нужных точках и ваш ребенок может наслаждаться одеждой, подогнанной под него. У большинства из моделей, даже в больших размерах, есть быстрые застежки (липучки), используйте их, если ваш ребенок не может застегивать кнопки.

4. Если у ребенка проблема с обувью на шнурках. Завязывание шнурков на обуви - это такой важный навык, что естественно вы хотите, чтобы ребенок в конце концов им овладел, но! Имея, завоевывающую популярность, обувь без задника, возможно, вы сможете пока не спешить с этим. Если ваш ребенок слишком легко избавляется от этой обуви, попробуйте обувь с ремешками на липучках или вставьте в обычную пару кроссовок фигурную тесьму, которую не нужно завязывать.

5. Если ваш ребенок не любит обувь. Некоторые дети настолько неуютно чувствуют себя в обуви, что они находят способ скинуть даже зашнурованную обувь. Если в какой-то ситуации ваш ребенок не может оставаться разутым, проверьте для начала, не слишком ли высокая или не слишком ли жесткая на нем обувь. Также, может быть, стоит попросить у учителя разрешения иногда ненадолго снимать обувь при выполнении работы за столом в классе.

6. Если ребенку трудно застегнуть ремень. Ребенок, который испытывает трудности с застегиванием ремня на брюках, может оставить его незастегнутым, слишком свободным или проводить в туалетной комнате больше времени, чем требуется. Можно самостоятельно укрепить в петле ремня застежку на липучке и проблему «сдует ветром».

7. Если ребенок испытывает трудности с расчесыванием волос. Формально, это не относится к одежде, но наличие стильной и модной прически может привести к кризису поведения. Если кожа на голове вашего ребенка настолько чувствительна, что расчесывание волос заставляет его начинать каждый день в стрессе и напряжении, подумайте действительно серьезно о выборе простого пути – стрижки «под машинку» для мальчиков, а для девочек – короткой стрижки «под фею». Волосы вырастут снова, но увидев однажды, насколько спокойней мир без расчесывания, вы не можете не захотеть этого.

ПУСКАНИЕ СЛЮНЕЙ (СЛЮНОТЕЧЕНИЕ)

Пускание слюней или неконтролируемое слюнотечение – нормальный процесс в младенчестве и в раннем возрасте, когда прорезывание зубов вызывает повышенное слюноотделение.

Маленькому ребенку трудно справиться с избыточной слюной, поэтому она выливается из его рта.

Тем не менее, по прошествии этого нормального периода, слюнотечение может стать как социальной проблемой, так и проблемой развития.

Существует много факторов, которые необходимо принять во внимание и проанализировать перед началом любой программы для избавления от слюнотечения, включая познавательные способности ребенка, уровень его понимания, состояние его зубов, тонус мышц губ, языка и челюстей, степень чувствительности ротовой полости и т.д. **Эти факторы рассматриваются ниже.**

1. Присутствуют ли тут какие-либо из существующих медицинских проблем? ЛОР должен провести обследование миндалин, аденоидов, носовых пазух и/или слюнных желез, состояние которых может способствовать слюнотечению.

2. Ребенок постоянно дышит ртом? Это из-за аллергий? Проблемы с носовыми пазухами? Проблемы с зубами (прикусом)? Дыхание через рот также может способствовать слюнотечению.

3. Легко ли ребенок отвлекается? При наличии отвлекающих факторов такому ребенку труднее будет обратить внимание на накопление слюны во рту, что означает, что он/она будет сглатывать ее реже.

4. Имеются ли у ребенка какие-либо сенсорные проблемы? Если это так, то он или она будет не в состоянии воспринимать информацию, поступающую через органы чувств.

Например, если ребенок недостаточно хорошо ощущает свою ротовую полость, это означает, что он не чувствует увеличения количества слюны, что в свою очередь означает, что он будет накапливать слюну во рту, вместо того, чтобы сглотнуть ее.

5. Какая у ребенка осанка и обычная поза? Голова опущена вниз, а губы разомкнуты?



Это может позволить слюне проливаться потоками. Проконсультируйтесь со специалистом по лечебной физкультуре, чтобы проверить, надлежащим ли образом ребенок контролирует свое тело, адекватная ли поддержка головы и надежно ли его держат ноги.

Имеет ли место низкий тонус мышц губ, челюстей и/или языка? Имеет ли ребенок манеру держать рот открытым с высунутым вперед языком? В нормальном спокойном состоянии ротовой полости, кончик языка должен покоиться на альвеолярном гребне верхней челюсти, зубы практически сомкнуты и губы тоже. Проконсультируйтесь с логопедом, чтобы разобраться, влияет ли низкий тонус на одну или на все из этих характеристик.

Таким образом, существует множество факторов, которые могут внести свой вклад в проблему слюнотечения.

Тем не менее, «пусканием слюней» можно управлять, уменьшить его и даже убрать совсем. Ниже перечислены некоторые шаги для работы над этим.

1. Добейтесь четкого осознания противоположностей «мокрый» – «сухой».

Определите, что означает - мокрые предметы. Поместите их в воду. Поговорите о них, как о мокрых. Дайте почувствовать ощущения мокрых ладоней рук.

Затем дайте почувствовать каково это – быть сухим.

Продолжайте называть словами «мокрый»/«сухой» соответствующие ощущения так часто, насколько это возможно. Вовлекайте ребенка физически, чтобы он мог ЧУВСТВОВАТЬ, что означает быть мокрым/сухим.

