



РОЛЬ СЕМЬИ В ОКАЗАНИИ РАННЕЙ ПОМОЩИ РЕБЕНКУ С ОСОБЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ

Подготовлено во исполнение Государственного контракта № 613 от 28.05.2012 г. в рамках реализации п.3.2 Мероприятий на 2012 год "По оказанию дополнительных реабилитационных услуг по психолого-педагогической поддержке детей-инвалидов и детей с ограничениями жизнедеятельности, а также психологической поддержке членов их семей" утвержденной постановлением Правительства Москвы от 06.09.2011 г. №420-ПП.



С целью реализации п. 3.2 мероприятий подпрограммы «Социальная интеграция инвалидов и формирование безбарьерной среды для инвалидов и других маломобильных групп населения» Государственной программы «Социальная поддержка жителей города Москвы на 2012-2016 годы», утвержденной постановлением Правительства Москвы от 06.09.2011 № 420-ПП,

«По оказанию дополнительных реабилитационных услуг по психолого-педагогической поддержке детей-инвалидов и детей с ограничениями жизнедеятельности, а также психологической поддержке членов их семей», в Детском консультативно-диагностическом медицинском центре (ДКДМЦ) «Здоровье человека» (лицензия № ЛО -77-01-004818 от 06.04.2012г.) специалистами ДКДМЦ Черниковой О.А., Монастырской Н.А., под руководством Тимченко Е.А. и Эйгель Л.И., были разработаны Методические пособия для родителей детей-инвалидов.

Основной задачей выполняемого раздела Программы является постоянная работа по проведению психолого-социальной реабилитации детей-инвалидов и членов их семей при взаимодействии с профильными организациями социальной защиты населения г. Москвы, а также разработка методических материалов и практических рекомендаций для родителей детей-инвалидов.

Реализация индивидуальных программ психологической реабилитации детей-инвалидов и членов их семей осуществляется с помощью различных методик и направлена на оптимизацию внутреннего понимания болезни, мотивационной сферы, системы социально-психологических отношений, а также снижение тревожности.

При коррекции внутреннего понимания болезни работа должна быть направлена на формирование адекватного отношения к болезни (ограниченным возможностям и особым потребностям) и рационального типа реакции на эту ситуацию.

Коррекция состояния внутренней тревожности является самостоятельным направлением психолого-коррекционной работы и достаточно эффективно решается в групповом общении, когда группа помогает «новичкам» на основе собственного позитивного опыта решения проблем, выполняя задачи: «поддержи друга», «помогай другим – помогаешь себе», «подставь плечо».

Коррекция мотивационной сферы направлена на расширение и оптимизацию мотивационного стереотипа ребенка-инвалида и включает гармонизацию всех факторов: мотивационных – «хочу», социальных – «надо» и возможности личности – «могу». Для подростков-инвалидов важна нацеленность на профориентацию с учетом формирования позитивной шкалы ценностей, адекватных притязаний и самооценки.

Коррекция социально-психологических отношений имеет своей целью усиление адекватных реакций личности, профилактику формирования патопсихологического реагирования и повышение реабилитационного потенциала ближайшего социального окружения – семьи ребенка-инвалида.

Методические пособия включают две брошюры: «Семья – как реабилитационная среда для ребенка-инвалида» – разработана психологом Черниковой О.А.; «Роль семьи в оказании ранней помощи ребенку с особыми потребностями» – разработана психологом Монастырской Н.А. Указанные брошюры адресованы родителям детей-инвалидов и членам их семей.

ВВЕДЕНИЕ

О важности ранней помощи



Уважаемые родители особых деток! В этой брошюре нам хотелось бы рассказать Вам, каким образом Вы можете помогать развиваться своим малышам с самого раннего возраста.

Всем известно, что чем раньше мы начнем решать проблему, тем меньше усилий придется на это затратить, и тем больше негативных последствий удастся избежать. Когда решение откладывается по тем или иным причинам «на потом», проблемы могут накапливаться, как снежный ком, и в итоге мы уже не знаем, с какой стороны к ним подступиться...это касается и развития ребенка.

Особый ребенок нуждается в особом внимании. Поскольку в определенных сферах его возможности ограничены (движение, слух, зрение и др.), и самостоятельно он не может получить весь необходимый для развития опыт, родителям нужно дополнительно создавать условия для обогащения его возможностей. Естественно, чем раньше начать это делать, тем меньше «пробелов» придется восполнять в будущем, и тем меньше будет невосполнимых пробелов!

Так, ребенок, имеющий трудности опорно-двигательного аппарата, с рождения ограничен в движении. Если не создавать особых условий, это будет препятствовать получению полноценного сенсорного опыта: представлений о пространстве, схеме тела, кинестетических тактильных ощущений и многого другого. На базе этого опыта в дальнейшем ребенок учится многим вещам, включая, например, счет и письмо. Соответственно, если начать заниматься проблемой только в школьном возрасте, когда обнаружатся проблемы с обучением, этот клубок будет очень непросто распутать, придется потратить много времени и усилий. Главное, непросто будет самому ребенку! Если же поддерживать ребенка и помогать ему с самого рождения, этот путь окажется гораздо легче и приятнее для всех участников.

ЧУВСТВА РОДИТЕЛЕЙ - ПРИНЯТИЕ ОСОБОГО РЕБЕНКА

После того, как Вы узнали, что Ваш ребенок «не такой, как все», Вы, скорее всего, испытали целую гамму чувств, и большинство из них отрицательные. Какие-то - со временем удалось преодолеть, но какие-то из этих чувств, возможно, остались с Вами и отравляют Вашу жизнь.

