



Игры и занятия с *особым* ребенком

руководство
для родителей



Игры и занятия с особым ребенком

Руководство для родителей

Сара Ньюмен

Пер. с англ. Н.Л. Холмогоровой

Содержание

Содержание

Предисловие

- Как построена эта книга
- Как пользоваться этой книгой

Глава 1. Как выжить

- Как принять ситуацию
- Как сохранить здравый рассудок
- Что могут родители
- Отношения с вашим супругом
- Отношения с родными и друзьями
- Реакции посторонних
- Диагноз

Глава 2. То, что нужно знать каждому

- Введение
- Создание обстановки для игры
- Как облегчить путь к успеху
- Мотивация
- Что важно помнить, когда занимаешься с особым ребенком
- Чувствуйте своего ребенка
- Большие надежды

Глава 3. Когнитивные навыки

- Теория
- Игры и занятия

Глава 4. Развитие речи

- Теория
- Игры и занятия

Глава 5. Физическое развитие

- Теория
- Крупная моторика
- Мелкая моторика
- Игры и занятия
- Крупная моторика
- Мелкая моторика

Глава 6. Сенсорное развитие

- Теория

Зрение
Слух
Вкус
Игры и занятия
Зрение
Слух

Глава 7. Социальное развитие

Теория
Игры и занятия

Глава 8. Эмоциональное развитие

Теория
Игры и занятия

Глава 9. Дополнительные практические советы

Поведение
Сон
Приучение к туалету

предисловие

Когда Кристоферу было немногим менее года, мы, обеспокоенные тем, что он слишком медленно развивается, обратились к педиатру. Вердикт был неутешительным: у Кристофера задержка в развитии, чтобы поставить диагноз, необходимо пройти всевозможные тесты и анализы, в том числе генетические тесты и сканирование мозга. По счастью, уже через неделю нам удалось устроить Кристофера в Группу поддержки¹, и постепенно нам стали доступны все виды помощи: программа «Портедж», верховая езда, занятия с логопедом, со специалистом по движению и другие. Вспоминая то время, я вновь и вновь переживаю глубочайшее отчаяние, опустошенность и чувство беспомощности, которое испытывали мы с Дэвидом. Кристофер был нашим первым ребенком; беременность и роды прошли, казалось, нормально. Правда, Кристофер медленно развивался, но нам казалось, что это его естественное свойство; нам и в голову не приходило, что у него серьезные проблемы с развитием. Теперь, когда у нас растут еще два сына — Николас и Уильям, я вижу, что Кристофер был не таким, как другие дети, с самого рождения, но это уже совсем другая история. К одиннадцати месяцам Кристофер не умел сидеть, поддерживать зрительный контакт и ни к кому и ни к чему, если не считать связки ключей, не проявлял интереса.

Узнав, что у Кристофера проблемы с развитием, я, разумеется, захотела узнать, что я могу сделать, чтобы ему помочь. Я начала искать книги, но не нашла ни одной, где бы простым и практичным языком объяснялось, как помочь ребенку овладеть первоначальными навыками. Просить помощи у специализированных организаций мы не могли, так как не знали диагноза Кристофера. В конце концов, я начала просто спрашивать совета у разных профессионалов: как установить зрительный контакт, как помочь ребенку понять, что предметы существуют постоянно, и т.п. Все это помогло мне чувствовать себя полезной и, несомненно, помогало Кристоферу. Начиная с двадцати месяцев он начал быстро развиваться и успешно развивается до сего дня.

Сейчас, в четыре с половиной года, он даже начал говорить! Сталкиваясь с проблемами (например, с приучением к туалету), я также спрашивала совета у Пэм (координатора программы «Портедж», навещавшей меня на дому) или Дженни (главы нашей Группы поддержки). Несмотря на насыщенное расписание, обе они всегда находили время, чтобы со мной поговорить. Не знаю, что бы я без них делала.

Однажды, незадолго до того, как Кристоферу исполнилось три года, Пэм принесла нам целый мешок игрушек. Когда она выгружала игрушки у нас в гостиной, вместе с ними на пол выпали

несколько книг с описанием детских игр. По словам Пэм, одна из ее «мамочек» не могла придумать, во что играть с ребенком, поэтому Пэм нашла несколько книг с играми для обычных детей, которые мать могла бы адаптировать для своего ребенка.

В этот миг мне и пришла мысль написать книгу для родителей детей с особыми нуждами — такую книгу, которую тщетно искала и не могла найти я сама. В этой книге, думала я, должны быть описаны основные вехи развития ребенка, чтобы родители понимали, где их ребенок находится сейчас и куда движется. Мне не хотелось бы привязывать книгу к конкретному диагнозу, чтобы ей могли воспользоваться родители детей с различными проблемами, а также тех детей, диагноз которых неизвестен или неясен. Я хотела бы описать в этой книге игры и занятия, способствующие развитию ребенка, а также поговорить о теоретических основах общих детских проблем, таких как неадекватное поведение или сложности приучения к горшку.

Вскоре после того, как я начала работу над книгой, Кристоферу поставили диагноз «аутизм». По иронии судьбы, я часто говорила, что смогу справиться с чем угодно, кроме аутизма. Он-то у нас и оказался. И что же? Я справилась!

¹ Здесь и далее в книге указаны названия, принятые в Англии.

КАК ПОСТРОЕНА ЭТА КНИГА

Обычные дети от природы «запрограммированы» на обучение и развитие. Во время игры они постоянно изучают и исследуют мир, перерабатывая поступающую к ним информацию и получая таким образом новые знания о мире. Обычный ребенок живо откликается на все новое: ему интересно учиться, пробовать, рисковать, применять полученные навыки в различных ситуациях. Ребенок по природе своей творец. У него есть внутренние стимулы, помогающие двигаться вперед; если же он встречает на своем пути затруднения или препятствия, ничто не мешает ему попросить совета и поддержки у взрослых.

Для детей с особыми нуждами все обстоит не так гладко. Чтобы учиться и развиваться, всем им в той или иной степени необходима дополнительная стимуляция, помощь и поддержка взрослых. У них имеются специфические проблемы, ограничивающие их способность к развитию, и, как правило, они не могут решить эти проблемы без нашей помощи. Зачастую их требуется «подталкивать», чтобы помочь им подняться на новый уровень или применить уже освоенный навык в новых условиях. В определенных областях развития ребенку необходимо помогать перейти на новый уровень, постепенно расширяя рамки игровой деятельности и помогая справиться со специфическими трудностями. Таким образом, родители «проблемного» ребенка должны хорошо понимать, на какой стадии развития он находится и каковы его ближайшие задачи, чтобы иметь возможность шаг за шагом вести его к полному осуществлению его потенциала.

Итак, в своей книге я стараюсь показать путь развития ребенка так, чтобы читатель мог сориентироваться, понять, на какой ступени находится сейчас его ребенок и куда он должен двигаться дальше. В первой главе я касаюсь самых общих вопросов, как жить, зная, что твой ребенок не такой, как другие; во второй главе даю общие советы и рекомендации относительно игр и занятий с ребенком. В основной части книги рассматриваются области развития ребенка в следующем порядке: когнитивное развитие, речь, физическое, сенсорное, социальное и эмоциональное развитие. Такое разделение наиболее доступно для понимания, но, разумеется, во многом искусственно. Все области развития тесно связаны между собой, поэтому мне часто приходится повторяться. Так, умение подражать окружающим, соблюдать очередность или осознание постоянного существования предметов описаны несколько раз, поскольку эти навыки относятся к нескольким смежным областям развития.

Каждая глава посвящена одной области развития и разделена на две части: в первой части главы описывается последовательность приобретения навыков, по второй — различные игры и занятия, способные помочь ребенку. Первая часть каждой главы, в свою очередь, делится на «Хронологическое развитие» — описание основных навыков, сделанное в хронологическом порядке приобретения, и «Параллельное развитие» — описание сопутствующих навыков, приобретаемых одновременно с основными. В девятой главе читатель найдет информацию по вопросам регулирования поведения, налаживания сна и приучения к горшку.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Игры и занятия, описанные в этой книге, *не являются* необходимыми и обязательными. Тем более не следует думать, что играть с ребенком следует только так и никак иначе. Ничего подобного я не имела в виду. Моя книга задумывалась не как руководство по занятиям с ребенком или набор указаний, а как своего рода справочник, источник новых идей, которым вы можете воспользоваться, если считаете, что ребенку это пойдет на пользу. Разумеется, часто родителям хочется играть с ребенком свободно, не стесняя ни себя, ни его рамками «развивающих занятий», не ставя никаких особых целей. В этих случаях не снимайте мою книгу с полки.

Не старайтесь прочитать книгу за один присест. Если нужно, начните с первой главы; если полагаете, что эти советы вам не нужны, начинайте сразу со второй, а затем переходите к разделам, актуальным для вашего ребенка. При чтении книги подряд вы, возможно, скоро ощутите избыток информации — и неудивительно, ведь книга отражает несколько лет развития ребенка. Сосредоточьтесь на разделах, имеющих непосредственное отношение к вашему ребенку, а через несколько месяцев, когда ребенок продвинется вперед, попробуйте вернуться к чтению.

Помните, что далеко не все идеи подходят всем детям без исключения. Используйте и при необходимости адаптируйте только то, что подходит вашему ребенку.

В описании хронологического развития я сознательно избегала всяких упоминаний о возрасте. Развитие навыков у разных детей происходит неравномерно, достаточно сравнить уровень развития нескольких годовалых малышей. Думаю, для родителей важнее осознавать, что их ребенок движется вперед — пусть и маленькими шагами, чем сравнивать его успехи с успехами сверстников.

Разумеется, для родителей ребенка с проблемами развития моя книга является лишь отправным пунктом, исходной точкой работы в первые месяцы и годы жизни.

Примечания

1. В текст книги включены воспоминания родителей об их опыте.
2. В некоторых случаях имя ребенка изменено.
3. Говоря о ребенке, я использовала местоимения как мужского, так и женского рода.
4. Говоря в этой книге о семье, я имею в виду семью, в которой есть отец и мать. Принимая во внимание и другие семьи, я надеюсь, что родители, растящие своих детей в одиночку, не встретят трудностей при чтении этой книги и смогут адаптировать предложенные здесь идеи к своей ситуации.
5. Используя в качестве игрушек предметы домашнего обихода или предлагая ребенку самодельные игрушки, не забывайте предварительно убедиться, что они совершенно безопасны для ребенка.
6. Если какая-либо из областей развития ребенка внушает вам беспокойство, проконсультируйтесь с педиатром. Он сможет помочь вам или направит к более узкому специалисту.

1. как выжить

В этой главе отразились как мой собственный опыт и собственные чувства, так и чужой опыт, о котором я узнала из рассказов многих других родителей. Возможно, какие-то эмоции из тех, о которых я расскажу, остались вам неизвестны; возможно, вы нашли иные пути выживания. Возможно также, что мои слова причинят вам острую боль — словно прикосновение к свежей ране. Теперь я жалею о том, что в свое время, когда моему сыну поставили диагноз, в руках у меня не было такой книги; но, быть может, чтобы испытать подобные чувства, необходимо сначала все пережить самому.

Прежде всего вам необходимо принять тот факт, что проблема у ребенка есть. Многим для этого требуется немалое время.

Большинство родителей, узнав, что их ребенок особый, переживают ужасное потрясение: пытаюсь понять, что же это значит для них сейчас и в будущем, они испытывают скорбь, опустошенность, даже отчаяние.

Узнав о проблемах Кристофера, я была буквально раздавлена. Я чувствовала себя беспомощной, не готовой к тому, что на меня обрушилось. Меня мучило чувство вины: возможно, я каким-то образом ответственна за происшедшее? Мне казалось, что это наказание за мои беззаботные мечты о будущем Кристофера; «когда он поступит в университет», «когда начнет жить самостоятельно» и так далее. Теперь я не знала, что принесет ему будущее, — не знала даже, научится ли он когда-нибудь говорить или ходить. Не понимала, что будет дальше с нами, со мной и мужем, — теперь, когда на руках у нас больной сын, требующий постоянного внимания, решимся ли мы завести других детей? Все счастливые, естественные, «нормальные» мечты рухнули в одночасье: я осталась с неизмеримой скорбью в душе, с чувством полного одиночества (хотя муж и родные неизменно были рядом и поддерживали меня) и беспомощности перед лицом темного, страшного будущего. Но, как бы там ни было, у меня оставался сын: крошечный человечек, которого я люблю и за которого отвечаю, у которого в целом мире нет никого ближе и роднее меня. Думаю, это и помогло мне выжить: любовь к сыну — такому, каким он был, — и сознание ответственности за него.

Что бы ни говорили люди, совершенно преодолеть такое горе невозможно. Боль останется с вами навсегда, и проблемы никуда не исчезнут, хотя и будут меняться со временем. Однако большинство родителей со временем, так или иначе, находят путь к выживанию и учатся принимать то, что означает этот диагноз для них и их ребенка.

КАК ПРИНЯТЬ СИТУАЦИЮ

Узнать, что твой ребенок не такой, как другие дети, страшно. Такой опыт со временем не забывается, не отходит на задний план. Он остается с вами навсегда, постоянно влияет как на ваше отношение к ребенку, так и на отношения с окружающим миром. Многие признаются, что подобный опыт изменил их взгляды на жизнь: с одной стороны — прибавил горечи и злости, но с другой — научил быть терпимыми к чужой слабости и лучше осознавать, что в жизни настоящего ценно.

Узнав, что мой ребенок—особый, я испытала чувство, похожее на скорбь по умершему. Я оплакивала того сына, которого у меня никогда не будет, погибшие надежды и ожидания. Кристоферу был всего год, когда у него обнаружились серьезные проблемы: мы не знали даже, научится ли он ходить и говорить, не говоря уж о том, чтобы пойти в школу или начать самостоятельную жизнь. Немало времени прошло, прежде чем мы смогли свыкнуться с ситуацией, перевести дух и мужественно взглянуть в неизвестное будущее. Пожалуй, около шести месяцев потребовалось мне, чтобы более или менее обрести присутствие духа; однако и теперь, несколько лет спустя, когда я вспоминаю о своих прежних мечтах, вижу обычных детей или слышу неосторожные замечания других родителей, меня охватывает скорбь. А порой наваливается страшная усталость. Я чувствую, что изменилась: теперь стараюсь не загадывать на будущее и, надеюсь, стала терпимее к людям и различным жизненным ситуациям.

Стратегии

— Помните о том, как вы **любите своего ребенка**, как вы нужны ему, а он — вам. Радуйтесь ему. Думайте о нем не как об «инвалиде», а прежде всего как о вашем ребенке, которого вы очень любите.

Помню,—рассказывает одна мать,—возвращаясь с Мэтью из больницы, где ему поставили диагноз, я думала, что теперь нет смысла с ним разговаривать: ведь он — «растение». Но это чувство держалось лишь несколько часов, а затем инстинкт вернул меня к привычной роли любящей и заботливой матери. Сейчас мне страшно вспомнить, как я в тот момент смотрела на собственного ребенка.

— **Живите настоящим** и старайтесь не заглядывать слишком далеко в будущее. Воспринимайте своего ребенка таким, каков он сейчас, каким будет в ближайшие дни или недели. Можно ли сказать, каким станет ребенок через пять или десять лет?

— **Двигайтесь вперед**. Каким бы медленным ни было продвижение вперед, сконцентрируйтесь на успехах ребенка и не мучайте себя, сравнивая его с «нормальными» сверстниками.

КАК СОХРАНИТЬ ЗДРАВЫЙ РАССУДОК

Растить детей—вообще нелегкий труд; особенно нелегко растить ребенка с особыми нуждами. Родители вынуждены уделять ребенку гораздо больше внимания, чем в обычной ситуации: может быть, постоянно посещать медицинские учреждения, проводить различные процедуры; приходится специально играть и заниматься с ребенком — и при всем этом еще и находить время для собственных дел! Дети с особыми нуждами часто имеют поведенческие проблемы, которые становятся для родителей дополнительным стрессом. Даже просто носить повсюду ребенка, не умеющего ходить, тяжело и утомительно. А сколько приходится мыть, стирать и чистить! Поездки в поликлинику, посещения специалистов, различные занятия и т.д.— все это отнимает массу времени. Наконец, на психику родителей давит постоянная необходимость общаться с профессиональными медиками и обивать пороги различных официальных учреждений. Угнетает и неопределенность того, что ожидает их в будущем.

Едва ли многие понимают, как тяжело живется родителям особых детей. Если вы спросите семейную пару с детьми, как изменилась их жизнь после появления ребенка, они, скорее всего, ответят: «Да, сначала тяжеленько приходилось!» Помню, слыша такие ответы, я ощущала себя никчемной матерью. Им приходилось тяжело, но они справились — почему же я не справляюсь? Только позже, родив второго ребенка, я поняла, что со мной-то все было в порядке; просто жизнь с особым ребенком строится совсем иначе и переживается гораздо тяжелее.

Часто родители почти не получают поддержки со стороны. Друзья и родные редко хвалят их родительские способности. Если родители не просят о помощи, близкие полагают, что у них все в порядке, и ни поддержка, ни ободрение им не нужны. Таким образом, решение ложится на самих родителей: только им судить о том, когда признать, что нуждаешься в помощи. Однако подобное признание зачастую кажется родителям росписью в своей несостоятельности; они убеждены, что обязаны со всем справляться сами. Прибавьте к этому, что другие родители, слыша об игровых группах, системе присмотра и иных видах помощи родителям особых детей, восклицают: «Как же вам повезло!»

Стратегии

— Не изображайте из себя героев. Будьте реалистами. Помните, что о вашем ребенке, ваших обстоятельствах и ваших нуждах никто не может судить лучше вас самих. **Принимайте любую помощь** от семьи, друзей, социальных служб и т.д., будь то помощь по дому или предложение присмотреть за ребенком. Если вы оставляете ребенка с няней, предварительно убедитесь, что ребенок находится в безопасности и в комфортных условиях, что няня понимает его особенности и способна справиться с возможными проблемами, наконец, что вас самих это вполне устраивает. Поначалу оставляйте ребенка на небольшой промежуток времени — около часа, постепенно увеличивая это время. Если вы не хотите оставлять ребенка в чужом доме, наймите приходящую

няню. От нового опыта, новой обстановки и знакомства с новыми людьми ребенок только выигрывает.

— Серьезно рассмотрите **все возможности, доступные для вашего ребенка**, — такие, как место в Группе поддержки или в Центре развития ребенка. Часто подобные предложения пугают родителей: ведь записаться в Группу поддержки — значит открыто признать, что твой ребенок особый, и объединить его с другими детьми, имеющими такие же или, возможно, еще более серьезные проблемы. Однако попробовать стоит, новый опыт может оказаться полезен ребенку.

— **Свяжитесь с местными родительскими объединениями.** Существует немало способов познакомиться с другими родителями, испытывающими подобные проблемы: через Группы поддержки родителей. Центры развития ребенка или местные отделения федеральных организаций. Есть и другие пути: можно попросить врачей помочь вам наладить контакты с родителями детей, имеющих схожие проблемы. Возможно, не все, с кем вы познакомитесь, придутся вам по душе; однако, если вы постараетесь, то сможете найти себе хороших друзей. Общение с родителями, которые прошли через те же испытания, что и вы, и выжили, станет для вас хорошим подспорьем. С родителями детей, имеющих те же проблемы, что и ваш ребенок, или схожие, вы сможете делиться информацией, опытом и новыми идеями. Если их ребенок старше вашего, благодаря им вы лучше поймете, что ждет вас в будущем, например, как готовить ребенка к школе. (Однако стоит предупредить, что некоторым родителям бывает тяжело видеть особых детей старшего возраста или детей с более серьезными проблемами, чем у их ребенка). Кроме того, с семьями, где есть дети с особыми нуждами, гораздо легче и приятнее дружить домами; неадекватное поведение ребенка их не поражает, а их дома обычно перестроены и приспособлены в соответствии с нуждами особых детей. При общении двух таких семей родители не стесняются своих детей, не чувствуют необходимости постоянно извиняться и объясняться.

— **Не забывайте о себе.** Возможно, ваши собственные нужды кажутся вам ничтожными в сравнении с нуждами ребенка; но, поверьте, если время от времени вы будете отдыхать и набираться сил, ребенок от этого только выиграет! Отдыхать можно по-разному: кому-то помогают прогулки или плавание в бассейне, кому-то необходимо посидеть в тишине и почитать книгу, кому-то — пройтись по магазинам и примерить несколько платьев. Попросите друзей или приходящую няню присмотреть за ребенком, а сами делайте то, что вам нравится. Вернувшись свежими и отдохнувшими, вы будете более уверены в себе и сможете больше дать ребенку.

— Если вы чувствуете, что ваше расписание перегружено походами по врачам и занятиями, помните; **вы вправе ответить специалисту «нет»**. Если у ребенка кроме нарушений развития имеются и медицинские проблемы, родители порой чувствуют, что имеют дело со сложным «медицинским случаем» вместо того, чтобы воспитывать собственного ребенка. Врачам необходимо знать ваше повседневное расписание и строить свои рекомендации в соответствии с вашими возможностями. Если чувствуете, что не справляетесь со всем сразу, спросите, какие занятия, процедуры, консультации и т.п. наиболее важны для ребенка, и занимайтесь только самым важным. Или же — сделайте перерыв, вздохните свободно, побудьте наедине с ребенком, а когда будете готовы, возвращайтесь к прежнему расписанию.

— **Не чувствуйте себя виноватыми оттого, что в чем-то отказываете ребенку.** Вы не всегда можете сделать то, что он хочет, и не всегда этого хотите — и это ваше право. Вы так же вправе выбирать себе занятия по вкусу, как и он; к тому же на вас лежат обязанности по работе и по дому, которых у него нет. Если ребенок хочет рисовать, а у вас сейчас нет ни времени, ни желания отмывать весь дом от краски, скажите «Нет». Пусть ребенок привыкает, что не все его желания незамедлительно выполняются, пусть учится уважать желания и нужды других. Однако этим средством воспитания не стоит злоупотреблять, ведь тогда у ребенка появится право сказать «Нет» вам!

ЧТО МОГУТ РОДИТЕЛИ

Родители по отношению к ребенку занимают уникальное положение. Они постоянно находятся с ним рядом и знают его лучше, чем кто-либо другой. У ребенка нет никого ближе и важнее родителей. Ничто не помогает ребенку развиваться так, как их помощь, их поддержка, их забота, их усилия и прежде всего — их любовь.

Родителям не следует сомневаться в себе и в своих родительских способностях. Не бойтесь полагаться на интуицию! Страшная весть о том, что ваш ребенок особый, может подкосить вашу уверенность в себе — особенно, если вы ничего подобного не ожидали. Да и любой родитель поневоле усомнится в себе, когда над его ребенком хлопочет целая армия терапевтов и

консультантов! Если для того, чтобы научить ребенка сидеть или держать ложку, требуются усилия специалистов, что же может сделать дилетант-родитель?

Очень многое! Роль родителей в жизни ребенка незаменима: родитель знает своего ребенка так, как не знает его ни один специалист. Взаимодействие родителей и профессионалов дает наилучшие результаты в занятиях с ребенком. Специалист может предложить подход, но только родители инстинктивно поймут, подходит ли их ребенку этот путь, и, если нужно, предложить какие-то изменения. Родители, доверяющие своим инстинктам, как правило, не ошибаются. Если же вдруг что-то пойдет не так, родитель первым заметит это и обратится за помощью.

Ребенок живет не в одиночестве — определенные отношения связывают его с отцом, матерью, братьями и сестрами. А в отношениях всегда участвуют не один, а двое. Поэтому, говоря о нуждах ребенка, не следует забывать и о нуждах родителей. Когда мать, забыв о себе, все время и силы посвящает ребенку, такие отношения нельзя назвать здоровыми. С другой стороны, мать, способная время от времени отвлекаться от ребенка и заниматься собой, более счастлива и уверена в себе, а, значит, в конечном счете больше дает ребенку. Поэтому, думая о том, что нужно ребенку, не забывайте и о том, что необходимо вам.

Любящие и терпеливые родители порой способны творить чудеса. Однако, прежде чем беззаветно посвящать себя ребенку, следует оглянуться вокруг себя и подумать о других своих интересах и обязанностях.

Личные нужды

Многие молодые родители чувствуют, что непрерывный круговорот кормления, купания и смены пеленок поглощает все их время, так что с прежними занятиями и интересами приходится расстаться. Со временем жизнь становится легче, и вновь появляется возможность заняться аэробикой или уединиться с увлекательной книгой. Однако родители особых детей порой чувствуют себя виноватыми, когда позволяют себе отвлекаться от ребенка и тратить время на развлечения; такое поведение кажется им недопустимо эгоистичным и легкомысленным. Разумеется, у родителей таких детей остается меньше свободного времени; однако и для них крайне важно время от времени делать что-то для собственного удовольствия и поднятия самооценки.

Отношения с супругом и другими членами семьи

Посвящая себя заботам о ребенке, нельзя забывать и об отношениях с вашим супругом, родителями и другими членами семьи.

Другие дети

Родителям, у которых есть и другие дети, бывает очень трудно соблюсти правильный баланс в отношении к ним. Ребенок с особыми нуждами неизбежно требует больше внимания; занятия с ним, поездки к врачам, в игровые группы и т.п. оставляют мало времени на заботу о его братьях и сестрах. Однако надо найти способ показать другим детям, что вы по-прежнему любите их и о них заботитесь. Разумеется, все зависит от конкретной ситуации; но в любом случае я бы посоветовала время от времени пользоваться услугами няни или системы присмотра, чтобы проводить время с другими детьми.

Необходимо, чтобы у каждого ребенка было по крайней мере одно любимое занятие, чтобы они не чувствовали себя брошенными и ненужными. Очень опасно, решая проблемы одного ребенка, оставить без внимания проблемы остальных. Если родители ребенка-инвалида посвящают ему все свое время и силы, забывая о его братьях и сестрах, у других детей может возникнуть стойкая обида на родителей—чувство, способное отравить многие годы, а порой и всю жизнь.

Финансовые нужды

Финансовая ситуация в семье может вынудить родителей работать на полставки или даже на полную ставку—в таком случае, разумеется, они вынуждены сократить время, уделяемое ребенку.

Роль родителей

Родители помогают ребенку развиваться, но этим их роль не ограничивается. Родители—не школьные учителя, которые обучают детей всему, что положено знать, а затем выпускают их за порог школы. Главное, что дарят ребенку родители,— безусловная любовь. Чего бы ни достиг (или не достиг) ребенок, родители все равно его любят и заботятся о нем. Родители рады уже тому, что ребенок с ними; им никогда не надоедает играть с ним, дарить ему новый опыт, вспоминать любимые старые развлечения или просто вместе наслаждаться жизнью.

Родители создают мир, где ребенок может расслабиться: здесь его не испытывают на прочность, не устраивают ему постоянных «экзаменов» — его просто любят.

Стоит запомнить и регулярно повторять про себя фразу: **«Того, что я делаю, достаточно»**.¹ Родители стремятся сделать все возможное, чтобы помочь ребенку; им легко скатиться в иллюзию, что только совершенный родитель «достаточно хорош», а они, разумеется, несовершенны. Но такие чувства не идут на пользу ни родителям, ни ребенку. Не нужно стремиться к совершенству— достаточно делать все, что можешь.

Специалисты бомбардируют вас брошюрами и указаниями. Вам представляется, что вы обязаны достичь всего и сразу; что бы вы ни делали, кажется, что этого мало. Но всегда говорите себе: **«Делай столько, сколько можешь, — и этого будет достаточно»**.

ОТНОШЕНИЯ С ВАШИМ СУПРУГОМ

Рождение ребенка всегда вносит в отношения семейной пары некоторое напряжение: и отец, и мать должны привыкнуть к своим новым ролям и к тому, что образ их семьи теперь разительно изменился. Особенно страдают отцы; тесная эмоциональная и физическая связь, возникающая между матерью и ребенком, часто заставляет их чувствовать себя ненужными. Мать, в свою очередь, может чувствовать обиду на отца из-за того, что все бремя по уходу за ребенком несет она, а он целыми днями пропадает на работе и считает, что этим и выполняет свои семейные обязанности. Работающему отцу, у которого нет возможности посещать специалистов и видеть ребенка вместе со сверстниками, трудно принять мысль, что его ребенок отстает в развитии. Однако понимание, что твой ребенок—особый, одинаково страшно для матерей и отцов. Подобно молнии, оно освещает супружеские отношения и высвечивает области напряжения и несогласия, которые в нормальных условиях могли бы никогда не выйти на свет.

Стратегии

— **Прислушивайтесь друг к другу**, уважайте мнения и чувства друг друга. Матери порой может казаться, что только она по-настоящему знает ребенка, однако не следует забывать, что и отец играет в жизни ребенка важнейшую и ничем не заменимую роль.

— **Не торопитесь с заключениями** о вашем супруге. Не думайте, что вы способны читать его мысли: всегда спрашивайте его мнение по любому важному для вас обоим вопросу.

— Помните, что **разные люди справляются с трудностями по-разному**. Ваш супруг может не выказывать своих чувств или проявлять их не так, как вы, но это не значит, что он страдает меньше вас.

— **В споре с супругом не стремитесь «заострять» свои взгляды**. Это распространенная психологическая ловушка: в споре трудно удержаться на взвешенных и умеренных позициях. Каждый из спорщиков в стремлении убедить другого все более подчеркивает свою позицию и выпячивает спорные пункты; через некоторое время оба начинают говорить то, чего на самом деле не думают. При зрелом размышлении может выясниться, что в действительности ваши взгляды гораздо ближе друг к другу, чем кажется. Эта проблема часто осложняется тем, что родители не обладают достаточной информацией о состоянии ребенка и его перспективах на будущее. Старайтесь получить как можно больше информации — знание облегчает взаимопонимание.

— **Помогайте друг другу**. Постарайтесь распределить семейные обязанности по справедливости. Конкретные советы здесь давать сложно — все зависит от ситуации в семье и приоритетов. Но, если вы никак не можете помочь супругу в чем-то одном, постарайтесь облегчить его ношу в других областях.

¹ См.: Winnicott D. W. (1971) «Playing and Reality», London, Routledge.

Джон целый день на работе, и детьми занимаюсь только я. Меня это устраивает, потому что в шесть вечера, придя с работы, Джон берет детей на себя: купает их и укладывает спать. Тем временем я прибираюсь и готовлю ужин. После ужина Джон убирает со стола и моет посуду, а я наслаждаюсь законным отдыхом. У нас приходиться гладильщица, так что мне не приходится каждый вечер гладить горы белья, а уборку мы сократили до минимума. Мне такой порядок нравится.

— **Будьте готовы радикально изменить свой стиль жизни.** Люди часто воображают, что после рождения ребенка смогут быстро и без каких-либо серьезных потерь вернуться к прежней жизни: им мечтается о немедленном возвращении на работу, отпуске в Гималаях и тому подобном. Но в жизни все обычно оказывается гораздо сложнее, тем более, если на руках у вас «проблемный» ребенок. Будьте готовы объективно рассмотреть ситуацию и по-новому оценить свои жизненные приоритеты. Полный рабочий день с длительными поездками на работу и обратно может сильно осложнить жизнь родителя, на котором лежит основной груз заботы о ребенке; поэтому работающему супругу, возможно, придется найти работу, которая позволит ему проводить больше времени дома, с ребенком.

— **Находите время, чтобы пообщаться без детей.** Время от времени стоит оставлять ребенка на попечение няни и куда-нибудь выбираться вдвоем, хотя бы в ближайшее кафе, где можно посидеть часок и спокойно поговорить. Обсудите проблемы вашего ребенка, поговорите о том, как воспринимаете эту ситуацию вы и ваш супруг. Но только о ребенке говорить не следует: чтобы наши отношения оставались прочными и гармоничными, у вас должны быть и другие темы для разговоров.

ОТНОШЕНИЯ С РОДНЫМИ И ДРУЗЬЯМИ

Узнав о том, что их ребенок «не такой, как все», родители, естественно, обращаются к своим родным и друзьям в поисках поддержки и утешения. И нет ничего удивительного в том, что одни люди более сострадательны и более способны оказать помощь, чем другие.

Родные

Дедушки и бабушки ребенка принадлежат к старшему поколению; они росли во времена, когда отношение к особым детям резко отличалось от теперешнего. Достаточно сказать, что 30 лет назад большая часть детей с особыми нуждами считалась необучаемой — одно это показывает, как далеко мы ушли. Поэтому дедушкам и бабушкам, если только прежде им не случалось иметь дело с проблемными детьми, зачастую приходится резко менять свои взгляды. Их может беспокоить реакция их друзей. Прибавьте к этому, что ваши родители тоже, как и вы, тяжело переживают известие о проблемах внука или внучки и оплакивают свои разбитые мечты. Неудивительно, что порой родители ребенка не только не получают поддержки от своих родителей, но и вынуждены сами ободрять их, утешать и успокаивать.

Некоторые родители отмечают, что их родные всецело сосредотачиваются на «проблеме», при этом словно забывая о самом ребенке. Особенно характерно это для случаев, когда нарушение обнаруживается сразу после рождения. Независимо от диагноза, родители готовы радоваться и удивляться только что появившемуся младенцу; им тяжело слышать постоянные напоминания о трудностях, которые ждут их впереди.

С другой стороны, некоторые дедушки и бабушки отказываются признавать существование проблемы: избегают всяких разговоров об этом, «не замечают» попыток родителей получить помощь. Не стесняйтесь прямо сказать им, что такое отношение вам не по душе.

Я всегда старалась совершенно открыто говорить о проблемах Вики: ведь, если не признавать существования проблемы, невозможно радоваться достижениям.

Конечно, отношения родителей со старшим поколением могут быть очень разными; но, если у вас хорошие отношения с вашими родителями, старайтесь больше им рассказывать и вовлекать их в жизнь своей семьи. Для ребенка дедушки и бабушки — неиссякающий источник любви, доверия и заботы, для вас — важный источник помощи. Поскольку их стиль жизни отличается от вашего, они могут получать информацию или советы из источников, вам недоступных. С другой стороны, если у ваших родителей свободного времени больше, чем у вас, порой они могут раздражать вас вопросами вроде: «Как, ты еще не ходила туда-то и туда-то?» или «Ты, конечно, уже прочла эту

статью?»

Друзья

В обществе людей, на которых обрушилась беда, большинство из нас чувствует себя неуютно. Нам тяжело говорить с ними, мы не понимаем, что тут вообще можно сказать, и обычно предпочитаем молчать. А для тех, кто переживает горе, это тяжелее всего, ведь им-то как раз необходимо поговорить с кем-то!

И сейчас у меня стоит перед глазами тот ужин с подругами из группы дородовых занятий через две недели после того, как Элизабет поставили диагноз. Мы говорили обо всех детях—только Элизабет старательно обходили молчанием. Помню, я чувствовала себя так, словно вдруг оказалась невидимкой. Все мое существо было переполнено любовью и заботой к дочери и скорбью от этой ужасной новости — и мне не позволено было даже об этом говорить! Позже я поняла, что должна была начать разговор первой. Теперь я всегда сама задаю тон в разговоре о дочери: спокойно рассказываю, что с ней происходит, что она умеет делать, и мои друзья реагируют вполне нормально.

Если вы не заговариваете о своем ребенке, друзья думают, что вам тяжело об этом говорить, и сами стараются не касаться этой темы. Не скрывайте свои переживания от друзей: они могут стать для вас настоящим спасением.

РЕАКЦИИ ПОСТОРОННИХ

При сборе материала для этой книги выяснилось, что многим родителям случалось сталкиваться с поистине ужасными реакциями окружающих на внешний вид и поведение их детей.

На подобные реакции каждый отвечает по-своему, в зависимости от обстоятельств, состояния ребенка, собственного характера и настроения. Единого ответа на все случаи жизни не существует. Порой вы чувствуете себя уверенно и готовы смело выступить против человеческой грубости и предрассудков; в другой день, возможно, лучший выход промолчать и быстро уйти, а меткий ответ придумать на досуге и приберечь для следующего раза.

Встречаются неприятные реакции и другого рода: из самых благородных побуждений люди принимают громко выражать соболезнование или уверять, что ничего «такого» в вашем ребенке не замечают. «Ах, милочка, представляю, как это для вас ужасно!»; «А по-моему, лицо у него совсем как у нормального!» — эти и подобные замечания, сделанные с самыми лучшими намерениями, могут задеть не меньше, чем грубость или жестокость.

Стратегии

— Помните: ваш первейший долг — не воспитывать окружающих, а **заботиться о ребенке**. Ваша задача — следить за безопасностью ребенка и делать все возможное, чтобы помочь ему жить и развиваться. Если ваш ребенок или ваши действия кого-то не устраивают, это не ваша проблема.

— Если кто-то делает вам замечание из-за поведения ребенка, вы можете ответить что-то вроде: «Прошу прощения за поведение Эми — у нее церебральный паралич / аутизм / сердечная недостаточность», а затем быстро уйти.

Если Лаура начинает плохо себя вести, и я замечаю, что окружающие на нас косятся, то начинаю демонстративно разговаривать с ней на языке жестов, чтобы было понятно, что мой ребенок-особый. После этого люди успокаиваются: в самом худшем случае, могут спросить, не глухая ли Лаура, или начать расспрашивать о языке жестов.

— И для вас, и для ребенка очень важно, чтобы вы вели настолько «нормальную» жизнь, насколько это возможно: гуляли, ходили по магазинам, навещали друзей. Однако важно знать границы ваших возможностей и не преступать их. **Нет смысла мучиться только ради того, чтобы кому-то что-то доказать.** Старайтесь делать покупки в магазинах, где имеется специальное оборудование для матерей с детьми, а персонал доброжелателен и всегда готов помочь. В те дни, когда чувствуете себя уязвимой и хотите остаться дома, не заставляйте себя выходить на улицу. Будьте реалистичны. Рождение ребенка в любом случае заставляет родителей пересмотреть свой образ жизни и отказаться от многих видов деятельности, которые раньше были

доступны. Однако то, что для вас важно, страдать не должно; если вам не хватает времени на действительно важные дела, воспользуйтесь услугами системы присмотра или приходящей няни.

— **Не делайте преждевременных заключений о том, как относятся люди к вам и вашему ребенку.** Если ваш ребенок привлекает к себе всеобщее внимание, очень легко вообразить, что люди осуждают вас обоих: ребенка за «невоспитанность», а вас за неумение с ним справиться. Однако взгляды посторонних не обязательно выражают неодобрение: это может быть и простое любопытство, и сочувствие, и даже желание помочь.

Я живу в деревне и часто хожу вместе со своими двумя детьми за покупками. В бакалейной лавке Тома очень привлекает собачий корм, печенье «Фрости» и соленые огурцы, на почте — батарейки, а в магазине его не оттащишь от холодильника с прохладительными напитками. Однажды мне пришлось пройти по всем трем местам подряд и в каждом держать Тома, чтобы он не сбрасывал товар с прилавков и не крушил все подряд. Я чувствовала, что покупатели и продавцы смотрят на Тома с ужасом, а на меня с неодобрением. На следующий день я пошла в магазин одна, и Карен, продавщица из магазина, приятно удивила меня, сказав, что не понимает, как у меня хватает сил на Тома, а затем отметив, что он явно делает успехи. Она заметила, что Том использует язык жестов (Макатон) и спросила меня, как на этом языке с ним поздороваться. В этой женщине я встретила не врага, а друга; оказалось, что я неверно судила о ней и, возможно, о многих других.

Когда я вижу на улице родителей с «проблемными» детьми, обычно стараюсь выразить своим видом одобрение и поддержку, но понимаю, что они легко могут прочесть в моем взгляде презрение или осуждение. Очень трудно выразить поддержку, не впадая при этом в назойливость и бестактность.

ДИАГНОЗ

Впервые узнав, что их ребенок особый, родители, как правило, не получают точного диагноза — такого, как диспраксия или церебральный паралич. Чаще они слышат об «отставании в развитии», «несформированности коммуникативных навыков или еще о чем-то столь же неясном и расплывчатом. На то, чтобы получить точный диагноз, требуются месяцы, порой и годы; а некоторым детям его так и не ставят. Диагноз кажется очень важным. Родителям представляется, что точный диагноз станет «ответом» на их проблемы, сразу объяснит, как обращаться с ребенком и что ждет его в будущем. Часто родителям кажется, что в нарушениях у ребенка каким-то образом виноваты они сами, и они жаждут узнать точную «причину», чтобы отрезвиться от навязчивых мыслей о своей возможной вине. Родителей беспокоит, не связано ли состояние ребенка с наследственностью; возможно, от ответа на этот вопрос зависит, будут ли у них другие дети. С другой стороны, пока диагноз не назван, остается надежда, что врачи ошиблись.

Точный диагноз полезен во многих отношениях. После первоначального шока родители учатся жить в новой ситуации. Это очень тяжело; но теперь, когда самое худшее вам известно, вы можете двигаться вперед. Зная диагноз, легче общаться с окружающими. Если вы говорите о «проблемах» ребенка, не называя диагноза, некоторые могут счесть вас невротичкой или безответственной мамашей, стремящейся оправдать невоспитанность ребенка внешними обстоятельствами.

Так, в нашем случае слова: «Мой сын страдает аутизмом» выглядели гораздо более приемлемым объяснением его необычного поведения, чем расплывчатое: «Мой сын не совсем здоров».

Узнав диагноз, вы можете обратиться в группы поддержки и иные организации, объединяющие родителей детей с таким же диагнозом. Общение с людьми, оказавшимися в такой же ситуации, может предоставить вам поистине бесценную помощь, информацию и новые идеи.

Существует мнение, что наличие точного диагноза помогает получить помощь от медицинских и образовательных учреждений; если это так, очень жаль, что кое-где о детях предпочитают судить не по их нуждам, а по «ярлыкам».

Тем не менее, если вы получили диагноз, внимательно прочитайте все написанное ниже. Если диагноза нет, тоже прочитайте все это и подумайте, стоит ли тратить время, силы и деньги на его выяснение.

Каждый особый ребенок — уникальный индивидуум, и именно так к нему и следует относиться. Думайте не о диагнозе, а о ребенке. Помощь, которая ему оказывается, образование, которое он получает, должны определяться не диагнозом, а только возможностями и

потребностями ребенка. Часто диагноз задает определенный «маршрут», по которому идет воспитание и обучение ребенка. То, что для большинства детей с синдромом Дауна описана определенная схема развития, не означает, что в нее укладывается развитие данного конкретного ребенка с синдромом Дауна. Может оказаться, что стандартный подход вашему ребенку не годится.

Большинство «ярлыков» покрывают собой такой огромный разброс вариантов, что не могут дать вам реального представления о том, что ждет вашего ребенка в будущем. Достаточно назвать такие распространенные диагнозы, как аутизм, синдром Дауна или церебральный паралич. Диагноз может подсказать вам путь к информации, но искать помощи, принимать решения, трудиться и ждать результатов вам по-прежнему придется самим.

Проблемы Кристофера обнаружились, когда ему был год, а в три года, на плановой консультации с детским психологом, ему был поставлен рабочий диагноз «аутизм». Я помню, как подумала с облегчением: «Так вот как вы называете Кристофера!» Думайте о диагнозе, как о том, что есть у ребенка, одном из его признаков, а не о том, что определяет его сущность.

Некоторые родители чрезмерно сосредотачиваются на поиске диагноза. Но оттого, что проблемам вашего ребенка дадут точное название, проблемы не исчезнут и сам ребенок не станет другим. В конце концов, диагноз — всего лишь ярлык. Так что лучше посвятить свои силы чему-нибудь другому.

2. то, что нужно знать каждому

ВВЕДЕНИЕ

В этой главе мы обсудим общие вопросы, имеющие значение для всех детей, независимо от того, какие у них проблемы и чем именно занимаются с ними родители. Мы поговорим о том, как создать благоприятную обстановку для игры, как организовать занятия с ребенком, как заинтересовать его, а также о некоторых других вопросах, важных для особых детей.

СОЗДАНИЕ ОБСТАНОВКИ ДЛЯ ИГРЫ

Все дети легко отвлекаются на посторонние звуки и предметы. Это неизбежно, если ребенок занимается чем-то малоинтересным для него или если у него есть физические проблемы, мешающие концентрации внимания. Поэтому очень важно создать обстановку, не отвлекающую ребенка, а, напротив, настраивающую его на определенное занятие. Рассмотрим следующие аспекты обстановки.