2. Как только ребенок, даже неговорящий, понимает смысл этих понятий, мне нравится работать с картинками «мокрый»/«сухой». Картинки должны быть подготовлены к этому следующему шагу. Вы можете нарисовать картинки, как это сделано ниже. Картинки заламинируйте или оберните пленкой, чтобы предотвратить их намокание.

3. После проработки понятий «мокрый»/«сухой» в общем плане, я хотел бы приступить к работе с подбородком. Спросите: «Это твой подбородок мокрый?» Указывайте именно на подбородок, а не на рот, т.к. слюна стекает изо рта вниз по подбородку. Дайте ребенку инструкцию показать соответствующую картинку - «мокрый» или «сухой».

Следите, чтобы картинки лежали отдельно друг от друга, чтобы обеспечить правильность ответов. Если подбородок мокрый, дайте полотенце, чтобы вытереть его. Когда подбородок сухой, спросите: «Твой подбородок мокрый или сухой?» Дождитесь ответа и повторите процесс. Используйте зеркало как визуальную обратную связь для демонстрации понятий «мокрый»/«сухой».

Будьте терпеливы и помните, что ощущать подбородок мокрым – нормально для ребенка.

4. Как только ребенок начинает последовательно отвечать правильно на эти вопросы, переходите к обучению навыку сглатывания слюны. До-

бывайте, чтобы ребенок почувствовал ощущения при глотании так же хорошо, как чувствуете их при глотании вы. Дайте ребенку сделать глоток холодной жидкости и расскажите ему, что он должен будет почувствовать при глотании (холодная жидкость увеличивает распознавание ощущений). Используйте слово «сглотни» часто, чтобы выучить и закрепить это.

5. Используйте визуальные сигналы в качестве напоминания, чтобы помочь ребенку не забывать сглатывать слюну. Важно научиться использовать сигналы, так как вам не надо будет все время повторять: «Сглотни! Тебе надо сглотнуть». Сигнал, чтобы ребенок сглотнул, как только я потру мой нос с одной стороны указательным пальцем, очень эффективный

6. Как только ребенок поймет, что значит сглатывать, дайте ему сделать маленький глоток воды. Предоставьте визуальную или тактильную подсказку для этого. Потом добивайтесь, чтобы впоследствии он сделал глотательное движение без воды. Это называют «сухим глотком», который будет учить ребенка глотать без питья. Иногда человек думает, что он глотает только когда пьет. Глотание по команде обучает ребенка управлять глотанием, для того чтобы, когда это необходимо, он мог сглатывать слюну. Возвращайтесь назад и продвигайтесь вперед, работая над влажными и сухими глотками.

7. Чтобы собрать вытекающую слюну обратно в рот, используются движения, как при сосании. Вы напрягаете свои щеки и губы, что заставляет слюну скапливаться в средней части вашего языка для сглатывания. Этому можно научить ребенка, используя соломинку для питья.

8. Возможно, вам будет необходимо поработать над ощущениями челюстей и управлением силой их сжатия. Например, жевательные мышцы – это мышцы, которые двигаются, когда мы сжимаем зубы. Работа над жевательными мышцами может помочь удерживать челюсть в верхнем закрытом положении. Дайте ребенку почувствовать движение жевательных мышц на вашей челюсти, когда вы сжимаете зубы, а затем добивайтесь, чтобы он/она так же это чувствовали на его/ее челюсти. Сжимайте и разжимайте зубы, чтобы почувствовать разницу ощущений. Может ли он/она это почувствовать?

9. Сделайте работу над «пусканьем слюней» привычкой. Имейте в виду, что могут потребоваться месяцы, прежде чем вы увидите продвижение. Хвалите, хвалите, хвалите. Будьте позитивными: «О, мне нравится, как ты вытираешься/остаешься сухим!» Используйте поощрения, которые являются приоритетными для ребенка, не обязательно для вас.

10. Если используется назогастральное или энтеральное кормление, то это может еще более усложнить работу над проблемой слюнотечения. Переход на пероральное кормление является первоочередной задачей, но вышеупомянутые методики могут быть включены в лечебную программу в то же самое время.

**В сборнике использованы работы
следующих авторов:**

1. «Преодолеем вместе» – сайт для родителей, воспитывающих особых детей. Вологодская область (интернет ресурс).
2. МААМ.RU – международный образовательный портал.
3. «Современные научные исследования и инновации» – электронный научно-практический журнал.
4. Т.В. Мюллер «Создание развивающей среды в семье для ребенка с ОВЗ».
5. И.В. Никитина «Создание развивающей среды в семье, воспитывающей ребенка с ограниченными возможностями здоровья» (интернет ресурс).
6. И другие.

СОДЕРЖАНИЕ

Идеи для организации домашнего пространства.....	5
Принципы реджио-подхода.....	8
Рекомендации по развитию ребенка с ДЦП в домашних условиях.....	11
23 способа установить контакт с невербальным ребенком	13
Организация среды для детей с РАС: изменяем домашнее пространство для успешного развития детей	16
Рекомендации для родителей, воспитывающих детей раннего возраста с синдромом Дауна	17
Сенсорная сумка	25
Одежда для уменьшения стресса и поведенческих проблем	27
Пускание слюней (слюнотечение).....	29