Чаще всего - это чувство вины за то, что Ваш ребенок болен. Вы даже можете осознавать, что на самом деле ни в чем не виноваты, но иррациональное чувство вины не оставляет. Оно может выражаться и в чувстве стыда за необычного ребенка, стремлении скрыть его от окружающих, разорвать все привычные контакты с родственниками, друзьями, приятелями, коллегами и т.д.

Еще один частый спутник родителей особого ребенка - это хроническая усталость. Ведь особый ребенок требует особого ухода, на него уходит больше сил (и морально, и физически), больше времени. Иногда не удается найти помощника - не всегда такого ребенка можно оставить бабушкам или найти квалифицированную няню, соответствующее его потребностям воспитательное и образовательное учреждение.

Нередко родителям, особенно мамам, приходится отказаться от привычной жизни, от карьеры, от планов, от

мечты, которые были до обнаружения диагноза. Также болезнь ребенка может ограничивать родителей в личной и интимной жизни. Все это может приводить к чувству несвободы, безнадежности, беспросветности, отчаяния, к депрессии.

Наконец, родители могут испытывать постоянную тревогу, страх

за здоровье и жизнь своего ребенка - это держит их в напряжении, может приводить к ослаблению их здоровья, хронической головной боли и другим психосоматическим симптомам, а также передаваться ребенку - ведь малыши очень чутко чувствуют состояние мамы.

Если Вам доводилось испытывать какие-то из этих чувств, наверное, Вам бы хотелось знать - что со всем этим делать?

Первый шаг - разрешить себе все это чувствовать. Это нормальные чувства, которые могут возникнуть в непростой жизненной ситуации у любого ЗДОРОВОГО человека. Испытывать их - не плохо, не стыдно, не ужасно, не запрещено.

Это закономерный этап, который помогает найти выход и двигаться дальше.

Другое дело, что, если этот этап затянулся, а положительным эмоциям в Вашей жизни не находится места - это тревожный сигнал.

Очень важно научиться сохранять спокойствие, точнее возвращать себе спокойное состояние. Об этом, конечно, легче говорить, чем делать, но это умение очень важно для человека, в жизни которого есть определенные трудности, выключиться из которых он физически не может.



Ниже приведены приемы расслабления и успокоения, которые советует применять врач Галина Окунева, кандидат медицинских наук, в одной из своих научно-популярных статей для родителей:

1. Сравните происходящее с масштабами нашей жизни, планеты, Вселенной, наконец, всего мироздания. Подумайте, ведь то, что расстроило вас только что, вы превозможете, оно пройдет, и через несколько лет (через несколько дней!) вы об этом даже не вспомните.
2. Попытайтесь отвлечься, дайте своей отрицательной энергии выплеснуться путем физической активности – займитесь уборкой, стиркой, либо мытьем посуды. Включите любимую музыку.
3. Прежде чем ответить разозлившему вас собеседнику, сосчитайте до десяти, дайте себе остыть. Попробуйте перевести все в шутку, улыбнитесь.
4. Представьте своего собеседника в кругу его семьи, добродушным и нежным с близкими, или, наоборот, огорченным, обиженным, и злость на него пройдет.
5. Научитесь расслабляться. Существует для этого немало различных способов, однако

каждому ближе свой. Вспомните, что именно – какая поза, какая музыка, какое занятие – приносит вам облегчение.

6. Если есть возможность, примите теплую ванну с добавлением какого-нибудь средства или пены. Это хорошо расслабляет и успокаивает.

Большинству людей, чтобы справиться с психологическими трудностями, нужна поддержка. Постарайтесь найти ее в своем окружении. Кто это может быть:

Близкие друзья и родственники.

Нередко они теряются в таких ситуациях, не знают, как с вами разговаривать. Как выразить сочувствие, не унизив, не обидев. Иногда они надевают маску неискряемого оптимизма, а иногда – неистового сострадания и трагизма, и чаще всего это бывает некомфортно, как для Вас, так и для них. Помогите им поддержать Вас – расскажите, что Вы чувствуете, какая помощь могла бы быть вам полезной. Скажите, что понимаете их стремление посочувствовать, но при этом мягко наметьте, что та форма, в которой это выражается, вам не очень приятна.

Не отказывайтесь от предлагаемой помощи, даже если вам кажется это неловким. Вы нуждаетесь в отдыхе! А ваш малыш нуждается в счастливой

отдохнувшей маме. Поэтому заботясь о себе, вы помогаете и ему.

Группы единомышленников.

Родителей, воспитывающих особых детей, – не так уж мало. И наверняка среди них найдутся те, кто поймет Вас, как никто другой – и общение с ними может принести Вам неоценимую пользу. Вы сможете делиться своими переживаниями, Вы почувствуете, что вы не одни – увидите, как люди справляются с подобными проблемами, убедитесь, что впереди еще много замечательных моментов! Также от общения с другими родителями особых детей Вы сможете получить полезную информацию о медицинских, образовательных учреждениях, о новых исследованиях, связанных с болезнью ребенка, полезных приспособлениях и о многом другом. Возможно, и Вашим детям будет интересно друг с другом.

Где найти таких единомышленников? Вариантов немало. Иногда их можно встретить во дворе или поликлинике, на развивающих занятиях, в центрах социального обеспечения (ЦСО), Лекотеках, центрах помощи семье и детям (ЦСПСиД), центрах ранней помощи (ЦРП) и других заведениях, которые могут находиться недалеко от Вашего дома. Но даже если вы не любите знакомиться на улице или не встретили таких родителей поблизости – можно обратиться к

интернет-форумам родителей особых детей. Там Вы сможете найти поддержку, и возможно, встретить друзей, даже если они находятся за тысячи километров от Вас. Вот лишь несколько из них:

<http://www.osoboedetstvo.ru/x/>

<http://invamama.ru/>

<http://www.gloria-lucia.com/forum/index.php>

Семейный психолог.