Выбор времени

Занимайтесь с ребенком, когда он бодр и энергичен, не устал, не голоден, когда у вас есть время, энергия и энтузиазм для занятий. Выберите время, когда вас не отвлекают посторонние дела и маловероятно, что вам помешают.

Шум

Включенный телевизор, радио или проигрыватель мешает ребенку сосредоточиться. Поэтому, начиная занятия с ребенком, выключите все источники постороннего шума. Особенно это важно

для детей, имеющих проблемы со слухом или речью; ребенок должен сконцентрироваться на том, что вы ему говорите, а шум на заднем плане в таких случаях очень мешает.

Отвлекающие факторы

Начиная занятия, очистите стол или пол от ненужных игрушек и посторонних предметов. Положите перед ребенком только те игрушки, которые нужны вам. Закончив игру, не оставляйте игрушки перед глазами у ребенка: уберите их в коробку или в сумку, чтобы ребенок их не видел. В таком случае ему будет легче перейти от предыдущей игры к следующей.

Если ваш ребенок очень легко отвлекается, старайтесь, чтобы вещи, в данный момент ненужные, не находились у него на глазах. Некоторых детей способны отвлечь не только игрушки, но и предметы домашнего обихода и даже орнамент на обоях, скатерти и т.п.; в таком случае, чтобы помочь ребенку сконцентрироваться, вам придется произвести значительные перемены в домашней обстановке.

Может быть, стоит заниматься с ребенком за столом — при этом ребенок видит меньше посторонних предметов и не может в любой момент вскочить и убежать.



Многие дети легко отвлекаются



Очистите стол от ненужных вещей

Чтобы свести отвлекающие факторы на нет, можно создать ребенку «рабочий уголок», вроде тех, какие используются в спецшколах. Там дети часто работают за столами, огороженными с трех сторон: высокие однотонные стенки без всяких украшений закрывают от ребенка все, что может его отвлечь, и помогают сосредоточиться на выполнении заданий. Задание кладется слева от ребенка, выполнив, он перекладывает его направо и таким образом приучается выполнять действия слева направо. Возможно, настоящий «рабочий уголок» не слишком подходит для обычной квартиры; но вы можете расположить рабочий стол в тихом углу с простыми стенами без украшений. Многим детям нравится иметь особое «рабочее место». Идея «рабочего уголка» особенно популярна в TEACCH — учебной программе, разработанной в США для детей с аутизмом и нарушениями общения¹.

Поза ребенка

Многие дети легко сосредотачиваются и охотно играют, сидя на полу или за обычным столом. Однако, если у вашего ребенка физические проблемы, вам следует обдумать его положение и позу во время занятий.

Ребенок, сидящий в неудобной или неустойчивой позе, не сможет сосредоточиться на занятиях, он будет занят только тем, чтобы удержать равновесие. Если ребенку приходится опираться на руки, он не сможет использовать руки в игре. С другой стороны, ребенок, сидящий в удобной и устойчивой позе, сможет полностью использовать свои возможности и сосредоточиться на изучении новых навыков. Беспокойный и легко отвлекающийся ребенок также только выиграет от правильной посадки: у него появится стимул сидеть спокойно, а возможность прервать занятие и убежать будет затруднена.

Вы можете использовать самые различные возможности: специальную мебель, низкий стульчик и столик, высокий стул, обычный стул за обеденным столом. Все зависит от конкретных условий занятий и конкретных нужд вашего ребенка. Рекомендуется также обсудить возможные варианты со специалистом по движению.



Правильная поза ребенка

¹С программой TEACCH (Воспитание и обучение детей с аутизмом и другими коммуникационными нарушениями) можно ознакомиться, обратившись в отдел разработки и развития TEACCH по адресу: Division TEACCH Administration and Research, CB 7180, 310 Medical School Wing E, The University of North Carolina at Chapel-Hill, Chapel-Hill, North Carolina 27599-7180, USA;

тел. 001 919 966 2173.

С другой стороны, если у ребенка нет проблем с удержанием равновесия, полезно поэкспериментировать с различными позами во время занятий, такие эксперименты развивают физические навыки. При игре на полу, за столом или стоя на коленях перед журнальным столиком ребенок принимает различные позы и задействует разные группы мышц.

Освещение

Хорошее освещение во время занятий важно и для детей, и для взрослых, а для ребенка с нарушениями зрения просто жизненно необходимо. Когда вы играете или разговариваете с ребенком, стремитесь к тому, чтобы ваше лицо было хорошо освещено. Избегайте находиться спиной к окну или к лампе.

Ваша поза во время занятий

Во время занятий или разговора с ребенком всегда садитесь напротив него, чтобы он мог без труда установить с вами зрительный контакт, видеть ваши глаза, рот, выражение лица, понимать, что вы делаете, и копировать ваши действия. Если вы сидите рядом с ребенком, ему приходится использовать боковое зрение или оборачиваться, чтобы взглянуть на вас. То же касается и ситуаций, не связанных с игрой: например, когда вы учите ребенка есть самостоятельно, разверните его стульчик к себе лицом.

КАК ОБЛЕГЧИТЬ ПУТЬ К УСПЕХУ

Выбирайте такие виды и способы деятельности, в которых ребенок может достичь успеха. О том, как это сделать, рассказывается ниже.

Разбивайте задачу на маленькие шаги

Ребенку будет легче осваивать новые навыки, если овладение ими будет происходить поэтапно, небольшими шагами. Не пытайтесь обучить ребенка новому виду деятельности за один прием. Например, если вы хотите научить ребенка есть ложкой, начните с того, чтобы набирать на ложку еду. Потом учите его подносить ложку ко рту (можете использовать метод «рука в руке», т.е. водить рукой ребенка). Когда ребенок уже справляется с этим, учите его опускать ложку в тарелку за новой порцией еды. Аналогично, когда приучаете ребенка к горшку, начните с главного — умения делать свои дела в горшок. Потом ребенок будет постепенно осваивать и другие операции, которые до этого вы делали за него. Вначале он научится сам снимать штанишки, затем натягивать их, позже — мыть руки. Будьте терпеливы, и ребенок начнет сам выполнять все, что от него требуется, сперва под вашим наблюдением, а затем и самостоятельно.

Начинайте с легкого

Начиная обучение новому навыку, вначале используйте простые и легкие задания, а затем постепенно повышайте уровень их сложности. Например, если хотите научить ребенка складывать пазл, начните с картинки из двух-трех элементов; роскошное панно из 2000 мелких деталей пусть подождет своего часа на полке. Если ребенок учится нанизывать бусины на нитку, начинайте не с мелких бусинок и тоненькой ниточки, а крупных массивных бусин и прочного толстого шнурка. Если вы осваиваете с ребенком использование ложки, начинайте с блюд вроде йогурта, которые сами липнут к ложке, а «сложные» кушанья, например, суп, оставьте на потом.

В начале обучения используйте предметы, которые легко ложатся в руку ребенка и которыми легко действовать. Слишком большие предметы, как и слишком маленькие, для ребенка неудобны.

Прямая и обратная последовательность

Существуют две полезные методики, называемые «прямая» и «обратная последовательность». Любое действие можно представить в виде цепи или последовательности маленьких шагов. «Прямая последовательность» означает, что вы поощряете ребенка выполнить первый шаг в цепи и заканчиваете действие сами; «обратная последовательность» — что ребенок заканчивает действие, которое начали вы. Постепенно увеличивайте участие ребенка, пока, наконец, он не начнет выполнять все действие целиком.

Например, если вы хотите научить ребенка умываться, можете использовать «прямую последовательность». Пусть ребенок сам подставит ладошки под струю воды, а вы, взяв его за руки, сделайте все остальное. Постепенно ребенок научится подносить мокрые руки к лицу, умываться и вытираться полотенцем. Если ребенок учится строить башню из кубиков, пусть положит первый кубик, а вы продолжите строительство. В следующий раз ребенок может сам положить на нижний кубик еще один, а остальное достроите вы. Поощряйте его класть все больше кубиков, пока он не сумеет выстроить башню целиком.



*Обратная последовательность:
ребенок заканчивает складывание пазла*

Если вы учите ребенка складывать пазл, более полезна будет «обратная последовательность». Сложите все элементы картинке, кроме последнего. Пусть ребенок положит его сам и обрадуется получившейся картинке. Похвалите ребенка за то, что он сложил картинку. Постепенно поощряйте его все активнее участвовать в игре. Важно при каждой возможности вызывать в нем чувство радости и гордости за свой успех. Чем больше вы облегчите ребенку задачу в начале обучения, тем охотнее он будет учиться дальше.

Следите за уровнем развития ребенка

Следите за тем, на каком уровне развития находится ваш ребенок, и предлагайте ему только такие задания, которые он в силах выполнить. Если ребенку предлагаются задания, в которых у него мало шансов на успех, он испытывает досаду, начинает скучать и скоро теряет интерес к игре.

МОТИВАЦИЯ

Используйте интересы ребенка

Дети с особыми нуждами зачастую не испытывают особой тяги к экспериментированию с игрушками и изучению окружающего мира. Для обучения приходится искать, чем их заинтересовать. Вы можете придумать мотивацию для вашего ребенка, исходя из его склонностей и интересов.

Большинство навыков можно осваивать в самых разных ситуациях, и ваш успех часто зависит от того, сумели ли вы найти Удачный способ обучения. Например, класть предметы в коробку — очень важное умение, но не слишком-то увлекательное занятие. Но что если бросать в коробку мячики, которые из нее выпрыгивают, или игрушки, при ударе о дно коробки издающие забавные звуки? Если эта игра развеселит ребенка, у него появится интерес.

Часто у детей есть какая-нибудь любимая игра, которую вы можете использовать для обучения самым разным навыкам. Когда навык прочно освоен, его легче распространить на другие, не столь

занимательные виды деятельности. Например, если ребенок любит смотреть на разноцветные движущиеся предметы, вы можете играть с ним в шарики, раскрашенные в разные цвета. Шарики можно использовать самыми различными способами:

- класть в коробку (поскольку шарики довольно мелкие, это полезно для развития тонких моторных навыков);
- складывать из шариков разные фигуры (я слышала о ребенке, которого не удавалось заинтересовать ни конструктором, ни кубиками или другими строительными материалами, но шарики сослужили ему добрую службу);
- учиться соблюдать очередность (например, класть шарики в коробку по очереди);
- тренироваться в различении цветов — подбирать шарики по цвету («Дай мне другой такой же»), находить нужный цвет («Дай мне синий шарик»), называть цвета («А это какой цвет?»), а также тренироваться в счете («Дай мне один шарик», «Дай мне два шарика»);
- развивать речь, описывая свои действия с шариками (кладем шарик в коробку, достаем из коробки ...).

Как хвалить и поощрять ребенка

Детям с особыми нуждами многое дается гораздо труднее, чем другим. К тому же они не всегда способны осознать и понять похвалу и одобрение взрослого. Поэтому выражайте свое одобрение и восхищение так часто, ярко и отчетливо, как только можете. Не бойтесь перехвалить ребенка!

Всякий раз, когда ребенок впервые хорошо выполняет какое-то действие, не скупитесь на похвалы: поощряйте его словесно, мимикой и жестами, улыбайтесь, смейтесь, хлопайте в ладоши. По мере того, как ребенок все прочнее осваивает новый навык и привыкает к своему достижению, похвалы должны плавно сходить на нет.



Ребенку необходимы похвала и одобрение

Когда Мэдлин впервые сама дошла от одной стены комнаты до другой, вся семья собралась вокруг, чтобы восхититься ею и похвалить за такое достижение. Но прошло шесть месяцев, и теперь никто не видит в этом ничего особенного.

Ребенок не всегда понимает, за что именно его хвалят, поэтому об этом обязательно надо сказать вслух. «Молодец, хороший мальчик!»—звучит слишком абстрактно. Говорите; «Как хорошо, что ты сделал «а-а» на горшок!»; «Какой ты молодец, что сидишь прямо!» и т.д. Может быть, это звучит странновато, но эффективно поощряет хорошее поведение ребенка.

Старайтесь сохранять позитивный настрой и передавать его ребенку. Концентрируйтесь на достижениях ребенка и не обращайте внимания на его неудачи. Если ребенок пытается надеть штанишки и сует обе ноги в одну штанину, не говорите ему; «Ну вот, опять ты все делаешь неправильно!» Скажите: «Какой ты молодец, что сам надеваешь штаны! Давай-ка одну ножку сюда, а другую сюда... вот так, правильно...» Дети, как и взрослые, «кнуту» предпочитают «пряник».

Если вам кажется, что ребенок пытается овладеть новым навыком, всегда говорите об этом вслух и громко хвалите его. Иногда трудно понять, в самом ли деле ребенок пытается освоить что-то новое или его действия случайны. Решайте все сомнения в пользу ребенка. Если вы ошибетесь, то ничего не потеряете. Нет ничего хуже, чем после осознать, что вы могли бы помочь ребенку в его усилиях и не помогли.

Вознаграждение

Если вашего ободрения и похвалы ребенку недостаточно, испытайте более веские средства поощрения. Наиболее распространенное «вознаграждение» — различные лакомства, а также ласки и поцелуи. Кроме того, вы можете «наградить» ребенка возможностью поиграть в любимую игру или заняться любимым делом.

Ребекка всегда любила пускание мыльных пузырей и готова была сделать что угодно, чтобы ей дали поиграть с пузырями. Когда мы начали приучать ее к горшку, мыльные пузыри стали для нас средством, помогающим удержать ее на горшке. Ребекка сидела на горшке, любуясь пузырями, а мы громко хвалили ее за «успех». Со временем она поняла, что от нее требуется, и мы смогли оставить мыльные пузыри и обходиться только похвалами.

В «вознаграждении» должен быть элемент неожиданности; пусть сегодня ребенок не получит «награды» за выполненное задание, а завтра «наградите» его просто так. Это поможет ему избежать фиксации на наградах и научиться наслаждаться самой деятельностью. Например, вы можете в качестве награды пускать мыльные пузыри, но в другой раз — поиграть в мыльные пузыри без специального повода. Для эффективного воздействия «награды» должны быть небольшими, выдаваться сразу и оставаться под вашим контролем. Если, например, вы «награждаете» ребенка печеньем, спрячьте пакет с печеньем у себя за спиной и выдавайте ему по одному печенью за каждое выполненное задание. Если после первого же успеха вы отдадите ребенку весь пакет, на этом ваше занятие и закончится. Ребенку необходимо осознавать прямую связь между своими действиями и наградой. Обещания типа «сделай то-то и то-то, и за это мы завтра покатаемся на качелях» дети понимают, только когда становятся старше.

Важно помнить, что:

- если вы не хотите всю жизнь подкупать ребенка конфетами, следует постепенно снижать значение «награды» и добиваться, чтобы ребенок получал удовольствие от своего успеха;
- при раздаче «наград» необходимо соблюдать справедливость; нехорошо, если одному ребенку в семье достается гораздо больше сладостей или родительского внимания, чем другим;
- если в качестве «наград» вы используете сладости, не забывайте о здоровье ребенка и о его зубах.

Разнообразие и постоянная смена игрушек

Детям (как и взрослым) приедается то, что все время под рукой. Часто случается, что у ребенка полная коробка игрушек, а поиграть не во что. Приобретите для ребенка много *разнообразных* игрушек (т.е. не одни только куклы или машинки), примерно половину из них держите в шкафу или на антресолях и раз в несколько месяцев заменяйте игрушки, к которым ваш ребенок привык, непривычными. За несколько месяцев ребенок успевает отвыкнуть от старой игрушки и встречает ее, как новую. И не беспокойтесь, что игрушек не хватит! Дети относятся к игрушкам так же, как многие взрослые к своему гардеробу: любят, чтобы их было много, но используют далеко не все, что у них есть.

ЧТО ВАЖНО ПОМНИТЬ, КОГДА ЗАНИМАЕШЬСЯ С ОСОБЫМ РЕБЕНКОМ

Давайте ребенку больше времени для ответа, чем вам кажется достаточным

Разговаривая или играя с ребенком, родители, по-видимому, подсознательно дают ему определенное время для ответа. Часто приходится видеть, как мать, обращаясь к младенцу, некоторое время ждет ответа, а затем отворачивается и переходит к другим делам. Исследования показали, что «время ожидания» у большинства родителей примерно одинаково¹. Однако ребенку с особыми нуждами требуется для ответа больше времени, поэтому родителям следует ждать дольше, чем подсказывает инстинкт. Так, например, ребенок с церебральным параличом испытывает затруднения в «организации» движений глаз и лицевых мышц: чтобы ответить улыбкой на улыбку, ему требуется время. Когда, играя с ребенком, вы ожидаете от него словесного ответа, улыбки или иной реакции, подождите столько, сколько подсказывает вам подсознание, а затем сосчитайте про себя до десяти. Не торопите ребенка. Будьте терпеливы.

¹ См.: Cunningham, C. *et al.* (1981) "Behavioural and linguistic developments in the interaction of normal and retarded children with their mothers" *Child Development* 52, 62-70. См. также Jones, O.H.M. (1977) "Mother-child communication with pre-linguistic Down syndrome and normal infants". В H. R. Schaffer (ed) *Studies in Mother-Infant Interaction*. London, Academic Press.

Повторение и настойчивость

Чтобы добиться от ребенка понимания и отклика, возможно, вам придется повторять то или иное слово или действие снова, снова и снова. Вы можете чувствовать, что пытаетесь прошибить головой стену, но рано или поздно настойчивость принесет свои плоды.

Несколько лет мы с Джеком повторяли в соответствующих ситуациях простые слова: «папа», «мама», «купаться», «пить» и т.д., учились класть предметы в коробку и доставать оттуда, играли в прятки — ни малейшего эффекта! Но вот однажды мы заметили, что Джек понимает нас. А через некоторое время он активно включился в наши занятия, и мы поняли, что дело того стоило!

Оглядываясь назад, мы видим: все, что мы делали снова и снова без видимых результатов, теперь начинает оправдывать себя. С самого начала мы при любой возможности разговаривали с Наташей: «Покажи ножку! Да, это твоя ножка». И так каждый день. Теперь Наташа без подсказок поднимает ногу и показывает мою ногу, свою туфельку, мою туфлю и туфли всех остальных.



Давайте своему ребенку достаточно времени на ответ

Недостаток отклика

Одно из тяжелейших испытаний для родителей связано с недостатком отзывчивости, который часто проявляют дети с особыми нуждами. Чрезвычайно тяжело постоянно отдавать ребенку свою любовь, время, внимание и заботу и ничего не получать взамен. Все, что вам остается,— не сдаваться и продолжать любить своего ребенка. Рано или поздно вы получите свою награду, пусть и скромную.

О том, как добиться отклика у ребенка, мы более подробно расскажем в гл. 8, на с. 108-109; а о том, какие стратегии помогают справляться с раздражением и отчаянием, рассказано в гл. 1, с. 10-11.

Мультисенсорный подход

Большинство детей с особыми нуждами легче познают новое, если к ним применяют мультисенсорный подход, т.е. стараются задействовать все их органы чувств. Особенно важно это для детей с нарушениями восприятия, но очень полезен мультисенсорный подход и для тех, кто страдает недостатком коммуникативных навыков.

Запомните фразу: «Услышал, увидел, сделал!» Вместо того, чтобы просто рассказывать ребенку о том или ином предмете, включите и другие способы восприятия. Если речь идет о фруктах, покажите ему фрукты, дайте их подержать, понюхать, поиграть ими и попробовать. Реальный предмет воспринимается гораздо легче, чем картинка в книжке. Многие дети лучше воспринимают зрительные образы, чем слова. Поэтому недостаточно просто показать или рассказать ребенку, что вы делаете, он должен сам попробовать выполнить то же действие (можете использовать метод «рука в руке» — взять руки ребенка в свои и помочь ему).

Даже взрослые нередко сталкиваются с этим явлением: слушая объяснение, мы, кажется, все понимаем, а через пять минут все сказанное улетучивается из памяти. Гораздо лучше запоминается то, что мы видели, или пробовали сделать сами, или записывали,— словом, когда усвоение сопровождается действиями, помогающими закрепить новые сведения в памяти.

Постоянство и предсказуемость

Дети любят четкий режим дня и постоянно окружающей обстановки, потому что хотят понимать, что происходит вокруг них, и уметь предсказывать события: это дает им чувство уверенности и безопасности.

Если ваш ребенок страдает нарушениями восприятия или недостатком коммуникационных навыков, ему может быть трудно понять, что происходит вокруг. Тем более важно организовать его жизнь по принципу четкой повторяемости и постоянства. Избегайте резких перемен в обстановке: например, если у ребенка нарушено зрение, не меняйте и не переставляйте мебель в квартире. Будьте последовательны и постоянны в своих реакциях на поведение ребенка (особенно дурное). Рано или поздно детям приходится выйти в «большой мир», неизвестный и пугающий. Им будет гораздо легче научиться ориентироваться в нем, если дома они привыкли к постоянству и порядку. Постарайтесь создать для ребенка расписание (т. е. ребенок должен вставать, ложиться, обедать и т. п. в одно и то же время) и четкие правила поведения (например, «есть и пить можно только сидя за столом»). Однако расписание не должно мешать жить: вовсе не обязательно, например, каждый день отправлять ребенка в постель ровно в 19:00, однако ребенок должен каждый день ложиться между 18:30 и 19:30, а не между 19:00 и 22:00. Кроме того, некоторые вариации в расписании необходимы, чтобы предотвратить нездоровую фиксацию на расписании, свойственную некоторым детям.

Важность обобщения приобретенных навыков

Слова «ребенок свободно владеет таким-то навыком» означают, что ребенок способен выполнять требуемое действие не только со своими игрушками, но и с неизвестными предметами, не только дома с родителями, но и в незнакомой обстановке и перед посторонними людьми. В частности, профессионалы всегда проверяют успехи ребенка именно таким образом. Если родители сообщают, что ребенок научился подбирать предметы по цвету, он должен продемонстрировать свое умение не только с тем набором предметов, на которых тренировался дома, но и с неизвестными вещами. Если ребенок освоил навык с одним набором предметов, скорее всего, не растеряется и с другими, однако вы должны дать ему возможность проверить себя.

Дайте ребенку как можно больше возможностей. Предоставляйте ему различные предметы для игры, побуждайте играть в различной обстановке. Пусть он научится экспериментировать и расширять свои познания об окружающем мире.

Не «застревайте» на одном навыке

Родители часто фиксируются на каком-либо одном умении и развивают его так старательно, словно от него зависит жизнь ребенка. Это может произойти от того, что окружающие постоянно спрашивают: «А он уже сидит?», «Ну как, он уже пошел?» и т.п., или может быть связано с собственными представлениями родителей о том, что для ребенка наиболее важно. Так или иначе, подобное «застревание» вредно для ребенка. Во-первых, при этом родители забывают о других навыках, также очень важных и необходимых для полноценного развития. Во-вторых, ребенок — целостная личность и должен развиваться как единое целое. Навыки ребенка развиваются сложным путем, во взаимодействии друг с другом, и трудно изолировать какое-то одно умение от всех остальных. Например, чтобы положить предмет в коробку, ребенок должен овладеть и физическими навыками — умением брать и отпускать предмет, и интеллектуальным навыком — способностью сопоставить размеры коробки и предмета.

Изучение одного навыка может оказать благоприятное воздействие на освоение других, даже если непосредственная связь между ними не очевидна. Например, развитие навыков общения помогает ребенку лучше понимать чувства и реакции людей и, таким образом, влияет на поведение. Научившись сидеть, ребенок получает больше возможностей наблюдать мир вокруг себя, ему удобнее держать игрушки и изучать их, а это удивительным образом приводит к увеличению числа вокализаций.

Выполнение заданий

Если вы просите ребенка выполнить какое-то задание, а он не хочет или не может этого сделать, сделайте это за него, сказав, например: «Хорошо, тогда мама сделает». Ребенок должен чувствовать, что его занятие — важное дело, которое необходимо закончить. Если вы просто пожмаете плечами и переходите к чему-то другому, у ребенка возникает впечатление, что его успех по-настоящему никому не нужен.



Повторяйте действия ребенка

ЧУВСТВУЙТЕ СВОЕГО РЕБЕНКА

Существует опасность, что, увлекшись развитием ребенка, его успехами, сравнением со сверстниками и т.п., родители забудут о самом ребенке.

Пусть прогресс ребенка не заслоняет от вас его личность. Играйте с ребенком в те игры, которые ему нравятся, занимайтесь тем, что он хочет. Повторяйте его действия. Войдите в его мир, постарайтесь понять, к чему он стремится, и уважайте его желания. Если во время занятий ребенок вдруг начинает делать что-то необычное, не обрывайте его: подождите и посмотрите, что будет дальше. Старайтесь чувствовать настроение и эмоции ребенка. Не стремитесь непременно втиснуть ребенка в мир своих понятий и ожиданий: старайтесь смотреть на мир его глазами.

БОЛЬШИЕ НАДЕЖДЫ

Не бойтесь питать самые большие надежды и делать самые оптимистические прогнозы. Избегайте пессимизма. Не говорите: «Нет, он никогда не научится сидеть!» или что-нибудь в этом роде. Даже если у вас опускаются руки, не сдавайтесь, продолжайте работать! Любое обучение, даже если оно не дает прямого результата, развивает ребенка и увеличивает его потенциал. Возможно, со временем вам придется изменить свои ожидания исходя из приобретенного опыта, но, в любом случае, лучше ставить себе высокие цели, а в случае неудачи утешаться тем, что вы сделали все возможное.

Если вы уверены, что ваш ребенок ни на что не способен, он ничего и не достигнет, ведь тогда у него не будет стимула работать. Часто вам придется принуждать ребенка к играм или физическим упражнениям, которые ему не по вкусу. Возможно, вы будете чувствовать себя жестокими мучителями. Однако часто бывает, что со временем, привыкнув к этим занятиям, ребенок начинает получать от них удовольствие. И постепенно становится более умелым и самостоятельным.

Сосредоточьтесь на маленьких шагах и не пытайтесь достичь всего сразу. Делайте все, что можете, и того же требуйте от ребенка.

Мы с сестрой родили почти одновременно. Ее малыш с двух лет начал приносить из детского сада свои рисунки. «Наташа никогда не научится рисовать — уныло думала я. — Она даже садиться не умеет, а ведь ей уже почти два года». Сейчас Наташе три с половиной. Она не только садится, но и почти научилась вставать, а ее любимое занятие в яслях — рисование! А еще она лепит для меня пирожки и учится играть в песочнице. Теперь я более терпелива и, конечно, более оптимистично смотрю в будущее.

3. КОГНИТИВНЫЕ НАВЫКИ

ТЕОРИЯ

Что такое когнитивные навыки?

Изучая окружающую обстановку и экспериментируя с вещами, дети познают окружающий мир: они узнают свойства и возможности различных предметов и материалов и понимают, каким образом могут сами влиять на окружающее. Когнитивные (познавательные) навыки, которыми ребенок овладевает в дошкольном возрасте, в дальнейшем определяют его способность к чтению, письму, счету, а также к абстрактному и логическому мышлению.

Хронологическое развитие

Новорожденный

Ребенок с рождения испытывает интерес к людям и их лицам. Из нескольких предметов, на которые можно смотреть, новорожденный всегда выбирает лицо. Наиболее интересны реальные лица, но дети с удовольствием рассматривают и лица на картинках, даже грубо нарисованные, фантастические или карикатурные.

Подражание

С раннего возраста ребенок начинает копировать выражение лица взрослых: улыбается, корчит гримасы, высовывает язык. Способность к подражанию чрезвычайно важна, поскольку именно благодаря ей ребенок обучается новым действиям и новым словам. Таким образом, умение подражать другим лежит в основе всех когнитивных навыков и, в сущности, всего развития ребенка.

Исследование предметов

После длительного периода пассивного рассматривания людей и лиц ребенок переходит к активному исследованию предметов. Поначалу он «все тащит в рот»: это связано с тем, что рот у ребенка — наиболее чувствительная часть тела, и, следовательно, он дает больше всего информации о предмете. Затем ребенок начинает трясти предметы, ударять их об окружающие поверхности, рассматривать, ощупывать, ронять и бросать. Так он получает сведения о свойствах каждого предмета — его текстуре, твердости или мягкости, тяжести или легкости, его вкусе, производимых им звуках, способности изменять форму, внешнем виде со всех сторон.

Постоянство объектов

Поначалу детям кажется, что объект существует, лишь пока они его видят, и исчезает, когда уходит из поля зрения. Поэтому маленький ребенок начинает плакать, когда мать выходит из комнаты, он думает, что она исчезла навсегда. Если игрушка выкатилась из поля зрения младенца, он не поворачивает голову, ему кажется, что этой игрушки больше нет¹.

Понимание того, что предметы продолжают существовать, даже когда ты их не видишь, является важнейшей вехой в когнитивном развитии ребенка: оно означает зарождение абстрактного мышления. В результате этого понимания ребенок начинает поворачивать голову, чтобы взглянуть на предмет, учится примиряться с отсутствием людей и предметов, узнает их (прежде он считал, что вещи всякий раз появляются заново). Когда ребенок бросает или роняет игрушки и с удовольствием смотрит, как мама снова и снова их поднимает, это значит, что он

начал понимать идею постоянного существования предметов. Ребенок начинает поворачивать голову вслед за предметами, а затем учится находить частично (а потом — и полностью) спрятанные предметы. Он получает удовольствие от игры в прятки, потому что она подтверждает: то, что спрятано, все равно существует.

¹См.: Piaget, J. (1953) *The Origins of Intelligence in the Child*. London: Routledge and Kegan Paul. Краткое изложение работ Пиаже по развитию ребенка см.: Sime, M. (1980) *Read Your Child's Thoughts: Pre-School Learning Piaget's Way*. London: Thames and Hudson.

Изучение окружающего мира

Как только ребенок получает возможность передвигаться, он начинает исследовать окружающую обстановку, стремясь узнать как можно больше о мире вокруг себя. На определенной фазе развития даже целой коробки игрушек, поставленной посреди пола, ребенку недостаточно. Он непременно стремится открыть и закрыть все двери, опустошить все ящики гардероба и дотянуться до хрустальной вазы на верхней полке. Это утомительно для родителей, но необходимо — таким путем ребенок расширяет свои познания об окружающем: узнает, как открывается и закрывается дверь, как выглядят одни и те же предметы с разных точек зрения, познает такие природные явления, как свет, тень и эхо.

Причина и следствие

Начав играть с предметами, ребенок скоро узнает: если потрясти погремушку, она загремит, а если сжать в руке резиновую игрушку-«пищалку», она запищит. Так возникает понятие о причинно-следственных связях. Самый простой пример: ребенок нажимает на кнопку механической игрушки, и из открывшейся дверцы выскакивает собачка. Вскоре ребенок осознает, что появление собачки — прямое следствие того, что он нажал на кнопку. Дети изучают различные виды причинности, вот почему они так любят включать и выключать свет, телевизор, а также играть с клавиатурой компьютера.

Понятие о причине и следствии чрезвычайно важно: оно дает ребенку представление о том, что он способен влиять на окружающее и что, следовательно, мир, в котором он живет, до известной степени поддается управлению и контролю.

Соотношение предметов

Дети начинают с того, что берут отдельные предметы в рот, трясут их и бросают, но затем переходят к изучению соотношения одних предметов с другими. Например, ребенок опускает ложку в чашку, кубик в коробку, загоняет мяч под табуретку или наполняет пустую коробку игрушками. Он учится соотносить размеры, форму и вес предметов, понимать, например, что «этот кубик слишком большой и в маленькую коробочку не влезет», или что «этот кубик надо положить посередине, иначе башня упадет». Сравнение размера, формы и веса предметов закладывает основы абстрактного и математического мышления.

Строительство

Играя с несколькими предметами одновременно и изучая их взаимные соотношения, дети начинают строить. Сначала они строят невысокие башни из крупных кубиков и с удовольствием их разрушают. Постепенно, с развитием тонкой моторики, ребенок переходит к более мелким кубикам и другим строительным материалам, возводит высокие башни, мосты и другие конструкции. При этом он получает новые сведения о весе, форме и размере объемных предметов.

Подбор по сходству, выбор по определенным признакам, название признаков и предметов

Изучение нового понятия всегда происходит в описанном порядке: сначала ребенок замечает, что два объекта похожи (подбор по сходству), затем начинает понимать, чем именно они похожи (выбор по определенным признакам) и, наконец, учится называть соответствующий признак или предмет.

Подбор по сходству

Сначала дети подбирают по сходству только абсолютно идентичные предметы (например, два одинаковых мяча). Обучение начинается с реальных предметов, таких, как кубики или игрушечные мишки; постепенно дети учатся соотносить реальный предмет с его изображением, а затем картинку с другой картинкой. Позднее ребенок может подбирать предметы одного цвета, затем осваивает отвлеченные понятия большого и маленького, длинного и короткого.

Способность подбирать предметы по сходству, иными словами, видеть сходство и различие предметов, необходима для того, чтобы впоследствии овладеть искусством чтения и счета.

Выбор по определенным признакам

Научившись подбирать схожие предметы, ребенок переходит к выбору предмета по определенному признаку. Например, отец просит ребенка выбрать из нескольких картинок изображение поезда или из нескольких разноцветных кубиков — синий. При этом ребенок узнает название признака и реагирует на него, но еще не произносит его сам.

Называние

На последней стадии овладения навыком ребенок самостоятельно произносит название предмета, цвета и т.д. Например, когда ему показывают изображение машины — он говорит: «Машина». При этом от ребенка требуются определенные навыки речи.

Сортировка и группировка предметов

Ребенок учится анализировать набор предметов и разделять его на группы, состоящие из одинаковых или схожих предметов. Например, убирая свои игрушки, ребенок кладет кукол в одну коробку, а кубики в другую. Постепенно классификация предметов становится все более обобщенной. Например, ребенок может собрать вместе всю посуду или все, что нужно для купания.

Это умение мы используем на протяжении всей жизни, когда наводим порядок в своих вещах и в окружающей обстановке; кроме того, этот навык способствует организации мышления и памяти.

Первоначальные математические навыки

Слова, обозначающие числа, ребенок узнает и начинает использовать довольно рано, однако долгое время не воспринимает абстрактного понятия числа. Ему требуется время, чтобы понять, что «один» — это один предмет, «два» — два предмета и т.д. Сначала у ребенка формируются понятия «один», «два» и «много» (больше двух), и лишь затем он начинает понимать другие числа.

Кроме того, ребенок познает понятия, лежащие в основе математики: большой-маленький, длинный-короткий, тяжелый-легкий, и учится оперировать с понятиями вместимости, веса, размера (большой, больше, самый большой).

Первоначальные навыки чтения

Постепенно ребенок понимает, что письменный текст имеет значение, которое можно «расшифровать», и что это значение всегда остается одним и тем же. Об этом он узнает, разглядывая книги. Поначалу ребенка интересуют книги с картинками; он начинает указывать на определенные иллюстрации и слушать чтение коротких текстов, которые их сопровождают. Узнав значение картинок, он понимает, что и текст имеет значение, его можно прочесть и понять. Ребенок видит, что каждый раз читается одно и то же. Слушая чтение знакомой книги, он начинает предсказывать, что произойдет дальше, и вставлять по памяти пропущенные слова. Иногда дети сердятся, когда родители что-то пропускают или добавляют при чтении.

Другой важный навык, необходимый для того, чтобы научиться читать,—способность различать и запоминать вид букв. Сперва ребенок учится различать и сопоставлять картинки, затем символы, а от символов переходит к буквам. Первыми узнаются наиболее знакомые слова: собственное имя и имена членов семьи, которые ребенок часто видит на карточках, подписях под фотографиями, именных чашках и т.п.

Первоначальные навыки письма

Рисование и письмо — сложные навыки, в которых сочетаются физическая способность и понимание. Для рисования ребенку необходима не только физическая возможность держать в руке карандаш и проводить линии, но и способность осознать отношение карандаша к бумаге и понять,

что рисунок может что-то обозначать.

Поначалу дети беспорядочно черкают карандашом по бумаге, не обращая внимания на то, что у них получается. Затем начинают проводить вертикальные и горизонтальные линии, точки, а несколько позже — круги. Они учатся контролировать свои движения и сознательно стараются воспроизвести все более сложные геометрические формы. Ниже показана обычная последовательность, в которой ребенок овладевает навыками рисования.

Ребенок понимает, что рисование может служить двум целям: из геометрических фигур (квадрата, треугольника и т.п.) можно сделать и рисунки, и буквы, служащие для передачи сообщения. На этом этапе дети начинают копировать символы, в том числе буквы, и рисовать схематические изображения людей и домов.



Первые знаки, которые рисует ребенок

Развитие параллельных навыков

Память

Возможно, младенцы способны к запоминанию с рождения. По крайней мере, они очень рано начинают узнавать лицо, голос и запах матери. Дети запоминают «подсказки», позволяющие им ориентироваться в окружающем и понимать, что сейчас произойдет: например, звук журчащей воды подсказывает им, что сейчас они будут купаться.

Со временем память ребенка развивается: он запоминает предметы (и понимает, что это все те же предметы, а не новые), их свойства и собственные действия.

Укреплению памяти способствует развитие понятия о постоянном существовании предметов. Сначала дети запоминают людей и предметы в знакомом контексте: встреча с тем же самым человеком или предметом в другой обстановке может вызвать у них сложности. Так, ребенок, который до сих пор видел бабушку только дома, может не сразу ее узнать, если она придет за ним в ясли. Позднее дети запоминают повседневный уклад жизни, а также события, которые произвели на них особое впечатление.

Развитие памяти чрезвычайно важно не только для овладения такими когнитивными навыками, как чтение и письмо, но и для развития речи.

Концентрация внимания

Маленький ребенок чрезвычайно легко отвлекается: его способность к концентрации внимания очень низка. Любой посторонний звук, интересная игрушка, появление нового человека и т.п. может заставить его забыть об игре. Постепенно ребенок учится сосредотачиваться на том, что делает, и не обращать внимания на посторонние раздражители.

В первое время ребенок так погружается в свое занятие, что не видит и не слышит ничего вокруг: однако со временем он овладевает умением воспринимать и обрабатывать сигналы из различных источников, например выслушивать и выполнять словесные инструкции, не прекращая игры¹.

Представление о времени

Поначалу для ребенка существует только «здесь и сейчас», поэтому он хочет, чтобы все его нужды и желания удовлетворялись немедленно. Постепенно у него развивается представление о последовательности событий («сначала пойдем в магазин, а потом на детскую площадку») и понятия «до» и «после». Сперва ребенок вырабатывает представление о настоящем, затем о будущем и, наконец, о прошлом, осваивая понятия «сегодня», «завтра», а потом «вчера».

Сюжетная игра

Понятие «сюжетной игры» означает, что ребенок вводит в игру идеи, рожденные его воображением, и использует игрушки и другие предметы не в тех целях, для которых они изначально предназначены. О задачах и целях сюжетной игры существуют различные мнения, однако все ученые сходятся на том, что в развитии ребенка она занимает чрезвычайно важное место. В сюжетной игре ребенок тренируется в использовании навыков, не опасаясь неудачи. Благодаря игре развивается его понимание мира, социальных ситуаций и человеческих отношений (ср. психотерапевтические игры, которые проводятся с детьми, подвергшимися насилию).

Сюжетная игра развивает абстрактное мышление ребенка (спичечная коробка — лодка, а спичка — весло), что очень важно для развития речи и вторичных когнитивных навыков. Различные сюжетные игры способствуют развитию речи. Как часто родители слышат из уст ребенка, играющего в «дочки-матери», свои собственные слова!

Вначале дети не столько играют с игрушками, сколько их исследуют: например, если дать ребенку, находящемуся на ранней стадии развития, игрушечную машинку, он будет трясти ее, бросать, брать в рот и т.п. Затем ребенок осознает назначение игрушки и начинает использовать ее функционально, например, катает машинку по полу. О сюжетной игре можно говорить, когда ребенок, к примеру, сталкивает две машинки и говорит: «Бум! Авария!»

¹ Cooper, J., Moodley, M. and Reynell, J. (1978) *Helping Language Development*. London, Arnold.



Сюжетная игра

Истинную сюжетную игру, задуманную самим ребенком и начатую по его инициативе, не следует путать с сюжетными играми, которые предлагают ребенку родители. Например, взрослый катает машинку по дороге, а ребенок подражает ему. Затем взрослый предлагает заправить машинку воображаемым бензином, и ребенок соглашается. Это говорит о том, что он понимает указания и умеет подражать взрослому, но не о способности к сюжетной игре.

Возможны самые разнообразные формы сюжетной игры, от самых простых игр, в которых роль воображения незначительна (например, игра в «питье» из пустой чашки), до целых представлений, в которых ребенок разыгрывает сложные роли (например, игра в магазин или в почтальона). Отличительной чертой сюжетной игры является то, что в ней один предмет (или человек) «играет роль» другого: например, спичечный коробок превращается в лодку, цепочка — в змею, сам играющий ребенок — в почтальона или продавца в магазине.

ИГРЫ И ЗАНЯТИЯ

Общие рекомендации

На любой стадии развития необходимо давать ребенку как можно больше возможностей для исследования и эксперимента. Для наилучшего понимания окружающего мира и собственных действий ребенку нужно испробовать свои навыки на возможно большем количестве различных предметов и в возможно более разнообразной обстановке. Например, если ребенок научился строить башни, пусть строит их из кубиков, деревянных чурок, спичечных коробков, консервных банок и т. д. Пусть строит башни у себя в детской — из кубиков, в ванной — из губок, а в саду — из цветочных горшков.

Не мешайте ребенку играть, даже если вам кажется, что он играет «неправильно», — так ребенок познает мир. Если, например, он пытается копать землю черенком лопатки, не останавливайте его и не указывайте, как «правильно», пусть попробует перевернуть лопатку и сам поймет, каким концом копать удобнее. Дайте ребенку возможность проявить сообразительность и инициативу.

Хронологическое развитие

Подражание

Невозможно заставить ребенка подражать взрослому, если он не хочет этого делать или не понимает, что это значит. Начните подражать действиям ребенка, он воспримет это как игру и в ответ начнет копировать ваши действия. Подражайте звукам, которые издает ребенок, копируйте его жесты и мимику (улыбки, гримасы). Если он трясет погремушкой, складывает кубики в коробку или бросает игрушку, делайте то же самое. Снова и снова подражайте действиям ребенка, и в один прекрасный день он начнет подражать вам.

Однажды на Рождество, когда вся семья собралась вместе, все мы начали подражать излюбленному жесту Шарлотты: во время еды она поднимала руки вверх. Вид целой толпы взрослых, которые повторяют ее движения, так развеселил Шарлотту, что она снова и снова поднимала руки, чтобы мы делали то же самое. Это был большой успех.

Существует немало детских стихов и песенок¹, развивающих умение копировать жесты. Вот некоторые из них:

Ладушки-ладушки,
Где были? — У бабушки!
Что ели? — Кашку.
А что пили? — Бражку.
Кашка сладенька,
Бабушка добренька,
Шу-у! Полетели,
На головку сели!



Подражайте жестам ребенка

Ай, туки-туки-туки,
Застучали молотки,
Застучали молотки,
Заиграли локотки.
Тук-ток, тук-ток.
Скоро выстроим домик!

Кулачки стучат по полу.

*Локти стучат по коленкам.
Ручки над головой
изображают домик.*

Я пеку, пеку, пеку
Деткам всем по пирожку,
А для милой мамочки
Испеку два пряничка.
Кушай, кушай, мамочка,
Сладкие два пряничка!

Есть у нас капуста,
Вот она, капуста!
Мы капусту режем, режем,
Мы капусту солим, солим,
Мы капусту трем, трем,
Мы капусту мнем, мнем.

*Изобразить руками
размер «капусты».*

Хлоп! Раз! Еще раз!
Мы похлопаем сейчас.
А потом скорей-скорей
Хлопай-хлопай веселей!
Ручки-ручки тук да тук,
Хлопай, хлопай, хлопай!
Ножки-ножки топ да топ,
Топай, топай, топай!

Хлопать в ладоши.

Стучать ладошками по полу.