Наконец, Вы можете обратиться за помощью к человеку, который получил специальное образование и хорошо понимает Ваши чувства – к психологу. Это может быть специалист, имеющий частную практику, или психолог при каком-нибудь учреждении (например, в ЦСО). В нашем центре также есть

специалисты, готовые Вам помочь. Наконец, можно позвонить на горячую линию психологической поддержки населения. Телефон горячей линии и другую важную информацию можно посмотреть на сайте московской службы психологической помощи населению: <http://www.msph.ru/> Подобные «горячие линии» есть и у других служб.

Обращаясь к психологу, не бойтесь осуждения с его стороны за какие-то Ваши чувства или действия – помните, что, прежде всего, он стремится Вам помочь, и для эффективной помощи важно быть как можно более открытым и честным.

Также очень полезно бывает составить план своих действий, и записать его, чтобы в моменты растерянности, ощущения беспомощности и бессмысленности, заглянуть в него и напомнить себе, что будущее не туманно и печально, и во многом зависит от Вас.

Что стоит учесть при составлении этого плана?

- Главное – чего Вы хотите в отношении себя, ребенка, семьи? (вы-

лечить ребенка, поддерживать его здоровье, научить его самостоятельной жизни, сделать его жизнь максимально счастливой и т.д.) От этого во многом зависят и средства реализации этого плана.

- Следующий момент – как достичь Вашей цели? Для этого необходимо разбить ее на задачи (изучение актуальной информации о современных методах лечения и обучения, поиск доступных учреждений, самостоятельные занятия и процедуры, уделение времени себе и т.д.).
- Выделите главные задачи и постарайтесь определить, какие действия необходимы для их реализации. Что необходимо сделать уже сейчас, а что можно отложить на потом (и на какой срок – на месяц, год, пять лет...).
- Подумайте, где и как Вы можете получить помощь? С чем справитесь Вы сами, к чему необходимо кого-то привлечь (родственников, специалистов, службы).
- Старайтесь время от времени заглядывать в этот план – чтобы напомнить себе то, о чем Вы могли забыть в повседневных заботах, или чтобы внести важные изменения.



ВАЖНОСТЬ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

О важности грудного вскармливания в жизни младенца в последнее время говорится довольно много, но тем не менее, нам бы хотелось остановиться на этой теме отдельно.

Почти весь первый год жизни ребенка мама для него является всем его миром, долгое время он ощущает ее и себя единым целым, хотя телесно отделяется от нее в момент рождения и перерезания пуповины. Самым понятным и доступным языком общения для него является телесный контакт, и среди всех его проявлений главенствующую роль играет кормление малыша грудью. Грудное вскармливание – это не только самая подходящая для младенца еда, это еще и тонкая эмоциональная связь с мамой (и через нее – со всем миром), чувство безопасности, защищенности, постоянства, комфорта, которые так трудно обрести после рождения – когда привычный мир поменялся до неузнаваемости.

Особых детей это касается в еще большей степени! Ведь у многих из них был сложный жизненный старт – осложненные роды (гипоксия, асфиксия, родовые травмы, пребывание в детском отделении отдельно от мамы), и они как никто нуждаются в обретении

пошатнувшегося чувства безопасности и доверия к миру. Грудное вскармливание – это очень важный и естественный шаг на этом пути.

Конечно, важно не забывать о полезных питательных свойствах



грудного молока, которые не восполнят в полной мере даже самые современные адаптированные молочные смеси. В качестве примера приведем отрывок из книги В. и М. Сирс

«Ваш малыш от рождения до двух лет», в котором говорится о пользе грудного молока для детей с синдромом Дауна:

- «Дети с синдромом Дауна легко простужаются, особенно часто у них болят уши; грудное молоко повышает иммунитет.
- Дети с синдромом Дауна подвержены кишечным инфекциям, грудное молоко способствует размножению в кишечнике полезных бактерий, а это облегчает течение болезни.
- Дети с синдромом Дауна часто страдают запорами; грудное молоко оказывает послабляющее действие.
- У детей с синдромом Дауна часто не все в порядке с сердцем; грудное молоко содержит меньше солей и более физиологично.
- Дети с синдромом Дауна часто вяло сосут; грудному кормлению свойствен ритм, облегчающий сосание.
- Дети с синдромом Дауна отстают в умственном развитии и развитии моторики; грудное молоко – хорошая пища для развития мозга, оно способствует развитию навыков при еде и стуле».

В случаях, когда вскармливание непосредственно грудью затруднено, может применяться специальный поильник для докармливания сцеженным молоком. Это “Бутылочка Хабермана”, или “Поильник SpecialNeeds”, производимый фирмой “Медела” (Швейцария). Он рекомендован детям с расщелиной верхней губы и/или неба, недоношенным детям, которые не могут сосать грудь, а также при некоторых параличах. Даже при использовании специальных средств кормление ребенка грудным молоком предпочтительней применения адаптированных молочных смесей. А психологическую составляющую

кормления – тесный физический контакт – можно сохранить, если во время кормления брать малыша на руки, прижимать его к себе, смотреть в глаза, разговаривать, улыбаться ему – так же, как если бы вы кормили его грудью.