Топать по полу.

¹Стихи и песенки из английского издания приведены в конце книги.

Ти-ти-так, ти-ти-так.
Так часики стучат,
Ту-ти-так, ту-ти-так,
Так колеса стучат,
То-ти-ток, то-ти-ток,
Так стучит молоток,
Ту-ти-ток, ту-ти-ток,
Так стучит каблучок,

*Хлопать руками то по одному,
то по другому боку.
Крутить перед собой
сжатými кулачками.
Кулачки стучат по полу.*

Ножки топают по полу.

Ну-ка, споем-ка живей,
Работа пойдет веселей.
Молоть, рубить, вязать и шить—
Всё можем мы смастерить!

Ниток сперва намотаем,
Как это сделать, мы знаем:
Мотаем клубки, мотаем клубки.
А после мы свяжем чулки.

Мы печку топить тоже любим,
И дров мы с тобою нарубим,
Рубить дрова, рубить дрова
Вот так вот, раз-два да раз-два!

Две сестрицы — две руки
Рубят, строят, роют,
Рвут на грядке сорняки
И друг дружку моют.

Месят тесто две руки —
Левая и правая,
Воду моря и реки
Загребают, плавая.

Три веселых братца гуляли по двору,
Три веселых братца затеяли игру,
Делали головками ник-ник-ник,
Пальчиками ловкими чик-чик-чик.
Хлопали ладошками хлоп-хлоп-хлоп,
Топотали ножками топ-топ-топ.

Другие идеи вы найдете в гл. 4, на с. 57-59.



Метод «рука в руке»

Исследование предметов

Ребенку необходимо предоставлять как можно больше возможностей для изучения и исследования окружающего мира. Чем больше предметов вы предоставите ребенку, тем больше вероятность, что он найдет среди них нечто интересное и стимулирующее. Кроме того, разнообразные игрушки дают ребенку возможность обобщать свои навыки, делать сравнения и углублять свое понимание окружающего.

- Не ограничивайте ребенка стандартными игрушками: позволяйте ему играть с разнообразными предметами различной текстуры, размера, формы, веса, цвета и иных качеств.
- Повседневные бытовые вещи — кухонная посуда, бумажные пакеты, различные ткани и другие материалы — могут сослужить вам хорошую службу.
- Создавайте самодельные погремушки, наполняя пластиковые бутылки или банки из-под муки, риса и т. п. разноцветными шариками, щепками, монетами или водой.
- Используйте в качестве игрушек мягкие бархатные «резинки» для волос.
- Позволяйте ребенку играть с различными материалами: пусть узнает, каковы по весу, на вид и на ощупь бумага, различные ткани (бархат, кожа, шелк, мех и т.п.), полиэтилен, металл, воск, дерево, камень.
- Используйте светящиеся и звучащие игрушки, они очень привлекательны для большинства детей.
- Начинайте с крупных игрушек, с которыми ребенок управляется без труда, затем переходите к более мелким.
- Поощряйте ребенка играть с предметами, перечисленными ниже, в гл. 6 (с. 91-92).

Понимание «подсказок»

- Всеми возможными способами давайте ребенку понять, что будет происходить в ближайшее время. Это поможет ему быстрее выучить режим дня и лучше понимать мир вокруг себя.
- Предупреждайте ребенка о том, что собираетесь делать, простым языком. Рекомендуется использовать в аналогичных ситуациях одни и те же слова.
- Используйте невербальные подсказки: например перед купанием возьмите ребенка с собой в ванную и покажите ему, как в ванну наливается вода. Всякий раз, собираясь идти в магазин, берите с собой одну и ту же сумку. Используйте громкую погремушку или иной звуковой сигнал, чтобы позвать ребенка к столу.
- В конце каждой игры или занятия вы можете включать музыку как сигнал, что пора заканчивать игру и убирать игрушки.

Постоянное существование предметов

- Играйте в прятки с любимой куклой или игрушечным мишкой ребенка. Для начала вы частично прикрываете мишку одеялом и спрашиваете: «А где мишка?», а затем откидываете одеяло и показываете игрушку. Затем посмотрите, сможет ли ребенок найти мишку сам. Постепенно прикрывайте одеялом все большую часть игрушки, и, наконец, начните закрывать ее целиком.
- Прячьте игрушки под перевернутыми горшками, банками и т.п., а затем поднимайте их и показывайте игрушки ребенку. Сперва используйте прозрачные банки, затем переходите к непрозрачным.
- Когда ребенок сидит за столом, спрячьте игрушку, производящую шум (т.е. погремушку, колокольчик или «пищалку»), под столешницей и с шумом двигайте из стороны в сторону. Время от времени поднимайте игрушку, показывайте ребенку и снова прячьте. В конце концов он потянется за ней.
- Если ребенок выбрасывает игрушки из кровати или манежа, возвращайте их; таким образом, ребенок понимает, что игрушки продолжают существовать, даже когда он их не

видит.

- Катайте машинки, шарики, мячики и т.д. по трубам, чтобы ребенок видел, как игрушка исчезает в трубе и появляется с другого конца.
- Играйте в «проползание через туннель» и другие игры, в которых нужно исчезнуть из виду и опять появиться.
- Играйте с ребенком в прятки, закрывая лицо руками или одеждой. О различных вариантах игры в прятки см. также гл. 4, с. 55.
- Если у ребенка нарушено зрение, понемногу отодвигайте игрушки подальше и поощряйте тянуться за ними. Постепенно ребенок поймет, что игрушки существуют, даже когда он не может их потрогать.

Исследование окружающего мира

Предоставьте ребенку возможность исследовать различные, в том числе необычные виды окружающей обстановки. Обычно, научившись передвигаться самостоятельно, ребенок с энтузиазмом исследует мир: вертится в кроватке, изучает, как гулко отражается звук его голоса под столом или за диваном, исследует разные виды покрытия пола, запахи в разных комнатах, смотрит на узор из темных и светлых пятен под деревом или следит за тенью от движущегося предмета. Если ваш ребенок не может передвигаться самостоятельно, ему может понадобиться ваша помощь в исследовании мира.

Носите ребенка по комнате, подносите к окну, усаживайте в угол, под стол и т.п. Разнообразьте позы ребенка во время сна и положение детского стульчика во время еды. Носите ребенка по дому и показывайте ему разные комнаты.

Причина и следствие

Если непонимание причинно-следственных отношений сочетается у вашего ребенка с плохо развитыми физическими навыками, используйте только игрушки, для воздействия на которые достаточно легкого прикосновения. Многие фабричные игрушки достаточно «туги» и неудобны в использовании. Принцип причины и следствия можно показать ребенку на следующих примерах:

- Игрушки с выскакивающей фигуркой, в которых нужно нажать, сдвинуть или повернуть ручку.
- Игрушки, которые при нажатии на кнопку начинают светиться или петь песенку.
- Игрушки типа «чертик в коробочке».
- Голографические изображения.
- «Говорящие книги», которые начинают светиться или издавать разные звуки при нажатии на кнопку.
- Книжки со «встающими» картинкам
- Детские клавишные инструменты, детский магнитофон.
- Детские компьютерные игры.
- Если у ребенка нарушения зрения, попробуйте использовать ярко светящиеся игрушки.

Мы нашли несколько необычный способ объяснить Наташе связь между ее действием и результатом; покрыли красным лаком для ногтей одну из кнопок «памяти» на телефоне. Теперь Наташа нажимает кнопку и звонит бабушке.

Соотношение предметов

Понятие о соотношении предметов дети получают через игру. В ходе разнообразных игр они учатся сопоставлять предметы по размеру и весу.



Помещение одного предмета на другой

Помещение одного предмета на другой

Покажите ребенку, как можно поставить меньший предмет на больший и как весело потом обрушить эту башню. Потренируйтесь с разными предметами, чтобы ребенок понял, что верхний предмет следует ставить не на край, а на середину нижнего, и что нижние предметы должны быть больше, а верхние — меньше.

Помещение одного предмета в другой

- Возьмите широкую и мелкую коробку (например, упаковку из-под торта) и несколько небольших, удобных в обращении предметов. Опуская предметы один за другим в коробку, трясите ею, как погремушкой, чтобы привлечь внимание ребенка. Затем переходите к коробкам и ящикам с небольшими отверстиями и более мелким предметам. Поощряйте ребенка класть предметы в коробки и перекладывать из одной коробки в другую.
- Используйте игрушки с отверстиями разных форм, в которые опускаются соответствующие фигурки: кубик, шарик и др. — так называемый «почтовый ящик». Если это слишком трудно, возьмите банки с мягкими пластмассовыми крышками, например из-под кофе, мармелада, сгущенного молока. Прорежьте в крышке дыру, достаточную для мячика от пинг-понга или другого предмета таких же размеров.

Катание и скольжение

Учите ребенка скатывать машинки, шарики, мячики и т.п. вниз по спускам, склонам и трубам. Поставьте любой плоский предмет (книгу, поднос, деревянную доску) под углом и скатывайте по нему вниз любые предметы, способные катиться.

«Туннель» для машинок и шариков вы можете сделать из картонного цилиндра от оберточной бумаги или бумажных полотенец. Увеличивайте и уменьшайте угол наклона, ускоряйте и замедляйте скорость спуска.

Передвижение объектов

- Поставьте кубики в ряд на полу и передвигайте их все вместе, толкая крайний кубик. Для той же цели можно использовать две машинки.
- Привяжите к любимой машинке или другой игрушке ребенка нитку или шнурок и научите двигать игрушку, не прикасаясь к ней.
- Поставьте стакан с питьем вне досягаемости ребенка на лист бумаги и придвигайте его к ребенку, взявшись за край листа

Строительство

- Возводите башни из предметов более сложной формы: цилиндров, прямоугольных кубиков, деталей конструктора.
- Помимо башен создавайте и другие конструкции: стены дома, мосты.
- По-разному соединяйте рельсы игрушечной железной дороги, прокладывая для поезда разные «маршруты».

Подбор по сходству, выбор по определенным признакам, название

Сначала дети учатся осознавать сходство и различие реальных предметов, затем распространяют свой навык на изображения и лишь после этого овладевают абстрактными понятиями цвета, размера и т.п. Умение подмечать достаточно тонкое сходство и различие очень важно для развития более поздних навыков чтения и счета. Достаточно заметить, как похожи буквы «е» и «с»!

Подбор по сходству реальных предметов

Начните с двух одинаковых наборов из трех предметов, простых и хорошо знакомых ребенку в повседневной жизни. Вы кладете перед ребенком один набор предметов. Затем даете ему поочередно предметы из второго набора и просите отыскать «пару».



Подбор по сходству реальных предметов

Например, положите перед ребенком яблоко, ложку и кубик. Чтобы показать ему пример, положите вторую ложку рядом с первой. Затем дайте ему яблоко и посмотрите, сделает ли он то же самое, потом дайте кубик. По мере успехов ребенка меняйте предметы.

Подбор по сходству картинок

По тому же принципу сделайте два идентичных набора из трех картинок. Начните с понятных цветных картинок, изображающих простые, хорошо знакомые ребенку предметы из повседневной жизни. Ребенок должен найти пару к своей картинке и положить ее сверху. Затем переходите к более сложным картинкам и увеличивайте их количество. Постепенно перейдите от цветных картинок к простым контурным рисункам. Вы можете использовать карточки детского лото, вырезать картинки из детских книжек, а на более поздней стадии рисовать сами.

Подбор по сходству очертаний

Научите ребенка опускать мячик в круглое отверстие, а кубик — в квадратное. Возьмите несложную игрушку с отверстиями разных форм и соответствующими им фигурами (так называемый «почтовый ящик») или простую доску с вкладышами в форме круга, квадрата, треугольника и овала. Пусть ребенок методом проб и ошибок, перебирая все варианты, поймет, какое отверстие какой фигуре соответствует. Поначалу ему потребуется ваша помощь, но постепенно он научится распознавать геометрические фигуры: сперва круги, затем квадраты, треугольники и звезды.

Подбор по сходству символов

Вместо картинок рисуйте простые символы — например круг, крест и звезду — и просите ребенка найти им пару.

Подбор по сходству цветов

Начните с самых ярких и легко различимых цветов — красного и желтого. От них перейдите к синему и зеленому, затем постепенно вводите другие цвета.

Подберите две сумки, коробки или корзины — красную и желтую. Вместе с ребенком ходите по дому и складывайте в нее все предметы того же цвета. Для этой цели хорошо подходят ярко-желтые и ярко-красные упаковки от лимонов и апельсинов.

Играйте в игры, помогающие ребенку научиться различать цвета: стройте красную и желтую башни из кубиков, раскладывайте красные и желтые кубики по коробкам того же цвета, нанизывайте на нитку бусины одного цвета и т. п. Чайная чашка и блюдце ребенка пусть тоже будут одного и, желательно, яркого цвета.

Подбор по сходству размеров

Начните с понятия «большого» и «маленького». Поначалу разница между ними должна быть очевидна. Можно использовать кастрюли, ложки и пластиковые контейнеры разного размера.

Выбор по признакам и название признаков

Когда ваш ребенок овладел различными видами подбора предметов, переходите к выбору предмета из группы. Попросите ребенка выбрать из группы предметов определенный объект. Например, поставьте перед ним машинку, книгу и чашку и попросите дать вам чашку. Тренируйтесь сначала с реальными предметами, затем с картинками. Затем делайте то же самое, но вместо названия предмета указывайте его цвет, форму или размер. Играйте с ребенком в «магазин», используя различные предметы.

Когда ребенок освоит выбор предмета, попросите его назвать предмет, картинку, форму и т. д.

Сортировка и группировка

Научите ребенка:

- Сортировать игрушки во время уборки: например, складывать книжки в одну коробку, а кубики в другую.
- Сортировать вилки, ножи и ложки после мытья посуды, одежду членов семьи после стирки, пуговицы или бусины.
- Сортировать внешне схожие предметы, например ракушки различных очертаний, листья от разных пород деревьев или детали разных пазлов.
- Создавать пары из реальных предметов или изображений, функционально соответствующих друг другу (класть, например, вместе чашку и ложку, нож и вилку, носки и ботинки, шапку и шарф).
- Группировать предметы или изображения предметов, служащих одной цели (например, кухонную посуду, умывальные принадлежности, игрушки, одежду).

Начальные математические навыки

Последовательность

Играйте с ребенком в игры, поощряющие развитие понятия последовательности, чрезвычайно важного при дальнейшем обучении математике.

Нанизывайте разноцветные бусины или кладите разноцветные кубики в определенной последовательности. Начинайте с простого чередования двух цветов, затем постепенно усложняйте последовательность. Показывайте ребенку последовательность цветов и просите ее повторить, а затем продолжить.

Принцип соответствия: один к одному

Накрывайте на стол вместе с ребенком, чтобы он клал по одной вилке рядом с каждым ножом или по одной ложке в каждую тарелку. Пусть ребенок тренируется на игрушках— «гостях» своей куклы.



*Принцип соответствия:
один к одному*

- Просите ребенка соединить линиями соответствующие друг другу рисунки, например нож и вилку, собаку и кость, кошку и котенка.
- Во время еды раздавайте нарезанный хлеб, фрукты и т. п., приговаривая: «Один для Питера, один для Роберта...»
- Предложите ребенку разложить четыре предмета по четырем емкостям, например ложку в чашку, мячик в коробку и т.п.

Значение понятий «один» и «два»

При подсчете предметов старайтесь сделать числа понятными и осязаемыми. Считайте вслух и откладываяте сосчитанные предметы в сторону: «Один кубик, два кубика». Начните с чисел «один» и «два». Используйте предметы, которые можно брать в руки: кубики, мячи, цветные шарики, носки, ботинки, печенья.

Во время игры или занятий просите ребенка дать вам один или два предмета. Например, когда строите что-нибудь из кубиков, попросите ребенка дать вам два кубика, потом один, потом снова два и т.д.

Форма и размер

Играйте в игры, помогающие ребенку осознать значение понятий «большой-маленький», «длинный-короткий», «легкий-тяжелый», «много-мало», «полный-пустой». Вода и песок (мокрый и сухой) хороши для демонстрации таких качеств. Есть также много книг, иллюстрирующих эти понятия.

Считалки

Повторяйте ребенку и вместе с ребенком считалки, в которых используется последовательность чисел, например:

Раз, два, три, четыре, пять,
Выхожу тебя искать!

Вышли мыши как-то раз
Посмотреть, который час.
Раз, два, три, четыре —
Мыши дернули за гири.
Вдруг раздался страшный звон,
Убежали мышки вон!

Раз картошка, два картошка,
Три, четыре, пять,
Шесть картошек, семь картошек—
Посчитай опять.

Раз, два,
За борта!
Три, четыре,
Подхватили
Да поплыли!

Раз-два, на чулке дыра!
Три-четыре, что же делать Ире?
Пять-шесть—иголка есть,
Семь-восемь—бабушку попросим,
Девять-десять—это не игра,
Делать все самой пора!

Раз—цыпленок у корытца,
Хочет он воды напиться!
Два! —на камушке стоит
И на курицу глядит!

Три, четыре, пять—цыплята
Мчатся по двору куда-то!
Шесть и семь—нашли травинку,
Оторвали половинку!
Восемь!—прыгнул за порог,
Виден желтый хохолок!
Девять! — отыскал зерно,
Очень вкусное оно!

Раз, два, три, четыре, пять,
Будем в прятки мы играть.
Небо, звезды, луг, цветы—
Ты пойд-ка, поводи!

Подогрела чайка чайник,
Пригласила восемь чаек:
—Приходите все на чай!
—Сколько чаек? Отвечай!

На дороге, у развилки,
Повстречались две дразнилки.
Повстречались, подразнились,
Не сдержались—и сцепились!
Прибежали разнималки —
Помешали перепалке.
И к развилке на кобылке
Прискакали две мирилки.
Прекратилась перепалка,
И тогда пришла считалка:
Раз-два-три-четыре-пять
Хорошо друзей считать!

Жили-были у жилета
Три петли и два манжета.
Если вместе их считать,
Три да два—конечно, пять!
Только знаешь, в чём секрет?
У жилета нет манжет!

Шли котята по дороге,
Промочили в луже ноги.
Раз-два-три-четыре-пять,
Стали ноги вытирать
Кто платочком,
Кто тряпицей,
Кто дырявой рукавицей.

Чищу овощи для щей.
Сколько нужно овощей?
Три картошки, две морковки,
Луку полторы головки,
Да петрушки корешок,
Да капустный кочешок.
Потеснись-ка ты, капуста,
От тебя в кастрюле густо!
Раз-два-три, огонь зажжен —
Кочерыжка, выйди вон!

Раз, два, три, четыре, пять.
Кошка учится считать.
Потихоньку, понемножку
Прибавляет к мышке кошку.
Получается ответ:
«Кошка есть, а мышки нет!»

Два цыплёнка,
Три гусёнка
Вышли на реку гулять.
Сосчитала их девчонка:
Раз, два, три, четыре, пять!
И поплыли три гусёнка —
Их гусыне не догнать!
Лишь остались два цыплёнка,
На песочке загорать.
Возвратились три гусёнка,
Стала девочка считать:
Три гусёнка,
Два цыплёнка —
Вот теперь их снова пять!

Первоначальные навыки чтения

Прежде всего необходимо развить у ребенка интерес к книге. Читайте книги вместе. Начните с очень простых, богато и ярко иллюстрированных книг, посвященных простым и знакомым ребенку предметам, людям и животным. Научите ребенка правильно держать книгу и «читать» ее слева направо.



Развитие интереса к чтению

Затем переходите к простым сюжетным историям, в которых люди совершают какие-либо действия, например, описывается распорядок дня ребенка или поход с мамой в магазин. Таким образом у ребенка формируется представление о последовательности событий.

- Научите ребенка находить определенную книгу или определенную картинку в книге.
- Поощряйте ребенка «взаимодействовать» с книгой. Не останавливайте его, если он пытается погладить нарисованную собаку или попробовать нарисованный пирог.
- Ребенок должен понять, что письменный текст имеет значение, которое можно «расшифровать». Покажите ему, как вы читаете слова в книгах, на карточках, на объявлениях, на упаковках товаров и т. п.
- Читайте ребенку детские стихи и пойте песенки — ритм и рифмы способствуют развитию как языковых навыков, так и навыков чтения. Поощряйте ребенка подсказывать вам «забытые» слова и строчки.
- Играйте с ребенком в картинки типа «Найди 10 отличий». Навыки сопоставления и подбора по сходству, описанные выше на с. 38-39, также чрезвычайно важны для обучения чтению. Чтобы различать буквы, ребенку необходимо развитое умение подмечать сходства и различия символов. От простых символов постепенно переходите с ребенком к буквам, цифрам и словам.
- Напишите на карточках два сильно различающихся слова, например «дом» и «телевизор», и попросите ребенка подобрать вторую карточку со словом «телевизор». Заведите чашки и

полотенца с именами членов вашей семьи. Напишите на дверях комнат имена тех, кто в них живет. Возможно, имя ребенка и имена членов его семьи станут первыми словами, которые он научится узнавать.

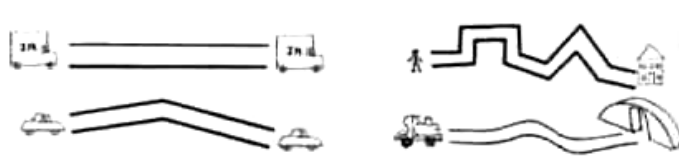
- Создайте фотоальбом членов вашей семьи и подпишите каждую фотографию. Выпишите имена на карточки. С помощью этих карточек и фотоальбома играйте с ребенком в «Найди пару»: сначала пусть он сопоставляет карточку с фотографией и подписью, затем только с подписью (вы прикрываете фотографию) и, наконец, только с фотографией.
- Прикрепите к предметам обстановки карточки с их названиями: «дверь», «телевизор», «стол» и поиграйте с ребенком в «Найди пару». Вы можете дать ребенку второй набор таких же карточек и попросить прикрепить каждую на свое место или же принести вам какую-то определенную карточку. Для этой игры хорошо подходят стикеры (листочки для записей с клейкой обратной стороной).

Поскольку для развития навыков чтения также очень важна память, играйте с ребенком в игры, описанные ниже, в разделе «Память».

Первоначальные навыки письма

Если ваш ребенок уже умеет ставить знаки на бумаге, играйте с ним в игры, которые требуют умения изображать различные фигуры, точности и аккуратности.

- Расстелив на полу коврик, на котором нарисованы дороги, поиграйте с ребенком в «путешествие»: пусть он проведет машинку по дороге от одного города до другого. Можно устроить аналогичную игру с игрушечной железной дорогой: сумеет ли ребенок провести поезд по рельсам, не устроив крушения?
- Научите ребенка нанизывать бусины на нитку и тянуть их по нитке до конца.
- Рисуйте узоры на песке и побуждайте ребенка их копировать.
- Нарисуйте два парных предмета, например пару ботинок, собаку и кость, два символа, буквы или цифры, и попросите ребенка соединить их линией.
- Поощряйте ребенка чертить на бумаге горизонтальные, вертикальные и диагональные линии.
- Проведите на листе бумаги две линии на расстоянии 3-6 см друг от друга и посмотрите, сможет ли ребенок провести линию между ними.
- Нарисуйте ярким маркером широкую линию и попросите ребенка провести по ней карандаш. Постепенно сужайте линии и усложняйте их контур. Поначалу пусть линии будут прямыми, затем добавляйте изгибы и зигзаги.



Нарисуй путешествие!

- Нарисуйте две машины и широкую дорогу между ними. Попросите ребенка нарисовать путешествие. Сначала делайте дорогу прямой, затем добавляйте прямые повороты, затем изгибы.
- Побуждайте ребенка срисовывать или обводить карандашом простые фигуры на бумаге: круги, кресты или букву Т.

Раскрашивание

Вначале дети закрашивают весь лист бумаги, но постепенно осваивают умение раскрашивать лишь определенные части рисунка.

Постепенно уменьшайте размер бумаги для рисования. Если ребенок постоянно выходит за край листа, попробуйте прикрепить небольшой лист бумаги к большому листу черного картона. Потом предложите ребенку для раскрашивания простые картинки, например, круг, машину, поезд или человека, нарисованные крупно, жирными линиями. Однако не делайте задачу слишком легкой, чтобы ребенок не заскучал. Постепенно уменьшайте размер картинок и усложняйте их форму.

Чтобы ребенок при раскрашивании не выходил за край картинки, вы можете создать физическую «границу» (это особенно полезно, если у ребенка проблемы со зрением). Для этого

приклейте по контуру рисунка шнурок или просто обведите рисунок клеем, который, засыхая, образует объемную «границу» картинки,

Другие идеи вы найдете ниже, в гл. 5 (с. 86).

Параллельное развитие

Память

- Несколько раз прочтите ребенку простую историю. Во время очередного чтения остановитесь на середине и попросите его рассказать, что было дальше.
- Пойте ребенку детские песенки и поощряйте его «подсказывать» вам слова. Для развития памяти полезно также играть в музыкальные игры, где словам песенки соответствуют определенные действия. Если ребенок не говорит, он может выполнять соответствующие действия или знаками показывать, что помнит свою «роль».
- Каждый вечер вспоминайте вместе с ребенком, что случилось за день. Просите, чтобы ребенок рассказал вам о своем дне.
- Просите ребенка доставать и убирать на место вещи.
- Играйте с ребенком в парные карточки. Разложите карточки «рубашкой» вверх. Каждый игрок может за один ход перевернуть две карточки. Если они оказались парными, игрок забирает их, если нет — возвращает на место.
- Играйте в лото таким образом: разложите карточки на столе «рубашкой» вверх, поочередно поднимайте их и забирайте себе те, что соответствуют картинкам на вашей доске. Выигрывает тот, кто первым заполнил свою доску.
- Положите на стол два или три предмета, назовите их, затем прикройте платком и попросите ребенка назвать их. Другой вариант этой игры — незаметно убрать один предмет и спросить ребенка, чего не хватает.

Развитие концентрации внимания

Будьте реалистами в своих ожиданиях. Способность к концентрации внимания у всех маленьких детей очень ограничена. Умение сосредотачиваться приходит с возрастом.

Никогда не оставляйте игру или занятие неоконченным. Ребенок должен усвоить, что любое дело следует доводить до конца.

Сократите до минимума все отвлекающие факторы (об этом см. выше, гл. 2, с. 19-20).

Не давайте ребенку слишком трудных заданий. Следите за тем, чтобы он не скучал, не испытывал досады и неуверенности в себе. Приучите ребенка, что для всякого дела есть свое место: здесь мы кушаем, здесь читаем, здесь рисуем и т. п.

- Играйте с ребенком в игры, в которых требуется немножко подождать, чтобы получить результат. Например, катите мяч или машинку по команде: «Раз, два, три!» или «На старт, внимание, марш!»
- Пускайте с ребенком мыльные пузыри. Приучайте его терпеливо ждать появления нового пузыря.
- Определите, какое занятие больше всего нравится ребенку, и постепенно увеличивайте его продолжительность. Вводите в игру новые элементы, заканчивая ее чуть раньше, чем ребенку надоест. Например, если ребенок любит играть в железную дорогу, начните с катания паровозика по рельсам, потом посадите машиниста, постепенно добавляйте вагоны, мосты, усложняйте маршрут поезда, вводите остановки на станциях и т.п.
- Противоположный метод — быстрое чередование нескольких игр — также способствует развитию внимания.
- Играйте с ребенком в «каверзные вопросы», правильный ответ на которые требует концентрации внимания. Приведем пример «каверзных вопросов» из книжки Ника Шаррата [Nick Sharratt] «Кетчуп с кукурузой?», опубликованной в издательстве «Picture Nupros»: «Любишь кетчуп на ботинках! — Нет. — Любишь кетчуп на зубной щетке? — Нет. — Любишь кетчуп на носу? — Нет. — Любишь кетчуп с картошкой? — ...»

Понятие о времени

Представление о ходе времени у детей вырабатывается не сразу. Однако первоначальное понятие о прошлом и будущем полезно привить ребенку как можно раньше, чтобы избежать раздражения и досады, неизбежных, когда ребенок не может получить желаемое «здесь и сейчас».

- Прежде всего дайте ребенку понятие о временной последовательности событий. Объясняйте

ему последовательность событий в повседневной жизни: сначала ты уберешь игрушки, а потом будешь полдничать. Повторяйте это несколько раз, желательно одними и теми же словами. Используйте короткие и простые конструкции.

- Во время сюжетной игры или чтения обращайте внимание ребенка на последовательность событий.
- Каждое утро рассказывайте ребенку о ваших планах на сегодняшний день (или на половину дня): «Сначала мы позавтракаем, потом пойдем в гости к Джорджу и Марте».
- Показывайте ребенку часы в доме и на картинках в книгах. Соотносите часы со временем, например, говорите, глядя на часы: «Пора обедать» или «Время идти в школу».

Расписание в картинках

Для ребенка, который плохо воспринимает неопределенность и многовариантность повседневной жизни, полезно завести иллюстрированное расписание, показывающее, как организован его день, чем он должен заниматься сейчас и в ближайшем будущем.

Идея визуального расписания разработана программой ТЕАССН. Эта программа используется при обучении детей с аутизмом и коммуникативными нарушениями. Она довольно сложна, но упрощенный ее вариант пригоден и для домашнего использования.

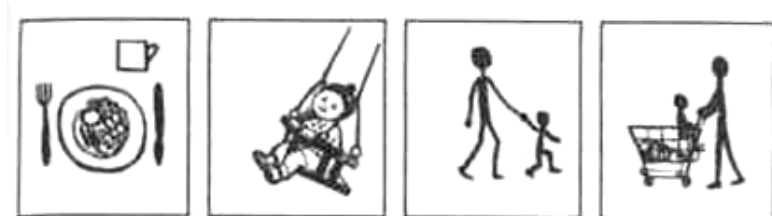
Расписание может покрывать весь день или только несколько часов. Организуйте его в соответствии с потребностями ребенка.

Возьмите доску или лист картона и закрепляйте на нем с помощью липкой ленты предметы или рисунки. Расписание должно «читаться» слева направо или сверху вниз.

Обозначьте каждый пункт расписания с помощью предметов, рисунков, фотографий, символов или надписей.

Ниже мы предлагаем несколько вариантов визуального расписания — от самых простых до более усложненных.

Выберите вариант, наиболее соответствующий уровню понимания вашего ребенка.



Расписание в картинках: обед, катание на качелях, прогулка и поход в магазин.

- Используйте для обозначения пунктов расписания реальные предметы. Например, пусть завтрак обозначается ложкой, плавание в бассейне — надувной игрушкой, обед — бананом, а поход в магазин — сумкой.
- Используйте фотографии предметов или вашего ребенка за соответствующими занятиями. Например, вы можете обозначить детский сад фотографией ребенка в детском саду, поход в магазин — фотографией продуктовой тележки, приезд бабушки — фотографией бабушки и вашем доме.
- Используйте в качестве обозначений рисунки.
- Используйте в качестве обозначений символы «Макатона». (О языке «Макатон» см. ниже, с. 63).
- Наконец, переходите к обычному письменному расписанию.

Переходите последовательно от более легких уровней к более сложным. При переходе некоторое время используйте оба способа обозначения одновременно.

Вначале этот метод может показаться вам сложным, но жизнь маленького ребенка не слишком разнообразна, и вам понадобится не больше дюжины предметов или картинок, которые вы сможете чередовать по мере надобности. Если происходит что-то неожиданное, используйте восклицательный знак как символ изменения первоначальных планов.

В течение дня обращайтесь к расписанию вместе с ребенком. Когда ребенок заканчивает какое-либо занятие, снимайте с доски соответствующий предмет или рисунок.

Сюжетная игра

Когда ребенок научился подражать вашим действиям, постарайтесь расширить возможности его игры, вводя туда воображаемые действия. Пусть, например, ребенок «пьет» из пустой чашки или причесывается кукольным гребешком. Дети переходят к сюжетным играм двумя путями: либо в игре куклы совершают знакомые ребенку действия с реальными предметами (например, сажают куклу на свой горшок), либо изображают эти действия сами (например, понарошку «пьют чай» из игрушечной чашки).

Начните с самых простых сюжетных игр и постепенно усложняйте их, добавляя новые элементы. Стремитесь к созданию сложной последовательности разнообразных действий.

Предварительно подберите предметы для игры, чтобы выполнять понарошку привычные ребенку действия: например куклу или мишку, и к ним настоящую тарелку, чашку, ложку, расческу, погремушку, одеяло. Начинайте игру и старайтесь вовлечь в нее ребенка. Постепенно, по мере понимания ребенком сути игры, заменяйте реальные предметы игрушечными.

Позже переходите к другим играм, отражающим интересы ребенка. Примеры:

- Готовка — с настоящей или игрушечной кухонной посудой.
- Еда, кормление — игрушек или самого себя.
- Игра с машинками — поездка в магазин, на прогулку, на заправочную станцию.
- Свой дом — «дом» можно устроить в большой коробке.
- Поход в магазин — с сумкой, продуктами в консервных банках и упаковках, а также нарезанной бумагой вместо денег.
- Маскарад — для этой игры прекрасно подходит старая одежда и украшения.
- «Дочки-матери» — кукла-голыш, детская кроватка, подгузники и т. п.
- Почтальон — разносит почту пешком или развозит на игрушечной машинке.

Во время игры старайтесь развивать воображение ребенка. Говорите: «Давай представим, что эта палочка — собака, а эта коробка — машина» и т. п.

Подход Уолдона

Теория

Техника, разработанная Джеффри Уолдоном, предлагает особый способ выработки у ребенка навыков, необходимых для позднейшего когнитивного развития — обучения чтению, письму, счету, а также развития абстрактного и логического мышления. Методика Уолдона особенно подходит для аутичных детей, которые не любят давления и зрительная память которых превосходит слуховую¹.

В основе подхода лежит представление о том, что фундаментом когнитивного развития являются представления о размещении предметов в пространстве, последовательности действий, использовании орудий, подбору, сортировке и объединении предметов в пары. Дети начинают пользоваться этими навыками с самого раннего возраста: часто можно увидеть, например, как малыш, увлеченный и довольный собой, раскладывает игрушки в коробки по цветам.

Однако дети с особыми нуждами зачастую не испытывают интереса к исследованию окружающего мира и экспериментам с предметами. Подход Уолдона предлагает дать таким детям время и место для самостоятельного экспериментирования и возможность практиковать приобретенные навыки.

¹Центр Джеффри Уолдона: Geoffrey Waldon Centre, 636 Wilmslow Road, Didsbury, Manchester M20 0AH.

Важно запомнить

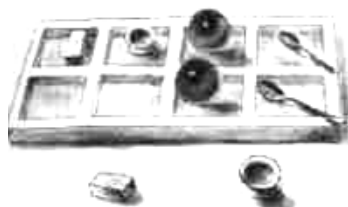
Вы стараетесь создать ситуацию, в которой ребенок будет играть, исследовать окружающий мир и экспериментировать с предметами самостоятельно. Вы не стремитесь к взаимодействию и, следовательно:

- Садитесь не напротив ребенка, а рядом с ним или у него за спиной.
- Не заговариваете с ребенком. По мере развития навыков ребенок может начать во время игры разговаривать сам с собой. Впрочем, в конце игры вы можете сказать несколько слов о вещах, с которыми играл ребенок.
- Не хвалите ребенка всякий раз, когда он что-то делает правильно. Достаточно одного: «Молодец!» в конце игры. Сам процесс игры должен доставлять ребенку удовольствие и служить достаточной наградой.

Помните, что техника Уолдона не является универсальной. Вы можете каждый день заниматься с ребенком по методу Уолдона, но обязательно чередуйте эти занятия с другими, включающими в себя диалог и взаимодействие с ребенком.

Подход Уолдона на практике

Каждое занятие по Уолдону должно продолжаться около 20 минут. Начинайте и заканчивайте развитием представлений о размещении предметов в пространстве — это одно из самых простых действий; однако на каждом занятии ребенок должен практиковаться и в трех-четырех других навыках. Пройдя последовательность из нескольких навыков, затем повторяйте ее в обратном порядке и возвращайтесь к тому, с чего начали.



*«Парная доска»
для подбора предметов по сходству*

- Усадите ребенка за стол. Сами сядьте рядом или за его спиной.
- Предложите ему выполнять задания сначала одной, затем другой рукой. Разложите подсобные материалы по всему столу, чтобы ему приходилось тянуться за ними. Постарайтесь внести в его движения ритмичность.
- Сначала продемонстрируйте ребенку, что он должен сделать, используя метод «рука в руке» или простое указание. Когда он понимает, что должен сделать, прекратите помощь и позвольте ему действовать самостоятельно.
- Постепенно усложняйте задания: они должны требовать от ребенка все больших физических усилий и большей точности.

В методике Уолдона используются простые и хорошо знакомые ребенку предметы: игрушки, баночки из-под йогурта, крышки от бутылок, пробки и т. п. Не выбрасывайте такие вещи.

Чтобы ребенку было удобнее, вы можете сделать «парную доску», показанную на рисунке. Не обязательно выстругивать доску из дерева, можно расчертить ячейки на листе бумаги или картона.

Обучение когнитивным навыкам по Уолдону

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДМЕТОВ

Попросите ребенка сложить предметы в коробку. Он должен тянуться к предметам и использовать попеременно то одну, то другую руку, соблюдая при этом определенный ритм. Используйте много удобных в обращении предметов примерно одинакового размера и веса. Вы можете разместить предметы как на столе перед ребенком, так и в разных концах комнаты, чтобы ему приходилось вставать, ходить за ними и возвращаться на свое место. Используйте емкости с узкими отверстиями, чтобы ребенку приходилось применять некоторую физическую силу, проталкивая предмет в отверстие.

РАЗДЕЛЕНИЕ ПРЕДМЕТОВ

Положите перед ребенком несколько предметов, принадлежащих к двум различным категориям (например, кубики разных цветов, крышки от бутылок разной формы, столовые и чайные ложки). Смешайте их в кучу, затем предложите ребенку разложить их по разным емкостям. Постепенно усложняйте задачу, делая различия между предметами все менее очевидными. Например, начните с группы пуговиц и группы крышек от бутылок. Затем поощряйте ребенка различать схожие предметы по абстрактным признакам, например раковины разного размера или различной формы.

ОБЪЕДИНЕНИЕ В ПАРЫ

Попросите ребенка объединить в пары предметы, лежащие перед ним. Пусть он берет по одному парному предмету в каждую руку, ударяет ими друг о друга, а затем бросает в емкость. Выбирайте пары по типу, цвету, размеру и т.д.

ПОДБОР ПО СХОДСТВУ

Разложите на столе различные предметы и попросите ребенка подобрать схожие по цвету, размеру, текстуре и т. д. Пусть ребенок разложит их на группы.

ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ

Эта методика предназначена для развития способности выполнять последовательность из нескольких различных действий. Начните с двух элементов; например, попросите ребенка класть в емкость по очереди кубики и баночки из-под йогурта. Последовательность из трех действий: предложите ребенку отрывать от баночек из-под йогурта крышки и складывать баночки в одну емкость, а крышечки в другую. Последовательность из четырех действий: положите перед ребенком карточки с изображениями четырех разных животных и карточки, раскрашенные в четыре разных цвета. Дайте ребенку конверт, окрашенный в один из этих цветов, с изображением одного из этих животных. Ребенок должен открыть конверт (1), выбрать карточку с животным (2), выбрать цветную карточку (3) и положить все в емкость (4). Затем можно перейти к последовательностям из пяти и более действий.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОРУДИЙ

Для начала научите ребенка пользоваться простыми инструментами, например, играть на ксилофоне, насыпать горстями в емкость рис или крупу, наливать воду, с помощью щетки и совка сметать с пола пуговицы, камешки или раковины. Затем переходите к более сложным орудиям: ножницам, кисточке и авторучке. Например, научите ребенка вырезать из бумаги простые фигуры, раскрашивать простые рисунки, копировать их или соединять точки линиями.

СТРОИТЕЛЬСТВО ИЗ КУБИКОВ

Начните с башен, затем переходите к более сложным формам-мостам, пирамидам и т.д. Постепенно переходите к воспроизведению еще более сложных конструкций. Используйте кубики различных размеров и форм, детские конструкторы и т.п.

УЗНАВАНИЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЕЙ

Начните с простой последовательности цветов: например красный, желтый, красный, желтый. Попросите ребенка скопировать и продолжить эту последовательность. Постепенно усложняйте задачу: вводите другие цвета, затем другие понятия (форма, размер). Например: маленький, большой, маленький, большой, или: средний, маленький, большой, средний, маленький, большой и т.п. выстраивайте последовательности в разных направлениях. Можете использовать бусины, пуговицы, кубики и т.п.



Использование орудий

Методика "Хайскоуп" («Мягкий старт»)

«Хайскоуп» — это методика работы с детьми, основанная на идее, что дети лучше всего осваивают навыки во время активной деятельности, которую планируют и осуществляют самостоятельно. Это поощряет детей самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность. Программа «Хайскоуп» разработана в США около 30 лет назад и к настоящему времени уже не менее 10 лет используется в детских садах и школах Великобритании.

Цель методики «Хайскоуп» — с раннего возраста развивать в детях такие необходимые для полноценной жизни навыки, как независимость, способность делать выбор, интерес к обучению и чувство ответственности. Положительное отношение к обучению, выработанное благодаря «Хайскоуп», сохраняется у ребенка в течение всей жизни¹.

Адаптация «Хайскоуп» для занятий в домашних условиях называется «Мягкий старт». Эта программа не предназначена специально для детей с особыми нуждами, однако общий подход и многие идеи могут оказаться полезными в нашем случае. Существуют курсы и руководства по программе «Мягкий старт»: ниже я привожу лишь общие сведения.

Активное обучение

Дети познают мир и совершенствуют свои навыки не только благодаря наблюдению и выполнению инструкций, но и прежде всего через активные игры. «Хайскоуп» предлагает поощрять детей к исследованию, экспериментированию и игре следующими способами:

- Предлагать детям множество разнообразных материалов для игры и экспериментирования.
- Позволять им играть с самыми различными предметами и изучать их свойства.
- Предоставлять им свободный выбор занятий.
- Разговаривать с ними и позволять им разговаривать во время игры.
- Предлагать помощь и поддержку в решении проблем, но не давать указаний и не решать проблемы за детей.

«Хайскоуп» предлагает поощрять в детях стремление к независимости, предоставляя им возможность самостоятельного выбора и организуя мир вокруг них таким образом, чтобы они не были абсолютно зависимы от родителей и учителей.

Если вы хотите практиковать программу «Мягкий старт», обеспечьте ребенка разнообразными материалами для игры и исследования. Храните их так, чтобы они были легко доступны для ребенка. Снабдите каждую емкость соответствующей картинкой, чтобы ребенок мог легко найти нужную вещь, и приучите его после игры убирать вещи на свои места. Объясните также, что вещи делятся, на свои и чужие, и чужие вещи трогать нельзя.

Например, поставьте на кухне маленький, в рост ребенка, шкафчик, где будет храниться «его» посуда — набор разнообразных ложек, кружек, тарелок и т.п. Когда вы готовите, пусть ребенок играет рядом с вами и подражает вашим действиям. При необходимости вы можете в мягкой, недирективной форме предлагать ребенку новые идеи и решения проблем («Может быть, стоит попробовать вот так?»); но не указывайте ему, что делать, дайте свободу для познания и эксперимента.

Планирование, проведение и оценка

Вторая основная идея «Хайскоуп» — ребенок должен сам решать, чем и как ему заниматься. Он должен уметь разрабатывать план игры, находить нужные игрушки, по окончании игры убирать их на место и оценивать, как прошла игра. Таким образом ребенок приучается как обдумывать свои действия перед тем, как что-либо предпринять, так и оценивать результат по его достижении.

Вы можете предложить ребенку выбрать занятие с помощью набора картинок и рисунков,

изображающих, например, кукольный домик, кубики, краски, железную дорогу или пазл. Пусть ребенок сам выберет, чем ему сейчас хочется заняться, и распланирует свое занятие.