Наконец, если грудное вскармливание по тем или иным причинам наладить не удалось, несмотря на большое желание – не отчаивайтесь! Вам могут помочь консультанты по грудному вскармливанию. Если нет возможности их пригласить – есть группы поддержки и «горячие линии», где Вам могут дать ценные советы и поддержать. Нередко

лактацию удастся восстановить, даже если ребенка полностью перевели на искусственное вскармливание!

По этому адресу Вы можете найти одно из самых известных интернет-сообществ по поддержке грудного вскармливания. Здесь при желании Вы сможете задать вопрос и получить консультацию специалистов по естественному вскармливанию: <http://lyalechka.livejournal.com>. А это адрес российской части международной лиги поддержки грудного вскармливания (Ля Лече Лиги): <http://www.lllruussia.org/>



НОШЕНИЕ РЕБЕНКА НА РУКАХ

Еще одной немаловажной составляющей эмоционального контакта с ребенком является активное ношение его на руках. Какую пользу это может принести малышу?

- **Чувство безопасности**, особые дети как никто другой нуждаются в чувстве защищенности, и постоянный близкий контакт с родными дает его в полной мере – ведь малыши в первую очередь познают мир тактильно.
- **Изучение окружающего мира**. Ни

у кого не вызовет сомнения, что ребенок, постоянно находящийся на руках у родителей, получит гораздо больше впечатлений, чем ребенок, лежащий в кроватке с видом на потолок (или даже на развивающую игрушку). Эта масса впечатлений не перегрузит его психику, поскольку находясь под защитой мамы, ребенок в любой момент может «спрятаться» в нее, разделить с ней эмоции, снять напряжение, убедиться, что он в безопасности.



- **Мягкая тренировка мышц, стимуляция движением.** Это особо важно для детей с гипотоническим расстройством, которым трудно получить подобную стимуляцию в других условиях, ведь сами они двигаются мало - и соответственно, их мозг получает мало информации для развития двигательной сферы.
- **Развитие пространственного восприятия.** Как и все остальное, пространство ребенок познает на практике. Некоторые особые дети не имеют возможности самостоятельно изучать пространство - и им активное, частое ношение на руках просто необходимо.

И это лишь малая часть той пользы, которую может принести ребенку ношение на руках, вопреки устоявшемуся в сознании старших поколений мнению, что это лишь избалует ребенка и сделает его несамостоятельным.

Многие исследования последнего времени указывают на то, что пребывание ребенка по крайней мере до 6-ти месяцев постоянно на руках матери является физиологичным, заложенным самой природой. В отличие от многих животных, человеческие детеныши рождаются не способными

самостоятельно передвигаться и следовать за мамой. А такие изобретения, как коляска, ходунки и шезлонги появились не так уж давно.

Конечно, постоянное ношение быстро растущего и прибавляющего в весе ребенка - задача не из простых, особенно для худеньких и невысоких мам. Тем более, что многие особые дети нуждаются в этом довольно долго, особенно если страдают заболеваниями опорно-двигательного аппарата или имеют выраженную задержку в моторном развитии. И тогда на помощь может прийти изобретение наших далеких предков, которое в последнее время получило вторую жизнь в современном цивилизованном мире - это слинги. Они бывают разных видов (слинг с кольцами, слинг-шарф, май-слинг, эргономичный рюкзак - не путать с кенгуру!!! и др.), предназначены для разных нужд, их можно подобрать на свой вкус и бюджет. Главная их польза заключается в том, что у мамы (или другого члена семьи, носящего ребенка на себе) освобождаются руки, и можно параллельно заниматься домашним хозяйством и другими делами. Также правильные слинги прекрасно распределяют нагрузку, что окажет неоценимую помощь Вашему позвоночнику! Подробную

информацию о многообразии слингов и нюансах их ношения можно узнать на этом сайте: <http://www.slingokonsultant.ru/>

Итак, находясь в слинге, малыш может получать эмоциональное, познавательное и двигательное развитие без ущерба для маминой спины и других дел. Однако ношение младенцев в слинге не только оказывает положительное влияние на их развитие, но во многих случаях имеет также и терапевтический эффект, хотя ни в коем случае не может заменить медицинские препараты, если они необходимы. Вот несколько таких примеров:

- **если ребенок много плачет.** Как правило, если другую причину обнаружить не удастся, это вызвано потребностью ребенка в контакте с Вами. Как только такого «ручного» ребенка начинают активно носить на себе, он становится значительно спокойнее и радостнее, а значит, больше времени тратит на знакомство с миром. К тому же, это благотворно сказывается и на маминых нервах.

- **если у ребенка колики.** Чаще всего это связано с газами, скопившимися в животе от заглатывания воздуха во время кормления. Во время ношения в слинге малыш прижимается к маме животиком - тепло ее тела и легкий массаж облегчают его страдания,

не говоря уже и о психологическом комфорте.

- недоношенные дети (их достаточно много среди особых детей). Они слишком рано покидают свой уютный тесный домик, поэтому потребность в близости с матерью у них особо сильна. В некоторых зарубежных клиниках даже применяется метод выхаживания недоношенных детей, основанный на ношении их в перевязи на груди у матери, кожа к коже – так называемый «метод кенгуру».

- дети с дисплазией тазобедренного сустава. Ношение детей в слинге вертикально с разведенными ножками способствует правильному развитию тазобедренных суставов и наряду с ортопедическими методами может использоваться как лечение или профилактика дисплазии тазобедренного сустава.