Понятно, что ребенок дошкольного возраста способен планировать лишь на весьма ограниченном уровне, например, достать игрушки с полки, выбрать комнату для игры и т.д. Затем ребенок занимается выбранным делом, при необходимости с вашей помощью. Если он бросает

¹ Schwenhart, L.J. and Weikart, D.P. (1997) *Lasting Differences: The High/Scope, Pre-school. Curriculum Comparison Study through Age 23*. Ypsilanti, Michigan: High/Scope Press.

свое дело и начинает заниматься чем-то другим, не следует его останавливать, но вы должны заметить вслух, что он изменил свои планы.

Закончив, ребенок убирает игрушки и другие подсобные материалы на свои места и рассказывает или показывает вам то, что он сделал. Обсуждение успехов ребенка повышает самооценку.

Безусловно, программа «Мягкий старт» достаточно сложна для выполнения: нелегко поставить в каждую комнату «детский» шкафчик и разрешить ребенку постоянное экспериментирование. Однако в любом случае следует подумать о том, соответствует ли обстановка в вашем доме потребностям ребенка: например, может ли он самостоятельно достать с полки любимую книгу или вынужден каждый раз просить об этом вас. Программа «Мягкий старт» во многом полезна для ребенка: он учится делать выбор и принимать решение, становится более ответственным и самостоятельным. Однако «Мягкий старт» не должен превращаться в равнодушие к ребенку. Предоставляя ребенку самостоятельность, одновременно проявляйте внимание к нему и его деятельности, например, если он хочет рисовать, обсудите вместе, где он хочет расположиться, что собирается нарисовать, на какой бумаге и какими красками. А после рисования обязательно попросите показать вам рисунок и спросите ребенка, как он сам считает, хорошо ли у него получилось.

4. развитие речи

ТЕОРИЯ

Что такое развитие речи?

Дети учатся слушать и понимать то, что им говорят, воспроизводить звуки, а затем — произносить слова и использовать их в разных речевых комбинациях. Однако понятие речи включает в себя не только устную речь: эффективное общение затруднено, если человек не понимает языка жестов и мимики, не может использовать информацию, получаемую при зрительном контакте.

Хронологическое развитие

Новорожденный

Новорожденный не может существовать самостоятельно и нуждается в средствах коммуникации, чтобы сообщать о своих потребностях. Младенец кричит, чтобы сообщить, что хочет есть, испытывает неудобство или нуждается в общении. Новорожденный не ищет зрительного контакта, но и не избегает его. На самом деле ребенка больше всего интересуют лица окружающих его людей. Многие дети уже в очень раннем возрасте начинают копировать мимику взрослых, например высовывать язык.



Зрительный контакт

Зрительный контакт

Ребенок учится поддерживать зрительный контакт с теми, кто о нем заботится; общаясь таким образом, он больше узнает о самом себе и познает окружающий мир. Установление зрительного контакта очень важно для полноценного развития речевых навыков. Чтобы понять суть общения, научиться ждать своей очереди в разговоре и понимать эмоции собеседника, ребенок должен смотреть собеседнику в лицо.

Улыбка и вокализация

Младенец учится улыбаться. Это его первый способ общения, не считая плача, и скоро ребенок замечает, что его улыбка вызывает у окружающих теплый отклик.

По мере развития способности управлять мышцами губ, языка и гортани ребенок начинает издавать звуки, отличные от обычного плача. Он гулит, воркует, «агукает», пускает пузыри. Эти звуки, предшествующие развитию речи, называются вокализацией.

Соблюдение очередности

Примерно в это же время ребенок начинает соблюдать очередность в «диалоге» со взрослым. Обычно это происходит почти незаметно. Во время кормления или игры с младенцем мать интуитивно начинает «разговаривать» с младенцем: копирует издаваемые им звуки, воспроизводит его гримасы. Ребенок отвечает гулением, воркованием и собственными попытками скопировать выражение ее лица. При этом он учится, «сказав» что-то, ждать ответа, затем снова «говорить» и снова ждать. Так закладывается основа способности к диалогу: понятие о соблюдении очередности и умение узнавать по лицу собеседника, когда можно говорить, а когда лучше помолчать. Этот навык очень важен, но родители, не осознавая его как самостоятельный навык, обычно не замечают его развития.

Лепет

Ребенок продолжает осваивать новые звуки по мере того, как учится пользоваться речевым аппаратом (ртом, гортанью). Прогресс в освоении звуков бывает связан с переходом на твердую пищу и умением ее пережевывать.

В определенный момент ребенок начинает особым образом «разговаривать» сам с собой, мелодично копируя звучание и интонацию речи взрослых. Такое интонирование называют детским лепетом. В нем можно расслышать различные сочетания звуков, иногда они напоминают слова, но в целом пока что непонятны для окружающих и не имеют осмысленного значения.

Звуки, которые издает ребенок, отчасти зависят от его позы. Лежа на спине, ребенок может издавать только гласные звуки, артикулируемые задней стенкой гортани («А-а-а-а!»); но, когда ребенок сидит, он уже способен произносить сочетания гласных и согласных звуков («баба», «дада», «мама»), называемые лепетом. Лепечущий ребенок обычно по много раз повторяет один и тот же слог: «Да-да-да-да!»

Подражание

Умение подражать другим жизненно необходимо для всякого обучения, в особенности для развития речевых навыков. Дело в том, что, подражая взрослым, ребенок учится произносить

слова, затем словосочетания и, наконец, составлять целые предложения. В то же время он учится копировать жесты взрослых (например, машет рукой или хлопает в ладоши) и различные звуки, особенно издаваемые животными («му-у», «бе-е» и т.п.).

Понимание речи

Ребенок не сразу понимает, что изображение машины символизирует реальную машину. Чтобы сообразить, что вот это пятно на бумаге и вон тот рычащий четырехколесный зверь на дороге в каком-то смысле одно и то же, требуется развитие логического мышления. От понимания картинок дети переходят к осознанию того, что «звуки», т. е. слова, тоже отражают и представляют реальные предметы. Для человека, который не понимает нашего языка, слово «собака» — просто набор звуков; но для нас в этом слове заключен образ лохматого четвероногого животного, виляющего хвостом.

Когда ребенок слышит, как в определенных ситуациях снова и снова повторяются одни и те же слова, он ассоциирует их с определенными предметами и понимает, что слова имеют значение. Всякий раз, когда в поле зрения появляется собака, его папа произносит: «Собака», и в сознании ребенка слово связывается с этим животным.

Итак, первые слова, которые начинают понимать дети, — слова с конкретным значением, которые ребенок слышит изо дня в день, названия хорошо знакомых предметов и имена членов семьи. Первым ребенок начинает узнавать собственное имя и слова, которые слышит чаще всего: «мама», «папа», «нет», имена братьев и сестер и т. п. Давно замечено, что эта закономерность действует у всех народов и во всех культурах.

Свое понимание речи ребенок демонстрирует, отвечая на простые вопросы, например, на вопрос: «Где кошка?» показывает на кошку пальцем, рукой или глазами. Кроме того, он начинает исполнять простые указания, например: «Иди сюда» или «Дай чашку».

К тому моменту, когда ребенок готов заговорить, он понимает значение довольно большого числа слов.

Довербальная коммуникация

Не умея говорить, ребенок вынужден сообщать о своих нуждах другими способами. Вначале он указывает на предмет, который хочет получить, глазами, затем рукой, позднее учится показывать указательным пальцем.

Кроме того, ребенок использует для коммуникации естественные жесты, например машет на прощание или тянет вверх ручки, когда хочет, чтобы его взяли из кроватки.

Первые слова

Часто первым словом ребенка становится какое-либо звукоподражательное междометие, например «му-у», «гав», «чу-чу».

Первые слова ребенка зачастую непонятны никому, кроме родителей, которые по контексту догадываются, что «пепе» значит «печенье», а «ато» — автобус (для этой стадии развития речи характерно, что ребенок воспроизводит только начало слова).

Первыми словами обычно становятся названия хорошо знакомых предметов, домашних животных, а также слова, обозначающие членов семьи. Во вторую очередь ребенок выучивает названия еды и одежды. Часто ребенок первым начинает называть того члена семьи, которого видит реже, например, если с ребенком сидит мама, а папа весь день на работе, очень возможно, что первое слово ребенка будет «папа», а не «мама». Это связано с тем, что, разговаривая с ребенком, мать редко говорит в третьем лице о себе и гораздо чаще о папе: «Папа на работе», «Папа пришел» и т.п.

Ребенок еще не умеет строить фразы и использует одно слово как замену целого предложения. Например, «папа» может означать: «Папа ушел», «Папа здесь» и «Хочу к папе». Понять смысл таких слов-предложений можно только из контекста.

Часто ребенок употребляет свои первые слова в сильно расширенном значении: все мужчины оказываются у него «папами», все средства передвижения — «машинами», а все животные — «кошками».

Фразы из двух слов

Со временем ребенок не только расширяет свой словарный запас, но и начинает использовать одни слова в сочетании с другими, составляя более сложные высказывания: «Еще

сока», «Папа шел» (ушел). Двухсловные фразы тоже не всегда понятны без контекста.

Интересы ребенка ограничиваются настоящим (понятие о прошлом и будущем формируется позже). Его занимают вещи, люди, особенно — близкие, события повседневной жизни, еда, одежда, животные и средства передвижения. Этим предметам обычно и посвящены высказывания ребенка.

Чаще всего в высказываниях ребенка сочетается существительное и глагол: «Дядя идет», «Собачка кушает», «Мальчик бежит». Также встречаются сочетания существительного и прилагательного: «Большая машина», «Красный автобус».

Фразы из трех слов

К комбинации существительного и глагола добавляется еще одно существительное — получается фраза из трех слов: «Девочка пьет молоко», «Дядя ведет машину».

Дальнейшее развитие

После того, как ребенок освоил сочетания из трех слов, он приступает к совершенствованию грамматической структуры речи. Происходит это в следующей последовательности:

- Ребенок задает вопросы к подлежащему («кто?» «что?») и употребляет местоимения группы «я», «ты».
- В речи появляется больше местоимений («его», «ее»), а также множественное число («лошадки», «машинки») и предлоги («в», «на», «под»). Ребенок может поддерживать простой диалог, употреблять прошедшее и настоящее время. Задает вопрос «где?»
- Ребенок задает вопросы «почему?», «когда?» и «как?»

К началу школьного возраста речь ребенка обычно приобретает фонетическую и грамматическую правильность.

Параллельное развитие

Использование языка

Дети начинают использовать язык, чтобы прокомментировать окружающее («Смотри, машина!») или сообщить о своих потребностях и желаниях («Печенье!»). Со временем они начинают говорить распространенными предложениями (используя все больше слов), а затем переходят к такой гибкой и сложной речевой форме, как вопрос («Где папа?»). Теперь дети могут получить информацию («Почему идет дождь?»), привлечь к себе внимание («Как это делается?») и договориться с окружающими («Я возьму этот шнурок, а ты возьми тот»).

Произношение

Со временем ребенок учится правильно произносить самые «трудные» звуки и различать их на слух. Однако к началу школьного возраста ребенок еще может не выговаривать и путать на слух некоторые звуки, например «р» и «л».

Концентрация внимания

Вместе с развитием языка развивается и способность к концентрации внимания. В раннем детстве ребенок легко отвлекается: он может увлеченно играть в железную дорогу, но достаточно поставить рядом симпатичную машинку, чтобы он бросил предыдущую игру и перешел к следующей.

Позднее ребенок вырабатывает способность сосредотачиваться на одном занятии и отсекал все отвлекающие факторы. В этот период он не терпит никакого вмешательства, поскольку еще не умеет делать два дела сразу.

Постепенно ребенок учится воспринимать простую информацию, советы и т. п., не отвлекаясь от своего дела. Он способен выполнять свою задачу, одновременно следуя простым и непосредственно относящимся к делу указаниям. Эта способность развивается, и постепенно ребенок становится способен воспринимать все более сложные указания (см. сноску на с. 31).

ИГРЫ И ЗАНЯТИЯ

Общие рекомендации

Для начала — общие рекомендации, которые помогут ребенку лучше вас понимать:

- Обращаясь к ребенку, говорите просто и ясно. Не используйте сложных конструкций, употребляйте только ключевые слова. Говорите так, чтобы ребенку было легко вас понять. Вместо: «Я бы хотела, чтобы ты перестал стучать ножом по столу» скажите просто: «Не стучи». Вместо: «Почему бы тебе не положить кубик в это ведро?» скажите просто: «Положи кубик сюда».
- Ваша речь должна укладываться в рамки понимания ребенка и в то же время чуть-чуть выходить за них. Например, если ребенок разговаривает односложно, используйте фразы из двух слов и побуждайте его вас подражать. Адаптируйте свою речь по мере развития возможностей ребенка.
- Снова и снова, при каждой возможности повторяйте одни и те же простые слова и фразы.
- Высокие звуки дети воспринимают лучше, чем низкие, поэтому при разговоре с маленькими детьми взрослые часто произвольно меняют тембр и говорят тоненьким голосом. Продолжайте пользоваться этим приемом, даже если ваш ребенок уже вышел из младенческого возраста.
- Разговаривайте с ребенком певучим, мелодичным голосом. Используйте различные интонации, чтобы удержать его внимание. Ровный, монотонный голос слушать очень скучно.
- Следите за тем, чтобы выражение вашего лица и интонации, выражали то же, что и слова. Общение включает в себя и только понимание устной речи: из интонации и языка тела собеседник получает информацию, важную для понимания сообщения в целом. Маленький ребенок не может понять смешанное сообщение, поэтому, если вы говорите «нет» с широкой улыбкой на лице, он просто теряется и не знает, что думать. (Позднее ребенок научится понимать и неоднозначные сообщения.)
- Во время разговора с ребенком используйте естественные жесты, это облегчит ему понимание.
- Немедленно отвечайте на любое обращенное к вам «высказывание» ребенка, будь то слово, жест или улыбка. Дайте ребенку понять, что коммуникация всегда действенна.
- Не спешите поправлять ребенка, когда он неверно произносит слова. Постоянные замечания могут внушить ему робость и страх перед речью. Просто говорите: «Да» и повторяйте то, что пытается сказать ребенок. Например, если он говорит: «Пепе», отвечайте: «Да, печенье».
- Пойте для ребенка. И дети, и взрослые обладают врожденной музыкальностью, и это стоит использовать. Некоторые дети плохо воспринимают обычную речь, но гораздо лучше реагируют на инструкцию или информацию, если ее пропеть.
- Логопеды считают, что употребление слов «спасибо» и «пожалуйста» не относится к речевым навыкам первой необходимости. Им следует учить ребенка лишь тогда, когда он уже говорит уверенно, и его словарь достаточно велик. Иначе может возникнуть совершенно бессмысленная ситуация, когда ребенку что-то нужно, но он не способен сказать ничего, кроме «Пожалуйста». Прежде всего необходимо научить его таким словам, как «кушать»,

«пить», «пи-пи» и т. п.

- Если у вашего ребенка нарушение слуха и иных проблем нет, необходимо определить, какой подход к его коммуникативному развитию является оптимальным. По этому поводу посоветуйтесь с логопедом или специалистом по нарушениям слуха у детей.

Хронологическое развитие

Зрительный контакт

Если ваш ребенок не поддерживает зрительного контакта, над этим надо работать. Даже если в остальном он хорошо развивается, следует учитывать, что зрительный контакт жизненно важен для развития навыков речи.

Старайтесь всегда находиться рядом с ребенком и напротив него, чтобы он смотрел прямо на вас. Помните, что ребенок гораздо меньше вас. Если нужно, присядьте на корточки или ложитесь на пол. Не вынуждайте ребенка заирать голову или оглядываться, чтобы посмотреть на вас. И никогда не заставляйте смотреть на вас силой, даже если продвижение идет очень туго.

Перед тем как начать новую игру или занятие, всегда устанавливайте зрительный контакт. Установив контакт, немедленно вознаграждайте ребенка новой игрушкой или интересной игрой.

Сделайте свое лицо «интересным» для ребенка, чтобы на него хотелось смотреть. Скучное, невыразительное лицо не привлекает взгляда. Попробуйте привлечь внимание ребенка к своему лицу. Вы можете, например:

- Широко и часто улыбаться.
- Строить рожицы — морщить нос, поднимать брови.
- Издавать забавные звуки.
- Надевать экстравагантные шляпы, необычные очки (оченьбольшие, цветные, фигурные), большие яркие серьги, «клоунский» нос.
- Надевать маски.
- Раскрашивать лицо.

Вы можете привлечь внимание ребенка, если легонько подуете ему в щеку. Или даже если просто будете сидеть очень тихо и неподвижно. Перемена в поведении может привлечь больше внимания, чем самая кипучая активность.

Возьмите предмет, который заинтересовал ребенка, и поднесите его к лицу. Ребенок последует взглядом за ним. Чтобы вознаградить ребенка, отдайте ему игрушку, а затем закрепите успех с тем же или другим предметом.

Еще одна игра: попробуйте спрятать игрушку за пазуху, дождаться, пока ребенок установит зрительный контакт, и затем показать игрушку. Используйте любимые игрушки ребенка, ложку (во время еды) или игрушку-пищалку. В последнем случае звук вызывает дополнительный интерес ребенка.

Играйте в прятки, закрывая и открывая лицо себе и ребенку. Используйте следующие вещи:

- шарфы (обычные или из полупрозрачного шифона);
- кухонные полотенца;
- банные полотенца;
- простыни, когда перестилаете постель;
- белье, сохнущее на веревке;
- шторы;
- мебель и двери;
- одежду, когда одеваете и раздеваете ребенка;
- нагрудник или фартук, когда его надевают или снимают с ребенка;
- свои руки — закрывайте ими лицо ребенка или свое собственное;
- руки ребенка — закрывайте ими лицо ребенка или свое собственное.

Во время игры, когда ребенок прячется за шарфом, напевайте что-нибудь вроде:

Раз-два-три-четыре-пять,

Я иду тебя искать!
Где ты прячешься? Тук-тук.
Отворяй скорей на стук!

Сажайте ребенка к себе на колени так, чтобы он смотрел прямо на вас, и пойте ему.
Например:

Ехали мы ехали,
Далеко заехали.
На дороге ямка,
Саша в ямку — бух!

Подбрасывайте ребенка на коленях вверх-вниз, затем «уроните в ямку». Используйте многочисленные вариации на эту тему:

Поехали, поехали
За грибами, за орехами
По ровной дорожке,
По кочкам, по кочкам.
По оврагам, по оврагам,
По ухабам, по ухабам,
На высоко-о-ую горку
И в ямку—бух!

Еду, еду к бабе, к деду
На лошадке в красной шапке
По ровной дорожке
На одной ножке
В старом лапоточке
По рытвинам по кочкам,
Все прямо и прямо,
А потом вдруг в ямку—бух!

Шла коза по мостику
И виляла хвостиком.
Зацепилась за перила,
Прямо в речку угодила!

Я рыжая лисица.
Я бегать мастерица.
Я по лесу бежала,
Я зайку догоняла
И в ямку—бух!

Тюшка-тутушка.
Прыгала лягушка
На крутую горку,
Где живет Егорка
Бух! — покати́лась!
С горки свалилась!

Ехали медведи
На велосипеде,
А за ними ко
Задом наперед!

Ребенок лежит на спине, колени согнуты. Возьмите его за щиколотки и покрутите ногами вперед-назад, имитируя езду на велосипеде.

Если ребенок предпочитает играть один, сядьте рядом и повторяйте его действия с такими же

или похожими игрушками. Можете разговаривать с ним, но не бойтесь и помолчать.

Ожидание

В качестве подготовки к играм на соблюдение очередности попробуйте начать развивать у ребенка навыки концентрации внимания. Предлагайте ребенку занятия, в которых от него требуется не немедленный ответ, а ожидание — хотя бы в течение двух-трех секунд. Например:

- Играйте с ним в игры, в которых мячик или машинка катятся по трубе («тоннелю»), исчезает из виду и спустя несколько секунд появляется снова.
- Пускайте мыльные пузыри не спеша, чтобы ребенку приходилось несколько секунд ждать появления каждого следующего пузыря.

Соблюдение очередности

Помните, что для ответа ребенку с особыми нуждами требуется больше времени, чем вы думаете. Если вам кажется, что прошло достаточно времени, а ребенок не отвечает, сосчитайте до десяти — дайте ему еще подумать.

- Посадите ребенка напротив себя или к себе на колени. Если он станет произносить какие-либо звуки или состроит рожицу, скопируйте их в подчеркнутой, преувеличенной, манере и подождите его ответа. Для попыток коммуникации с ребенком хорошо подходит также время еды или несколько минут перед сном.
- Толкните мячик или машинку по направлению к ребенку и подождите, пока он толкнет игрушку обратно. Если вы играете в эту игру, сидя за столом напротив друг друга, это хороший повод установить зрительный контакт.



По очереди укладываем в вазу апельсины

- Многие игры можно превратить в тренировку на соблюдение очередности: например по очереди класть кубики в коробку, складывать пазл, рисовать и т. п. Выберите для этого игру, которая особенно нравится ребенку.
- Кормите с ребенком по очереди животных — реальных или игрушечных.

Понимание значения речи

Ребенку необходимо осознать, что звуки, которые он слышит от взрослых, имеют значение. Следующие игры помогут ребенку понять, что слова указывают на что-то интересное.

Игры с элементами прогнозирования

Стихи и песенки, слова которых сопровождаются соответствующими действиями:

В БАССЕЙНЕ

Бассейн — подходящее место для следующих игр:

- **«Шалтай-Болтай»** (*посадите ребенка на бортик бассейна и помогите ему в нужный момент спрыгнуть в воду*).

- **«Баба сеяла горох»** (*держите ребенка за руки, побуждайте его приседать и подпрыгивать в воде*).

- Побуждайте ребенка по команде делать в воде различные движения, пускать пузыри, подпрыгивать и т.п.

Вы можете сами придумывать самые разнообразные игры, в которых определенные слова («вверх-вниз», «скок-поскок» и т.п.) соответствуют определенным действиям.

«ЩЕКOTALКИ»

Идет коза рогатая за малыми ребятами,
Ножками топ-топ, глазками хлоп-хлоп,
Кто каши не ест, молока не пьет,
Того забодает-забодает-забодает!

Убыстряя темп, «шагать» пальцами вниз по ноге, на последних строчках пощекотать

ребенку пятки:

Паучок шел по стене,
Вез подарки на спине:
Всем девчонкам по лапчонкам,
Всем мальчишкам по лаптишкам!

«ЕХАЛИ МЫ, ЕХАЛИ...» (*игры на коленях у взрослого*)

Ехали мы, ехали,
Далеко заехали.
На дороге ямка,
Саша в ямку — бух!

Ехал пан, ехал пан!
Ехал шагом, шагом, шагом!
Ехал пан, ехал пан!
Ехал рысью, рысью, рысью!
Ехал пан, ехал пан!
Ехал махом, махом, махом!
Да свалился — покатился!..

медленно, плавно

<i>покачивая на колене:</i>	Вот так скачут казаки, казаки, казаки,
<i>убыстряя темп:</i>	Вот так скачут егеря, егеря, егеря,
<i>мелкой трясцой:</i>	Вот так едут мужики, мужики, мужики
	С кочки на кочку и в ямку — бух!

Шалтай-Болтай сидел на стене,
Шалтай-Болтай свалился во сне,
И вся королевская конница
Вся королевская рать
Не могут Шалтая, не могут Болтая,
Шалтая-Болтая, Шалтая-Болтая,
Шалтая-Болтая — собратъ!

Втаскивать малыша на колени, потом скидывать:

Пришел медведь к броду,
Влез на колоду,
Бултых в воду!
Уж он мок, мок, мок,
Уж он кис, кис, кис!
Вымок, выкис,
Вылез, высох,
Встал на колоду ...
Бултых в воду!

Посадить ребенка на подушку, ритмично подбрасывать, потом скинуть на кровать:

Тушки-тутушки, сели на подушке,
Пришли подружки, столкнули с подушки.

Подниму дочушку на крутую горушку.
Бух! Покатились, с горки свалились.

Баб сеяла горох.
Прыг-скок, прыг-скок!
Обвалился потолок.
Прыг-скок, прыг-скок!

Баба шла, шла, шла,
Пирожок нашла,
Села, поела —
Опять пошла!

Раз подскок!
Два подскок!
Высоко потолок!
Я скачу, я лечу,
Стать большим хочу.

«На старт, внимание, марш!»

Сопровождайте игру словами: «На старт, внимание, марш!» так, чтобы ребенок понял: вслед за словом «марш» обязательно происходит что-то интересное. Например, при слове «марш» бросайте мячик, катите машинку, толкайте вперед коляску с ребенком или обрушивайте башню из кубиков.

Делайте все, что угодно, лишь бы ребенку это нравилось. Растягивайте паузу между «внимание» и «марш», чтобы увеличить сосредоточенность ребенка и усилить радостное предвкушение события. Затем поощряйте ребенка по команде «Марш!» выполнять задание, например бросать мячик или толкать машинку самому.

Пойте ребенку

Выберите мелодию, которая вам нравится, и пойте ребенку, подставляя вместо текста песни подходящие к случаю слова. Например: «Мы едем, едем, едем / На кухню кушать суп...» Постепенно это войдет в привычку и при случае поможет разрядить ситуацию. Дети обожают «живые концерты», а разницу между вами и Паваротти ребенок еще долго не заметит. Так что пойте, как можете, и не стесняйтесь, даже если у вас нет ни голоса, ни слуха.

Харриет очень расстраивается, когда просит добавки и не получает. Слова «Хватит» и «Больше нельзя» на нее не действует. Но я обнаружила, что если эти же слова пропеть, обе мы успокаиваемся и начинаем улыбаться друг другу.

Чтобы сделать речь более понятной и интересной для ребенка, выделяйте ключевые слова интонацией и жестами. Например, вместо простого «нет» говорите, картинно мотая головой: «Не-е-е-ет!»

Подражание

Дети учатся подражать вам, когда видят, как вы подражаете им.

Чтобы ребенок начал воспроизводить те звуки, которые вы произносите, вы должны показать ему, как это делается,—воспроизводить те звуки, которые произносит он. Постепенно он начнет в ответ копировать вас. Когда ребенок гулит или воркует, «отвечайте» ему теми же звуками.

Иногда вы можете начинать «разговор» первыми и смотреть, ответит ли вам ребенок. Для этого лучше всего подходят прогулки, поездки на машине и время купания, когда вокруг ребенка мало отвлекающих факторов и ему легче сосредоточиться.

Используйте естественные жесты: например машите рукой на прощание, прикладываете палец к губам, требуя тишины, прикладываете руку к уху, когда хотите что-то услышать, зажимайте нос пальцами при виде испачканного подгузника.

Другие игры, развивающие стремление к подражанию, вы найдете выше, в гл. 3.

Стимуляция звуков

Разные дети наиболее «разговорчивы» в различной обстановке. Некоторые любят «поговорить» за едой или сразу после еды, размяв соответствующие мышцы, другие предпочитают издавать звуки во время прогулки в коляске или поездки в машине, где их ничто не отвлекает. Следуйте желаниям ребенка. Поскольку речь невозможна без развития мышц рта

и гортани, играйте с ребенком в игры, тренирующие эти мышцы,—пусть даже многие из этих игр, как кажется, не имеют никакого отношения к речи.

- Щекочите ребенка — пусть посмеется! Для младенца смех — следующий после плача и улыбки способ общения.
- Издавайте забавные звуки, стройте смешные рожицы и побуждайте ребенка вам подражать. Если ребенок начинает подражать вам, громко хвалите и щедро вознаграждайте его.
- Попробуйте повторить то же самое перед зеркалом, чтобы ребенок видел одновременно и ваше, и свое лицо.
- Играйте в игры, в которых требуется дуть. Выдувайте пузыри в воду через соломинку, передвигайте обрывки бумаги и т.д., дуя на них. Свистите в свисток, играйте на губной гармошке, трубите во всевозможные рожки, дудки и т.д. Дуйте на обрывки бумаги, кусочки тканей, легкие газовые шарфы, мыльные пузыри, перья, игрушки-мобили и смотрите, что произойдет. Задувайте свечи на пироге во время дней рождения. Булькайте под водой в ванне или бассейне. Дуйте на одуванчики.



Пускание пузырей

- Научите ребенка пить через соломинку.
- Поощряйте ребенка облизывать еду (мороженое, леденцы и т.д.), слизывать крошки с губ. Научите приклеивать стикеры и марки и заклеивать конверты, облизывая их языком.
- Кормите ребенка твердой пищей, которую нужно жевать, — это хорошая тренировка для мышц нижней челюсти, а также упражнение, помогающее осваивать новые звуки. Поощряйте ребенка переходить с полужидкого, кашеобразного питания на твердое. Если у ребенка возникают проблемы с приемом твердой пищи, обратитесь за советом к логопеду.
- Во время игры или чтения произносите побольше звукоподражательных слов: «му-у-у», «мяу», «гав-гав», «тик-так», «хлоп-хлоп» и т.д. Звукоподражательные междометия часто становятся первыми словами ребенка.
- Играя в игру, которая нравится ребенку, время от времени останавливайтесь и ждите, когда он звуками попросит вас продолжать. Тогда скажите: «Еще раз» или: «И снова» и продолжайте игру. Найдите для этого занятие, которое действительно увлекает ребенка, будь то щекотка, физическая игра или пение.

— Пойте ребенку такие песенки:

Вот тихо-тихо мышка идет,
А кот лежит на кровати,
И если мышка не пискнет сейчас...

(Ребенок: «Пи!»)

Сразу схватит!

— Гуси-гуси!

— Га-га-га!

— Есть хотите?

— Да-да-да!

Едем-едем на лошадке
По дорожке гладкой-гладкой.
В гости нас звала принцесса
Кушать пудинг сладкий.
Две собачки у порога
Нам сказали очень строго — Гав-гав!
Два котенка — Мяу-мяу!
Два утенка — Кря-кря!
Две лягушки — Ква-ква!
Два цыпленка — Пи-пи-пи!
Два телята — Му! Му!
Две овечки — Бее! Бее!
Два козленка — Мее! Мее!
— Напевайте без слов что-нибудь мелодичное, вроде колыбельной.

У Наташи с рождения язык высовывается изо рта. К трем годам она не могла произнести ничего, кроме «Э-э-э!» — с открытым ртом и высунутым языком. Чего мы только не перепробовали, чтобы научить ее сжимать губы: массировали ей рот, нажимали под подбородком, пытались вызвать глотательный рефлекс, говорили, чтобы она закрыла рот, смазывали губы всевозможными лакомствами... Однажды я лежала на кровати, положив Наташу к себе на живот. На заднем плане играла какая-то негромкая музыка. Я начала подпевать, «мыча» себе под нос и вдруг услышала, что то же самое делает Наташа! Теперь, шесть месяцев спустя, она уже говорит «мама» и «баба».

— Купите или возьмите где-нибудь на время игрушки, включающиеся от громких звуков. Они дадут ребенку прекрасную мотивацию для упражнений в речевом мастерстве.

Ранние навыки общения

Понятие «язык» включает в себя не только речь, но и другие средства общения. Все мы надеемся, что рано или поздно ребенок заговорит; однако, пока он не заговорил, приходится искать другие способы коммуникации. Это даст ребенку возможность развивать умения и навыки, а также поможет снять напряжение в ситуации, когда ребенок не может сообщить о своих потребностях и желаниях, а родители не могут его понять. Кроме того, развитие предречевых способов коммуникации повышает вероятность развития речи. Если ребенок не говорит, поощряйте его общаться с вами другими способами. Увидев выгоды общения, он сам захочет поскорее научиться говорить.

- Встречайте любые попытки общения одобрением, похвалой, щедро вознаграждайте ребенка. Если вам кажется, что он пытается установить с вами контакт (например, когда издает звуки или указывает глазами на какой-то предмет, см. с. 52), решайте все сомнения в пользу ребенка и не стесняйтесь лишний раз похвалить его за сообразительность.
- Если ребенок пытается что-то вам сообщить, немедленно реагируйте. Дайте понять, что заметили его усилия и что вам интересно с ним общаться. Например, если ребенок указывает глазами на книгу, сразу дайте ему книгу. Если издает нечленораздельные звуки при виде кошки, скажите: «Да, это кошка». Если что-то просит, необязательно каждый раз выполнять просьбу, однако непременно нужно показать, что вы понимаете ребенка и цените его попытки общаться. В противном случае общение потеряет для него привлекательность.

Третьим Эмма выучила знак «печенье». Мы были в восторге и, разумеется, всякий раз вознаграждали ее печеньем, чтобы она поняла, какое выгодное занятие общение. Однако после пяти печений (даже разломанных на мелкие кусочки) пришлось начать говорить «Нет»!

- «Переводите» сообщение ребенка на язык слов. Например, если ребенок указывает глазами на питье или приносит вам чашку, отвечайте: «Джейн хочет пить? Сейчас дадим пить».



Ранние навыки общения

- Не следует удовлетворять все потребности ребенка, не дожидаясь просьб. Дайте ему возможность осознать, что он голоден или намочил подгузник, и заявить об этом. Если вы предвосхищаете все желания, у ребенка не будет стимула о них сообщать.

Ниже мы опишем несколько способов общения, которые употребляются неговорящими детьми.

Плач

Младенец выражает свои потребности и желания плачем. Скоро родители начинают по характеру плача определять, что нужно ребенку: кушать, сменить подгузник, спать, или просто хочется, чтобы мама его приласкала. Поскольку этот метод эффективен, дети с проблемами общения могут использовать его и выйдя из младенческого возраста.

Смех

Смехом ребенок сообщает, что ему хорошо и весело. Это тоже эффективный способ коммуникации, поскольку родители, естественно, стараются повторять действия, встречающие у ребенка такой хороший прием,

Признаки предвкушения

Еще одна ранняя форма общения — движения, выражающие предвкушение чего-то приятного. Например, услышав первые слова песенки: «Щекотики-щекотики...», ребенок начинает радостно вертеться, потому что понимает: сейчас начнется что-то интересное!

Указывание глазами

Часто дети, чтобы выразить свое желание или ответить на вопрос, просто указывают глазами на предмет. К этому виду коммуникации родители должны быть очень внимательны: его не так легко заметить и отличить от обычных движений глаз. Если вы просите ребенка показать на картинке собаку, он может указать на нее не пальцем или рукой, а глазами. Это означает, что он понимает вас и отвечает вам. Аналогично ребенок может указывать глазами на предметы, которые хочет получить. Если ребенок смотрит книгу, сидя у вас на коленях, вам трудно проследить за его взглядом, поэтому во время чтения или игры лучше сажать ребенка напротив себя.

Указывание рукой и пальцем

Чтобы ответить на вопрос или объяснить, что им нужно, дети часто указывают на предмет пальцем или всей рукой. Таким же образом неговорящие дети задают вопросы об окружающем мире. Чтобы поощрить развитие этого навыка, используйте следующие приемы:

- Поместите лакомство или игрушку вне пределов досягаемости ребенка и поощряйте его тянуться, указывать или другим способом дать понять, что ему нужно.
- Пойте «Ладушки-ладушки» и т. п. с соответствующими жестами (см. выше, гл.3).
- «Дразните» ребенка игрушкой: протягивайте и тут же отодвигайте, чтобы ребенок тянулся за ней.
- Возьмите руку ребенка в свою и указывайте на картинки в книжках.
- Нарисуйте или сфотографируйте то, что нравится ребенку (любимые блюда, игрушки), и просите ребенка показать, что он хочет.

Лайаму не дается речь, но мы обнаружили, что он может высказать просьбу с помощью картинок. Я сфотографировала множество знакомых предметов, прежде всего игрушек и других вещей, которые ему особенно нравились, заламинировала их и прикрепила липкой лентой к доске, которую мы повесили на кухонной двери. Теперь, чтобы о чем-то попросить, он приносит нам картинку. Единственная проблема: всякий раз, проходя мимо кухонной двери, он выбирает фотографию с пачкой печенья! Но мы научились с этим справляться: после двух или трех печений просто снимаем эту фотографию с доски. Эти картинки очень помогли и Лайаму, и нам.

Другие идеи вы можете найти далее, в гл. 5.

Прямой подход

Если ребенок не может сообщить о своих нуждах вербально, часто он просто приносит взрослому тот или иной предмет, чтобы сообщить, что от него требуется. Например, если

ребенок приносит книжку, это значит «Почитай мне», если пустую чашку, это значит «Я хочу пить».

Другой способ — взять взрослого за руку и подвести к нужному предмету или положить его руку на нужный предмет. Это очень эффективный способ коммуникации, если ребенку не хватает умения сказать: «Пожалуйста, достань мне игрушку вон из того шкафа».

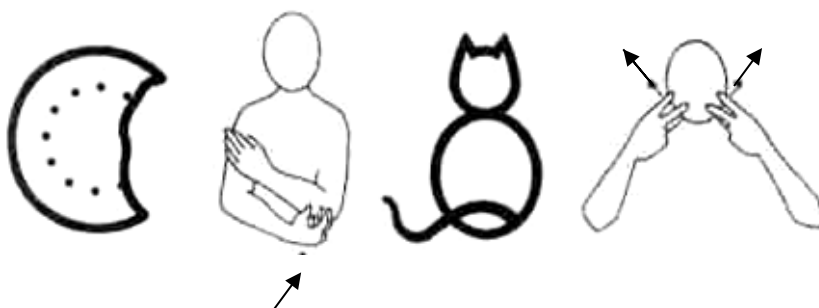
Жесты

При общении дети используют естественные жесты: например, поднимают руки, когда хотят, чтобы их взяли на руки. Вы также можете помогать себе естественными жестами при разговоре с ребенком.

Знаковые системы

Знаковые системы представляют собой естественное развитие языка жестов. Детей с проблемами общения часто обучают «Макатону» и «Сигналонгу» — системам, в которых произносимое слово сопровождается знаком. Знаки «Макатона» и «Сигналонга» взяты из Британского языка глухонемых и модифицированы с целью большей простоты и выразительности: в этих системах используются широкие, размашистые движения рук, доступные и детям с нарушениями тонкой моторики. Ребенок воспринимает речь мультисенсорным путем: одновременно слышит слово и видит соответствующий знак.

Многие родители опасаются, что, освоив язык знаков, ребенок никогда не заговорит. Однако это не так. Все свидетельствует о том, что использование знаков способствует развитию речи. Хотя доказать успешность или неуспешность знаковых систем невозможно, исследования показывают, что дети используют знаки лишь по мере необходимости и оставляют их, как только начинают говорить. Некоторые пользуются «Макатоном» совсем недолго, другим для развития речи требуется больше времени, и общение знаками чрезвычайно помогает и им, и их родителям в повседневной жизни, для кого-то такая система оказывается недейственной.



Символы и знаки системы «Макатон», обозначающие кошку и печенье

Как «Макатон», так и «Сигналонг» воспроизводят лишь ключевые слова в высказываниях. Например, чтобы спросить ребенка: «Хочешь ли ты пить?», достаточно сделать знак, означающий «пить».

Для нас «Макатон» стал спасителем. В два года Кристофер выучил свои первые знаки — «пить» и «птичка». В два с половиной — еще два знака: «печенье» и «еще», а в три года его словарь уже заметно расширился. «Макатон» был нужен Кристоферу не для того, чтобы понимать взрослых, а для того, чтобы изъясняться самому. Однако в четыре года он начал издавать первые осмысленные звуки. До овладения «Макатоном» Кристофер не мог объяснить нам, чего хочет, и часто сердился и досадовал из-за этого; использование «Макатона» помогло нам до какой-то степени снять напряжение. Николас, младший брат Кристофера, начал пользоваться знаками, когда ему был год. Должна признаться, поначалу я испугалась, но по мере развития словесной речи Николас отказывается от знаков, а способность разговаривать и словами, и знаками делает его необычайно общительным.

«Макатон» и «Сигналонг» несколько отличаются друг от друга, но основные идеи у них схожие. «Макатон» используется более широко, но в разных местностях его варианты несколько различаются. Если вы хотите использовать «Макатон», узнайте, какой вариант

используется в вашей местности, чтобы ваш знаковый язык соответствовал тому, который будет использоваться логопедом, или учителями в школе.

Как разговаривать с ребенком знаками

Если вы хотите общаться с ребенком при помощи знаковой системы, вам необходимо пройти курс обучения «Макатону» или «Сигналонгу». Однако, если вы хотите начать немедленно, можете просто попросить кого-нибудь показать вам несколько знаков.

- Выберите три-четыре слова, наиболее важных для ребенка. Это должны быть слова, необходимые ребенку в повседневной жизни, например «кушать», «пить», «еще», «собака». Нет смысла учить ребенка таким словам, как «сигарета», «работа» или «начальник». Выучите знаки, обозначающие нужные слова, и не стесняйтесь использовать их при любой возможности.
- Всякий раз, когда используете в разговоре одно из этих слов, делайте соответствующий знак. Попросите всех, кто общается с ребенком — родных, друзей, воспитателей в детском саду, — делать то же самое.
- Знаки — не замена словесной речи. Делая знак, всегда одновременно произносите соответствующее слово.
- Прежде чем делать знаки, убедитесь, что ребенок смотрит на вас, иначе вы зря потеряете время.

Когда ребенок начнет понимать и использовать первые знаки, вы можете ввести три-четыре новых. Выбирайте слова, наиболее важные и необходимые для ребенка.

Понимание значения слов

Когда ребенок никак не может заговорить, родители часто заставляют его копировать звуки и называть различные предметы. Однако гораздо более важно научить ребенка понимать значения слов, ибо понимание — ключ к речи.

- В повседневной жизни сведите свою речь к очень простым словам, как описано выше, в разделе «Общие рекомендации». Не поддавайтесь соблазну заполнить паузы в разговоре пустой болтовней. Снова и снова повторяйте одно и то же. Для вас это может быть очень утомительно, но ребенок, снова и снова слыша одно и то же слово в связи с одним и тем же предметом, действием или понятием, начинает понимать, что между ними существует связь.
- Говорите только о том, что происходит здесь и сейчас. У маленького ребенка не развиты представления о прошлом и будущем. Не рассуждайте об абстрактных понятиях, не витайте в облаках: говорите только о тех предметах и делах, которые значимы для ребенка в настоящий момент.
- Помните, что называние предметов само по себе ребенка не привлекает: он ведь понимает, что взрослые и так знают их названия. Если вы хотите, чтобы ребенок называл предметы, поставьте эту просьбу в естественный контекст: например, дайте ребенку коробку с несколькими предметами, отвернитесь и попросите, чтобы он доставал предметы из коробки один за другим и говорил вам, что это.
- Если ребенок выражает свои желания невербально, например знаками или указыванием, «переводите» его сообщения на язык слов: «Ты хочешь молока», «Это молоко», «Хочешь посмотреть видео».
- Во время игры или повседневных процедур (купание, смена подгузников) и т.п. объясняйте вслух, что вы делаете. Говорите коротко, очень простым языком; но «сюсюкать» и коверкать язык не следует.
- Сделайте альбом с фотографиями любимых игрушек и знакомых предметов: кукол, мишек, детского стульчика, ванны, домашнего животного, членов семьи и т.п. Расположите на каждой странице не более двух-трех фотографий. Просматривайте альбом вместе с ребенком и просите его показать вам одну фотографию из двух или трех.
- Сделайте самодельную «книжку в картинках», вырезав из книг, журналов или цветных каталогов изображения предметов, привлекающих ребенка. Выбирайте то, что его особенно занимает: животных, средства передвижения и т.п. Иллюстрированные детские книги, которые можно найти в магазинах, часто бывают полны картинок, для ребенка неинтересных.
- Рассматривайте вместе с ребенком книжки с картинками. Поначалу иллюстрации должны быть очень простыми и легко узнаваемыми. Особенно хорошо подходят фотографии

(например, как в серии «Что это такое?», издаваемой «Кемпбелл Букс»). Указывайте на каждую картинку, называйте то, что на ней изображено, а затем просите ребенка выбрать эту картинку из двух или трех. (Если на странице слишком много картинок, прикройте лишние ладонью.) Начинайте всегда с любимой картинки ребенка, а затем двигайтесь дальше, чтобы закрепить успех.