- если у ребенка расщелина губы – в таком случае мы можем защитить ребенка от любопытных взглядов. К сожалению, люди не всегда реагируют адекватно на непохожих на себя людей. Включается инстинкт, защитный механизм – и они могут нагрубить, посмеяться или выразить навязчивое сочувствие, что тоже не очень приятно. В слинге ребенок

находится к Вам лицом, а когда спит – его можно прикрыть тканью слинга.

У ношения в слинге практически нет противопоказаний. Единственное, не всех детей можно носить вертикально

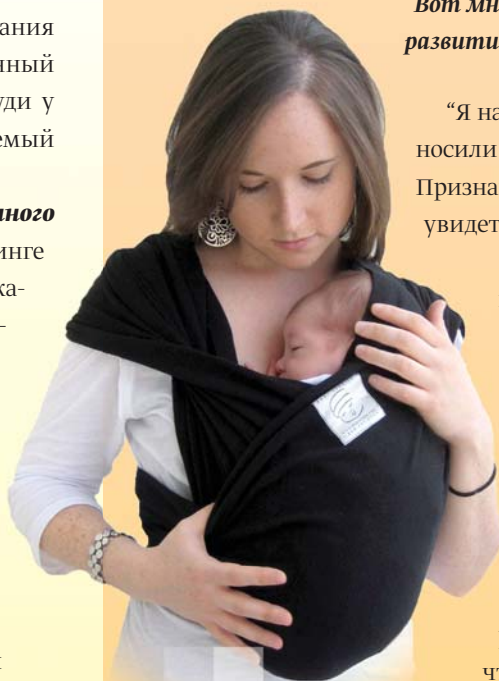
с разведенными ножками (это в первую очередь касается детей с гипертонусными расстройствами, которые не позволяют разводить ножки на нужную ширину, а также надо

Вот мнение мануального терапевта о физическом развитии детей, которых мамы носили в слинге:

“Я наблюдал более двух десятков детей, которых носили в слинге в первые месяцы их жизни. Признаюсь, мне было интересно как специалисту увидеть реальные последствия и результаты.

Самое интересное, что у каждого младенца возрастом от года до двух, которых я смотрел, мускулатура спины была развита значительно лучше, чем у их сверстников из колясок. То есть, нагрузка на растущие кости оказалась меньше, потому что мышцы компенсировали ее. Кроме этого, у детей замечательно развит вестибулярный аппарат, потому что при положении “на бедре” более старший ребенок прикладывает и свои усилия, чтобы соблюдать равновесие. Мой вывод: слинг не просто облегчает жизнь родителям, он весьма нужен для раннего и правильного физического развития организма.”

(Павел Траменковский)



быть — очень внимательным при гипотонии – чтобы не развести ножки шире чем дозволено). Таким детям подходит горизонтальное положение (колыбелька).

Особых детей, особенно с нарушениями опорно-двигательного аппарата, иногда приходится носить значительно дольше, чем это



предусмотрено техническими характеристиками стандартных слингов. В таком случае Вам может пригодиться рюкзачок, разработанный специально для особых детей, с учетом их потребностей – **Эргономичный рюкзак Bianka baby.**

Его разработала мама особого ребенка, которая как никто другой знает все трудности и недостатки ношения подросшего ребенка с ДЦП в обычном слинге (и уж тем более просто на руках). Узнать подробнее о таком рюкзаке можно на сайте <http://www.sling.ee>

СЕНСОРНОЕ РАЗВИТИЕ

В момент рождения ребенок переходит из привычной теплой, тесной уютной материнской утробы в совершенно иной, незнакомый и подчас пугающий мир. Его пространство безгранично, температура значительно ниже, и в нем очень много нового и неожиданного – звуки, картинки, тактильные ощущения...при этом ребенок должен привыкнуть к новому способу получения пищи, к дыханию, даже к собственным движениям! Именно для этого ему нужна сенсорная система – т.е. система восприятия окружающего мира и адаптации к нему. Как правило, привыкание к новым условиям жизни в той или иной мере происходит в первые месяцы жизни. Но если рождение ребенка было сопряжено

с какими-то проблемами, и тем более, если какие-то из сенсорных систем нарушены (зрение, слух и т.д.), ему может потребоваться больше времени и специальная помощь – в первую очередь, со стороны родителей.

В первые месяцы жизни трудности адаптации могут проявляться в беспокойном поведении, плаче, отказе от груди, нарушениях сна – слишком долгом сне и вялости, или наоборот, трудностях засыпания и отсутствии перерывов на сон больше 15 мин. В таком случае родителям лучше всего попробовать метод «мягкой адаптации». Он включает в себя:

1. Грудное вскармливание. Это контакт с матерью, привычные запахи и вкусы, телесный комфорт,

удовлетворение сосательного рефлекса, источник пищи и жизни, отлаживание работы всех систем организма, быстрое снятие стресса и первичная социализация.

2. Холдинг. Это продолжительное ношение на руках (от англ. to hold – “нянчить”, “заботиться о ребенке”) и тактильная стимуляция, необходимая для активного роста головного мозга и других органов. Более подробно о ношении на руках было сказано выше.

3. Укачивание. Это развитие органа равновесия и нервной системы. Оно также служит для успокоения самой мамы.

4. Совместный сон. Это чувство безопасности и постоянное присутствие знакомых материнских запахов

и звуков, стимуляция дыхания (профилактика синдрома внезапной младенческой смерти - СВМС), комфортная организация частых ночных кормлений, необходимых для поддержания лактации и хорошей

6. Высаживание. Это удовлетворение врожденной потребности малыша быть чистым, снятие дискомфорта от самого процесса мочеиспускания и дефекации, а также забота о здоровом развитии мочеполовой системы малыша.

(в маленькой ванночке, в пеленочке, в теплой воде – ок. 38 градусов). Помогает исправить неприятные воспоминания о родах.

Конечно, все это звучит довольно непривычно на фоне тех рекомендаций



прибавки в весе у малыша.

5. Реакция матери на плач ребенка. Это означает, что мама откликается на призывные сигналы малыша в течении 10 секунд, не доводя дело до плача.

7. Пеленание (не тугое!). Это мягкая адаптация к огромному пространственному объему, дневной сон без “вскидываний”.

8. Адаптационное купание

по уходу и воспитанию, которые в нашей стране чаще всего можно услышать от старшего поколения, от врачей. Возможно, не все составляющие мягкой адаптации покажутся Вам

выполнимыми и приемлемыми для Вас. Главное – это уловить суть, которая заключается в том, что ребенку надо помочь как можно мягче и спокойнее перейти в новую среду, в которой ему предстоит прожить целую жизнь. Пусть Ваша интуиция (а у матерей она развита особенно хорошо) подскажет, как лучше это сделать.

После того, как ребенок привыкнет к своему новому миру, можно приступить и к развивающим занятиям. Лучше всего, когда такие «занятия» встроены в Вашу повседневную, бытовую жизнь. Например, Вы готовите/убираетесь, малыш в это время находится в слинге – он чувствует ваши движения, перемещается в пространстве, ощущает различные позы, которые принимает его тело, в зависимости от Ваших действий. При этом Вы проговариваете свои действия, называете предметы, даете их потрогать, что-то попробовать на вкус и т.д.

Если Вам нравится заниматься с ребенком отдельно от домашних дел, в особой обстановке, тогда постарайтесь подобрать разнообразный игровой материал. Для сенсорного развития полезны следующие игрушки:

- Игровые средства и оборудование для развития зрительных функций (разноцветные

лампочки, светящийся экран, специальные карточки с черно-белым изображением).

- Игровые средства для развития слухового внимания и локализации источника звука

Внимание! Помните, что детям с нарушениями ЦНС (центральной нервной системы) излишняя сенсорная стимуляция может быть вредна (особенно резкие звуки, сильные запахи, мигающий свет, сильная тактильная стимуляция) – поэтому обязательно проконсультируйтесь с неврологом, прежде, чем начинать развивающие занятия.

- Средства для развития фиксации и прослеживания (стержни с насаживающимися формами, книжки с контрастным изображением, заводные игрушки и т.д.).
- Игровые средства для развития различения и узнавания формы (игрушки, в которых есть одинаковые предметы разной формы – например, деревянные рамочки с животными и их детенышами).

(всевозможные погремушки, фантики, мешочки с крупами и т.д.).

- Игровые средства для развития слухового восприятия и памяти.



- Игровые средства для развития внимания к тактильным стимулам и их локализации, тактильного исследования, восприятия и памяти (вибраторы, тактильные коврики, наборы контрастных по текстуре материалов).
- Игровые средства для развития обоняния.
- Игровые средства для развития сенсорной интеграции (звучащие игрушки, тактильные книжки).

Многие игрушки можно изготовить самостоятельно. Для изготовления погремушек с разными звуками можно использовать коробочки от киндер-сюрприза, наполнив их различными

крупками (манка, гречка, фасоль и т.д.). Эти же погремушки можно покрыть тактильными поверхностями – обвязать, обшить разными на ощупь и по цвету тканями, обтянуть пленкой. Можно самостоятельно сшить развивающую сенсорную книжку – опять-таки из разных кусочков ткани, делая контрастные аппликации всевозможных форм.

Если у ребенка в силу заболевания нарушена какая-то из сенсорных систем, старайтесь обогащать остальные – ведь на них он будет опираться в своем дальнейшем развитии. Например, если у ребенка отсутствует или очень слабое зрение, наполняйте его мир тактильными ощущениями, звуковыми.

Это можно осуществлять с помощью современных мягких погремушек – как правило, они имеют разноцветные фрагменты с интересными текстурами, шуршащие, пищащие, вибрирующие. Проговаривайте его ощущения – эта кофта пушистая, мягкая; водичка мокрая, холодная; мамина чашка горячая; тебе щекотно и т.д. Если же зрение снижено, то зрительным ощущениям также следует уделить особое внимание – помогайте ребенку понять, что он видит – дайте это пощупать, расскажите, какой оно формы, цвета, что с этим делают, далеко это или близко. Аналогичным образом следует поступать и при нарушении работы других сенсорных систем.

МОТОРНОЕ РАЗВИТИЕ

Учить ребенка новому – значит не делать за него то, с чем он может справиться сам, но и не ставить перед ним невыполнимых задач.

Н. Финни

Проявления моторного развития более очевидны для родителей, чем проявления сенсорного развития. Однако не всегда понятна важность тех или иных движений в жизни ребенка. Например, способность непрерывно следить за предметом

глазами, которая в норме формируется у ребенка еще в первом полугодии жизни, закладывает базу для таких видов деятельности, как письмо и чтение. А период ползания помогает малышу развить связи между полушариями мозга, и значит, закладывает основу

для сложнокоординированной двигательной активности. Бывает, что и дети, не имеющие серьезных диагнозов, пропускают те или иные периоды развития (например, если в определенный момент заболеют, попадут в больницу или будут



испытывать стресс), и это может дать отголоски в дальнейшем – к примеру, в виде определенных трудностей в учебе, особенностей поведения и т.д. Однако, не имея серьезных ограничений со стороны здоровья, такие дети нередко самостоятельно неосознанно компенсируют свои трудности. Особые дети чаще всего нуждаются в дополнительной помощи.