— Используйте повседневные события для развития познаний ребенка. Например, лексику, связанную с одеждой, можно изучать следующими способами:

- 1) одевая ребенка, называть ему предметы одежды;
- 2) вырезать из журналов и каталогов картинки с одеждой и вместе с ребенком делать из них книжку;
- 3) одевать мишку или куклу;
- 4) предоставлять ребенку выбор (например: «Какую рубашку ты наденешь?»);
- 5) спрашивать, где тот или иной предмет одежды;
- 6) притворяться, что забыли название того или иного предмета одежды, и ждать от ребенка «подсказки»;
- 7) задавать очень простые вопросы («Где мячик?», «Где мама?»). Давать простые задания («Дай ложку», «Дай мишку»), Если ребенок не отвечает, отвечать за него: «Вот мячик», «Мама здесь», «Я взяла ложку»;
- 8) делать забавные «ошибки». Например, надевать носки на уши и ждать, чтобы ребенок вас поправил. Или натянуть на ноги ребенка свои носки, а его носки попытаться надеть себе;
- 9) называть части тела в естественных ситуациях, например при одевании или в ванне, во время игры «щекотушки». Другие идеи вы найдете ниже, в гл.8, с. 105-106.

Первые слова

Вы не можете заставить ребенка произнести первые слова. Чтобы заговорить, ему необходимо понимание слов, способность произносить соответствующие звуки и подходящий случай. Если ваш ребенок не говорит, сконцентрируйтесь на играх и занятиях, описанных выше, в разделах «Понимание значения слов» и «Стимуляция звуков». Разговаривайте с ребенком, играйте с ним, научите его нескольким ключевым знакам систем «Макатон» или «Сигналонг» — все это способствует развитию речи.

Переход к фразам из двух слов

Прежде чем использовать фразы из двух слов, ребенок должен научиться их понимать. Если словарный запас вашего ребенка уже достаточно развит, пора переходить к словосочетаниям. Логопеды замечают, что одного лишь называния предметов для нужд общения явно недостаточно. Мало сказать: «Дом»; чтобы тебя поняли, нужно добавить: «Большой дом» или «Хочу в дом». Поэтому, помимо существительных, следует обратить внимание на понимание и использование глаголов (гулять, кушать, спать, давать) и предлогов (в, на, под), а также, во вторую очередь, прилагательных (большой, красный, горячий и т.д.).

Важно понять, что под «фразой из двух слов» имеются в виду два слова, обладающие значением: союзы и междометия в счет не идут. Кроме того, необходимо убедиться, что ребенок действительно понимает значение фразы, а не угадывает его по контексту. Если, когда вы даете ребенку куклу и чашку и говорите: «Кукла хочет пить», ребенок немедленно принимается «поить» куклу — это еще ничего не значит: ведь у него нет особого выбора. Чтобы убедиться, что ребенок понимает значение этой фразы, дайте ему куклу, мишку, чашку и грешок.

- Всякий раз, когда ребенок произносит одно слово, добавляйте к нему второе. Если он говорит: «Собачка», отвечайте: «Собачка кушает» или «Собачка спит». Если он просит: «Еще!», отвечайте: «Еще морковки» или «Еще молока».
- Описывайте то, что происходит вокруг вас, используя простые фразы из двух слов, например: «собачка бежит», «птичка летит», «малыш плачет», «кошка спит», «машина стоит».
- Чтобы убедиться, что ребенок понимает двухсловные фразы, используйте простые команды из двух слов. При этом убедитесь, что ребенок не может понять значение команды из контекста. Например: «Поцелуй бабушку!» (если в комнате есть кто-то еще), «Возьми мячик» (если рядом есть и другие игрушки).

- Рассматривайте книжки с картинками и обсуждайте, что делают изображенные на них люди, животные и предметы.
- Используйте картинки, на которых люди совершают различные простые действия, например мужчина пьет, женщина ест, ребенок плачет. Просите ребенка выбрать из двух-трех картинок нужную и сказать, что на ней нарисовано.
- В повседневных ситуациях старайтесь употреблять два слова вместо одного. Вместо «Кушай», «Пей» говорите: «Кушай хлеб», «Пей молоко» и т.п.
- Используйте кукол или мишек для сюжетной игры, отражающей повседневную жизнь ребенка, и описывайте игру простыми фразами из двух слов: «Кукла кушает», «Кукла читает», «Мишка спит».

Понимание абстрактных понятий

Для освоения абстрактных понятий ребенку необходимо разнообразие ситуаций, иначе он может так и не осознать их абстрактного значения.

- Как можно чаще, при любой возможности называйте ребенку абстрактные понятия: горячий-холодный, верх-низ, внутри-снаружи, открытый-закрытый, высокий-низкий, тяжелый-легкий.
- Читайте вместе с ребенком книги, в которых рассматриваются и иллюстрируются эти понятия.

Переход к фразе из трех слов

Как и в случае с фразами из двух слов, ребенок должен знать значение всех трех информативных слов, а не догадываться по контексту.

- Когда ребенок уверенно пользуется фразами из двух слов, начинайте прибавлять к двум словам третье. Например, вместо: «Папа ушел» говорите: «Папа ушел на работу» или «Папа уехал на машине».
- Говорите о предметах и действиях, интересных ребенку. Например, если он любит играть в железную дорогу, употребляйте слова: поезд, вагоны, паровоз, станция, пассажиры, поехать, остановиться, вверх, вниз, через, мост, тоннель и т.п.
 - Затевайте вместе с ребенком такие занятия, о которых можно поговорить. Если вы вместе идете в магазин, расскажите ребенку, что собираетесь купить, какого цвета, какого размера, что потом будете с этим делать. Если вы вместе садовничаете, рассказывайте ребенку о растениях, цветах, насекомых, птицах и т. п.
 - Читайте ребенку книги, обсуждайте с ним сюжет и иллюстрации.
 - Играйте вместе: это основной путь развития речи ребенка.
 - Разговаривайте с ребенком о событиях повседневной жизни.
 - В спальне, в ванной или когда папа или мама приходят домой, разговаривайте с ребенком о том, что случилось за день.

Дальнейшее развитие речи

После того, как ребенок освоил фразы из трех слов, его речь вероятнее всего продолжает развиваться в сторону достижения грамматической правильности. Дальнейшее развитие речи — специфический предмет, которому мы не станем посвящать место на страницах этой книги; однако, возможно, идеи, изложенные выше, помогут вам и при обучении ребенка более сложным высказываниям.

Параллельное развитие

Подход Кэролин Смит

Доктор Кэролин Смит, педагог и психолог с острова Уайт, на основе работ Дж. Брюнера и собственных исследований в области ранних коммуникативных навыков разработала терапевтический подход, основные принципы которого изложены в ее книге. Доктор Смит

подчеркивает необходимость вернуться к основам речевых навыков: зрительному контакту и умению соблюдать очередность, поскольку без уверенного владения этими навыками коммуникация невозможна.

Идеи для игр

Понаблюдайте за ребенком во время игры и выясните, чем он любит заниматься самостоятельно. Возможно, ему нравится трясти погремушку, складывать кубики в коробку, рисовать, играть с куклой или водить по рельсам игрушечный поезд. Если вам кажется, что это что-то слишком простое и «примитивное»,—не страшно; это занятие должно послужить для ребенка путем к развитию речи.

Выяснив, какая игра особенно нравится ребенку, купите два одинаковых или очень похожих набора соответствующих игрушек, чтобы иметь возможность повторять действия ребенка, например две коробки с кубиками.



Повторяйте за ребенком его действия

Сядьте напротив ребенка, достаточно близко к нему. Дайте ему одну коробку, а другую оставьте себе. Точно повторяйте все его действия. Не комментируйте действия ребенка, не давайте ему указаний — просто повторяйте, как в зеркале. Помните: вы стараетесь вызвать его интерес и привлечь его к сотрудничеству.

Заметив, что вы заняты тем же, что и он, ребенок будет заинтригован и начнет смотреть на вас: так вы установите зрительный контакт. Старайтесь добиваться зрительного контакта как можно чаще и продлевать его как можно дольше. Можете начать говорить о том, что вы делаете. Говорите очень скупой и очень простой, чтобы облегчить ребенку понимание: «Кубик сюда».—большого не нужно.

Так вы подводите ребенка к мысли о соблюдении очередности. Положив очередной кубик, он оглядывается на вас и ждет, когда вы повторите его действие. Вы делаете это и смотрите на ребенка, чтобы узнать, что он будет делать дальше. Между вами происходит молчаливый «диалог».

Ребенок понимает, что своими действиями может влиять на ваши действия. Умение подобным образом взаимодействовать с окружающими также жизненно необходимо для развития речи и общения.

Через некоторое время вы можете поменять правила игры: начните делать что-то другое и посмотрите, станет ли ребенок повторять ваши действия. По мере того как развивается его понимание, можно начать использовать в игре более сложный язык.

Когда ребенок научится играть со взрослым, вы можете ввести в свою «компанию» другого ребенка, чтобы ваш ребенок учился играть и общаться со сверстниками.

Музыкальная терапия

Музыкальная терапия позволяет детям и взрослым использовать музыку как средство самовыражения и общения. Детям с особыми нуждами, чьи проблемы не позволяют им общаться, взаимодействовать и выражать свои чувства посредством речи, прослушивание музыки и игра на музыкальных инструментах может дать стимул к речевому общению. Музыкальные терапевты используют музыку, чтобы привлечь внимание, заинтересовать ребенка и наладить с ним отношения.

Проще всего выделить в ежедневном расписании несколько минут для занятий музыкой. Пойте ребенку песенки, ритмично хлопайте в ладоши и побуждайте ребенка играть на таких музыкальных инструментах, как барабан, бубен или колокольчики. Пусть ребенок

прислушивается к звукам, которые извлекает из музыкальных инструментов. Возьмите другой такой же инструмент и повторяйте его действия, чтобы донести до него идею очередности. Поощряйте ребенка «петь» без слов или аккомпанировать песням и музыке.

Занятия музыкой развивают у ребенка умение слушать, соблюдать очередность и произносить звуки. Все это очень важно для последующего развития речи.

5. физическое развитие

ТЕОРИЯ

Что такое физическое развитие?

В этой главе мы поговорим обо всех аспектах контроля над телом, мышцами и их движениями. Глава разделена на две части: «Крупная моторика», т. е. движений рук и ног, и «Мелкая моторика» — мелких и точных движений кистей рук и пальцев.

КРУПНАЯ МОТОРИКА

Хронологическое развитие

Новорожденный

Сразу после рождения ребенок полностью зависим от родителей; без их заботы ему не выжить. Однако новорожденный уже обладает набором рефлексов, одни из которых необходимы для его выживания, другие же являются атавизмами, памятью о предшествующей эволюции:

- сосательный и глотательный рефлекс;
- рефлекс сжимания губами материнского соска;
- хватательный рефлекс;
- рефлекс «ходьбы» (если поставить новорожденного на твердую поверхность и поддерживать, он начинает перебирать ножками);
- рефлекс Моро (если ребенку кажется, что его сейчас уронят он отводит назад руки с открытыми ладонями, а затем медленно сводит руки вместе, сжав кулачки).

У новорожденных контроль за мышцами тела очень слаб; они не способны передвигаться самостоятельно и нуждаются в постоянной поддержке. Однако в первые месяцы и годы жизни мозг ребенка приобретает способность контролировать мышцы и, следовательно, движения тела. Дети (за исключением тех, у кого малоподвижны мышцы бедер, — им зачастую бывает легче научиться стоять, чем сидеть), как правило, осваивают навыки управления своим телом в одинаковой последовательности, определяемой двумя общими законами:

1. Развитие идет сверху вниз (цефалокаудальный закон): сначала ребенок осваивает контроль за мышцами шеи, затем — спины, затем — бедер и наконец ног. Отражение этого закона мы находим в быстром росте и непропорционально больших размерах головы у младенца.

2. Развитие идет по направлению от туловища (проксимодистальный закон). Отражение этого закона мы видим в том, что кисти рук и ступни у младенца непропорционально малы. Вначале ребенок учится опираться на локти, затем на ладони; сначала учится стоять на коленях, и только потом — на выпрямленных ногах.

Ребенок развивается физически в процессе активной игры. «Брыкающийся» младенец развивает мышцы ног, ребенок, пытающийся поднять головку, укрепляет мышцы шеи и развивает способность управлять своими движениями.

Контроль за движениями головы

Новорожденный не умеет держать голову. Постепенно мышцы шеи у ребенка укрепляются, и он начинает держать голову и вертеть головой в сидячем положении (когда его поддерживают за руки или за спинку). Со временем ребенок начинает самостоятельно поднимать голову, лежа на животе.

Умение опираться на локти и вытянутые руки

Ребенок учится, лежа на животе, отрывать от поверхности голову и грудь. Сперва он опирается на локти, затем — на ладони выпрямленных рук.



*Опора на локти
и на вытянутые руки*

Перекатывание

Сначала ребенок учится перекатываться с бока на спину, затем со спины на живот.

Умение сидеть

Если попытаться посадить новорожденного младенца, он завалится вперед и уткнется головой в колени. Постепенно, с укреплением мышц спины, ребенку требуется все меньше и меньше поддержки в сидячем положении. Наконец ребенок начинает сидеть самостоятельно, не рискуя упасть вперед или на бок. Кроме того, он учится помогать себе руками в случае, если теряет равновесие.

Затем ребенок начинает поворачиваться в стороны, чтобы взять игрушку, и наклоняться вперед без риска упасть.

Ползание

«Брыкание», производимое как вместе, так и попеременно обеими ногами, развивает и укрепляет бедра и голени малыша. Постепенно ребенок учится передвигаться, используя один из многих разнообразных способов. Одни дети ползают «традиционным методом», опираясь на кисти рук и колени, другие опираются на кисти рук и ступни, некоторые ползают «попластунски», на животе, а некоторые так и не начинают ползать, а вместо этого «ездят» на попе, помогая себе руками.

Иногда родителям кажется, что ползание — бесполезный навык, лишь задерживающий путь к умению ходить; они торопят ребенка, побуждая его поскорее отвыкнуть от передвижения на четвереньках и встать на ноги. Однако умение ползать полезно: оно учит ребенка переносить вес тела на руки и, следовательно, развивает кисти рук, локтевые и плечевые мышцы. Сила этих мышц и умение ими пользоваться чрезвычайно пригодятся ребенку позже, на стадии развития навыков мелкой моторики, таких как умение рисовать и писать.



Ползание

Стояние на коленях

Ребенок учится стоять на коленях, выпрямившись и перенося вес тела на бедра. Это важный шаг на пути к умению стоять и ходить.

Стояние на одном колене

Стоя на коленях, ребенок учится поднимать одну ногу, ставить ее на ступню, переносить свой вес на эту ногу, затем отталкиваться и вставать.

Умение стоять

Чтобы научиться вставать, ребенок должен обладать достаточно сильными мышцами бедер

и голеней и навыками сохранения равновесия. Сначала ребенку необходимо держаться за человека или предмет мебели, но постепенно он учится вставать самостоятельно.

Ходьба

До того, как пойти, ребенок должен научиться стоять самостоятельно и пружинить, сгибая колени. Затем он учится ходить с поддержкой, т.е. обходить предметы мебели, держась за них и не отрывая ноги от земли, а следом за этим овладевает умением ходить по прямой, держась за руку взрослого или толкая перед собой какой-либо предмет мебели. С развитием силы и уверенности в себе ребенок все меньше нуждается в поддержке и, наконец, начинает ходить самостоятельно.

Поначалу ребенок ходит, широко расставляя ноги и балансируя руками. Такое положение при ходьбе очень неустойчиво: малыш часто падает, ему трудно остановиться, сменить направление или посмотреть вниз.

С развитием ловкости ребенок вырабатывает более зрелую манеру ходьбы: он больше не расставляет ноги и направляет их носки вперед, а не в стороны. Ребенок учится поворачивать, наклоняться, чтобы поднять что-нибудь с пола, и ходить с различными предметами в руках. Затем он учится толкать перед собой и тянуть за собой игрушки, а также пятиться назад.

Подъем и спуск по лестницам

Начав ползать, дети учатся взбираться по мебели и ступенькам лестниц. Они ползают по лестнице, опираясь на руки и колени, затем учатся перебираться со ступеньки на ступеньку, используя не столько колени, сколько ступни.

Наконец ребенок начинает ходить по лестнице, как взрослый, однако при этом держится за перила или за руку взрослого. Вначале ребенок становится на каждую ступеньку обеими ногами, затем учится чередовать ноги.

Спуск с лестницы дается ребенку труднее, чем подъем. Вначале ребенок просто «съезжает» с лестницы на животе или на попе. Постепенно он учится сходить по лестнице ногами, вначале держась за перила и ставя на каждую ступеньку обе ноги, затем ни за что не держась и чередуя ноги.

Равновесие

В последующем физическом развитии ребенка важную роль играет умение удерживать равновесие. Ребенок учится сохранять равновесие, стоя на одной ноге, прыгая, проходя по узкой доске и играя в «классики».

Бег

Переход от ходьбы к бегу происходит постепенно. Вначале ребенок просто старается ходить быстрее, затем начинает бегать. Поначалу он плохо сохраняет равновесие на бегу и часто падает, но затем учится передвигаться ловко и грациозно, огибать углы, нести, толкать перед собой или тянуть за собой разные предметы, увеличивать скорость, замедлять бег и останавливаться.

Умение ловить мяч, бросать мяч, ударять по мячу

Вначале ребенок, чтобы поймать мяч, просто вытягивает вперед обе руки. Таким способом он может поймать большой мяч, который взрослый бросает прямо к нему в руки. Постепенно ребенок учится сгибать руки и таким образом ловить небольшой мяч, брошенный с большого расстояния.

Вначале ребенок учится ронять мяч, затем — бросать. Сила и точность броска развиваются с возрастом.

Ударять ногой по мячу ребенок учится, когда попадает по мячу случайно, во время ходьбы. Затем он учится бить ногой по мячу сознательно: сначала стоя, потом на бегу, сохраняя равновесие на одной ноге. Первые удары ребенка по мячу очень слабы; сила и точность удара приходят с возрастом.

Прыжки

Вначале ребенок пытается прыгать, сгибая колени, но его ноги при этом не отрываются от земли. Затем он начинает прыгать по-настоящему: сперва на месте, затем перепрыгивать предметы (например, ступеньки лестницы) и, наконец, учится совершать целые серии прыжков.

МЕЛКАЯ МОТОРИКА

Хронологическое развитие

Новорожденный

У новорожденного кулачки постоянно крепко сжаты.

Умение хватать и отпускать предметы

Через несколько недель младенец перестает сжимать кулачки и начинает практиковаться в хватании предметов. Хватание — сложное действие, требующее от младенца способности контролировать движения плечевых, локтевых и кистевых мышц, поворачивать голову к предмету и фокусировать на нем взгляд.

Младенцы подносят руки к глазам и рассматривают их. Это помогает им освоить координацию движений глаза и руки. Играя со своими руками, ребенок постепенно понимает, как они работают и на какие действия они способны.

Вначале ребенок просто задевает ладонью предмет, висящий у него перед глазами (например, погремушку в манеже или детской кроватке). Затем он учится обхватывать предмет пальцами, переключать его из одной руки в другую, брать двумя руками два разных предмета и ударять ими друг о друга. Сначала ребенок обхватывает предмет сбоку, но с развитием координации движений учится брать его сверху.

Умение отпускать предметы приходит позже. Сначала ребенок опускает предметы только на твердую поверхность (пол, столик или ладонь взрослого), затем учится их ронять. Постепенно у ребенка появляется умение помещать предмет в определенное место (например, в коробку — сперва в большую, затем и в маленькую).

Научившись отпускать предметы, ребенок вскоре учится и бросать их. Сила и точность броска приходят со временем.

Тонкие движения пальцев

Беря в руки игрушки, ударяя ими об пол и о другие игрушки, вертя их во все стороны, ребенок учится манипулировать с мелкими предметами и исследовать их.

Постепенно ребенок начинает сжимать предметы не всеми пальцами, а только большим и указательным («пинцетная хватка»): это позволяет ему брать такие мелкие предметы, как резинки, шнурки и нитки. Способность манипулировать с мелкими предметами развивается постепенно на протяжении всего дошкольного возраста.

Умение совершать пальцами независимые движения позволяет ребенку указывать на предметы указательным пальцем, а также совершать сложные действия, требующие точности мелких движений, например собирать пазлы или нанизывать бусы на нитку. Поначалу для подобных занятий ребенку требуются крупные предметы, с которыми легко управляться; постепенно он может перейти к более мелким предметам.

Двуручная деятельность

Ребенок учится использовать одновременно обе руки, например придерживать левой рукой тарелку во время еды или переливать воду из одного стакана в другой.

Откручивание крышек

Чтобы открутить, например, крышку бутылки, требуется контроль за движениями запястья. Само движение ребенок осваивает довольно быстро, но чтобы развить силу, необходимую для откручивания больших и тугих крышек, и точность, необходимую для откручивания маленьких крышек, требуется время.

Одевание и раздевание

Раздеваться легче, чем одеваться (хотя дети очень рано начинают помогать родителям при одевании, самостоятельно просовывая руки в рукава, а ноги — в штанины). Сначала ребенок

учится стаскивать с себя чепчик или панамку, сбрасывать носки и ботинки, затем скидывать курточку или пальто. Следом идет стаскивание штанишек и трусиков, далее — умение снять рубашку и свитер. Самым трудным оказывается расстегнуть застежку, особенно много хлопот доставляют пуговицы!

Умение одеваться развивается в таком порядке: головные уборы, рубашки и свитера, трусики, штанишки и юбки. Носки, ботинки и застежки осваиваются последними.

Еда

Ребенок учится держать бутылочку или чашку с носиком и пить из нее. Постепенно он приобретает умение пить из открытой чашки или с блюда, не разливая и не расплескивая питье.

Сначала ребенок учится брать руками печенье и дольки фруктов, затем осваивает еду ложкой. Поначалу ребенок может только донести полную ложку до рта, потом учится зачерпывать ею пищу. Этот навык гораздо легче осваивать, имея дело с полужидкой пищей, которая сама прилипает к ложке,— например с йогуртом или манной кашей. От ложки ребенок переходит к вилке, затем учится использовать ложку и вилку вместе и наконец — вилку и нож (но этим навыком дети овладевают уже в школьном возрасте).

Использование орудий

Ребенок учится пользоваться всеми видами орудий, необходимых в повседневной жизни, но требующих немалой ловкости и мастерства,— ложкой, вилкой, ножом, ножницами, зубной щеткой и т.п.

Использование карандаша

Вначале ребенок сжимает карандаш или мелок в кулаке, затем держит его всеми пятью пальцами за верхний конец. Постепенно число пальцев, сжимающих карандаш, уменьшается, и захват опускается ниже. Позже ребенок начинает держать карандаш правильно, используя большой, указательный и средний пальцы.

Поскольку рисование и письмо являются сложными навыками, требующими интеллектуального понимания смысла знаков на бумаге, эти навыки обсуждаются выше, в третьей главе.

ИГРЫ И ЗАНЯТИЯ

КРУПНАЯ МОТОРИКА

Хронологическое развитие

Если у вашего ребенка физические проблемы, если он носит шину или специальный мягкий шлем, перед выполнением описанных ниже действий посоветуйтесь с физиотерапевтом или специалистом по движению.

Некоторые дети с особыми нуждами поначалу противятся любым физическим упражнениям и, кажется, мечтают об одном: чтобы их оставили в покое. Постарайтесь сделать физические упражнения привлекательными для ребенка: превратите их в игру, включите успокаивающую музыку, ласкайте и подбадривайте ребенка во время занятий.

За детьми, имеющими проблемы с восприятием окружающего, необходим особый надзор: например ребенок, не чувствующий боли, может, сам того не заметив, попасть в опасную ситуацию.

Позы ребенка

Если ваш ребенок не может передвигаться самостоятельно, помещайте его в течение дня в разные положения хотя бы на короткое время. Ребенок не должен целыми днями лежать на спине или на боку. Различные позы помогают ребенку увидеть мир с разных точек зрения и побуждают использовать различные группы мышц. Попробуйте следующие положения:

- Кладите ребенка на животик на плоской поверхности.
- Кладите ребенка на животик, подложив ему под грудь свернутое полотенце.
- Кладите ребенка на бок — в этой позе можно играть с игрушками, используя обе руки.
- Кладите ребенка на спину.
- Сядьте на пол, вытянув ноги, и положите ребенка на живот поверх своей ноги — либо в позу ползущего (опора на четвереньки), либо поперек своей ноги, так чтобы грудью ребенок не касался пола.
- Сядьте на пол, вытянув ноги, и посадите ребенка между своих ног спиной к себе.
- Сядьте на пол, согнув колени и соединив вместе подошвы ног, посадите ребенка между своих ног лицом к себе. При необходимости поддерживайте его за руки или за бедра.
- Сядьте на пятки, расставив колени, и посадите ребенка между своих коленей спиной к себе. При необходимости поддерживайте его ногами.
- Сядьте на пол, вытянув ноги, и посадите ребенка верхом на свою ногу лицом к себе. Эта поза особенно подходит для ребенка, который уже пытается вставать.
- Лягте на спину и положите ребенка себе на грудь лицом к себе — прекрасная поза для установления зрительного контакта.
- Передвигаясь по дому, носите с собой ребенка в разных положениях.

Меняйте положения ребенка



Контроль за движениями головы и шеи

Когда ребенок лежит на спине, обхватите его за плечи и потяните вверх, помогая ему сесть. При этом разговаривайте с ним и старайтесь установить зрительный контакт.

Важно также проделывать обратное упражнение — помогать сидящему ребенку лечь.

Умение опираться на локти

Иногда родители боятся класть ребенка на живот, опасаясь, что он уткнется лицом в матрас и задохнется; однако положение на животе в действительности не опасно и очень полезно для последующего развития. Следите лишь за тем, чтобы ребенок не засыпал на животе (укладывайте его на живот только днем) и не оставляйте его в этой позе без присмотра.

- Кладите ребенка на живот на плоской поверхности — на матрасе или на полу. Твердая поверхность подходит для наших целей больше, чем мягкая. Чтобы заинтересовать ребенка, попробуйте различные поверхности — например паркетный пол, линолеум, толстый ковер, грубое ковровое покрытие, одеяло и т. п.



*Кладите ребенка на живот,
Подложив под грудь свернутое полотенце*

- Кладите ребенка на живот, подложив под грудь свернутое полотенце или одеяло, чтобы его голова и плечи оказались приподняты над поверхностью. Такая поза расширяет поле зрения и дает больше возможностей. Предложите ребенку игрушки, которыми он сможет играть в этой позе.
- Ложитесь на пол и кладите ребенка себе на грудь, лицом к вам. Эта поза поощряет его поднимать голову и смотреть вам в глаза.

Умение опираться на вытянутые руки

- Кладите ребенка на живот, подложив под грудь свернутое полотенце или одеяло, чтобы ему приходилось опираться на локти. Поощряйте его тянуться за игрушками сначала одной, потом другой рукой, так чтобы ребенок поочередно переносил на них вес.
- Ложитесь на пол и кладите ребенка себе на грудь, лицом к вам. Собственными движениями побуждайте ребенка переносить вес с одной руки на другую.

Перекачивание

- Положите ребенка на спину и поднесите к его лицу игрушку. Другую руку положите ему на бедро и слегка подталкивайте в направлении поворота, одновременно двигая игрушку, чтобы побудить ребенка перевернуться на живот. Таким же способом побудите ребенка перевернуться в обратную сторону.
- Переверните ребенка на бок и, используя его любимую игрушку, побудите его завершить переворот.



Побуждайте ребенка перевернуться

Умение сидеть

Чтобы помочь ребенку научиться сидеть, необходимо развивать силу мышц его головы, шеи и верхней части спины, как описано выше (в разделе «Контроль за движениями головы и шеи»), пока он не научится садиться самостоятельно.

- Если ребенок уже научился сидеть с вашей поддержкой, сажайте его к себе на колени и поддерживайте руками. Постепенно он будет все меньше нуждаться в поддержке.
- Ребенок, научившийся сидеть, нуждается в развитии способности сохранять равновесие и укреплении мышц торса. Он не должен падать при малейшем движении или толчке, а учиться тянуться за предметами и развивает умение страховать себя руками (т.е. опираться на руку при угрозе падения).
- Когда ребенок сидит, кладите перед ним и по бокам от него различные предметы, побуждающие его тянуться за ними и хватать их, в то же время сохраняя равновесие.
- Когда ребенок сидит, осторожно покачивайте его из стороны в сторону и вперед-назад, чтобы он учился переносить вес с одной стороны тела на другую.

- Посадите ребенка верхом на свое колено лицом к себе и покатайте на колене. Это упражнение полезно для развития чувства равновесия, особенно если у ребенка повышенный тонус бедренных мышц.
- Посадите ребенка на низкую табуретку или большую достаточно жесткую подушку, поместите перед ним игрушки и побуждайте тянуться к ним, поддерживая его за бедра.
- Когда ребенок сидит, возьмите его за руки, опустите их к полу по сторонам от ребенка и покачайте его, заставляя опираться то на одну, то на другую руку.
- Играйте с ребенком в «греблю»: сядьте на пол, посадите ребенка лицом к себе, возьмите его за руки и раскачивайтесь вперед-назад, как будто гребете на лодке.
- Качайте ребенка на качелях, лошадках-качалках и других качающихся игрушках — все это хорошо развивает мышцы туловища.
- Верховая езда чрезвычайно полезна для развития чувства равновесия и укрепления мышц тела, поскольку на каждое движение лошади ребенок вынужден отвечать своим компенсаторным движением. Особенно это полезно для детей с повышенным тонусом бедренных мышц: сидя верхом на лошади, ребенок вынужден раздвигать ноги и активно задействовать мышцы бедер.
- Если у ребенка повышенный тонус бедренных мышц, поощряйте его сидеть, скрестив ноги, а не принимая позу «W». Поза со скрещенными ногами полезна также, если ребенок не может удерживать лодыжку прямо и переносит вес на внутреннюю часть стопы.

Ползание

Для ребенка чрезвычайно важно научиться ползать, поскольку умение выдерживать нагрузку на плечи и кисти рук необходимо для овладения впоследствии навыками мелкой моторики. Родители часто стремятся как можно раньше научить ребенка ходить; однако для развития ребенка полезнее овладевать всеми навыками постепенно и в естественном порядке.

Скрещенные ноги и поза «W»



Поза для стимуляции ползания



Важно, чтобы во время ползания ребенок научился не «прыгать», подтягивая вперед обе ноги, но передвигаться на четвереньках, одновременно выставляя вперед ногу и противоположную ей руку (реципрокное ползание).

- Поднимайте ребенка в воздух, поддерживая его под живот. Это упражнение развивает мышцы спины.
- Положите ребенка на живот поперек надувного валика, так чтобы руки и ноги касались пола. Покачайте ребенка вперед-назад, чтобы ему пришлось переносить вес своего тела то на руки, то на ноги.
- Поставьте ребенка на четвереньки и покачайте его взад-вперед, чтобы он понял, как осуществляется ползание и начал переносить часть своего веса на руки и на ноги.
- Пропустите полотенце под грудь и живот ребенка и, приподняв его, оторвите туловище от поверхности так, чтобы ребенок стоял на четвереньках и мог имитировать ползание, в то время как вы поддерживаете его.
- Обычно дети сперва учатся ползти назад и только потом вперед, поскольку руки у них сильнее ног. Если ребенок начал ползать «задним ходом», вы можете не сомневаться, что он научится ползать и вперед. Однако, если вы хотите ему помочь, поставьте его на четвереньки так, чтобы его ноги упирались в какое-либо препятствие (стену, спинку кровати, ваши руки). Это побудит его ползти вперед.
- Когда ребенок стоит на четвереньках, побудите его ползти вперед, положив впереди любимую игрушку. Однако соразмеряйте свои усилия с возможностями ребенка, чтобы его

не расстраивать.

- Если ребенок уже начал ползать, дайте ему возможность попрактиковаться в этом умении. Поиграйте с ним в догонялки!

Стояние на коленях

Прежде чем пытаться встать, ребенок должен научиться сохранять равновесие, стоя на коленях. Удерживать равновесие, стоя на коленях, гораздо проще, чем стоя во весь рост и держа весь свой вес на ступнях; кроме того, это упражнение укрепляет и развивает мышцы бедер.



Положение стоя на коленях

- Поставьте ребенка на колени перед низким столиком или диваном, на котором разложены игрушки.
- Когда ребенок стоит на коленях, осторожно подталкивайте его то с одной, то с другой стороны так, чтобы ему приходилось восстанавливать равновесие.

Стояние на одном колене

Когда ребенок находится в позе на коленях, выставите ему одну ногу вперед и потяните ребенка вверх, побуждая переносить вес тела на ступню.

Умение стоять

- Сядьте на пятки перед стулом или диваном. Посадите ребенка себе на колени, спиной к себе так, чтобы его ступни стояли на полу. Выпрямляйте ноги и поднимайтесь, одновременно поднимая ребенка; при этом поддерживайте его за тазовую область.
- Укрепите на стене что-то вроде «шведской стенки» (например, решетку от старой детской кровати) и повесьте на верхние перекладины интересные игрушки. Это побудит ребенка к попыткам встать, держась за перекладины.
- Сделайте для ребенка стульчик, сидя на котором, он доставал бы ногами до пола. Поставьте этот стульчик перед «шведской стенкой» и побуждайте ребенка встать, держась за перекладины.
- Когда ребенок сидит на корточках, возьмите его за руки и потяните вверх, побуждая встать. Затем таким же образом помогите ему сесть. Это упражнение развивает мышцы ног.
- Разложите на низком столике или диване игрушки, поставьте перед ними ребенка (поддерживая его за спину или без поддержки, если он уже может стоять сам) и побудите его играть стоя. Некоторым детям для продолжительного стояния необходима специальная рама, которую используют физиотерапевты.
- Когда ребенок стоит, слегка толкайте его вперед и в стороны, чтобы у него возникла необходимость сохранять равновесие.
- Поставьте ребенка у стены или в углу и заведите с ним игру, например в мяч.

Передвижение с опорой

Когда ребенок научился стоять, приучайте его передвигаться, держась за мебель. Используйте любимые игрушки и другие подходящие «приманки». Расставьте предметы мебели в комнатах на небольшом расстоянии друг от друга, чтобы ребенку было легче передвигаться.

Ходьба

- Когда ребенок стоит, опираясь на мебель, поднимите одну его ногу, стимулируя таким образом опору на другую.

- Устойчивая тележка, которую можно толкать перед собой, опираясь на нее, поможет ребенку начать переставлять ноги.
- Когда ребенок учится ходить, важно поддерживать его спереди и на уровне кистей его рук. Поддержка сзади под мышки приводит к неправильной осанке.
- Если вы хотите использовать ходунки, предварительно посоветуйтесь с физиотерапевтом. Ходунки не подходят для детей, имеющих проблемы с повышенным тонусом или вялостью мышц, да и вообще, как правило, физиотерапевты не одобряют это приспособление, поскольку ходунки не позволяют отработать движения, необходимые для ходьбы. Ходунки поддерживают ребенка, и он перебирает ногами. Однако кратковременное использование ходунков допустимо: оно помогает ребенку усвоить представление о ногах как средстве передвижения.
- Используйте игрушки, в которых нужно крутить педали: трехколесный велосипед или педальную игрушечную машину. Крутя педали и отталкиваясь ногами, ребенок приучается к движениям, сходным с движениями во время ходьбы, усваивает идею передвижения с помощью ног.
- Поставьте ребенка спиной к стене. Протяните ему какой-либо предмет. Когда он схватится за предмет, потяните за него, побуждая ребенка двигаться вперед. Для этой цели идеально подходит обруч.

Сохранение равновесия

После того, как ребенок научился ходить, дальнейшее физическое развитие тесно связано с развитием чувства равновесия.

- Посадите ребенка в большую картонную коробку и возите по комнате в разных направлениях, чтобы ему приходилось сохранять равновесие при движении.
- Учите ребенка перешагивать через невысокие препятствия: стену из кубиков, доску, дверной порог, веревку, палку и т.п.
- Учите ребенка ходить по узкой доске или по линии, нарисованной на полу.
- Составляйте дорожки из кубиков, перевернутых цветочных горшков, плиток, ковриков, баночек из-под краски и учите ребенка ходить по ним.
- Учите ребенка стоять на одной ноге.
- Ходите с ребенком в бассейн. На мелком месте, где он может стоять, побуждайте его выполнять различные движения: ходить, бегать, бросать мяч, плескаться водой, играть с надувными игрушками. В воде сохранять равновесие труднее, чем на суше, так что это очень хорошее упражнение.
- Играйте в игры, где требуется бросать и ловить мяч или другие предметы, забрасывать мяч в коробку или корзину и т.п. Во время броска ребенок теряет равновесие, поэтому, чтобы не упасть, он должен научиться балансировать.
- Играйте в игры, где требуется ловить мяч и бить по нему битой или ракеткой.
- Играйте в игры, где требуется бить по мячу ногой: забивать гол в ворота, передавать мяч друг другу, обходить препятствия и т.п. Такие игры очень хорошо развивают чувство равновесия, так как ребенку приходится балансировать на одной ноге, ударяя другой по мячу.

Ловкость

- Играйте с ребенком в прятки.
- Играйте с ребенком в салки и догонялки.
- Посещайте с ребенком детские и спортивные площадки.
- Поощряйте ребенка выполнять акробатические упражнения: кувырки, «мостик» и т.п. Однако предварительно следует посоветоваться с физиотерапевтом.
- Создайте собственную детскую площадку. Если позволяют условия, после обеда превращайте гостиную в удобное и безопасное место для игр, где можно забираться на диваны, проползать по «тоннелям», прыгивать с низких столиков, кувыркаться на подушках, забираться в коробки и под стулья.

Гибкость

- В бассейне кладите ребенка на спину и побуждайте его бить ногами по воде. Это упражнение развивает гибкость ног.
- Играйте в классики и другие игры, где требуется прыгать и скакать.
- Играйте в игры, где требуется потягиваться, наклоняться и поворачиваться в стороны. При этом можно напевать или проговаривать что-нибудь ритмичное, например: «Вверх-вниз, вверх-вниз, ну-ка, детка, потянись!»

Прыжки

- Научите ребенка прыгать на батуте. Лучше всего подойдет маленький батут с поручнем, за который ребенок будет держаться во время прыжков.
- Побуждайте ребенка прыгать со ступеньки лестницы или с бортика бассейна (разумеется, когда взрослый готов его подхватить). Как мотивацию для прыжка можно использовать стихи про Шалтая-Болтая.
Побуждайте ребенка сгибать колени.
- Найдите невысокие ступеньки (например, нижняя ступень лестницы, бортик песочницы, бревно и т.п.), с которых не страшно прыгать, и побуждайте ребенка к прыжкам.

Бег

Ребенок учится бегать, постепенно наращивая скорость ходьбы. Дайте ребенку возможность и повод учиться бегать в безопасной обстановке; играйте с ним в салки, догонялки и другие игры, в которых требуется скорость передвижения.

Подъем и спуск

Дети принимают карабкаться, преодолевая подъем, вскоре после того, как начинают ползать. Начните с легких подъемов, на невысокую табуретку или диван. Чтоб заинтересовать ребенка используйте его любимую игрушку.

Чтобы показать ребенку, как безопасно спуститься с кровати или дивана, положите его на живот и дайте соскользнуть на пол, передвигая сперва его ноги, а затем руки. Таким образом он научится сначала спускаться на пол ногами.

Восприятие пространства

Ребенку необходимо знать, где он находится и как расположены его руки и ноги по отношению к земле и к другим предметам в пространстве. Благодаря развитию восприятия пространства ребенок учится обходить предметы, верно оценивать их размеры, высоту поверхности, откуда можно без опасности для себя спрыгнуть, и т.п.

- Создавайте мотивации для подъемов, спусков, прыжков, проползания через «тоннели», заползания под предметы мебели и т.п. Играйте в прятки и побуждайте ребенка прятаться в тесном, ограниченном пространстве. Для таких занятий хорошо подходят как домашняя игровая комната, так и детская площадка с различными домиками, горками и лесенками.
- Играйте с обручами, они очень полезны для развития восприятия пространства. Надев обруч на ребенка, научите его выбираться из обруча или стаскивать его с себя.
- Во время игры объясняйте ребенку, где он сейчас находится и что делает, используя пространственные предлоги: «на горке», «под креслом», «через обруч».
- Играйте в игры, развивающие ощущение собственного тела. Например, просите ребенка сделаться маленьким, как мышка, большим, как дом, изобразить звезду и т.д.
- Плавание даст ребенку возможность прочувствовать различные положения тела в воде.
- Для развития восприятия пространства и себя в нем очень полезна верховая езда, так как она дает ребенку возможность побыть в необычном состоянии. Он должен контролировать ноги и руки, следить за своим положением относительно земли и т.д.

Чувство ритма

Чувство ритма необходимо ребенку для координации движений. При выработке чувства ритма очень полезна музыка.

- Хлопайте в ладоши и раскачивайтесь под музыку с различными ритмами.
- Слушайте музыку и двигайтесь в такт, например маршируйте, бегите на месте, крадитесь или идите на цыпочках.
- Танцуйте под музыку всех возможных видов и ритмов. Если ваш ребенок не ходит, поощряйте его двигаться под музыку, пользуясь руками и туловищем, или, если он сидит, болтать ногами под музыку. Пробуйте самые различные жанры — от современной эстрады и джаза до классики.

Зрительно-моторная координация

Для развития зрительно-моторной координации полезны следующие упражнения:

- Забивать мяч в ворота сперва левой ногой, затем правой.
- Обводить мяч вокруг препятствий.
- Во время бега останавливаться по команде, разворачиваться и бежать в другую сторону.
- Прыгать вперед, назад, влево и вправо.
- Прыгать на одной и на другой ноге.
- Играть в классики.
- Прыгать на батуте.
- Взбираться на «шведскую стенку».

Параллельное развитие

Подвижные игры

Подвижные игры очень важны для ребенка в любом возрасте. Выберите игры, которые ему наиболее подходят. Подарите ребенку наслаждение движением, но в то же время не забывайте следить, чтобы игра не пугала его и не доставляла неприятных ощущений: крепко держите его и разговаривайте с ним во время игры. Не заставляйте ребенка играть: продолжайте игру лишь до тех пор, пока он сам этого хочет.

Каковы бы ни были проблемы вашего ребенка, нет нужды чрезмерно его оберегать. Дайте ему возможность попрактиковаться в новых навыках, ведь без этого он не обретет уверенность в себе. Вас может беспокоить, что ребенок часто падает — особенно если он уже большой и падать для него не так безопасно, — однако чрезвычайно важно дать ему возможность играть свободно. Детские площадки, игровые комнаты, песочницы, пляжи, сад — вот подходящие и сравнительно безопасные места для подвижных игр.

- Кружите ребенка вокруг себя, взяв его за руки или перевернув вниз головой и держа за лодыжки. Следите за реакцией ребенка и за тем, чтобы ваши действия не причиняли ему неприятных ощущений.
- Танцуйте под музыку с ребенком на руках.
- Поиграйте в «покатушки-перевертушки»: положите ребенка на кровать, возьмите за руки или обнимите за плечи и покатайте его взад-вперед и в стороны. Также можно подложить ребенку под голову и плечи подушку и покатать вместе с ней.



Танцуйте под музыку с ребенком на руках

- Посещайте игровые комнаты, в которых ребенку предоставляется возможность бегать, прыгать и лазать, не подвергая себя опасности.
- Запишитесь на занятия гимнастикой. В безопасной обстановке детского спортивного зала, под контролем специалиста ребенок сможет попрактиковаться в кувырках, прыжках, лазаний и поэкспериментировать с различными снарядами-брусьями, батутом.

Верховая езда для инвалидов

Отделения ассоциации «Верховая езда для инвалидов» или других, более специальных, обществ, организующих катание верхом для детей с особыми нуждами, существуют почти в каждом из городов Великобритании.

Катание верхом благотворно воздействует на ребенка сразу в двух аспектах. Во-первых, это прекрасное физическое упражнение. Если вы сами когда-нибудь ездили верхом, то знаете, сколько постоянных компенсаторных движений должен проделывать всадник вслед за движениями лошади. Кроме того, верховая езда укрепляет мускулы спины и бедер, умение держать голову, развивает чувство равновесия и пространственное мышление. Во-вторых, общение с лошадьми может дать «проблемному» ребенку незаменимый эмоциональный опыт, подарить радость и хорошую мотивацию к занятиям. Наконец, верховая езда позволяет передвигаться детям, у которых нет возможности ходить.