Моторные навыки, в норме усваиваемые ребенком на первом году жизни, как правило, хорошо известны родителям – о них пишут в книгах о развитии детей, в популярных журналах для мам, об их наличии или отсутствии спрашивают неврологи и педиатры на плановых приемах. Вот хотя бы часть из них:

- способность удерживать голову
- перевороты со спины на живот и обратно
- дотягивание и захват игрушки
- ползание «по-пластунски»
- сидение
- вставание на четвереньки и ползание
- вставание у опоры и без нее
- хождение
- манипуляции с предметами и другие элементы мелкой моторики.

К сожалению, разобрать работу с

каждым из этих навыков в рамках небольшой брошюры не предоставляется возможным. К тому же, нюансы развивающей работы будут зависеть от диагноза ребенка, и даже в рамках одного диагноза могут быть значительные различия в подходе. Так, например, воздействие на детей с ДЦП будет зависеть от того, преобладает у них спастичность или гипотонус мышц.

Получить более конкретные знания в этой сфере вы можете на сайтах и форумах для родителей особых детей и в специальной литературе (некоторые источники приведены в списке литературы). Так же можно обратиться за очной консультацией к специалистам по раннему развитию. А здесь мы приведем общие правила, на которых стоит основывать любое занятие с ребенком по развитию двигательной сферы.

- Помните, что ребенок развивается все время, а не только на специальных занятиях.
- Ребенку доступны три способа обучения:

1. Повторение и опыт. Чтобы получить навык, ребенку необходимо много раз повторить действие, воспроизвести ситуацию.

2. Эксперимент. Ребенок учится, экспериментируя. Даже самые

бессмысленные на первый взгляд, действия ребенка, – это ценнейшая учеба для него.

3. Имитация и подражание. Это то, что особенно нужно особому ребенку. Как можно больше показывайте ребенку действия своим примером! Вот почему так важно, чтобы ребенок первого года жизни как можно больше находился рядом с Вами и участвовал в Вашей бытовой жизни.

- Составьте четкий список навыков, которые важны для Вас и для ребенка.
- Выделите из них самые простые, с которых следует начать, и самые сложные (их, возможно, ребенок не сможет освоить полностью).
- Разделите каждый навык на отдельные маленькие шажочки.
- Выделите определенное время для обучения ребенка навыку. Старайтесь уделять этому немножко времени каждый день – так эффективность Ваших стараний будет заметна.
- Как только один шажочек осваивается в той или иной степени, прибавляйте к нему следующий.
- Можно попробовать делать

действия совместно, постепенно убавляя по маленькому шажочку с конца, чтобы ребенок доделывал этот шажочек самостоятельно. Ведь закончить начатое дело всегда проще, чем сделать его с самого начала.

Важно! Показывайте ребенку, как Вы рады его успехам, и старайтесь не огорчаться, когда он продвигается не так быстро, как бы Вам хотелось.

Для двигательного развития малыша Вам могут пригодиться следующие игрушки:

- Игрушки для развития дотягивания и толкания (подвесные, неваляшки, надувные мячи).
- Игрушки для развития простого захвата (погремушки, молоточки, маленькие мячи).
- Игрушки для развития зрительно-моторной координации, отпускания и бросания (емкости с игрушками разной формы, кегли, кубики, мозаика и т.д.).
- Игрушки для развития двуручного манипулирования (сборно-разборные игрушки, активные центры, пирамидки и т.д.).
- Игрушки для развития репертуара манипулятивных операций (активные центры, заводные

игрушки, игрушки-пищалки, игрушки на колесиках и т.д.).

- Игровые средства для развития манипулятивного захвата, орудийных действий и само-

обслуживания (игрушечные инструменты, игрушки для переливания, игрушки для нанизывания).







ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

В перечне необходимых условий для познавательного (интеллектуального) развития младенца, близкий эмоциональный и физический контакт с матерью снова стоит на первом месте. Ведь обучение начинается не в пятилетнем возрасте и не в школе, а с самого рождения (хотя есть мнение, что и до него). Приведем простой пример: одной из важнейших операций, лежащих в основе мышления, является выделение одного объекта из множества по определенному принципу (как вариант – выделение главного и второстепенного). Такой жизненно необходимый навык малыш приобретает задолго до того, как учится говорить и ходить, – наблюдая за «говорящим лицом» – когда мама наклоняется к нему и с ним разговаривает.

Первая учеба малыша происходит не через слова, а через действия, наблюдение, дословесный контакт с матерью. Но это не означает, что с маленьким ребенком не нужно разговаривать. Хотя он еще не может понять всего смысла слов, он очень чутко улавливает интонации – из них он получает эмоциональную поддержку, стимул для развития. Из них он извлекает много полезной информации. Например, он слышит мамину похвалу в ответ на

то, что случайно, нецеленаправленно схватил погремушку. Это побуждает его попробовать сделать то же действие еще раз. Интонации, мимика и жестикация помогают ребенку довольно рано усвоить такие понятия, как большой и маленький, далеко и близко. И другие пространственные отношения.

Присутствие ребенка рядом с Вами во время занятий хозяйством обеспечивает многократное наблюдение им одних и тех же действий, а значит, лучшее их усвоение. Для детей помладше достаточно будет того, что Вы будете много говорить о том, что Вы делаете в данный момент, об окружающих предметах, их характеристиках и назначении. Таким образом Вы насыщаете его речевую среду. Что в свою очередь, благотворно сказывается на развитии мышления. Не забывайте, как уже говорилось ранее, давать малышу самостоятельно исследовать объекты – потрогать и попробовать «на зуб».