В Англии обычное еженедельное занятие длится 15-20 минут. Детей в обязательном порядке сопровождают взрослые. Как правило, занятие включает в себя различные упражнения и игры.



Катание верхом

Плавание

Плавание может стать для ребенка с особыми нуждами прекрасным и полезным занятием, но только при одном условии: если сопровождающий его взрослый уверенно чувствует себя в воде. Неуверенность и нервозность со стороны взрослого ребенок ощущает мгновенно.

Основная цель посещения бассейна в раннем возрасте — развлечение. Любые подвижные игры в воде благотворны, поскольку развивают гибкость и контроль над мышцами. В воде человек вынужден напрягать мышцы сильнее обычного, но одновременно он чувствует поддержку со всех сторон и не боится упасть. Ребенку с физическими проблемами вода дает ни с чем не сравнимое чувство свободы и равных возможностей.

Следите за тем, чтобы ребенок не мерз в воде. Некоторые дети замерзают быстрее других, особенно в случае, если они не особенно активны в воде. С другой стороны, в слишком теплой воде ребенок очень быстро устает.

Если ребенок боится воды, приучайте его к бассейну постепенно. Сначала дайте ему посмотреть со стороны, потом побудите сесть на бортик и поболтать в воде ногами, затем затейте с ним игру, при которой ребенок стоит на берегу, а его партнер в воде (например, перекидывайтесь мячом). Вводите ребенка в воду, только когда он будет к этому готов. Иногда взгляд на бассейн с необычного ракурса помогает победить страх: попробуйте обойти с ребенком вокруг бассейна и зайти в воду с другой стороны. Во многих бассейнах стены выложены кафелем с привлекательными картинками: используйте эти картинки как средство привлечения внимания ребенка.

В бассейнах бывает очень шумно, и иногда это пугает детей. Поэтому старайтесь, если возможно, выбрать время, когда в бассейне мало посетителей, или посещать специальные сеансы для детей-инвалидов — на таких сеансах обычно бывает тише, чем в обычные часы.

Некоторые бассейны организуют курсы водных процедур для детей от трех месяцев. На этих занятиях ребенка научат держаться на воде и подскажут вам новые идеи для водных игр. Вот что вы можете делать с ребенком в бассейне:



Плавание

- Побуждайте ребенка брызгаться руками и ногами. При этом громко визжите, смейтесь, стройте рожи и притворяйтесь, что боитесь брызг, чтобы побудить его к игре. Это занятие развивает гибкость движений и укрепляет мускулы.
- Перекидывайтесь мячом — это развивает мышцы рук.
- Играйте в «кенгуру» — возьмите ребенка за руки и прыгайте в воде вместе с ним. Это укрепляет ноги.
- Пускайте пузыри в воде. Это упражнение развивает мышцы гортани и стимулирует звукопроизношение.
- Побудите ребенка бросать в вашу сторону мяч — при этом ему придется прилагать усилия, чтобы сохранить равновесие.
- Поиграйте в «Баба сеяла горох»: взяв ребенка за руки, попрыгайте в воде. Когда ребенок будет к этому готов, можете начать погружаться в воду с головой.
- Усадите или поставьте ребенка на бортик бассейна и побудите его прыгать в воду. Можете использовать песенку про Шалтая-Болтая.

МЕЛКАЯ МОТОРИКА

Хронологическое развитие

Для развития навыков мелкой моторики необходима правильная поза. Ребенок в неправильной позе не сможет делать много из описанного ниже. Перед началом занятий обращайте внимание на позу вашего ребенка (об этом см. гл. 2, с. 20-21). Если из-за физических проблем ребенку трудно принимать или сохранять правильную позу, посоветуйтесь со специалистом по движению.

Если у ребенка нарушено зрение, полезно держать все его игрушки в коробке или на подносе, чтобы ему было легче их найти.

Стимуляция ручной деятельности

Если у ребенка проблемы с контролем мышц рук, чрезвычайно важно поощрять его как можно больше действовать руками, чтобы развивать их ловкость и мышечный контроль. Следующие игры побуждают ребенка разжать кулачок и начать пользоваться пальцами:

- Играйте с различными материалами и побуждайте ребенка воздействовать на них различным образом — трогать, щупать, гладить, тянуть, похлопывать.
- Играйте с песком (как сухим, так и мокрым) и торфом.
- Играйте с водой (а также с пузырями, красящими веществами, разноцветными съедобными хлопьями и т.п.)
- Играйте с тестом для лепки.
- Замесите тесто из кукурузной муки с водой. Его консистенция позволяет вытягивать его в различных направлениях и лепить из него различные фигуры.
- Дайте ребенку поиграть с остывшими макаронами.
- Попробуйте также игру с кремом для бритья или кремами для лица, особенно марками, содержащими вязкие вещества.

Рецепт теста для лепки

2 чашки муки

2 чашки воды

1 чашка соли

4 ст. ложки порошка винного камня (разрыхлителя)

4 ст. ложки растительного масла

пищевой краситель.

Все ингредиенты поместить в кастрюлю и нагревать на небольшом огне при непрерывном помешивании до тех пор, пока смесь не достигнет нужной консистенции. Такое тесто для лепки можно довольно долго хранить в холодильнике в закрытой емкости.

- Рассматривайте вместе с ребенком книги, изготовленные из бумаги и картона различной плотности, и побуждайте ребенка трогать страницы и обложки.
- Пусть ребенок месит руками тесто для пирога.
- Играйте со следующими материалами: фольгой от бутылок, оберточными материалами, старыми газетами и журналами, тканями (в том числе ковровыми и обивочными), мягкими мячами, ватными шариками.
- Играйте с музыкальными игрушками.
- Порисуйте с ребенком пальцами.
- Плескайтесь и брызгайте водой в ванне или бассейне.
- Играйте с ребенком в «ладушки». Это поможет ему раскрывать ладошку.
- В бассейне учите ребенка толкать мяч по воде. Поиграйте, толкая мяч друг ко другу.
- Кладите в ванну небольшие губки, побуждайте ребенка брать их и выжимать из них воду.

Размашистые движения руками

- Давайте ребенку небольшие погремушки, а также привязывайте погремушки или колокольчики к его запястьям или нашивайте на рукавички, чтобы побудить его двигать руками.
- Натяните над кроватью, манежем или стульчиком ребенка шнурок и привяжите к нему игрушки так, чтобы ребенку было легко дотянуться до них сидя или лежа на спине. Используйте различные игрушки и регулярно меняйте их, чтобы ребенку не становилось скучно. В качестве игрушек можно использовать любые яркие и привлекательные для ребенка предметы: колокольчики, цветную бумагу, картинки, погремушки, зеркала, бусины, небьющиеся елочные игрушки, ключи и т.п. Можно использовать также любые предметы, издающие при столкновении интересные и привлекательные звуки, например металлические крышки от бутылок.

Хватание предметов

Играйте с:

- пластмассовыми коробками, обтянутыми различными материями и наполненными различным содержимым — сухим горохом, пуговицами, макаронами, монетами и т.п.;
- мягкими кубиками, которые легко взять в руку;

- небольшими погремушками, резиновыми кольцами и обручами;
- дюбелями (оптимальный размер примерно 10х1,25 см в диаметре), завернутыми в различные материи, например, серебряную фольгу, мех, бархат, упаковочный материал.

Умение ставить, класть и отпускать предметы

- Научите ребенка опускать предмет, который он держит в руке, на твердую поверхность или в вашу ладонь.
- Поощряйте ребенка бросать с высоты предметы, издающие при падении привлекательные звуки. Поставьте около его стульчика жестяную коробку из-под печенья, куда предметы будут падать со звоном. Подвесьте предмет на шнурке или резинке, чтобы ребенок мог снова и снова бросать его и опять поднимать.
- Учите ребенка класть предметы в широкую и плоскую коробку, желательно изготовленную из материала, издающего звон при соприкосновении с предметами (например, жестяную коробку из-под печенья). Постепенно уменьшайте размер отверстия в коробке.
- Учите ребенка помещать предметы (например, мячики для настольного тенниса) в пластиковую бутылку. Сначала срежьте горлышко бутылки, чтобы отверстие было большим; затем постепенно уменьшайте размер отверстия.
- Поместите один предмет на другой (например, игрушечную машинку на перевернутую коробку из-под печенья), а затем с шумом столкните его на пол. Начните с крупных предметов, которые удобно брать в руки. Затем переходите к более мелким предметам (например, стройте и разрушайте башни из деревянных, пластиковых или мягких кубиков).
- Учите ребенка перекладывать предметы из одной коробки или ящика в другую.
- Бросайте или катите мяч по направлению к ребенку и поощряйте ребенка возвращать его вам.
- Учите ребенка складывать различные предметы в коробки, ящики, корзины, мешки, в центр обруча, лежащего на полу, и т.п.
- Учите ребенка самостоятельно брать и есть ломтики овощей и фруктов, тосты, печенье и т.п.
- Поощряйте ребенка помогать вам в уборке игрушек. Учите его класть игрушки в соответствующие коробки.

Умение указывать пальцем

Для навыков мелкой моторики, в особенности для письма, очень важно, чтоб указательный палец был достаточно сильным.

- Учите ребенка играть на детском пианино, нажимать кнопки, выключатели, дверные звонки.
- Учите ребенка показывать картинки в книгах и людей на фотографиях. Задавайте вопросы типа: «Где велосипед?» и поощряйте ребенка указывать на соответствующую картинку пальцем.
- Рассматривайте вместе с ребенком «звуковые книги», которые при нажатии на кнопку издают различные звуки.
- Используйте игрушки, работающие от нажатия кнопки: заводные игрушки, машинки, игрушечные кассовые аппараты, детские магнитофоны и т.п.
- Рисуйте пальцами вместе с ребенком.
- Учите ребенка набирать номер на телефоне «старого типа» с вращающимся диском.
- При пускании мыльных пузырей пусть ребенок трогает и протыкает пузыри пальцем.
- Поощряйте ребенка рисовать пальцем на запотевшем стекле, сухом или влажном песке.
- Во время приготовления теста давайте ребенку поиграть с ним. Поощряйте его пальцем проделывать в тесте ямки.
- Играйте с мячиками для настольного тенниса.
- Играйте с куклами-марионетками, надевающимися на пальцы.

Дэн любит засовывать палец мне в рот. В ответ я быстро захлопываю рот, чтобы он не успел

убрать палец. Такая игра развивает не только двигательные навыки, но и навык зрительного контакта.

Умение брать предметы двумя или тремя пальцами

Общее правило: начинайте тренировки с легкими предметами, которые хорошо умещаются в руку, затем переходите к предметам более тяжелым, а также меньшим и большим по размеру.

- Стройте вместе с ребенком башни из кубиков, монет, стаканчиков, пуговиц, других игрушек и предметов домашнего обихода.
- Учите ребенка складывать детали конструктора, кубики, катушки, пуговицы и т. п. предметы в коробки и ящики.
- Нарисуйте и вырежьте из бумаги маленькие фигурки рыб, лягушек, уток и других водоплавающих животных. Нарисуйте на листе бумаги пруд. Пусть ребенок поместит вырезанных животных в «пруд».
- Нарисуйте силуэт машины, собаки и т.п. и побуждайте ребенка вклеивать внутрь силуэта цветные наклейки-стикеры. Вы можете обвести контуры силуэта клеем, чтобы создать четкую границу.
- Играйте с фломастерами, а также книжками с наклейками.
- Поиграйте в игры, где требуется помещать предметы в различные емкости, например:

Опускайте каждую фигурку в свое «окошко», используя всякого рода игрушки с прорезями. В этой серии особенно хороши те, что издают различные звуки. Такую игрушку можно сделать своими силами, вырезав фигурки из крышки какой-нибудь жестянки (например, банки из-под молочной смеси),

- Запускайте машинки, мячи или шарики по «дорожкам» или «туннелям», изготовленным из картона.
- Учите ребенка опускать письма в почтовый ящик, вставлять кассеты в магнитофон, ставить книги на полку, тарелки в сушилку, посуду на поднос, опускать монеты в копилку и т.п.
- Собирайте пазлы вместе с ребенком. Обычно бывает довольно трудно увлечь ребенка пазлами, сами по себе они не слишком интересны. Поэтому старайтесь выбирать картинки, интересные ребенку. Возможно, более интересным будет для него собирание картинок из кубиков или сцепление вагонов игрушечного поезда.
- Пусть ребенок сажает прищепки на край картонной коробки или отщипывает кусочки от теста для лепки.
- Учите ребенка разламывать печенье на кусочки.
- Поощряйте ребенка самостоятельно есть продукты, подающиеся мелкими кусочками, например сушеные фрукты, чипсы, шоколадные конфеты и т.п.
- Учите ребенка нанизывать большие бусины на толстую и тугую веревку (начать можно с бельевой). Затем постепенно переходите на более тонкие веревки (шнурки, нитки) и бусины меньшего размера.
- Учите ребенка закрывать банки и бутылки крышками, а ручки — колпачками.
- Играйте с заводными игрушками.

Вращение предметов

Используйте следующие приемы:

- Учите ребенка поворачивать вращающиеся ручки дверей, детали игрушек, регуляторы громкости на детском магнитофоне и т. п., откручивать крышки банок и бутылок.
 - Учите ребенка вертеть мяч, крутить юлу и т. п.
 - Учите ребенка переворачивать карточки в детском лото и подобных играх.

Стимуляция двуручной деятельности

Хотя у большинства людей ведущей является одна рука, ребенку необходимо развивать

мускульную силу и способность управления обеими руками для выполнения задач, требующих использования обеих рук. Поощряйте игры и занятия, требующие действий двумя руками. Если одной рукой ваш ребенок владеет хуже, чем другой, придумывайте игры и занятия, развивающие его слабую сторону,

- Научите ребенка перекладывать предметы из одной руки в другую. Дайте ему одну игрушку, затем другую, но следите за тем, чтобы он не бросал первую, а переложил ее в другую руку. Игрушки должны быть парными — например две барабанные палочки, два кубика, которыми можно стучать друг о друга, чашка и ложка к ней.
- Поместите игрушку непосредственно перед ребенком, чтобы он мог дотянуться до нее обеими руками. Если хотите развивать какую-то одну руку, поместите игрушку с этой стороны.
- Устраивайте игры с водой и песком. Поощряйте ребенка перемещать воду и песок из одной чашки, ведерка, формочки и т. п. в другую.
- Учите ребенка бросать, ловить и катить большой мяч.
- Учите ребенка раскатывать скалкой или месить обеими руками тесто.
- Учите ребенка во время еды держать ложку одной рукой, а другой придерживать тарелку или чашку.
- Используйте игрушки, которые необходимо соединять и разъединять двумя руками (например, детали конструктора или рельсы игрушечной железной дороги).
- Во время приготовления пищи учите ребенка размешивать продукты в миске, придерживая ее одной рукой.
- Учите ребенка кормить, купать, а затем и одевать кукол.



Использование обеих рук во время игры с водой

- Учите ребенка играть на ударных инструментах (барабане, бубне, цимбалах).
- Учите ребенка играть с игрушечным набором инструментов (молотком, отверткой и т. п.)
- Учите ребенка снимать колпачки с ручек и фломастеров, крышки с бутылок, тюбиков зубной пасты и т. п., а затем надевать их обратно.
- Поощряйте ребенка хлопать в ладоши, особенно под музыку или в ходе игры вроде «Ладушек».
- Пуская мыльные пузыри, учите ребенка ловить их ладонями.
- Нанизывайте бусины на нитку.
- Поощряйте ребенка рвать бумагу двумя руками: одной рукой держать, другой отрывать узкие полоски.
- Используйте неустойчивые игрушки, которые необходимо придерживать одной рукой при игре.

Если ребенок хуже владеет одной рукой:

- Когда ребенок находится в кроватке или в ванне, размещайте игрушки со стороны «слабой руки».
- Если ребенок предпочитает есть только одной рукой, вкладывайте ложку и вилку то в одну, то в другую руку.
- Располагайте игрушки со стороны «слабой руки» ребенка, чтобы он играл с ними «слабой рукой» или хотя бы перекладывал их в «сильную руку».
- Предлагайте ребенку игры «слабой рукой» с мягкими материалами, например мягким мячиком, ватой или тестом.

- Надевайте на «сильную руку» рукавичку или носок и побуждайте ребенка стягивать его «слабой рукой».

Укрепление плеч и предплечий

Для развития тонких движений пальцами очень важно, в частности, укрепление мышечной силы плеч и предплечий.

- Поиграйте с ребенком в «тачку»: возьмите его за ноги, и пусть передвигается на руках. Если ребенок не может удержать свой вес на руках, поддерживайте его за бедра.



Проползание по узким проходам укрепляет плечи.

- Поощряйте ребенка проползать через туннель (спортивный снаряд), узкие проходы и т. п.
- Пусть ребенок встает на четвереньки. Пока он находится в этой позе, играйте с ним в то, что ему нравится,— собирайте пазлы, играйте с шариками, карточками и т.п.
- Научите ребенка становиться на четвереньки и вытягивать одну руку и противоположную ногу. Повторяйте упражнение, меняя руки и ноги.
- Учите ребенка отжиматься, поставив руки на уровне живота.

Использование орудий

Карандаш и ручка

Начните с ручек, карандашей и фломастеров, которые ребенку легко держать в руке,— толстых, желательно треугольной формы. Писчие принадлежности должны выводить чистые, яркие линии при любом наклоне, чтобы у ребенка не возникало дополнительных трудностей при рисовании и письме.

Полезно учить ребенка рисовать и писать на стене или мольберте, при этом запястье принимает более ровное и правильное с точки зрения письма положение, чем при работе на горизонтальной поверхности, когда запястье у детей бывает слишком изогнуто. Используйте простые и цветные карандаши, фломастеры, мелки, уголь, краски и т. п.

Используйте любые игры, поощряющие ребенка создавать изображения на бумаге и других поверхностях, например:

- рисуйте на песке (сухом и мокрым);
- насыпайте песок на цветную бумагу и водите по нему пальцами;
- рисуйте пальцами;
- рисуйте цветными мелками.

Другие идеи, связанные с рисованием и раскрашиванием, вы найдете в гл. 3.

Ложка, лопатка, совок

- Учите ребенка копать лопаткой и совком песок (как сухой, так и мокрый).
- Учите ребенка ложкой переносить рис или бобы из одной емкости в другую.
- Во время стирки пусть ребенок отмеряет ложкой стиральный порошок.
- Учите ребенка копать землю в саду или наполнять землей цветочные горшки.
- Во время готовки побуждайте ребенка помогать вам в операциях, где требуется добавлять что-либо в пищу с помощью ложки.

Чашка, кувшин и т. п.

- Во время купания или игр с водой давайте ребенку множество кувшинов, чашек, кружек, бутылок, воронок и т.п., чтобы он мог попрактиковаться в наливании воды. Делайте то же во время игр с песком. Для песка можно использовать также формочки, ведерки и т.п.
- По очереди поливайте лейкой или кувшином цветы в доме или в саду.

Щипцы

Поощряйте ребенка брать предметы щипцами. Это движение, требующее «пинцетного» захвата, является хорошей подготовкой руки к использованию ножниц.

Вырезание с помощью ножниц

Существует множество разнообразных видов ножниц, с которыми вы можете экспериментировать. Так, существуют «двуручные» ножницы, которые держат одновременно ребенок и родитель: родитель режет бумагу ножницами, показывая ребенку, как это делается. Другая разновидность — так называемые «пружинные» ножницы, при обращении с которыми ребенку достаточно свести лезвия вместе, раздвигаются они автоматически.

- Сперва пусть ребенок попрактикуется в использовании щипцов и выжимании губок — это требует аналогичных движений.
- Начинайте использование ножниц не с бумаги, а с тонкого картона, его легче резать. Предварительно нарежьте картон длинными полосами, чтобы ребенок мог резать его поперек и немедленно видеть, как он распадается на части. Постепенно увеличивайте ширину полос, чтобы ребенок делал больше и больше движений ножницами.
- Поощряйте ребенка делать разрезы по нарисованным вами линиям, сначала прямым, затем изогнутым, затем волнистым.
- Когда ребенок начнет уверенно управляться с ножницами, вырезайте вместе с ним картинки из журналов и каталогов и составляйте коллажи. Попробуйте вырезать фрагменты из старых поздравительных открыток и делать из них новые. Вырезайте из бумаги снежинки, создавайте мозаику из цветной бумаги и т.д.

Использование вилки

Поощряйте ребенка прокалывать еду вилкой. Тренируйтесь на тесте для лепки.

Использование ножа

Учите ребенка пользоваться ножом и резать тесто для лепки на «колбаски».

Параллельное развитие

Прием пищи

Если ребенку не дается самостоятельный прием пищи, попробуйте поэкспериментировать с различными тарелками, чашками, а также вилками и ложками, изогнутыми под разными углами. Если это не помогает, посоветуйтесь со специалистом по движению: возможно, вам понадобится специализированное оборудование. С проблемами мышечного контроля (жевание и др.) поможет разобраться логопед.

Если вы стараетесь улучшить навыки питания ребенка, не требуйте от него сразу слишком многого. Например, во время обеда добейтесь, чтобы ребенок ел ложкой одно блюдо, а все последующие разрешите ему брать руками. Другой вариант: побудите ребенка использовать ложку в течение первых пяти-шести минут еды, а затем пусть ест, как хочет. Постепенно увеличивайте время «правильного» приема пищи.

Использование рук во время еды

Давайте ребенку продукты, которые можно брать руками. Используйте продукты, которые легко прожевать: хлеб, печенье, вареные овощи, фрукты. Это поможет ребенку освоить поднесение еды ко рту.

Использование ложки

Наберите еду в ложку и побудите ребенка поднести ее ко рту. Вначале используйте метод «рука в руке», затем постепенно сокращайте поддержку. Для облегчения задачи используйте изогнутую ложку.

Когда ребенок научился успешно подносить ложку ко рту, научите его опускать ложку обратно в тарелку.

Зачерпывание пищи ложкой

Когда ребенок научился подносить ложку ко рту и опускать ее в тарелку, переходите к зачерпыванию пищи.

- Начинайте с блюд, которые легко зачерпываются и прилипают к ложке (йогурты, супы-пюре, рагу), а к блюдам, которые трудно зачерпываются и соскальзывают с ложки

- (макароны), переходите в последнюю очередь.
- Учите ребенка зачерпывать песок, воду и другие материалы (см. «*Ложка, лопатка, совок*», с. 86).
 - Попробуйте подложить под тарелку нескользкий коврик или использовать тарелку с присоской: она не должна двигаться по столу во время еды.
 - Используйте глубокие тарелки с крутыми, почти вертикальными стенками — из таких тарелок легче зачерпывать пищу.

Использование вилки

Дайте ребенку возможность пользоваться вилок, например когда он ест такую пищу, как макароны, вареная морковь, ломтики картошки, мяса, дыни и т. п.

Использование вилки и ложки

Если ребенок уже научился пользоваться и ложкой, и вилок, чередуйте их использование.

Одевание и раздевание

Проблемы с одеванием и раздеванием часто связаны со специфическими физическими проблемами, в связи с которыми ребенку требуется индивидуальная консультация специалиста. В таком случае вам следует обратиться к специалисту по движению. Однако, если трудности ребенка связаны не со специфическими проблемами, а с общим отставанием в развитии навыков мелкой моторики, используйте следующие идеи.

Прежде всего, обратите внимание на позу ребенка. Пусть он одевается или раздевается сидя. Когда исчезнет необходимость поддерживать себя или сохранять равновесие при движении, он сможет полностью сосредоточиться на своей основной задаче.

- Играйте в «маскарад» — одевайте ребенка в одежду взрослых.
- Играйте в одевание в дневное время, когда вы не ограничены во времени. Утром одевание обычно происходит в спешке, а вечером ребенок часто бывает уставшим и раздраженным.
- Разбивайте каждую задачу на несколько мелких и легко выполнимых заданий.
- Используйте техники «прямой последовательности» и «обратной последовательности», описанные в гл. 2, с. 21-22.
- Если у ребенка проблемы с застежками (пуговицами, липучками, молниями), прикрепите их к толстому картону и дайте ребенку попрактиковаться.

Зрительно-моторная координация

Если у ребенка неважная зрительно-моторная координация, используйте любое из перечисленных выше упражнений на развитие мелкой моторики или весь комплекс целиком — это поможет продвинуться вперед в данной области.

6. сенсорное развитие

ТЕОРИЯ

ЗРЕНИЕ

Зрение — важнейшее из пяти чувств. Именно благодаря зрению мы получаем большую часть информации об окружающем мире. Существует четкая взаимозависимость между зрением и способностью использовать окружающие предметы и понимать мир вокруг нас.

Новорожденные дети чаще всего фокусируют взгляд на лицах, особенно на лицах, находящихся близко к ним (на расстоянии около 20 см — дистанция между лицами матери и ребенка во время кормления). Из нескольких различных объектов ребенок скорее всего посмотрит на человеческое лицо. Дети различают свет и тьму, видят очертания предметов и проявляют больше интереса к предметам небольшого размера и причудливой формы.

Научившись фокусировать взгляд на лицах, дети затем учатся следить глазами за

движущимися предметами.

Постепенно у ребенка развивается способность видеть удаленные предметы, начиная с расстояния в 0,5 м и кончая предметами, расположенными в другом конце комнаты или еще дальше. Со временем поле зрения ребенка становится таким же, как у взрослого.

Зрение помогает ребенку усвоить понятие о постоянном существовании предметов (предметы продолжают существовать даже тогда, когда мы их не видим). Более подробно об этой важнейшей вехе развития ребенка вы можете прочитать в гл. 3 (с. 28).

Зрение помогает ребенку понять, как устроено пространство вокруг него, как расположено в пространстве его тело и как он может управлять своим положением. Например, если ребенок сидит и чувствует, что сейчас упадет, он может опереться рукой о сиденье и этим уберечь себя от падения. На этом примере можно видеть, как ребенок бессознательно, на практическом уровне приобретает понятие о горизонтальной поверхности.

Кроме того, ребенок использует полученный зрительный опыт для общения с другими людьми: устанавливает зрительный контакт, использует язык жестов. Позже ребенок начинает использовать информацию, получаемую с помощью зрения во взаимодействии со взрослыми: например, если интересующая его игрушка находится в другом конце комнаты, и рядом с ней есть взрослый, ребенок может попросить его принести игрушку¹.

СЛУХ

Слух у младенцев и понимание того, что они слышат, развиваются с возрастом. Новорожденные пугаются резких звуков. На неожиданный громкий звук новорожденный отвечает рефлексом Моро — широко раскрывает глаза и откидывает назад руки.

Довольно рано ребенок начинает проявлять интерес к голосам, прежде всего к голосу матери. Если он всем доволен, то может лежать тихо, прислушиваясь к голосу или пению взрослого.

Однако, если ребенок голоден или чем-то недоволен, он не склонен обращать внимание на звуки, издаваемые другими, зато охотно издает звуки сам.

Затем ребенок начинает прислушиваться к любым звукам, будь то шум работающего пылесоса или журчание воды в ванной. Некоторые звуки вызывают у ребенка радостное возбуждение: он прислушивается и поворачивается в сторону, откуда исходит звук. Ребенок уже различает звуки и узнает знакомые, например,— звук стиральной машины или автомобильного мотора.

¹ См.: Sonksen, P.M and Levitt, S. (1984) «Identification of constraints acting on motor development in young, physically disabled children and principles of remediation». *Child Care, Health and Development* 10, 273-286. См. также Sheridan, M.D. (1977) *Spontaneous Play in Early Childhood*. London, Rutledge; Sonksen, P.M. (1983) *Vision and Early Development: Paediatric Ophthalmology* (85-95); Sonksen, P.M. (1984) «A developmental approach to sensory disabilities in early childhood» *International Rehabilitation Medicine* 7, 27-32; а также Sonksen, P.M. (1991) «Promotion of visual development in severely visually impaired babies» *Developmental medicine and Child Neurology* 33, 320-355.

Ребенок начинает отвечать на голос взрослого лепетом и гулением, т.е. ведет с ним «разговор». Услышав новый звук, ребенок пытается понять, откуда он исходит. Обычно ребенок учится определять место, откуда исходит звук, сперва одним ухом, затем другим.

Сначала ребенок определяет местоположение звуков, раздающихся поблизости от него (например, треск погремушки), но постепенно научается верно определять источник звука, доносящегося издалека (дверной звонок, гул самолета).

Ребенку необходимо слышать звуки, чтобы научиться самому произносить их. Постепенно ребенок понимает, что некоторые звуки служат для коммуникации и имеют значение, т.е. являются речью.

Мы живем в очень шумном мире: нас постоянно окружают такие звуки, как шум городского транспорта, пение птиц, тиканье часов или шум стиральной машины. Постепенно ребенок учится отбрасывать все посторонние шумы и фокусировать внимание на значимых звуках, например на голосе взрослого, обращенном к нему.

В раннем периоде развития дети лучше слышат и воспринимают высокочастотные звуки. Поэтому они лучше реагируют на голоса женщин, и поэтому же взрослые инстинктивно разговаривают с малышами тоненьким, «детским», голосом. Со временем ребенок начинает различать и воспринимать и низкие частоты.

ВКУС

У детей наблюдается врожденная тяга к сладкому. Не случайно женское молоко имеет сладкий вкус. С возрастом, знакомясь с разнообразной пищей, ребенок приобретает также вкус к соленому и острому.

К 15 месяцам вкусовые пристрастия ребенка в основном устанавливаются. Ребенок, которому давали только сладкие кушанья (например, фруктовые пюре), скорее всего, на всю жизнь сохранит пристрастие к сладкому. Поэтому важно с раннего возраста приучать ребенка к разнообразным по консистенции и вкусовым качествам блюдам. Даже если ребенок явно предпочитает какой-то определенный вид пищи, следует предлагать ему и другие.

ИГРЫ И ЗАНЯТИЯ

ЗРЕНИЕ

Общие рекомендации для детей с нарушениями зрения

- Комментируйте все свои действия простыми словами, что бы ребенок понимал, что происходит с ним и вокруг него.
- Пользуйтесь простым языком, описывайте однотипные действия в одних и тех же выражениях, чтобы предупредить ребенка о том, что должно произойти.
- Когда вы подходите к ребенку, сначала мягко, ласково заговорите с ним. Этим вы предупредите его и убережете от испуга.
- Поместите игрушки, с которыми играет ваш ребенок, на поднос, откуда он сможет их брать. Когда он привыкнет к расположению подноса, перемещайте его. Таким образом у ребенка разовьется представление о постоянном существовании предметов.
- Подвешивайте игрушки над кроваткой ребенка так, чтобы ребенок трогал их и ему не приходилось тянуться за игрушкой.

Стимуляция зрения

У ребенка с нарушениями зрения обычно есть какая-то способность видеть, и очень важно научить ребенка максимально использовать имеющееся зрение. Старайтесь стимулировать зрение ребенка. Дети с другими нарушениями также могут нуждаться в стимуляции способности смотреть на предметы и тянуться к ним.

Вот несколько советов для родителей, дети которых страдают нарушениями зрения:

- Используйте большие игрушки. Мелкие игрушки трудны для зрительного и тактильного восприятия.
- Используйте яркие цветные игрушки. Наше зрение работает на контрастах: начните с черно-белых игрушек, затем переходите к таким цветам, как красный и оранжевый. Хороши также

- светящиеся игрушки и блестящая или голографическая цветная бумага.
- Следите за тем, чтобы ребенок играл в светлом, хорошо освещенном помещении¹.

Использование визуально привлекательных материалов

Маленькие дети не способны видеть на большом расстоянии, поэтому игрушки, цветную бумагу и т.п. надо помещать как можно ближе к ребенку, на расстоянии не более 20 см. Постепенно это расстояние можно увеличивать. Движущуюся игрушку, даже очень яркую, ребенок также не замечает, пока она не приближается к нему.

Детей привлекают человеческие лица. Найдите фотографии или рисунки лиц и поместите их по бокам кровати ребенка.

Следующие предметы также могут стимулировать зрение ребенка и его интерес к окружающему:

- Предметы, оклеенные фольгой, цветной, блестящей или голографической бумагой.
- Всевозможные источники света — торшеры, ночники, фонарики, игрушки или книжки со встроенными лампочками.
- Предметы, отражающие свет.
- Зеркала.
- Жесткие и блестящие игрушки (в большей степени, чем мягкие и пушистые).
- Игрушки, изготовленные из необычных и привлекательных на ощупь материалов.
- Воздушные шары.
- Вертушки из фольги, которые крутятся от ветра.
- Музыкальные игрушки.

Постарайтесь найти организацию, владеющую «сенсорной комнатой», которой мог бы пользоваться ваш ребенок. Сенсорные комнаты, служащие одновременно игровым, образовательным и терапевтическим целям, обеспечивают максимальную стимуляцию всех органов чувств. В них используются музыка, запахи, поверхности из различных материалов и, в частности, различные, прежде всего оптоволоконные источники света.

Никогда не забуду, как в шесть месяцев я привезла Наташу в сенсорную комнату. До этого она не реагировала ни на какие зрительные впечатления; но, когда на лицо ей обрушился «поток» оптоволоконных лучей, она вдруг удивленно отшатнулась, как будто в первый раз по-настоящему что-то увидела. Да, это было то, что надо! Мы начали покупать мигающие лампы и всевозможные причудливые светильники, способные стимулировать ее зрение. Не сомневаюсь, что именно это нам помогло: теперь Наташа использует то небольшое зрение, какое у нее есть, уже не нуждаясь в помощи мигающих светильников.

Использование других чувств

Чтобы побудить ребенка использовать зрение, воспользуйтесь другими имеющимися у него чувствами.

СЛУХ

- Прячьте игрушки-«пищалки» и побуждайте ребенка искать их по звуку.
- Пойте песенки и декламируйте стихи, сопровождаемые движениями.
- Играйте с музыкальными игрушками и музыкальными инструментами.
- Развесьте по дому колокольчики.

Очень полезны звуковые игрушки. По возможности приобретите игрушки, издающие различные звуки, и научите ребенка узнавать их «по голосу». Услышав звук, ребенок должен увидеть его источник или коснуться его, таким образом он получает понятие о значении звуков. Если этого не происходит, ребенок может привыкнуть игнорировать звуки.

¹См.: RNIB and Play Matters/NATTL (1987) *Look and Touch*.

ОСЯЗАНИЕ

Детские игрушки, как правило, делаются из пластмассы. Однако ребенку необходимо получить представление и о других материалах, различных по весу, текстуре и другим свойствам. Пройдитесь по дому и соберите интересные и безопасные предметы, которыми может играть ребенок. Можете выделить для них специальную коробку. Можно использовать свечи, деревянные ложки, небьющуюся посуду, металлические ложки, картон, целлофан, оберточную бумагу, вкладыши из коробок с шоколадными конфетами и печеньем, губки, различные ткани (шелк, мех, ткани с блестками, кожу, ковровую ткань, мебельную обивку и т. п.)

ВКУС

Самая чувствительная часть тела у ребенка — рот, поэтому неудивительно, что ребенок старается все попробовать на вкус.

ОБОНЯНИЕ

Смазывайте руки и ноги ребенка кремом, смешанным с ароматическими маслами. Привлеките внимание ребенка к их запаху: понюхайте сами, сопровождая свои действия подчеркнутой реакцией, затем подведите ручку или ножку к носу самого ребенка, чтобы он лучше ощутил аромат. Используйте также неприятные запахи — например, запах лука.

Слежение взглядом за предметами

- Привяжите к дверному косяку воздушный шарик на нитке и, проходя мимо, подбрасывайте его, чтобы ребенок следил за ним глазами.
- Катайте по полу игрушечные машинки. Особенно полезны машинки с мигающими «фарами» или движущимися частями.
- Катайте перед глазами у ребенка мячик. Идеален большой, ярко раскрашенный мяч с колокольчиком внутри.
- Двигайте в поле зрения ребенка игрушку-«пищалку» и побуждайте следить за ней глазами.



Слежение взглядом за предметами

- Когда ребенок сидит за столом, двигайте игрушку от противоположного края стола к ребенку, чтобы он следил за ней глазами.
- Научите ребенка забрасывать мяч в коробку или в корзину, попадать мячом в мишень на стене.

СЛУХ

Общие рекомендации

Разговаривая с ребенком, вы должны находиться вблизи от него и в поле его зрения. Привлеките его внимание, убедитесь, что он видит вас и поддерживает зрительный контакт. Это особенно важно, если у ребенка нарушения слуха.

Стимуляция слуха

- Привлекайте внимание ребенка к звукам, издаваемым различными предметами.
- Во время игры или чтения книги спрашивайте: «А что говорит коровка? М-у-у-у!» (аналогично о собаках, кошках, машинах, самолетах и т.п.).
- Играйте с игрушками, издающими различные звуки: погремушками, «пищалками», «гуделками» и т. д. Можно также заполнить пластиковые бутылки веществами, при встряхивании издающими различные звуки: рисом, бобами, пуговицами, водой и т. п.
- Пройдитесь с ребенком по дому, обращая его внимание на то, какие звуки издают различные предметы: холодильник, стиральная машина, дверной звонок, пылесос, водопроводный кран, часы.
- Гуляя с ребенком, обращайтесь к его вниманию на пение птиц, шелест листьев, шум дождя, фонтанов, машин и т.п.
- Создайте для ребенка набор картинок со звуковым сопровождением. Подобные наборы можно найти в магазинах, но вы можете сделать их и сами: запишите на магнитофон часто слышимые и хорошо знакомые ребенку звуки (лай собаки, шум стиральной машины, звонок в дверь, пение птиц, шум машин и т.п.) и подберите картинки или фотографии соответствующих предметов.
- Играйте с ребенком в «голосовое лото». Пусть каждый положит перед собой доску для лото. Возьмите стопку карточек с различными изображениями. Называйте каждое изображение и просите ребенка объявлять, если оно есть у него на доске. Выигрывает тот, кто первым заполнит свою доску.
- Используйте в играх команду: «На старт...Внимание...Марш!» Этот прием поощряет ребенка внимательно прислушиваться к вашим словам и укрепляет понимание важности речи.

Определение источника звука

- Заговаривайте с ребенком, когда входите в его комнату и выходите из нее, чтобы он оглядывался в поисках источника звука.
- Спрячьте под столом игрушку-«пищалку» и дайте ребенку ее найти.
- Играйте в прятки с предметами, издающими звуки, например приемником или громко тикающими часами. Альтернатива — игра в «холодно — горячо», в которой чем ближе ребенок приближается к спрятанному предмету, тем громче вы хлопаете или гремите.
- Обращайте внимание ребенка на звуки, слышимые в доме или поблизости от дома, и старайтесь обнаружить их источник. Например, услышав звонок в дверь, подойдите к двери вместе с ребенком, услышав шум вертолета, поднесите его к окну и покажите ему вертолет, и т. п.

Музыкальные игры

Музыкальные занятия с ребенком очень полезны для развития не только слухового внимания, но и чувства времени и навыка прогнозирования. Попробуйте следующие занятия:

- Пусть ребенок играет на простых музыкальных инструментах — барабане, тарелках, губной гармошке.
- Играйте для ребенка. Если вы умеете играть на фортепьяно, гитаре или синтезаторе — замечательно, но дети восхищаются и игрой на простых инструментах, для овладения которыми не требуется музыкальная подготовка,— барабане, тарелках, губной гармошке или казу.
- Пусть ребенок играет на музыкальных инструментах, аккомпанируя вашему пению или магнитофонной записи. Учите его останавливаться, поднимая руки вверх, как только песня закончится.
- Хлопайте в ладоши, выстукивайте ритм, напевайте без слов или раскачивайте ребенка под музыку. Все это помогает ощутить ритм.
- Для развития слухового внимания играйте с ребенком в игры с имитацией действия, сопровождаемые песенками и стишками, например:

По малинку в сад пойдем,
В сад пойдем, в сад пойдем.

Мы малинку соберем,
Соберем, соберем.

Ходить по кругу, взявшись за руки.

Показать жестами.

<i>Солнышко на дворе,</i>	Руки поднять над головой.
<i>А в саду тропинка,</i>	Поклониться,
<i>Сладкая ты моя</i>	стараясь достать руками до пола.
<i>Ягодка малинка!</i>	Хлопать в ладоши в такт.

Пошел мужик богатый, богатый, богатый
(Ходить по кругу)
 Искать козу рогатую, рогатую, рогатую
(Изобразить руками «рожки»)
 Давай, коза, попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем
 И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем!
 Давай, коза, потопаем, потопаем, потопаем
 И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем!
 Давай, коза, покружимся, покружимся, покружимся,
 Давай с тобой подружимся, подружимся, подружимся!
(Обнять ребенка)

- Можете также использовать игровые стихи и песни, приведенные в главах 3 и 4, такие, как: «Ай, туки-туки-туки застучали молотки...», «Три веселых братца...», «Я пеку-пеку-пеку», «Две сестрицы-две руки...», «Баба сеяла горох».
- Если у ребенка нарушения слуха, поощряйте его прикасаться к динамикам магнитофона или CD-проигрывателя (предварительно убедившись, что это им не повредит), чтобы он ощутил вибрацию музыки. Полезны также игры с кнопкой включения/выключения. Можно положить руку ребенка на барабан или бубен, когда вы ударяете в него.
- Играйте в музыкальные игры, в которых ребенок должен дожидаться окончания музыки и затем выполнить какое-либо действие (например, остановиться или сесть на стул, или надеть шляпу, или подпрыгнуть). Используйте как медленные, так и быстрые мелодии.
- Проигрывайте для ребенка различного рода музыку и побуждайте его двигаться соответственно (например, маршировать, бегать по комнате или ходить на цыпочках).

Некоторые из этих идей используются в музыкальных и танцевальных студиях для детей дошкольного возраста. Кроме того, вы можете договориться с несколькими друзьями и регулярно встречаться семьями для совместных занятий музыкой. Организовать музыкальные занятия с одним ребенком на дому может быть довольно сложно. Но и в одиночку вы многое можете сделать. Главное — не смущайтесь. Пойте детские песенки, играйте на музыкальных инструментах, затевайте с ребенком музыкальные игры, двигайтесь под музыку. Детям все это нравится.

7. социальное развитие

ТЕОРИЯ

Что такое социальное развитие?

Социальное развитие начинается, когда ребенок осознает себя отдельным существом, отличным от матери и других людей, и приобретает понятие о себе и своей личности. Осознав свою индивидуальность, он начинает приобретать навыки, позволяющие жить в обществе — в семье, среди родных, друзей, товарищей по детскому саду и соседей. Ребенок учится общаться и взаимодействовать с другими, делиться своими вещами, соблюдать очередь, жить по общепринятым правилам, имеющимся в любом обществе.

Хронологическое развитие

Новорожденный

Едва родившийся ребенок — уже «общественное животное». Он не любит оставаться один, находит утешение и чувствует себя в безопасности, когда другие люди, в особенности мать, берут его на руки и ласкают. Он плачет, чтобы привлечь внимание взрослых и побудить их удовлетворить его нужды.

Интерес к людям

Ребенок с рождения проявляет к человеческому лицу больше интереса, чем к каким-либо другим предметам. Даже при ограниченном зрении новорожденный скоро начинает рассматривать лица (как реальные, так и их изображения) и устанавливать зрительный контакт.

В возрасте нескольких недель младенец, как правило, уже умеет улыбаться. Улыбка вызывает у взрослых немедленную положительную реакцию и привлекает их внимание к ребенку. Какой родитель устоит перед улыбкой малыша? То же действие оказывает младенческое воркование и лепет. Так ребенок получает важнейший урок: обнаруживает, что, улыбаясь и издавая звуки, привлекает внимание взрослых и получает то, что ему нужно. Кроме того, он понимает, что не может обойтись без других людей: это очень важно, поскольку именно с помощью окружающих дети получают первые знания о себе и о мире, в котором им предстоит жить.

Предвкушение знакомых занятий

Постепенно ребенок начинает понимать, что происходит вокруг, и по знакомым сценам и звукам предугадывать то, что должно произойти. Он понимает: шум воды, льющейся из крана, говорит о том, что предстоит купание, а вид пальто и ботинок означает, что ребенок сейчас отправится на прогулку. Родители замечают: ребенок предугадывает подобные события и выражает по этому поводу радость и нетерпение. Так, ребенок, заслышав шум воды и видя, что с него снимают рубашечку, начинает радостно повизгивать и дрыгать ножками в предвкушении купания.

Это кажется очевидным, но на самом деле умение предсказывать события очень важно; без него мы не могли бы понимать, что происходит вокруг нас, и чувствовать себя уверенно в окружающем мире. На этом навыке основывается наша способность управлять своей жизнью.

Понятие своего «Я»

Постепенно ребенок начинает понимать, что он — самостоятельное существо, отдельное от матери. Исследуя собственное тело, он узнает, что может сделать и что способен почувствовать. Он понимает, что способен контролировать собственные движения, но не может управлять движениями других людей, что, если сунет свою ногу в рот, в ней возникнут какие-то ощущения, а если возьмет в рот пальцы отца, то этого не произойдет. Приблизительно в то же время дети усваивают концепцию постоянства объектов (об этом см. выше, в гл. 3). Поначалу ребенок начинает плакать, когда мать выходит из комнаты: ему кажется, что она исчезает навсегда. Но со временем он понимает, что мать продолжает существовать, хотя ее и не видно, и обязательно к нему вернется.

Соблюдение очередности

Приобретение этого навыка легче всего проследить в «разговоре» родителей с младенцем.

Например, отец что-то говорит ребенку: тот «отвечает» воркованием, а затем замолкает, чтобы дать сказать отцу. Такая «беседа» с чередованием «реплик» может продолжаться довольно долго. Умение соблюдать очередность очень важно для приобретения речевых навыков, поэтому подробно оно описано выше, в гл. 4; однако важно оно и для развития социальных навыков, поскольку полноценная жизнь в обществе невозможна без способности обращать внимание на окружающих и на их нужды.

Привлечение внимания взрослых

Новорожденный привлекает к себе внимание криком, предоставляя родителям самим разбираться, хочет ли он есть, спать, сменить подгузник или просто скучает без материнской ласки. Скоро родители начинают распознавать разные типы плача, обозначающие голод, боль, усталость или скуку. Позднее ребенок переходит к более утонченным методам общения. В различных ситуациях он издает разные звуки. Это еще не слова, но важные предшественники слов — осмысленные звуки, имеющие определенное значение и служащие для взаимодействия с другими людьми.

Можно привести такой пример: проснувшись утром, ребенок начинает не столько плакать, сколько кричать, таким образом сообщая родителям, что проснулся и хочет с ними пообщаться. Другой пример: когда мать играет с ребенком, он гулит и улыбается, сообщая, что доволен игрой и хочет продолжения.

Постепенно ребенок понимает, что способен влиять на окружающих и отчасти управлять их поведением. Он начинает понимать смысл социального взаимодействия, иными словами, осознает, что взрослые могут сделать для него то, на что не способен он сам. Если родители не интересуются ребенком и не отвечают на его попытки общаться, ребенок теряет интерес к людям, что самым пагубным образом сказывается на его развитии.

На ранних стадиях развития социальных навыков закладываются многие поведенческие проблемы. Ребенок, получающий внимание и интерес взрослых в награду за хорошее поведение, скорее вырастет понятливым и послушным, чем тот, на которого не обращают внимания, пока он не поднимает шум. Есть опасность, что этот второй и в будущем будет вести себя неадекватно, пытаясь привлечь к себе внимание.

Узнавание знакомых и боязнь чужих лиц

Новорожденный очень быстро начинает узнавать родителей по запаху и голосам, которые слышал еще до рождения. Поначалу младенцы не боятся незнакомцев, поэтому совсем маленьких детей спокойно показывают родне и знакомым. Однако позже ребенок начинает узнавать лица родителей, родных и друзей, часто бывающих в доме, а незнакомцев стесняется или пугается. Только со временем, когда ребенок понимает, что взрослые не причинят ему вреда, страх перед незнакомыми людьми проходит.

Совместная деятельность и подражание

Во время освоения ранних навыков физического развития, таких как умение садиться, ходить или класть предметы в коробку, ребенок обычно поглощен собой и экспериментирует в одиночку. Он только терпит вмешательство взрослых, но обращается к ним лишь тогда, когда ему что-то нужно.

Затем ребенок начинает действовать вместе со взрослым: играет в простые игры типа «ладушек», выполняет простые просьбы («Иди сюда», «Дай чашку»). Он участвует в играх, предложенных взрослыми: например вместе с родителями кормит куклу или играет с ними в мяч.

В то же время ребенок начинает подражать взрослым прежде всего в их работе по дому, пытается так же, как они, вытирать стол или подметать пол. Он копирует жесты взрослых, например прикладывает палец к губам или машет рукой в знак прощания. Подражая манерам и поведению тех, кого видят вокруг себя, дети учатся жить в обществе.

Умение делиться и соблюдать очередность в игре

Когда ребенок осознает себя отдельной личностью и усваивает представление о

постоянстве объектов (см. гл. 3, с. 28), у него развивается чувство собственности: он неохотно делится своими игрушками и иными вещами с другими детьми. Точно также нет у маленьких детей умения делиться вниманием взрослых: ребенок может, например, требовать, чтобы книжку читали только ему, а не его братьям, сестрам и друзьям. Постепенно ребенок приучается делиться своими игрушками с товарищами и соблюдать очередность в играх, поскольку видит, что в конечном счете он остается в выигрыше. Если он дает другу поиграть своей игрушкой, та в конце концов обязательно к нему возвращается, а друг в ответ делится своими игрушками.

Проверка границ

По мере формирования своего «Я» у ребенка появляются собственные желания, далеко не всегда совпадающие с желаниями родителей. На раннем этапе бывает достаточно его отвлечь. Например, если ребенок хочет игрушку, которой сейчас играет кто-то другой, он может рассердиться, но тут же отвлечется, если дать ему другую, столь же интересную игрушку.

Позже ребенок становится более целеустремленным: легко отвлечь его не удастся, а если ему противоречить, он может отвечать вспышками гнева.

Ребенку необходимо знать, каковы правила и границы приемлемого поведения. Он старается проверить эти границы и узнать, насколько они незыблемы. Обнаружив, что границы установлены раз навсегда и не подлежат изменению, ребенок успокаивается, чувствует себя в безопасности и в дальнейшем без труда следует установленным правилам. Если родители постоянны и настойчивы в своих требованиях к ребенку, он проходит через этот период достаточно быстро, а его чувство ответственности и любовь к родителям от этого возрастают. Если же родители часто меняют правила или смягчают свои требования, повинаясь капризам ребенка, такому ребенку гораздо труднее понять, как же надо себя вести.

Не стоит бояться «дурного» поведения ребенка в период проверки границ: нарушая правила, он познает окружающий мир и учится на своих ошибках.

Социальное взаимодействие

Ребенок учится помогать родителям в домашних делах (готовке, стирке, хождении в магазин, уходе за растениями). Ребенок радуется тому, что у него и родителей есть общие занятия, и получает удовольствие, видя результат.

Также у ребенка появляются знакомые вне семьи. Он играет с другими детьми и завязывает с ними дружбу. Поначалу дети играют с любым, кто готов участвовать в той же игре, но постепенно заводят себе настоящих друзей.

Понимание чувств окружающих

Ребенок чувствует радость, горе и гнев других людей. Став постарше, он начинает проявлять свое понимание выражением сочувствия или заботы: спрашивает, почему собеседнику грустно, что у него болит, не огорчен ли он тем или иным событием. От природы дети — эгоцентрики, но постепенно естественный эгоизм должен смягчаться развитием интереса к другим и способности к сопереживанию. Взрослому, сохранившему детский эгоцентрический взгляд на мир, живется очень трудно: он не может завести друзей, и окружающие не склонны долго терпеть его выходки.

Самостоятельная игра

Общение с окружающими должно уравниваться временем, которое ребенок проводит в уединении. Это позволяет расслабиться, дает простор для экспериментов и тренировок. Ведь и взрослый перед тем, как, например, выступить на публике, готовится и репетирует в одиночестве. Поначалу ребенок совсем недолго играет один, но постепенно периоды уединенных игр удлиняются, у ребенка возникает потребность в своем собственном пространстве для игры.

Правила поведения в обществе

Ребенок подражает родителям, любит действовать с ними вместе и старается заслужить их похвалу. Постепенно круг общения ребенка расширяется: у него появляются собственные друзья, и постепенно он узнает, какое поведение в обществе приветствуется, а какое не одобряется. Так ребенок учится подчиняться правилам и принимать во внимание интересы окружающих не только в семье, но и во внешнем мире.

Параллельное развитие

Личность ребенка

Каждый ребенок появляется на свет со своим темпераментом и своими неповторимыми личностными особенностями. Одни дети — интроверты, спокойные, молчаливые и замкнутые, другие — экстраверты, шумные, непоседливые, постоянно нуждающиеся в обществе. Не пытайтесь переделать ребенка: уважайте особенности его личности и относитесь к ним с пониманием.

Общение в игре

Поначалу дети играют наедине с собой, но со временем учатся взаимодействовать с другими в игре. Это происходит постепенно, и процесс можно разбить на несколько стадий, хотя эта классификация достаточно условна. Конечной стадией является продуктивное взаимодействие с окружающими, но ведь известно, что даже из вполне «нормальных» взрослых далеко не все на это способны!

Игра в одиночестве

Ребенок играет один — например катает машинку или складывает пазл.

Параллельная игра

Двое детей играют рядом (например, в песочнице), не взаимодействуя друг с другом. Они могут делать одно и то же, но не вместе, а по отдельности.

Наблюдение за чужой игрой

Ребенок начинает замечать то, что делают рядом другие дети, интересуется их игрой, но пока не решается присоединиться. Например, в детском саду, заметив, что другие дети строят башни из кубиков, ребенок прекращает свою игру и начинает наблюдать за ними. Эта фаза рассматривается как самостоятельная, но реально ребенок наблюдает за другими и на более ранних стадиях развития.

Вступление в игру

Дети играют вместе, но каждый — на своих собственных условиях. Они могут помогать друг другу одевать куклу или строить из кубиков, но очень часто такая игра кончается ссорой.

Продуктивное взаимодействие

При конструктивной совместной игре дети уважают желания друг друга и мирно решают возникающие несогласия. Каждый готов ждать своей очереди или делиться своими игрушками с другими. Дети играют в достаточно сложные игры, где от каждого требуется выполнение своей задачи (например, в прятки).

Рольевые игры

В ролевых играх дети «примеряют на себя» различные социальные ситуации. Они могут разыгрывать сцены, которые наблюдали сами или о которых читали в книгах, причем берут на себя различные роли. Важно, чтобы дети учились действовать сообща со сверстниками, разыгрывая всевозможные сценарии. О ролевых играх более подробно рассказывается выше, в гл. 3, с. 31-32.

ИГРЫ И ЗАНЯТИЯ

Интерес к людям

Некоторые дети с особыми нуждами погружены в себя и не проявляют интереса к людям: однако им необходимо понять, что в общении есть определенный смысл.

Играйте в игры, развивающие зрительный контакт с ребенком. В главе 4 перечислено множество таких игр. Не забывайте давать ребенку достаточно времени, чтобы отреагировать.

- Играйте с ребенком в игры, которые ему нравятся: это позволит ему увидеть смысл в общении с вами. Кроме того, если ребенок хочет поиграть еще, он должен как-то выразить это свое желание, т. е. вступить с вами в общение. Во время игры старайтесь почаще вступать в зрительный и физический контакт с ребенком.
- Смотрите в зеркало вместе с ребенком. При этом подчеркнута выражайте мимикой различные чувства, стройте рожи, издавайте забавные звуки. Игры с зеркалом развивают в ребенке интерес к своему собственному и чужим лицам.



Устанавливайте зрительный контакт с ребенком

- Надевайте смешные шляпы, большие яркие серьги, забавные очки и клоунские носы, чтобы привлечь внимание ребенка.
- Подносите звуковые игрушки к лицу, чтобы привлечь к нему внимание ребенка.
- Гримировьте лицо, чтобы сделать его более интересным.
- Используйте также идеи, описанные ниже, в гл. 8, с. 108-110.

Предвкушение известных занятий

В повседневной жизни старайтесь соблюдать режим: это помогает ребенку сформировать представление о последовательности ежедневных действий. Старайтесь помочь ребенку самому догадаться, что должно произойти в ближайшее время: например, обращайтесь его внимание на шум воды перед купанием, на накрывание стола перед едой и т. д.

Держите каждую игрушку на своем месте, чтобы ребенок привык к их постоянному месторасположению.

Говоря о ежедневных занятиях, всегда используйте одни и те же слова. Ребенку труднее вас понять, когда об одном и том же вы говорите по-разному.

Понятие своего «Я»

Играйте в игры, помогающие ребенку составить представление о своем теле и о своем «Я». Подробнее об этом см. ниже, в гл.8, с. 109-112.

Соблюдение очередности

Игры на развитие навыков прогнозирования и соблюдения очередности описаны выше, в гл.4, с. 57-59.

Привлечение внимания взрослых

Неговорящий ребенок привлекает внимание взрослых различными способами: указывает на нужный ему предмет глазами, рукой или пальцем, приносит предмет взрослому, тянет взрослого за руку или за одежду, использует естественную жестикуляцию, кладет руку взрослого на нужный предмет, ведет взрослого куда-либо или издает определенные звуки. Все эти методы помогают ребенку и взрослым понять друг друга и указывают на желание ребенка общаться и взаимодействовать с окружающими.



Ребенок тянет взрослого за руку

Если ребенок пытается привлечь ваше внимание, ответьте ему немедленно. Дайте понять, что понимаете и цените его старания и дайте ему немедленный ответ (будь то «да» или «нет»). Не получая от вас ответов, ребенок замкнется в себе и потеряет интерес к общению. Если ваш ребенок пытается тем или иным способом взаимодействовать с вами:

- Отвечайте немедленно и, если возможно, делайте то, что он просит, чтобы поощрить его старания.
- Встречайте старания ребенка с преувеличенным восторгом: громко хвалите его, подчеркивая свою реакцию голосом и мимикой, если рядом есть родные или друзья, позовите их, чтобы они разделили вашу радость.

Не всегда легко понять, действительно ли ребенок хотел привлечь ваше внимание (например, движениями глаз или жестикуляцией), но в случае сомнения всегда решайте вопрос в пользу ребенка. Даже если он ничего такого не имел в виду, ваша похвала подбодрит его, а вреда не принесет; в то время как, заняв негативную позицию, вы рискуете не заметить попыток ребенка с вами связаться.

Более подробные сведения о ранних коммуникативных навыках даются выше, в гл. 4.

Взаимодействие в игре со взрослым

- Просите ребенка давать вам игрушки и другие предметы. Протяните руку, попросите то, что сейчас в руках у ребенка и посмотрите, опустит ли он этот предмет вам на ладонь.
- Перекатывайте друг другу мячик или машинку.
- Играйте с ребенком в «Сороку-ворону» и побуждайте его в нужный момент протягивать вам руку.
- Играйте в любые игры, в которых движения ребенка должны отвечать вашим.
- Взяв руки ребенка в свои, хлопайте вместе с ним в ладоши («Ладушки», «Я пеку-пеку-пеку...» и др.).
- Напевая «Мама хлоп! Саша хлоп!», попеременно хлопайте в ладоши то себе, то ребенку.
- Возьмите ребенка за руки и изобразите греблю, напевая что-нибудь вроде:

Мы на лодочке плывем,
Эту песенку поем.
Ветер по морю гуляет,
Нашу лодочку качает.



«Мы на лодочке плывем...»

- Выполните аналогичное упражнение для ног. Положите ребенка на спину, возьмите за щиколотки и покрутите «велосипед». Используйте различные стихи и песенки, например «Ехали медведи...» или «У медведя во бору»:
 У медведя во бору
 Много шишек наберу,
 А медведь слепой –
 Не бежит за мной.
 Веточка обломится –
 Медведь за мной погонится!
- Посадите ребенка на колени лицом к себе, возьмите его за руки и спойте что-нибудь мелодичное, раскачиваясь вместе с ребенком в такт музыке.
- Используйте ритмичные стихи, под которые можно двигаться синхронно с ребенком (качаться, «грести»). Можно взять его на руки и, напевая, покачиваться в такт музыке.
- Играйте в перетягивание каната. Попробуйте надеть на веревку обруч и посмотреть, как он перемещается, когда каждый из игроков тянет веревку к себе.
- Используйте любую возможность для подобных игр с поочередными действиями партнеров. Например, если ребенок тянет вас за лямку рюкзака или за подол, подайтесь вперед и подождите, пока он снова потянет вас назад. Такие ситуации возникают естественно, хотя часто они вызывают у родителей раздражение. На самом деле это прекрасный повод для взаимодействия.

Подражание взрослым

В ситуациях социального общения показывайте ребенку, что от него требуется. Однако не ждите, что его хорошее поведение продлится долго. Лучше всего воспитывать ребенка личным примером: если вы хотите, скажем, чтобы ребенок сидел спокойно и пил молоко, сядьте рядом и начните пить кофе. Всегда будьте для ребенка примером!

Другие идеи относительно подражания взрослым вы можете найти в гл. 3 и 4.

Умение делиться и соблюдать очередность

В совместной деятельности очень важны умения делиться своими вещами и соблюдать очередность. Родители должны настаивать, чтобы ребенок соблюдал правила общения, не отнимал игрушки у других детей, а, напротив, позволял другим играть своими игрушками. Убедитесь, что и другие поступают по отношению к нему подобным же образом — это необходимо, чтобы ребенок понял выгоду такого поведения. Будьте справедливы и беспристрастны и позаботьтесь о том, чтобы другие взрослые относились к вашему ребенку так же.

- Поиграйте в «кукольный пикник», пусть ребенок разделит угощение поровну между гостями куклы.
- Если вы вместе с ребенком кормите уток, бросайте крошки сначала одной, потом другой, потом снова первой и т.д., и обращайтесь на это внимание ребенка.
- Делите кушанья во время еды: кусок для Джона, кусок для Джейн, кусок для мамы, кусок для папы. Таким же образом учите делить орехи, конфеты, шоколадки, леденцы и т.п.
- Поощряйте ребенка играть с другими детьми (братьями и сестрами, друзьями — дома или в детском саду) в игры, в которых требуется соблюдение очередности. Это поможет ему усвоить простейшие социальные правила. Очень полезны в этом смысле детские сады и детские площадки, где ребенку приходится ждать своей очереди, чтобы скатиться с горки или покататься на качелях, а также делиться своими вещами. Однако всегда следите за тем, чтобы «сделка» была честной.

Проверка границ

Различные методы регулирования поведения подробно описываются далее, в гл. 9, с. 113-117.

Социальное взаимодействие

Побуждайте ребенка помогать вам в ежедневных делах по дому. Пусть он вместе с вами застилает постель, вытирает пыль, подметает, готовит и т.п. Когда идете в магазин, возьмите с собой ребенка и дайте ему нести какие-нибудь легкие покупки.

Понимание чувств окружающих

Используйте любую возможность: реальные события, прочитанные книги, видео, чтобы поговорить о чувствах людей.

Другие предложения вы найдете далее, в гл. 8, с. 112.



Самостоятельная игра

Самостоятельная игра

Выберите игру, которая нравится ребенку и в которую он может играть без помощи взрослых. Оставайтесь в той же комнате, разговаривайте с ребенком во время игры, но не участвуйте в ней. Поначалу достаточно нескольких минут; затем постепенно удлиняйте период самостоятельной игры и сокращайте свое участие.

Найдите интересную книгу или фотоальбом и побудите ребенка посмотреть его самостоятельно. Однако сами оставайтесь неподалеку.

Правила поведения в обществе

Чтобы понять, какое поведение приемлемо, а какое неприемлемо в обществе, ребенку требуется время.

По возможности избегайте ситуаций, с которыми ребенок не может справиться. Нет смысла подвергать его и себя стрессу без настоящей необходимости. Например, вовсе не обязательно идти с ребенком в дорогой ресторан, когда вполне подойдет и пиццерия. Подождите, пока поведение ребенка улучшится.

Однако существуют стрессовые ситуации, которых избежать невозможно, например поездка в поликлинику или покупка новых ботинок. Возможно, вам помогут следующие советы:

- В любой ситуации постоянно разговаривайте с ребенком, объясняйте ему (в самых простых выражениях), что происходит, и следите за тем, чтобы ему все время было на чем сосредоточиться. Например, если вы с ребенком ходите по магазину, рассказывайте ему, что вы покупаете, какого размера, цвета и т.п. и что будете покупать следующим. Возможно, на вас будут оглядываться, но пусть лучше косо смотрят на вас, чем на истерично вопящего ребенка.
- Найдите ребенку занятие, которое его отвлечет. Если ребенок всегда плохо себя ведет в определенном магазине, входя в этот магазин, давайте ему игрушку или что-то подобное.
- Перед походом в магазин составьте для ребенка собственный список покупок (с помощью надписей или картинок), чтобы он мог выбрать какие-то покупки сам.
- Если ребенку предстоят какие-то новые впечатления, например он едет с вами на отдых или ложится в больницу, подготовьте его заранее. Объясните, что его ждет, и сопроводите свой рассказ подходящими по теме картинками или фотографиями.
- Если ребенок не справляется с какими-то определенными ситуациями, попробуйте разыграть эти ситуации сначала у себя дома, потом в гостях у друзей и с их участием и только после этого воспроизводите освоенные навыки в реальности. Например, ребенку трудно спокойно сидеть и есть в незнакомом месте, так что вы не можете пойти с ним в гости или зайти в кафе. Для начала возьмите за правило: дома во время еды ребенок всегда сидит спокойно. Настаивайте на выполнении этого правила и тогда, когда к вам приходят друзья. Затем возьмите ребенка с собой в хорошо знакомый ему дом ваших друзей и там настаивайте на выполнении того же правила. Когда ребенок усвоит новый навык, можете протестировать его в более сложной обстановке, например на детском празднике или в кафе.

При этом постепенно увеличивайте время сидения за столом.

Именно повторяющийся опыт позволяет ребенку понять, что допустимо, а что нет. Поэтому все, что вы можете сделать,— снова и снова повторять приемы регулирования поведения, подробно описанные в гл. 9, для того, чтобы закрепить хорошие результаты.

В первый раз, когда мы заказывали моему сыну очки, войдя в магазин «Оптика», он словно помешался: пытался примерить все очки подряд, хватал с полок растворы для контактных линз, пытался играть с кассой и т.п., хотя для детей в магазине была устроена очень милая игровая площадка. Но после полугода постоянных визитов (потому что он все время разбивал очки) он научился хорошо себя вести и теперь сразу отправлялся прямо на игровую площадку.

Полоролевые стереотипы

Не навязывайте вашему ребенку стереотипы. Дайте ему возможность играть с игрушками всех видов и пробовать различные занятия вне зависимости от его пола. Разрешайте мальчику и поощряйте его играть в куклы, готовить, а девочку — катать машинки, запускать заводные поезда.

Переход к совместной игре

Прежде чем побуждать ребенка к совместной игре с другими детьми, позаботьтесь о том, чтобы он овладел фундаментальными социальными навыками, такими как способность устанавливать зрительный контакт, соблюдать очередность и действовать вместе с другими

Параллельная игра (игра рядом с другим ребенком)

Вначале ребенок предпочитает играть со взрослыми, поскольку взрослые более предсказуемы и управляемы, чем другие дети. Итак, если вы хотите научить ребенка играть рядом с другим, прежде всего научите его играть рядом с вами. Подражайте его действиям: если он ползает по полу, тоже становитесь на четвереньки и ползайте, если строит башню из кубиков, делайте то же самое.

Уважайте право ребенка на личное пространство. Размер личного пространства зависит от культурных факторов и индивидуальных предпочтений: некоторым детям с особыми нуждами, например с аутизмом, требуется более просторное личное пространство, чем другим.

Берите ребенка с собой на встречи матерей с детьми — такие встречи дают хорошую возможность играть рядом с ровесниками, причем ребенок чувствует себя в безопасности, поскольку родители всегда рядом.

Водите ребенка на детскую площадку и поощряйте скатываться с горки, кататься на качелях, каруселях, лазить по лесенкам и т. п.

Это также открывает большие возможности для параллельной игры.

Поощряйте ребенка играть в игру, которая ему нравится, когда другой ребенок рядом делает то же самое: например пусть дети рядом рисуют, раскрашивают, строят из кубиков, лепят куличики из песка, играют с водой. Вопреки ожиданиям дети лучше взаимодействуют друг с другом в присутствии взрослых, чем предоставленные собственной воле. Если у вашего ребенка есть братья или сестры подходящего возраста, они, скорее всего, станут его первыми товарищами по играм: их он уже знает, и домашняя обстановка предоставляет множество возможностей для совместных игр. Если такой возможности нет, организуйте игру с товарищами ребенка по детскому саду или детьми друзей, с которыми вы часто встречаетесь.

Вступление в игру

Если ребенок играет рядом с другими детьми и при этом чувствует себя спокойно и уверенно, очень вероятно, что отношения между ними завяжутся естественным путем.

Начните с простых и легких игр, таких как прятки или игры на соблюдение очередности (спускать шарики по желобку, скатывать с горки машинку и т.п.). Хорошо также попробовать игру, в которой есть взаимосвязь действий: один ребенок выполняет начало элемента игры, а

другой должен его закончить. Например, один ребенок вставляет шарик в желоб, другой поворачивает ручку, чтобы шарик упал.

Когда ребенок с особыми нуждами находится в компании ровесников, вы должны следить за тем, как относятся к нему другие дети. Особым детям в компании «нормальных» грозят две опасности: их могут дразнить и травить или же чрезмерно опекать. Задача родителей и воспитателей — с самого начала установить верный тон, объяснить детям, что к ребенку с особыми нуждами необходимо относиться с участием и одновременно с уважением. Не бойтесь рассказывать детям о проблемах своего ребенка: зачастую дети не придают особого значения таким вещам.

8. эмоциональное развитие

ТЕОРИЯ

Что такое эмоциональное развитие?

Эмоциональное развитие в ранние годы включает в себя прежде всего развитие самосознания. Ребенок узнает, что он — отдельная личность, что у него есть тело и имя, что он может влиять на окружающий мир и людей вокруг себя. Воспитание ребенка в первые месяцы и годы жизни наряду с врожденными личностными особенностями закладывает основы характера, стиля поведения и отношения к жизни в будущем. Позже ребенок узнает, что различные ситуации вызывают у него самого и других людей различные чувства, и учится справляться со своими эмоциями.

Хронологическое развитие

Новорожденный

Ребенок, едва появившийся на свет, уже ищет контакта с людьми и их помощи. Новорожденный способен сообщить о том, что к нему нужно подойти и уделить внимание, только криком. Но постепенно он учится улыбаться, гулить и, если взрослые незамедлительно и адекватно отвечают на его попытки «общаться», понимает, что такое поведение продуктивнее крика и плача¹.



Ребенку нужна любовь

Любовь

Каждому ребенку необходима любовь и чувство безопасности. Ему нужно, чтобы рядом были взрослые, на которых всегда можно положиться. Ребенку необходимо любящее и надежное окружение. Если он чувствует, что его ценят и берегут, то приобретает уверенность в себе и не боится рисковать, делать ошибки и учиться на них.

Ребенок, не чувствующий себя в безопасности, либо становится робким и замкнутым, либо,

что более вероятно, начинает нарушать правила и вести себя агрессивно, пытаясь хотя бы этим привлечь внимание взрослых. Таким детям необходимо больше любви, а к их успехам нужно проявлять больше внимания, чем к неудачам (подробнее об этом см. далее, в гл. 9). Ребенку нужна стимуляция, однако не следует стимулировать его непрерывно, давайте ему время подумать и найти ответ.

Однако не следует и чрезмерно опекать ребенка, «душить» его своей любовью. Гиперопека не позволяет ребенку выработать чувство самостоятельности и делает его слишком зависимым от семьи.

Реакция на физический контакт

Примерно в то же время, когда ребенок учится улыбаться, он приобретает вкус к активным физическим контактам: объятиям, ласкам, щекотке, физическим играм. Он выражает удовольствие улыбкой, гулением, а позднее — смехом.

¹ Об этом см.: Holmes, J. (1993) *John Bowlby and Attachment Theory*. London, Routhledge.

Чувство своего тела

Поначалу ребенок не воспринимает себя как отдельное существо. Возможно, он смотрит на себя как на продолжение тела матери. Но постепенно ребенок понимает, что у него есть собственное тело, познает его пределы и границы.

Ребенок начинает экспериментировать со своим телом. Он подносит руки к лицу, рассматривает их, перебирает пальчиками и убеждается, что может ими управлять. Он пытается совершать различные движения, подносит к лицу ноги и даже берет их в рот. Со временем, учась сидеть, ползать и ходить, ребенок приобретает все больше знаний о своем теле.

Такие эксперименты помогают ребенку понять, что из себя представляет его тело и что он может делать с его помощью. Представление о своем теле необходимо для эмоционального развития, поскольку оно предшествует развитию представлений о своем душевном мире.

Понятие своего «Я»

Ребенок начинает понимать, что он — личность, обладающая собственным душевным миром. Играя в прятки, он убеждается, что вещи продолжают существовать, даже когда их не видно. Ребенок начинает узнавать свое имя и откликаться на него.

Зависимость от родственников

Поначалу дети радуются обществу взрослых, но не чувствуют личной зависимости от матери или другого взрослого, который о них заботится. Ребенок спокойно переходит от одного взрослого на руки к другому и не переживает, оставшись один. Постепенно, с развитием представлений об окружающем мире, ребенок начинает проявлять привязанность к матери: радостно встречает ее появление, плачет и цепляется за нее, если она хочет уйти. Но с развитием уверенности в себе и чувства безопасности ребенок снова начинает спокойно воспринимать уход матери, он знает, что она обязательно вернется.

Умение делиться

Одновременно с представлением о своем «Я» у ребенка формируется и представление о том, что принадлежит лично ему: он начинает собственнически относиться к своим игрушкам, родителям и окружающей его обстановке. Должно пройти время, прежде чем ребенок научится делиться с другими детьми и соблюдать очередность в игре.

Узнавание себя

Впервые увидев себя в зеркале, ребенок думает, что его отражение — это другой человек, и пытается дотронуться до него или вступить с ним в контакт. Однако со временем он начинает узнавать себя в зеркале и на фотографиях.

Вскоре после этого у него появляется представление о своем телесном образе — мальчик он или девочка, высокий или маленький, и т.п. Очень рано он начинает замечать различия между собой и другими, поэтому важно укреплять его самооценку с самого раннего возраста.

Самооценка

Высокая самооценка необходима ребенку для развития уверенности в себе. Низкая самооценка впоследствии может сильно затруднить человеку самостоятельную жизнь: ему гораздо сложнее покинуть знакомый семейный круг и освоиться в новой обстановке. Опыт показывает, что люди, имевшие в детстве высокую самооценку, став взрослыми, живут более полной и счастливой жизнью.

За развитие самооценки у ребенка отвечают прежде всего его родители. Чаще хвалите ребенка, обращайтесь больше внимания на его успехи, чем на неудачи, не оставляйте без одобрения и похвалы ни одно достижение (будь то попытка заговорить или рисунок на дверце холодильника). Кроме того, не следует чрезмерно опекать ребенка и руководить его жизнью: вы должны дать ему свободу и возможность рискнуть, испытать новый опыт и новые ощущения; все это укрепляет в нем сознание своих возможностей.

Очень важно, чтобы ребенок с детства учился выбирать. Если родители никогда не дают ребенку сделать самостоятельный выбор, он может вырасти пассивным или, напротив, упрямым и несговорчивым. Умение делать выбор важно и само по себе, но, кроме того, это

одна из вещей, ради которых стоит жить. Способность выбирать дает нам чувство самостоятельности и независимости, помогает ощутить себя хозяевами своей жизни.

Поэтому с самого раннего возраста ребенку необходимо предоставлять выбор. Поначалу самый простой, например между апельсином или бананом на завтрак или между различными игрушками. Позднее можно предлагать более сложный выбор, например спрашивать, хочет ли он сегодня пойти в парк или в бассейн.

Кроме того, ребенку необходимо научиться справляться с неудачами и выработать правильное отношение к своим ошибкам: принимать их как неизбежность, рассматривать в перспективе, извлекать урок и пробовать снова. Отношению к ошибкам дети учатся на примере родителей. Например, если у ребенка не получается самостоятельно одеться, он может в раздражении швырнуть одежду на пол или попробовать снова, возможно, обратившись за помощью к родителям. То или иное решение он принимает, исходя из того, как реагируют на его неудачи родители.

Чувство безопасности

Родители устанавливают для ребенка правила поведения. Ребенок проверяет эти правила на прочность и, в идеале, обнаруживает, что они постоянны и неизблемы. Теперь он знает, чего от него ждут. Кроме того, он чувствует, что родители имеют власть не только в семье, но и во внешнем мире. Это порождает у него чувство спокойствия и безопасности, очень способствующее эмоциональному развитию. Однако это не означает, разумеется, что ребенка необходимо лишить права на выбор, конечно, в пределах установленных правил.

Если правила постоянно меняются, ребенок не понимает, чего от него ждут, и испытывает неуверенность и тревогу. Кроме того, осознав, что может манипулировать своими родителями, ребенок понимает, что родители не могут контролировать ситуацию даже в кругу семьи, не говоря уж о внешнем мире.

Страхи

На определенном этапе развития у детей появляются страхи. В какой-то момент почти все дети боятся упасть или опасаются незнакомцев. Позднее развиваются и другие страхи: рациональные (например, страх ребенка перед собаками, если его однажды укусили), заимствованные (например, страх перед пауками, если их боятся родители) и иррациональные (например, страх перед чудовищем, которое живет под шкафом, или страх провалиться в унитаз). Последние страхи обычно возникают из-за того, что развитие воображения у ребенка опережает развитие понимания языка, как правило, они являются плодом недоразумения. Например, маленький ребенок испытывает страх каждый вечер, ложась спать. При расспросах выясняется, что он боится «волчка», хотя и не может объяснить, кто это такой. Оказывается, мать каждый вечер поет ему колыбельную: «Придет серенький волчок и ухватит за бочок». Эта безобидная детская песенка и вызывает у ребенка такой ужас!

Понимание и выражение чувств

Ребенок учится понимать чувства других людей — гнев, радость, боль, удивление. Позже он учится адекватно отвечать на чужие эмоции — например выражает сочувствие, когда другому больно, или радостно поздравляет именинника на дне рождения. Ребенок начинает выражать привязанность к членам семьи (например, к братьям и сестрам). Усваивает он и то, какие чувства в обществе выражать не принято. Например, многие в нашей культуре полагают, что мальчик не должен плакать, а девочка — открыто проявлять гнев. О том, хорошо это или нет, существуют различные мнения.

Каким будет ребенок, когда станет постарше — спокойным и уверенным в себе, или пассивным «рохлей», которым легко командовать, или «задирой», обижающим других детей, — зависит не только от врожденных свойств характера и темперамента, но и, прежде всего, от влияния родителей.

Чувство независимости

Постепенно у ребенка развивается чувство независимости от родителей. Теперь он хочет

все делать сам, а когда понимает, что какая-то деятельность для него небезопасна или ему физически недоступна, испытывает приступы гнева. Однако со временем он становится все более самостоятельным и все больше может делать сам.



Развитие чувства независимости

ИГРЫ И ЗАНЯТИЯ

Получение реакции

Некоторые дети с особыми нуждами не проявляют интереса к людям и окружающему миру и не идут на контакт со взрослыми. «Разбудить» такого ребенка — одна из труднейших задач для родителей. Обычно родители как сознательно, так и подсознательно стремятся отыскать то, что вызовет отклик у ребенка: очень важно, чтобы они не прекращали попыток и не отвергали ребенка, даже если он им не отвечает, но снова и снова продолжали улыбаться ему, брать на руки, ласкать его и искать игры и занятия, которые ему понравятся.

Еще до того, как мы поняли, что с нашим сыном что-то неладно, мы обнаружили, что единственная игра, способная его расшевелить,— щекотка. Мы часто играли с ним в «щекотики», и в 18 месяцев он впервые начал игру сам — протянул руку, показывая, что хочет поиграть еще. Какой это был чудесный миг!

Вам может казаться, что постоянное повторение одной и той же любимой игры (будь то «щекотики», качание на коленях или пускание мыльных пузырей) не приносит ребенку никакой пользы. Это не так. Наслаждение игрой не только приятно, но и полезно: оно стимулирует освоение новых навыков. Если ребенку нравится пускать пузыри, это дает ему повод указать на них рукой, или произнести слово «пузыри», или подползти к ним поближе, или поиграть в пускание пузырей с другими детьми.

Следите за тем, как ваш ребенок реагирует на происходящее. Даже самая слабая реакция — ключ к его чувствам.



*Не отвергайте ребенка,
даже если он вам не отвечает*

Ниже вы найдете идеи развлечений, которые могут привлечь ребенка. Помните, что ребенку с особыми нуждами для реакции требуется больше времени, и не торопите его.

Как привлечь внимание ребенка

Чтобы привлечь внимание ребенка, прежде всего сделайте что-то неординарное, не похожее на то, к чему он привык. Самый легкий путь — надеть на себя что-то необычное. Вы можете также использовать идеи, предназначенные для установления зрительного контакта (они описаны в гл. 4, с. 55).

Игрушки, на которые интересно смотреть

Ребенка могут заинтересовать самые различные вещи, например ярко раскрашенные игрушки (особенно игрушки с мигающими лампочками), а также разные фонарики и необычные светильники. Часто дети любят смотреть на заводные механические игрушки, машинки, а также на мыльные пузыри.

Физические игры

- Играйте в игры со щекоткой (тексты песенок приводятся в гл.4, с. 55-56).
- Качайте ребенка на коленях (тексты соответствующих песенок см. там же).
- Обнимайте и ласкайте ребенка.
- Катайте ребенка по кровати, кружите вокруг себя, подбрасывайте и ловите, прыгайте вверх-вниз с ребенком на руках.

Звуки

Используйте музыку:

- Играйте на любых музыкальных инструментах: гитаре, барабане, духовых инструментах; ставьте магнитофонные записи.
- Пойте ребенку детские песенки или ваши любимые песни.
- Играйте с ребенком на детских музыкальных инструментах, например на ксилофоне или детском пианино. Используйте «звучащие» игрушки — волчок и др.
- Берите ребенка на концерты «живой» музыки. Если у вас нет такой возможности, слушайте с ним уличных музыкантов.

Однажды, гуляя по Уинчестерскому собору, мы случайно попали на репетиции Борнмутского симфонического оркестра. Наш сын был так потрясен звучанием целого оркестра в зале с прекрасной акустикой, что ни за что не хотел уходить.

Запахи

- Попробуйте сделать «ароматные коробочки». Возьмите несколько маленьких коробочек, например из-под драже «Тик-так», наполните их пахучими веществами (специями, кофе, чаем, измельченными апельсиновыми корками) и давайте ребенку понюхать.
- Смочите ватку духами, лосьоном после бритья, одеколоном и т.п. и дайте ребенку понюхать.
- Используйте масла для ароматерапии.

Осязание

- Давайте ребенку ощупывать предметы, изготовленные из материалов, вызывающих различные тактильные ощущения: гладких (шелк и бархат), грубых, колючих (щетка для волос), холодных, теплых, твердых (камень), мягких (мех) и т.п.

Чувство своего тела

- Прикасайтесь к ребенку, поглаживайте и массируйте части его тела.
- Играйте с его руками и ногами: берите, сжимайте и встряхивайте их.
- Щекочите ребенка, например пробегая пальцами по всему телу, от пяток до самой макушки.
- Поместите ребенка в узкое замкнутое пространство или у стены, чтобы при движении он соприкасался с иной поверхностью.
- Пусть ребенок играет с погремушками, издающими звуки при движении. Если ребенок не умеет брать предметы, можно привязать погремушку к его запястью или использовать рукавички с нашитыми на них колокольчиками. Можно также привязать погремушки к ногам или нашить на носки, чтобы они издавали звук при движении ног ребенка и таким образом стимулировали их.

Понятие своего «Я»

Первые части тела, которые узнает ребенок,— это обычно глаза, рот и нос. За ними следуют волосы, руки и живот.

- Используйте естественные возможности для того, чтобы называть ребенку части его тела.

Самый очевидный повод — купание, когда вы моете по очереди каждую часть тела. Но можно также использовать смену подгузников, во время которой называть живот, попку, ноги и т.д., а одеваясь, поговорить о руках, ногах и т.п.

— Пойте песенки, в которых называются части тела, например «Ладушки» или любые другие:

Потягунюшки, порастунюшки,
Поперек толстунюшки,
А в ручки — хватунюшки,
А в глазки — смотрюнюшки,
А в роток — говорок,
А в головку — разумок!

—Ножки, ножки, куда вы спешите?
—В лесок, во борок
Грибы-ягоды собирать,
Нашу детку угощать!

Пальчик толстый и большой
В сад за сливами пошел.
Указательный с порога
Указал ему дорогу,
Средний пальчик—самый меткий,
Он сбивает сливы с ветки.
Безымянный поедает,
А мизинчик-господинчик
В землю косточки сажает.

Дарики-дарики,	<i>Хлопаем в ладоши.</i>
Летели комарики,	<i>Показываем.</i>
З-з-з!	<i>Складываем пальцы в щепоть.</i>
Вились, вились,	<i>Руки совершают круговые движения.</i>
В носик вцепились!	<i>«Комарики» вцепляются в носик (ручку, ножку, ушко, пятку, коленку и т.д.).</i>

- Показывайте ребенку большие и четкие изображения людей, называйте части их тела.
- Посадите ребенка к себе на колени. Прикасайтесь к различным частям его тела, а затем к своим, и называйте их. Например: «Это моя коленка. А это твоя коленка».
- Показывайте ребенку части тела на куклах.
- Используйте зеркало следующими способами:
1. Побудите ребенка прикасаться к различным частям своего лица в зеркале.
 2. Показывая на отражение в зеркале, называйте имя ребенка.
 3. Испачкайте ребенку нос или щеку губной помадой или пеной для бритья. Покажите ему его отражение в зеркале, а потом, не отходя от зеркала, побудите его стереть помаду или сотрите сами. Это упражнение помогает ребенку осознать, что в зеркале он видит самого себя.
 4. Встаньте с ребенком перед большим зеркалом. Стройте забавные гримасы и смотрите, станет ли ребенок вам подражать.
 5. Поиграйте с зеркалом в прятки, закрывая его, а потом снова показывая ребенку его лицо.

Узнавание своего имени

Развитие этого навыка требует упорства и настойчивости. Называйте имя ребенка при каждой возможности. Спрашивайте: «Где у нас Софи? А вот Софи!» — при этом указывайте пальцем на ребенка и широко улыбайтесь.

Задавайте вопросы типа: «У кого мячик? У Джонатана мячик». Родителям свойственно говорить о ребенке в третьем лице (например, «Это чашка Эммы» вместо «Это твоя чашка»). Такая манера разговора полезна, поскольку укрепляет представление ребенка о своей личности.

Умение делиться

- Играйте в игры, в которых ребенок должен разделить что-то между людьми или игрушками, например пригласите к кукле гостей и поощрите ребенка раздать по конфете каждому «гостю».

- Пускай ребенок раздает еду, например одно печенье себе, другое вам.
- Поощряйте ребенка делиться с другими угощением или игрушками и следите, чтобы другие дети тоже с ним делились.

Узнавание себя в зеркале и на фотографиях

Играйте с зеркалом, как описано выше (в разделе о понятии своего «Я») и поощряйте ребенка узнавать и показывать себя в зеркале.

Создайте альбом семейных фотографий и смотрите его вместе с ребенком. Лучше использовать для этого не слишком большие и ценные фотографии, за целостность которых вы не опасаетесь. Просматривая альбом вместе с ребенком, объясняйте ему, кто изображен на каждой фотографии. Просите ребенка найти на фотографиях разных людей и самого себя.

Укрепление самооценки

Ребенку с особыми нуждами, замечающему свое отличие от других детей (в особенности если у него физические проблемы или сенсорные нарушения), для укрепления самооценки и уверенности в себе необходимо как можно больше поддержки и одобрения.