Будет здорово, если у Вас получится превратить все свои рутинные действия в игру. Например, накрывая на стол, попросите малыша найти и показать все круглые предметы (подразумевается, что до этого Вы уже показывали их ему

и рассказывали, что такое круг). То же самое можно проделывать и понятиями «съедобное/несъедобное», цветами и другими характеристиками. Главное чтобы ребенок воспринимал это как игру, а не как проверку его способностей.

Вообще, игра – это идеальная «среда» для развития ребенка, это для него и учеба, и работа, и сама жизнь. Недаром ООН провозгласила игру неотъемлемым правом ребенка. Постарайтесь обеспечить ребенку условия для свободной игры, в которой он может почувствовать себя в безопасности, в которой он полновластный хозяин. Вы можете присоединиться к его игре и подчиниться правилам – он, несомненно, это оценит. А Вы, в свою очередь, много интересного откроете для себя о внутреннем мире ребенка.

Если Ваш малыш не иницирует игру сам, Вы можете попробовать выступить ее инициатором – только ни в коем случае не давите на ребенка, не уговаривайте. Просто начните игру (вспомните свое детство!) и скажите, что он может присоединиться, если захочет. Будьте очень деликатны. И вскоре Вы увидите, какой волшебной силой обладает этот исключительно детский вид деятельности: высвобождая

свои проблемы, прорабатывая их в игре, ребенок снимает напряжение, которое мешает ему развиваться, осваивать новое.

Наконец, помимо свободной игры можно предлагать ребенку игры со специальными развивающими игрушками. Вот пример игрушек, которые станут Вашими помощниками в развитии познавательной сферы ребенка:

- Игровые средства для начального развития, целенаправленного поведения (электронные игрушки со звуковыми и световыми эффектами, игрушки-каталки, активные центры...).
- Игровые средства для освоения способов решения проблем. (пространственных задач) и последовательностей действий (вкладыши, дидактические домики...).
- Игровые средства для развития операции сравнения (сортировка по одному признаку, сортировка однородных предметов).
- Игровые средства для реконструкции целого из частей (пазлы, складные кубики, матрешки, пирамидки...).
- Игровые средства для развития классификации.

- Игровые средства для развития конструирования (мозаики, магнитные конструкторы...).
- Игровые средства для развития функциональных действий и сюжетно-ролевой игры.
- Игровые средства для развития мышления (формы для нанизывания...).

- Игровые средства для развития первичных понятий о количестве и навыков счета.
- Игровые средства для развития речи и языка.
- Средства для развития изобразительного творчества.
- Средства для музыкального развития.





ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Возможно, к моменту знакомства с этой брошюрой, Ваш ребенок уже перерос тот возраст, о котором здесь идет речь. Возможно, в первые месяцы и даже годы жизни Вам было не до мягкой адаптации и развивающих занятий – Вы боролись за жизнь ребенка. Или, может быть, Вы учились жить в совершенно новой ситуации, справляясь с трудностями и усталостью, или же Вы просто не знали, как можно помочь развиваться совсем еще маленькому ребенку. Но это вовсе не означает, что «Ваш поезд уехал», что, раз Вы не занимались тем, о чем написано в брошюре, пока ребенок был совсем маленьким, в его развитии или в Ваших отношениях останутся невосполнимые пробелы.

Во-первых, все дети индивидуальны и неповторимы, и нет универсального рецепта воспитания и развития для всех детей. Нет сомнений, что Вы – родители – лучше, чем кто бы то ни был, знаете своего малыша и его потребности, и всей душой стремитесь сделать его счастливым, дать ему все возможности для полноценного развития.

Во-вторых, многие советы из этой брошюры применимы и для более старшего возраста. Например, ношение на руках (с более взрослым, тяжелым ребенком оно может быть заменено на другие виды телесного контакта – посадить ребенка на колени, часто обниматься и выражать свои чувства), включение ребенка в повседневную бытовую жизнь – насколько это ему доступно (как в примере совместной готовки с проговариванием действий).

Многие игры, такие, как локализация звука (с разными погремушками), слежение за предметом глазами, игры с крупами для развития тактильных ощущений и моторики, двигательные упражнения, мозаики, кубики, паззлы и т.д. – успешно применяются и в работе с более старшими детьми, даже среднего школьного возраста! Они помогают восполнить те пробелы в развитии, которые возникли из-за того, что в определенном возрасте ребенок не получил нужной информации (сенсорной, двигательной). Конечно, в более старшем возрасте на закрепление некоторых вещей (читай – на перестройку привычных схем) может уходить больше времени, но это не омрачает радости от успехов!

*Мы желаем Вам и Вашему малышу взаимопонимания,
радости от общения и успехов в развитии!!!*

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Казьмин А.М., Казьмина Л.В. Дневник развития ребенка от рождения до трех лет;

Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений;

Финни Н. Ребенок с церебральным параличом;

Сирс У. и М. Ваш малыш от рождения до двух лет;

При написании брошюры были использованы материалы сайтов:

<http://www.osoboedetstvo.ru>

<http://www.gloria-lucia.com>

<http://www.blind-baby-mama.ru>

<http://www.slingokonsultant.ru>

<http://www.all-about-child.com>

<http://www.l11russia.org>



РЕГИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ИНВАЛИДОВ «ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА»
ДЕТСКИЙ КОНСУЛЬТАТИВНО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА»

Москва, Северный бульвар, д. 3, корпус 1,
ст. метро Отрадное" тел.: (499) 745-28-80, (499) 745-28-72
www.detcenter.ru