Хвалите ребенка за любое достижение. Хвалите не только за успех, но и за попытку сделать что-то новое, пусть даже неудачную. Если вы браните ребенка за неудачи, он начинает бояться ошибок и уже не решается рискнуть. От похвалы ребенок расцветает. Ему нравится привлекать к себе внимание, поэтому он будет стараться повторить сделанное. Похвала необходима детям: это мощный мотивирующий фактор, побуждающий ребенка двигаться вперед.



Используйте зеркало

Показывайте ребенку, что цените его усилия. Например, после того, как ребенок порисовал, устройте дома «выставку» его работ, для этого хорошо подходит холодильник. Можно также использовать магнитную доску: прикреплять к ней различные поделки, рисунки и вешать на стену. Показывайте ребенку его рисунки и говорите: «Кто же это нарисовал? Это Мэри нарисовала! Как Мэри хорошо рисует!» Покажите рисунки ребенка родным и друзьям и побудите их присоединиться к похвалам.

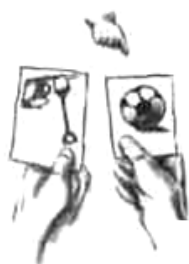
Используйте в занятиях с ребенком песенки. Дети любят пение и воспринимают такие занятия не как «работу», в которой страшно допустить ошибку, а как веселую игру. Игры с песенками хороши и тем, что не давят на ребенка: он может подпевать, насколько это в его силах — ничего страшного, даже если он вообще не будет петь. Множество примеров игр с песенками вы найдете в главах 3 и 4. Как только ребенок начинает участвовать в игре, подбадривайте его похвалой. Пусть он чувствует, что добился успеха и что вам приятно и радостно с ним общаться. Такие чувства укрепляют самооценку и, следовательно, способствуют дальнейшему развитию навыков.

Пойте ребенку детские песенки, используя в них его имя: например вместо «наш маленький мальчик» пойте «наш маленький Бенни» или «наша маленькая Анна», или вместо «баю-бай, баю-бай, спи, малютка, засыпай» — «спи, Наташа, засыпай».

Поощряйте ребенка играть с водой и лепить из песка. Такие игры хороши тем, что в них невозможно играть «неправильно», они построены на свободном экспериментировании.

Показывайте ребенку на своем примере, как следует относиться к неудачам. Если у него что-то не получается, не ругайте его, не высказывайте огорчения, а просто говорите: «Ничего страшного, попробуй еще раз».

Используйте позитивный подход к ребенку, описанный в гл. 2, с. 23-24. Однако помните, что ребенка нельзя перехваливать: слишком частая и беспричинная похвала обесмысливается. Не стоит хвалить ребенка за применение навыка, который он уже давно и хорошо усвоил. Не стоит поощрять ребенка похвалой, если вы ясно видите, что он мог бы сделать лучше, но недостаточно старается. Ориентируйтесь на реальные возможности своего ребенка. Если ему трудно даже несколько минут спокойно посидеть за рисованием, вы должны хвалить его даже за несколько линий на бумаге. Если же он способен сосредоточиться и любит рисовать, не стоит его слишком расхваливать.



Выбор занятий с помощью картинок

Смотрите также раздел «Мягкий старт» в гл. 3, с. 49-50.

Умение делать выбор

Очень важно предлагать ребенку с особыми нуждами выбор и поощрять его сообщать свои желания с помощью тех средств коммуникации, которые ему доступны.

Ребенок должен понимать, что вы ему предлагаете, и иметь возможность ответить на предложение — указать глазами или рукой, ответить словами или жестами. Вначале вам придется помещать перед ребенком оба предмета, из которых нужно выбрать один. Например, чтобы дать ребенку выбрать фрукт к чаю, принесите ему апельсин и банан и спросите, что он хочет. Если он укажет глазами или рукой на апельсин, уберите банан и протяните ему апельсин со словами: «Ты хочешь апельсин».

Предложить ребенку выбор не составит труда, если речь идет о еде, напитках или игрушках, которые легко продемонстрировать. При переходе к более сложным выборам (например, между походом в парк или в бассейн) вы можете предлагать ребенку рисунки или фотографии.

Предоставляя ребенку выбор, вы можете использовать прием «Мягкий старт», описанный в гл. 3, с. 49-50.

Понимание чувств

- Показывайте ребенку изображения людей, выражающих различные эмоции, и в самых простых выражениях объясняйте, что с ними происходит и что они при этом чувствуют
- Читайте ребенку книги, герои которых проявляют различные эмоции.
- Объясняйте ребенку, что происходит с окружающими. «Он упал и ушибся. Ему больно», «У нее день рождения. Ей весело».
- Если ребенок обидел кого-нибудь, объясните ему, что произошло: «Ты ударил Оскара. Он плачет. Бедный Оскар!»
- Показывайте ребенку в зеркале веселое лицо, грустное лицо, удивленное, сердитое лицо и т.п.
- Открыто выражайте свои эмоции и говорите о них.
- Играйте с ребенком в сюжетные игры, герои которых проявляют различные эмоции, например в болезнь куклы.

9. дополнительные практические советы

ПОВЕДЕНИЕ

Решить, какое поведение допустимо и какое недопустимо для ребенка, даже при самых благоприятных обстоятельствах — задача нелегкая. Если же ребенок особый, найти золотую середину между чрезмерной строгостью и попустительством еще сложнее.

Как изменить поведение ребенка к лучшему

Что означает поведение ребенка?

Для любого ребенка плохое поведение — прежде всего форма коммуникации. Для ребенка с особыми нуждами это может быть едва ли не единственный (и, возможно, наиболее эффективный) способ привлечь к себе внимание и сообщить о своих нуждах. Поэтому, если ребенок плохо себя ведет, попытайтесь понять, что он этим хочет «сказать». Анализируя поведение ребенка, воспользуйтесь правилом «трех П»:

1. *Причина* (что привело к плохому поведению ребенка);
2. *Поведение* (что делает ребенок и какую реакцию это вызывает у вас);
3. *Последствия* (что получает ребенок в результате своего поведения).

Пример

Некоторое время ребенок мирно играет, а потом вдруг начинает дергать за волосы младшую сестренку. Мать отчитывает его и отвлекает новой игрушкой.

— *Причина* - ребенок долго играл в одну и ту же игру. Ему стало скучно и захотелось перемен, а мама в этот момент занята младшей сестренкой.

— *Поведение* - ребенок схватил сестру за волосы, мать рассердилась и отругала его.

— *Последствия* - ребенок привлек внимание матери и получил перемену занятий, т.е. то, что ему и было нужно.

Дурное поведение в различных ситуациях может означать: «Не знаю, как справиться с этой ситуацией», «Мне нужно твое внимание», «Это для меня слишком трудно», «Не могу больше выносить этот шум», «Хочу заняться чем-нибудь другим», «Я устал» и т.д.

Учитесь говорить «Нет» твердо, но без раздражения

Когда ребенок делает нечто неприемлемое (например, бьет другого ребенка или берет печенье без спроса), вы должны твердо, но без раздражения сказать: «Нет» и подкрепить свои слова выразительным жестом. Не расстраивайтесь, не выходите из себя, не поднимайте шум — все это лишь смутит и испугает ребенка. Просто дайте ему понять, что так вести себя не следует и вы такого поведения не потерпите.

Затем постарайтесь отвлечь ребенка, предложите ему какую-либо игру или альтернативный способ поведения. Например, если ребенок дергает за волосы других детей, скажите: «Нет», а затем объясните, что дергать людей за волосы нельзя, а вот гладить по голове можно.

Вознаграждайте хорошее поведение и игнорируйте плохое

Золотое правило управления поведением — вознаграждать хорошее поведение и игнорировать плохое. Может показаться, что это несправедливо: если мы хвалим и награждаем ребенка,

когда он хорошо себя ведет, то должны ругать и наказывать, когда он ведет себя плохо. Но дело в том, что для ребенка брань и наказания тоже своего рода награда. Плохим поведением он стремится прежде всего привлечь внимание родителей; ваша задача — доказать ему, что этот метод не работает. Если вы поднимаете шум из-за дурного поведения ребенка, он добивается того, чего хочет, и получает стимул продолжать в том же духе. Если же вы «не замечаете» дурного поведения, но проявляете внимание к ребенку, когда он ведет себя хорошо, он понимает, что дурное поведение — эффективный метод коммуникации, от которого лучше отказаться.

Итак, хвалите и одобряйте ребенка, когда он ведет себя хорошо. Если же он начинает вести себя плохо, старайтесь уделять его поведению так мало внимания, как только возможно. Если это безопасно и если позволяют обстоятельства, вообще не обращайтесь на него внимания, пусть он поймет, что подобные выходки ему не помогут.

Важно запомнить: часто мы хвалим ребенка, когда он проявляет какие-то очевидные успехи, ругаем, когда он плохо себя ведет, но принимаем как должное, если он просто делает то, что полагается, хотя, в сущности, это и есть хорошее поведение. Хвалите и вознаграждайте ребенка, даже если он делает хорошо что-то несложное (например, спокойно играет).

Если ребенок устраивает истерику, чтобы добиться своего, не обращайтесь на это внимания. Не упрекайте ребенка, не стыдите, не старайтесь урезонить, просто подождите, пока припадок пройдет. И, разумеется, ни в коем случае не поддавайтесь, иначе ребенок поймет, что истерика — хороший способ получить желаемое, и начнет этим методом активно пользоваться.

Предотвращайте плохое поведение

Анализируя дурное поведение ребенка по правилу «трех П», вы скоро заметите, что ребенок «срывается» в определенных ситуациях, и научитесь их предупреждать. Если, например, ребенок начинает плохо себя вести, когда ему становится скучно, лучший способ избежать скандала — вовремя предложить ему смену занятий.

Некоторые ситуации, провоцирующие дурное поведение, неизбежны, и вам придется научиться с ними справляться. Такое часто происходит, когда вы не можете уделить ребенку внимание или когда он не понимает, что происходит. В случае, когда такой ситуации нельзя избежать, найдите заранее, чем отвлечь и занять ребенка. Например, если ребенок сердится и капризничает, когда вы разговариваете по телефону, заведите специальную коробку игрушек, поставьте ее возле телефона и давайте ребенку всякий раз, когда слышите телефонный звонок. Другие приемы вы можете найти выше, в гл. 7, с. 103.

Возможно, полезно будет вести записи о поведении ребенка: анализируя эти записи, вы сможете определить время дня и типичные ситуации, в которых ребенок плохо себя ведет, и соответственно этому выработать свою стратегию.

В дополнение

Будьте настойчивы и никогда не уступайте

Если вы сказали «Нет», то должны твердо придерживаться своего решения. Пусть ребенок знает, что «нет» значит «нет». Уступая просьбам и настояниям ребенка, вы сами себе расставляете ловушку.

Вот вам пример: ребенок постоянно выпрашивает печенье. Если вы даете ему лишь одно печенье, а на последующие просьбы отвечаете твердым «нет», ребенок усваивает, что больше ему не полагается, и смиряется с этим. Если же вы время от времени уступаете, ребенок понимает, что может получить от вас сколько угодно печенья, достаточно лишь завопить погромче или захныкать пожалобнее.

Ребенку необходимо знать правила поведения, установленные в семье, а для этого правила не должны ежедневно меняться. Одни родители вырабатывают правила сознательно, у других это получается само собой, по ходу жизни. Однако, установив какое-либо правило, важно его придерживаться. Если вчера вы разрешали ребенку вставать ногами на диван, не запрещайте сегодня и наоборот.

Если вы будете постоянны и настойчивы в своих требованиях, поначалу вам может показаться, что поведение ребенка только ухудшается. Не пугайтесь, это временное явление. Ребенок проверяет ваши правила на прочность. Будьте стойки, упорны и постоянны.

Однако не забывайте о честности и справедливости и, если вы ошиблись, не бойтесь признать свою ошибку. Также следите за тем, чтобы ваши требования не противоречили требованиям других членов семьи. Если все же оказывается, что вы запретили нечто такое, что ранее разрешил другой член семьи, не настаивайте на своем, а скажите просто: «Хорошо, раз дедушка сказал "да", значит, да».

Реагируйте немедленно

На плохое поведение следует реагировать немедленно, иначе ребенок просто не поймет, чего вы от него хотите.

Если, например, ребенок в гостях таскает угощение с тарелок других детей, не ждите до возвращения домой. Сразу, как только это заметили, скажите ему, что так делать нельзя. Запоздалый выговор: «Как ты плохо себя вел в гостях!» — ничего ему не скажет. И даже замечание: «Как нехорошо, что ты стащил пирожное у маленького Джонни!» — скорее всего, окажется бесполезно, несколько часов спустя малыш и не вспомнит об этом пирожном. Итак, реагировать на дурное поведение следует немедленно, как только вы его замечаете.

Помните также, что, одобряя ребенка или делая ему замечания, необходимо указывать, что именно вызывает у вас такую реакцию. Вместо «Хорошая девочка!» или «Плохая девочка!» говорите: «Ты молодец, что так аккуратно ешь» или: «Не дергай сестру за волосы». Ребенок должен понимать, за что его хвалят и какие его действия не одобряют. Кроме того, для самооценки ребенка важно, чтобы критиковалось его поведение, а не он сам.

Другие вопросы, связанные с поведением

Неуместное поведение и его коррекция

Дети с особыми нуждами часто усваивают модели поведения, которые в дальнейшем приходится подвергать коррективке. Зачастую, овладев каким-либо навыком, они начинают применять его при каждом удобном случае, в том числе и в совершенно неподходящей обстановке. Например, научившись целоваться, ребенок целует всех подряд — от бабушки до водопроводчика.



*Неуместное поведение:
ребенок целует водопроводчика*

Если ребенок усвоил модель поведения, которую вы хотели бы изменить, предложите ему альтернативу. Например, если он целует всех без разбору, научите его говорить «Здравствуйте!» или здороваться на языке жестов, если постоянно хлопает в ладоши, научите его словами или жестами выражать одобрение.

Когда маленький ребенок прыгает на мебели, это терпимо, но, когда он подрастает, хочется отучить его от этой привычки. Попробуйте отучить его постепенно: сначала попросите не прыгать на креслах, оставив ему диван, потом предложите тренироваться в прыжках только у себя на кровати и наконец перейдите к батуту на детской площадке.

Создание правильной обстановки

Представления о допустимом и недопустимом в каждой семье свои, и невозможно предлагать всем одни и те же рецепты. Однако хотелось бы дать несколько общих советов.

Родителям необходимо установить границы приемлемого и неприемлемого поведения. Правила должны быть разумными, предсказуемыми, понятными и неизменными. Если ребенок попытается проверить эти правила на прочность, он должен убедиться, что изменить их назойливыми просьбами, хныканьем и криком невозможно. Обнаружив это, ребенок обычно успокаивается и в дальнейшем спокойно соблюдает установленные правила: их незыблемость дает ему ощущение безопасности. Соблюдение правил не только облегчает жизнь родителям, но и готовит ребенка к дальнейшей жизни в обществе.

Однако в то же время не следует слишком ограничивать свободу ребенка. У него должна быть возможность исследовать окружающий мир, экспериментировать, познавать новое и учиться на своих ошибках. Чрезмерное стеснение свободы ребенка плохо скажется и на его развитии, и на отношениях с вами. Есть мудрое правило: чтобы удержать власть, не следует ею злоупотреблять.

Разумеется, «правила создаются, чтобы их нарушать», и ребенку еще предстоит узнать, что всякая система обладает определенной гибкостью. Обычно ребенок ложится спать в семь часов, но в день салюта можно лечь и попозже. Однако не забывайте объяснить ребенку, почему нарушается то или иное правило.

Родители должны подавать ребенку хороший пример — это аксиома. Поговорка: «Делай так, как я говорю, а не так, как я поступаю» к воспитанию детей не подходит. Дети более склонны следовать примерам, нежели прислушиваться к словам.

И еще один практический совет: не усложняйте себе жизнь и не создавайте ребенку ненужные искушения. Если ему нравится играть с вашей коллекцией компакт-дисков, просто уберите ее в такое место, где ребенок ее не достанет.

Выбор

Ребенок нуждается в возможности выбора, однако выбор должен соответствовать его уровню и быть ему понятен. Нет смысла спрашивать ребенка, хочет он поехать на отдых во Францию или в Испанию: ни о той, ни о другой стране он ничего не знает. А вот выбрать между красной и желтой футболкой он вполне способен.

Непродуктивно предлагать ребенку выбор, если вы знаете, что осуществима лишь одна возможность, и недопустимо, предлагая выбор, тут же навязывать свой вариант. Например, если вы спрашиваете, хочет ли ребенок пойти на детскую площадку или в бассейн, и он отвечает: «В бассейн», не говорите: «А мне кажется, лучше все-таки пойти на детскую площадку». Если реального выбора нет, не создавайте видимости выбора, а просто сообщите ребенку о том, что сейчас будет.

Возможность выбора в разумных и доступных ребенку пределах (что есть на завтрак, во что играть и т.п.) повышает самооценку ребенка и укрепляет его способность принимать решения — качества, жизненно необходимые в последующей жизни. Очень важно также признавать и уважать вкусы и желания ребенка. Ребенок, лишенный возможности выбирать, в дальнейшем может стать пассивно-подчиняемым или, напротив, упрямым и агрессивным.

Система поощрений

Для управления поведением ребенка можно использовать систему поощрений. Определите одобряемые и неодобряемые модели поведения, повесьте на стену в доме таблицу и за каждый случай хорошего поведения наклеивайте на таблицу звездочку. За определенное количество звездочек ребенок должен получать небольшое «материальное вознаграждение».

Можно выражать свое отношение к поведению ребенка и другими символическими способами.

Каждый раз, когда Дуглас чересчур разыгрывался и начинал буянить, мы сажали его на специальный коврик и говорили: «Посиди-ка немного, остынь». Это очень помогало: через некоторое время Дуглас сам, когда замечал, что теряет контроль над собой, просил нас отнести его на коврик. А позже этот коврик превратился в ковер-самолет, на котором Дуглас летал в далекие страны.

Самоагрессия

У некоторых детей с особыми нуждами вырабатывается привычка наносить себе повреждения: биться головой о стену или о кровать, кусать себя, выдергивать себе волосы. Это может быть опасно для ребенка и, в любом случае, очень неприятно для родителей.

Если ваш ребенок наносит себе повреждения, попытайтесь понять, почему. Это может быть связано со страхом, смущением или — наиболее частый вариант — досадой от того, что ребенка не понимают. Если ребенок снова и снова пытается что-то сообщить взрослым, но не получает понимания, он может впасть в ярость и выместить свою досаду на себе или на ком-то еще. Ваша задача — не доводить дело до такого финала. Используйте методы, описанные выше: определите, в каких ситуациях ребенок ведет себя подобным образом, и старайтесь их избегать.

Если предотвратить подобную ситуацию невозможно, будьте готовы чем-то отвлечь ребенка или, в крайнем случае, побудите его выместить гнев на подушке или игрушке-пищалке.

Если вы не можете остановить приступ самоагрессии у ребенка, сделайте все, чтобы он не причинял себе вреда, но при этом старайтесь не привлекать к этому его внимания.

Со временем, когда ребенок научится понимать, что происходит, и сообщать окружающим о своих нуждах, самоагрессия, скорее всего, прекратится.

У Ханны была привычка в раздражении кусать себя за запястья. Мы начали обматывать ей запястья эластичными бинтами: она продолжала кусать себя, но нам было легче игнорировать ее поведение, поскольку теперь дело не доходило до крови. Постепенно это прекратилось.

Другие рекомендации

Если ребенок делает что-то не опасное, но раздражающее вас, попробуйте предложить ему альтернативу. Например, если ему нравится прыгать на мебели, установите в комнате батут или начните посещать спортивный зал. Если он любит играть с водопроводным краном, выделите специальное время для игр с водой. Если неумная энергия ребенка часто приводит к агрессивности, дайте ему возможность выплеснуть энергию в активных играх (в парке, на детской площадке или в игровой комнате). Это правило особенно важно, если у ребенка есть навязчиво повторяемые ритуалы. Не стремитесь отучить ребенка от всех навязчивых действий, боритесь только с теми из них, которые опасны или недопустимы в обществе. Заставить ребенка отказаться от таких действий вообще невозможно, на месте запрещенных тут же разовьются новые. Ребенку с аутизмом лучше всего выделить определенное время для выполнения своих ритуалов — это помогает ему чувствовать себя уверенно и в безопасности. В противном случае он становится беспокойным и начинает выполнять навязчивые действия при любом удобном случае, поскольку не знает, когда представится следующая возможность.

Ребенку необходимо знать, что в разных ситуациях от него может требоваться различное поведение, и то, что вполне возможно дома, далеко не всегда приемлемо в других местах. Объясните ребенку, что дома можно прыгать на кровати, а в гостях у бабушки нельзя. Аналогично, можно бросать камни в реку, когда никого нет поблизости, но опасно кидаться камнями, когда рядом люди.

Даже сталкиваясь с проблемным поведением ребенка, старайтесь сохранять позитивный настрой. Пусть на каждое критическое замечание и адрес ребенка приходится одно положительное. Старайтесь начинать и заканчивать каждый день светлой, оптимистической нотой.

Помните; если вы беспрерывно говорите ребенку «Нет», в конце концов он начнет вас игнорировать. Подчеркнутое «Нет», произносимое лишь время от времени, действует гораздо сильнее, чем беспрерывные запреты и упреки.

Помните, что дурное поведение ребенка может быть связано с нарушениями восприятия. Ребенок может не справляться с информацией, поступающей от органов чувств: потоком звуков, запахов, тактильных ощущений, движением и т.п. Присмотритесь к ребенку, и если у него есть такая особенность, проконсультируйтесь со специалистом.

Как справиться с дурным поведением ребенка

Родные, знакомые и посторонние люди, не осведомленные о том, как проблемы ребенка влияют на его поведение, могут ошибочно оценивать его как «хулигана» или «невоспитанного». Родителям приходится иметь дело с двойным стрессом: помимо самого поведения ребенка их расстраивает реакция окружающих. Кроме того, у разных людей самые разные представления о допустимом и недопустимом. Не беспокойтесь о том, как вы выглядите в чужих глазах. Думайте только о собственных интересах и интересах ребенка.

Не пытайтесь решить все поведенческие проблемы сразу. Сосредоточьтесь на двух-трех, которые считаете важнейшими, например на том, что ребенок дергает за волосы других детей и любит вырываться и убегать от вас на улице.

Убедитесь, что все люди, имеющие дело с вашим ребенком — родные, няня, воспитатели в детском саду, — разделяют ваши взгляды на приемлемое и неприемлемое поведение. Ребенку необходимо всегда и от всех получать одинаковые поведенческие установки.

Ребенок с проблемами в поведении может чрезвычайно утомлять и раздражать родителей. Найдите занятия, которые нравятся ребенку и во время которых он ведет себя хорошо (например, плавание или качание на качелях) и как можно чаще выделяйте время для этих занятий, чтобы испытывать от общения с ребенком как можно больше положительных эмоций.



*Найдите занятия,
которые нравятся ребенку*

СОН

Если вы довольны тем, когда и как засыпает и просыпается ваш ребенок, не обращайте внимания на то, что говорят вам окружающие. Сон ребенка становится проблемой только тогда, когда его привычки начинают мешать вам. Например, если вас раздражает, что ребенок поздно засыпает, рано просыпается или засыпает только в вашей постели, значит, у вас есть достаточная причина изменить ситуацию. Каждый человек имеет право на спокойный сон, это касается и вашего ребенка, и вас.

Родителям необходим не только полноценный ночной отдых, но и свободное время по вечерам. Поэтому для них удобнее всего, когда ребенок ложится спать в 7-8 часов вечера и встает по утрам в приемлемое время. Умение укладываться спать самостоятельно и спокойно спать всю ночь жизненно важно для ребенка. Даже взрослый не способен нормально работать или учиться, если не спит по ночам.

Если вы решили изменить устоявшиеся привычки ребенка, вашим девизом должны стать упорство и последовательность. Основное правило: **не останавливайтесь на полпути**. Если вы позволите ребенку заставить вас отказаться от намеченных планов, он поймет, что способен управлять вами, и следующая попытка изменить его поведение станет для вас гораздо сложнее.

Поначалу вам будет казаться, что ситуация ухудшается. Вполне возможно, что вам придется спать еще меньше, чем раньше, и выносить дополнительное напряжение, видя, как раздражен и расстроен ваш ребенок. Будьте готовы к долгим часам безутешного ночного плача. Возможно, подобное дело стоит начинать лишь в крайнем случае — если вы чувствуете, что сыты по горло и готовы любым способом с этим покончить. Выберите время, когда на вашу решимость не будут влиять дополнительные факторы: болезнь кого-либо из членов семьи, приезд друзей, которых вы не хотите беспокоить, и т.п. Начинайте переучивание ребенка, только когда будете совершенно к этому готовы.

- Сообщите о своем намерении членам вашей семьи и заручитесь их согласием и поддержкой. По возможности делите с ними нагрузку, чтобы иметь возможность выспаться.
- Будьте тверды и готовы к тому, что это займет немало времени; не отчаивайтесь — любую привычку можно изменить.

Теория

Ребенку необходимо научиться засыпать самостоятельно. Это важнейший элемент вашей задачи. Вы должны добиться того, чтобы ребенок засыпал без вашей помощи. Для ребенка естественно просыпаться несколько раз за ночь; однако после этого он должен снова засыпать сам, а не искать комфорта и развлечения в вашем обществе¹.

Если у ребенка проблемы с вечерним засыпанием или ночными пробуждениями, прежде всего необходимо понять, способен ли он засыпать самостоятельно. Проанализируйте ежедневный ритуал отхода ко сну и выясните, сформированы ли у ребенка определенные условия, без которых он не может заснуть, например ваше присутствие, бутылочка, ваша постель или включенный телевизор. Если это так, очевидно, ребенок не может заснуть после ночного пробуждения, потому что лишается привычных ритуалов. Чтобы переучить ребенка, придется поработать с ритуалом отхода ко сну и ночными пробуждениями.

Практика

Отход ко сну

Создайте ритуал ежедневного отхода ко сну, например: купание— чтение на ночь — сон. Не затягивайте ритуал и не включайте в него подвижные игры, возбуждающие и стимулирующие ребенка. Ритуал должен оказывать успокаивающее и расслабляющее действие.

Окончив ритуал, спокойно и твердо желайте ребенку спокойной ночи и выходите из комнаты.

Убедитесь, что проблема не связана с условиями засыпания. Возможно, ребенку слишком жарко или слишком холодно (если ребенок постоянно сбрасывает с себя одеяло, вам поможет теплая пижама из плотной ткани). Удостоверьтесь, что ребенок не голоден, предложите ему чашку молока или какую-нибудь легкую закуску вроде кусочка сыра. Некоторые дети с расстройствами

¹ Polke, L. и Thompson, M. (eds.) (1994) *Sleep and Settling Problems in Young Children*. Southampton Community NHS Trust, Child and Family Guidance Service for the Under Fives.

восприятия особо чувствительны к тактильным ощущениям, их может раздражать слишком тяжелое или «кусачее» одеяло, складки на простыне.

Засыпание

Если ребенок отказывается засыпать самостоятельно, у вас есть две возможности. Выберите ту, которая более соответствует обстоятельствам и вашему темпераменту.

1. Уложив ребенка, выходите из комнаты. Если ребенок вскакивает, снова укладывайте его в постель со словами: «Пора спать». В первую ночь ребенок может вскочить раз двадцать, но, если вы будете настойчивы, он поймет, что ничего этим не выиграет. Если после вашего ухода ребенок встает в кроватке и начинает плакать, заходите к нему и укладывайте его снова приблизительно через каждые пять минут (постепенно увеличивая время до 10-15 минут), пока он не заснет.
2. Вы можете сидеть с ребенком, пока он не заснет, но каждый вечер отодвигаться от него все дальше. Например, в первый вечер вы сидите у него на кровати, во второй — на полу рядом с кроватью, на третий — в кресле в другом углу комнаты и т.д. Наконец, вы оказываетесь в дверях, на следующий вечер в соседней комнате... и продолжаете в том же духе, пока ребенок не начинает засыпать самостоятельно.

Джессика прекрасно засыпала в колыбельке, но, когда мы купили ей кроватку, нам пришлось сидеть с ней, пока она не заснет. Все было замечательно, пока Стив не начал засыпать вместе с ней; просыпался он час спустя и чувствовал себя просто ужасно. В первую ночь, когда Стив сел не на кровать, а на пол, Джессика устроила истерику. Но мы выдержали, и, как оказалось, не напрасно. В последующие три вечера Стив отсаживался все дальше и дальше, а через три дня Джессика уже спокойно засыпала сама.

Чтобы облегчить себе задачу, попробуйте укладывать ребенка в постель поздно, когда он уже очень устал и хочет спать. Постепенно сдвигайте время укладывания, каждый вечер на 15 минут раньше, пока не достигнете приемлемого времени.

Очень важно не поддаваться на слезы и просьбы ребенка. Если после часа непрерывного крика и плача вы сдадитесь, то позволите ребенку думать, что он способен добиться от вас чего угодно, достаточно лишь вопить погромче и подольше. Значит, на следующую ночь он будет кричать до изнеможения, и полной уверенности, что этим способом добьется своего. Вы должны показать ребенку, что ваше решение твердо, и, сопротивляясь вам, он ничего не выиграет.

Если вы не можете выносить плач ребенка, попробуйте отвлечься — включите радио погромче и начинайте мыть посуду.

Ночные пробуждения

Ребенок, который просыпается среди ночи и зовет родителей, скорее всего, не умеет засыпать самостоятельно. Если вы успешно разрешили проблему самостоятельного засыпания вечером, решится и проблема пробуждений по ночам. Всех детей время от времени беспокоят ночные кошмары, приступы кашля и другие подобные проблемы: важно, чтобы, войдя в детскую и успокоив ребенка, вы имели возможность не задерживаться там надолго и спокойно уйти.

Если ребенок продолжает просыпаться ночью и звать вас, подумайте, какие мотивации вы сознательно или бессознательно ему даете. Возможно, вы берете его на руки, целуете, ласкаете, даете ему пить или даже играете с ним в какие-либо игры. Это следует прекратить. Когда ребенок поймет, что все равно не получит от вас того, чего хочет, ночные пробуждения прекратятся. Здесь, как и в предыдущем случае, существуют две стратегии:

1. Перестаньте вознаграждать ребенка. Если он проснулся, уложите его в постель, скажите: «Пора спать» и, долее не общаясь, выйдите из детской. Проверяйте каждые пять минут, все ли с ним в порядке, но не пытайтесь его утешать и успокаивать.
2. Постепенно сокращайте вознаграждения, пока ребенок не приучится засыпать самостоятельно. Например, если ребенок привык, чтобы перед сном его брали на руки, берите его на руки всего на несколько секунд, а потом укладывайте в кровать. Сокращайте

продолжительность и интенсивность ласк и объятий, пока, наконец, они не прекратятся совсем. Если ребенок привык пить перед сном сок или молоко, перейдите на воду, а через некоторое время перестаньте давать питье совсем.

В восемь месяцев у Николаса развилась привычка не засыпать без родительской ласки и порции материнского молока, даже если он и не был голоден. Мы применили постепенный подход: предложили ему вместо молока воду. Вода его не заинтересовала, и мы вышли из детской, оставив Николаса реветь в одиночестве. Несколько дней спустя он уже спокойно спал всю ночь напролет.

Родительская постель

Проснувшись, многие дети любят приходить к родителям и залезать к ним в постель. Если вам это нравится, то беспокоиться не о чем. Однако, если вы хотите приучить ребенка к строгому распорядку сна, разумно позаботиться о том, чтобы он привык спать только в собственной постели.

Если ребенок приходит к вам в постель среди ночи, ваша задача — быстро вернуть его в собственную кровать, не поднимая шума и не вступая с ним в зрительный контакт, и повторять эту процедуру столько раз, сколько потребуется.

Некоторые дети ухитряются залезать в постель к родителям так тихо, что те даже не просыпаются. Если ваш ребенок часто так поступает, поставьте у себя в спальне «сигнализацию», например повесьте колокольчик на дверь и, обнаружив «нарушителя», сразу возвращайте его в кроватку.



Поставьте «сигнализацию» в спальне

Слишком раннее пробуждение

Если ребенок просыпается слишком рано, постарайтесь некоторое время с утра не обращать на него внимания. Постепенно увеличивайте продолжительность этого периода, пока не достигнете желательного для вас времени пробуждения. Можете поместить в комнату ребенка несколько особенно интересных игрушек, а дверь в вашу спальню запереть или загородить чем-нибудь, чтобы ребенок не будил вас раньше времени. Попробуйте использовать будильник, подающий сигнал, что пора вставать (разумеется, если ваш ребенок способен понять такой сигнал). Летом, когда светлеет рано, дети могут просыпаться от света, бьющего в окно. Повесьте на окно плотные шторы.

Дневной сон

Некоторым детям, как и взрослым, дневной сон дает такой заряд бодрости, что вечером они не засыпают до поздней ночи. Другим, напротив, трудно заснуть, если они слишком утомлены. Проанализируйте привычки вашего ребенка и посмотрите, когда он лучше засыпает — после дневного сна или без него. Если ребенку нужен дневной сон, включите его в расписание дня. Если же после дневного сна ребенок не может заснуть ночью, отмените дневной сон и исключите его возможность, например, избегайте оставлять ребенка перед телевизором или совершать долгие автомобильные поездки во второй половине дня.

Первые шаги

Лучше всего начинать приучать ребенка к самостоятельному засыпанию в младенческом

возрасте, когда ему еще требуется ночное кормление. Иногда кладите ребенка в кроватку, пока он еще бодрствует, и пусть заснет без вас. Ночью не берите малыша к себе в постель, но при необходимости сами подходите к нему.

Другие рекомендации

- Если ребенок заболел, на время забудьте о переучивании. Но когда он выздоровеет, начинайте сначала.
- Если описанный выше подход не имеет успеха, проанализируйте свое поведение и подумайте, что же получает ребенок от своих пробуждений. Возможно, вы сами не замечаете, что даете ему какую-то «награду».
- Некоторые семьи, сами того не замечая, создают чрезмерно длинные и громоздкие ритуалы отхода ко сну. Если в вашей семье происходит что-то подобное, возможно, вам стоит обсудить ситуацию с посторонним человеком.
- Если у вас есть страхи и тревоги в отношении ребенка, очень вероятно, что они всплывут в сознании ночью и помешают вам оставить ребенка одного. Поэтому, прежде чем начинать переучивание ребенка, необходимо разобраться с этой проблемой.

ПРИУЧЕНИЕ К ТУАЛЕТУ

Когда ребенок начинает замечать, что делает «пи-пи» или «а-а» в подгузник, и, возможно, проявлять интерес к туалету или горшку, а также когда у ребенка установился определенный интервал между позывами, это означает, что пора подумать о приучении его к туалету.

Приучение к туалету обычно вызывает у самого ребенка и его родителей множество эмоций, не всегда приятных. Не позволяйте себе из-за этого расстраиваться. Сроки приучения сильно различаются даже у совершенно здоровых детей — что уж говорить о «проблемном» ребенке! Порой родители испытывают давление со стороны своих друзей и, особенно, представителей старшего поколения, растивших детей во времена, когда принято было начинать приучение к горшку раньше, чем сейчас. Не обращайте внимания на то, что говорят вам другие: думайте только о своем ребенке, его потребностях и возможностях.

Если вы полагаете, что ребенок готов приучаться к горшку, задайте себе несколько вопросов:

- Спросите себя, что будет означать для вас приучение к горшку. Менять подгузники — одно дело, но отстирывать испачканные трусики и убирать грязь с пола — совсем другое. Возможно, вы не раз придете в отчаяние и спросите себя, не лучше ли опустить руки. Однако при приучении к горшку очень важно не выплескивать на ребенка свою усталость, гнев и раздражение, хотя это может быть довольно трудно. Приступайте, когда будете вполне уверены, что в состоянии с этим справиться.
- Чтобы облегчить задачу себе и ребенку, начинайте приучение к горшку в спокойной обстановке, в отсутствии сильных эмоциональных нагрузок и переживаний (например, не стоит делать это в путешествии или когда у вас только что появился еще один ребенок).
- Лучше всего начинать приучение к горшку в собственном доме, где вы постоянно рядом и можете не беспокоиться о сохранности чужих дорогих ковров.

Подготовка и практические условия

Прежде всего постарайтесь максимально облегчить всем задачу:

- Вам придется очень много стирать и чистить. Поэтому приучение к горшку логичнее начинать летом, когда выстиранное быстрее сохнет, ребенок легче одет и больше времени проводит вне дома.
- Убедитесь, что ребенок носит одежду, которую легко снять: например, штанишки не на лямках, а на резинке.
- Купите ребенку несколько десятков трусиков: в первые дни вам придется менять их много раз в день.
- Лучше всего начинать приучение к горшку, когда ребенок постоянно находится дома. Если ребенок ходит в детский сад или в школу, начните приучение в выходной день. Сообщите о своем решении учителям и воспитателям и попросите их придерживаться в обращении с ребенком тех же методов, которые используете вы сами.
- В первое время следите за тем, чтобы горшок постоянно находился поблизости от ребенка, так как он, скорее всего, не сможет вас вовремя предупредить о желании сходить в туалет.

Полезно иметь несколько горшков в разных местах квартиры. Если вы с ребенком куда-либо едете, берите горшок с собой.

Теория

Начав приучение к горшку, не останавливайтесь и не поворачивайте назад, каким бы долгим ни оказался этот процесс. Будьте упорны и настойчивы, и рано или поздно вы добьетесь своего. Однако, если вы ясно видите, что поторопились и ребенок еще не готов ходить на горшок, прекратите приучение, вернитесь к подгузникам и попробуйте снова через 3-6 месяцев.

Хвалите за успехи и не замечайте неудач

Относитесь к туалету ребенка так легко и спокойно, как только можете. Не выказывайте раздражения, даже когда вам приходится убирать за ребенком грязь; ваше недовольство смутит и огорчит ребенка, а это может помешать ему овладеть новым навыком. Необходимо выработать слово, жест или знак для обозначения туалета. Это может быть слово «туалет» или «пи-пи», соответствующий знак из Макатона или жест, придуманный вами. Важно, чтобы ребенок научился его понимать. Всякий раз, когда ребенок садится на горшок или идет в туалет, повторяйте это слово или жест. Попросите всех, кто имеет дело с ребенком, делать то же самое.

Мой сын использовал знак, обозначающий «лошадь». Дело в том, что мы жили в Нью-Форесте и часто видели на дорогах кучки лошадиного навоза, так что у него возникла ассоциация между «лошадками» и «а-а». Правильный знак для обозначения туалета он выучил только несколько месяцев спустя.

Будьте терпеливы

Приучение к горшку может занять несколько дней, недель или месяцев. И даже после того, как ребенок приучится к туалету, время от времени с ним могут случаться «конфузы». Перемены в распорядке дня, слишком сильное возбуждение, болезнь, непривычная пища или обстановка могут заставить ребенка на несколько часов (или даже несколько дней) забыть то, чему он уже научился.

Практика

Покажите ребенку, что от него требуется. Берите его с собой в туалет и делайте свои дела у него на глазах. Некоторое время вы даже можете сами пользоваться горшком.

Сажайте ребенка на горшок, когда вам кажется, что это может принести результат. Например, если вы знаете, что, пообедав, ребенок всегда ходит по большому, после обеда снимите с него подгузник, посадите на горшок и посмотрите, что получится.

В какой-то момент вам придется совершить резкий поворот: снять с ребенка подгузник. После этого сажайте его на горшок как можно чаще (для начала — может быть, каждые полчаса).

Полностью игнорируйте «конфузы» и не огорчайтесь, если ребенок ничего не делает на горшок. Когда же ему что-то удастся, не жалейте похвал и выражений бурного восторга: смейтесь, хлопайте в ладоши, издавайте радостные восклицания, созовите всю семью полюбоваться достижением ребенка.

Наблюдая за ребенком, вы можете заметить определенные признаки, указывающие на то, что ему нужно в туалет, например почесывание в паху или беспокойное поведение. Воспользуйтесь своими наблюдениями и при появлении подобных признаков сажайте ребенка на горшок.

Вот, собственно, и все, что от вас требуется. Нужно вовремя высаживать ребенка на горшок, а затем хвалить за результат. Таким образом, похвала будет для ребенка стимулом раз за разом повторять свои достижения в подобной ситуации. Вначале сажать ребенка на горшок придется вам самим. Необходимость каждые полчаса вспоминать о горшке поначалу будет вас утомлять; но утомительна она и для ребенка, так что скоро он научится говорить «Нет», когда

вы приглашаете его на горшок, а ему это не нужно.

Мой сын в ответ на вопрос: «Хочешь на горшок?» сначала просто подтягивал штанишки, а затем научился энергично мотать головой.

Со временем ребенок научится проситься на горшок заблаговременно, но поначалу он сможет сообщать о своем желании лишь с запозданием. Не ругайте его и не выказывайте раздражения, напротив, хвалите за то, что он вам об этом сообщает. Постепенно ребенок научится распознавать свои потребности вовремя и сообщать о них заранее. Носите горшок с собой повсюду, и не стесняйтесь доставать и использовать его на людях. Это легче, чем иметь дело с ребенком в мокрых и грязных штанишках.

Стоит запомнить

Иногда бывает очень трудно заставить ребенка сесть на горшок. Попробуйте развлечь его чем-нибудь, что он любит: читайте ему, играйте с ним или пускайте мыльные пузыри, чтобы посадить его на горшок и удержать в течение нескольких минут.

Когда вы начинаете приучение к горшку, у вас возникает искушение возвращаться к подгузникам в нестандартных ситуациях (например, когда вы куда-то идете с ребенком). Этого делать не стоит.

Если вы переводите ребенка на горшок, в любом случае придется отказаться от подгузников. Наказ, что без подгузников надо писать в горшок, а когда подгузники на тебе, это делать необязательно, будет только сбивать ребенка с толку.

Если ребенок пачкает трусики, счищайте экскременты в горшок, чтобы показать ребенку: «Смотри, это должно быть в горшке, а не на трусиках».

Убедитесь, что не вознаграждаете ребенка за неудачу. Некоторых детей развлекает шум, который поднимают родители вокруг испачканных штанов или грязи на полу, и сам процесс уборки. Если вы подозреваете, что это так, немедленно уводите с «места преступления» ребенка, не расстраивая его, и затем уже занимайтесь уборкой.

Некоторые дети сначала приучаются писать, а затем какать в горшок, другие — наоборот, а третьи учатся тому и другому одновременно. «Единственно верного» порядка не существует. Будьте терпеливы — это все, что вы можете сделать.

Если после периода успехов ребенок начинает вновь мочить и пачкать штанишки, возможно, это связано с тем, что вы свыклись с успехами ребенка и перестали за них хвалить. Вернитесь к привычке усиленно хвалить ребенка за каждое успешное хождение на горшок.

Приучение оставаться ночью сухим

Приучить ребенка оставаться сухим по ночам практически невозможно; вам остается лишь подождать, пока он научится этому сам. Если вы замечаете, что по утрам подгузники у ребенка постоянно сухие, попробуйте снять с него подгузник на ночь и посмотреть, что получится. Однако посоветуем несколько приемов, которые могут способствовать скорейшему достижению этого результата или помочь, если что-то идет не так:

- Сажайте ребенка на горшок непосредственно перед сном и сразу после сна.
- Если ребенок мочит постель незадолго до пробуждения, переставьте будильник на полчаса раньше, будите ребенка и сажайте на горшок. Когда он к этому привыкнет и начнет просыпаться сухим, постепенно верните будильник на прежнее время.
- На ночь оставляйте горшок в спальне, чтобы ребенок мог воспользоваться им при пробуждении.
- Зимой, когда по утрам темно, ребенок может не захотеть вставать в туалет. Установите в спальне ребенка ночник или неяркую лампочку, чтобы ему несложно было добраться до туалета.
- Чтобы ночью было проще менять мокрые простыни, стелите на матрас клеенку или используйте две простыни половинного размера.
- Используйте таблицы со звездочками и другие методы поощрения (если ребенок уже способен их понять).