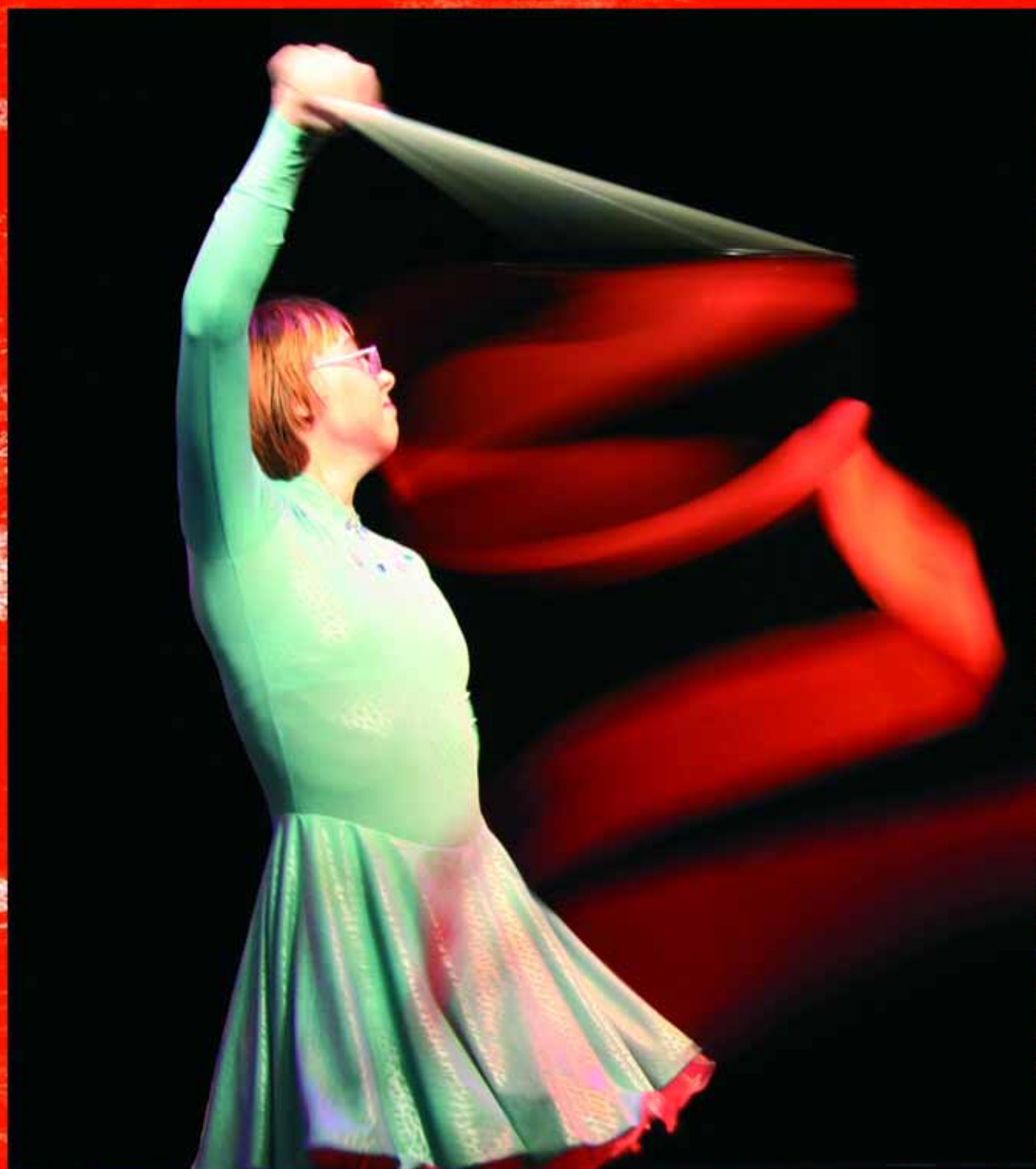


ВЕСТНИК ДАУНСАЙД АП

Сделай шаг

downside up

октябрь
2010 № 3 (41)



Уважаемые родители!

Мы поздравляем вас с новым учебным годом и хотим познакомить с переменами, которые ждут нас с вами в предстоящий период.

Начнем с того, чем вызваны эти перемены.

Даунсайд Ап с самого начала своей деятельности был нацелен на то, чтобы каждый ребенок мог посещать детский сад, а позже и школу, а его родители могли выйти на работу, – иными словами, чтобы каждая семья жила обычной жизнью. Долгое время такое положение дел казалось мечтой. Многие из вас помнят, скольких усилий родителей и социального педагога требовалось, для того чтобы ребенка взяли в детский сад, – в любой, даже очень далеко от дома. Однако несколько лет назад наших детей начали принимать в детские дошкольные учреждения.

Ситуация продолжает меняться, и всё больше детских садов приглашают наших малышей, а это значит, что мы можем говорить о территориальной доступности дошкольного обучения. Правда, еще не все дошкольные учреждения оснащены методически, чтобы принять наших детей, но главное – есть желание педагогов и воспитателей учиться, а уж опыт обучения специалистов у нас, в Даунсайд Ап, есть, и немалый!

Стоит заметить, что от вас, уважаемые родители, – именно от вас и ваших малышей, – во многом зависит, появится ли со стороны детских садов запрос к нам на организацию обучения специалистов. Только с приходом детей в детские сады может появиться желание познакомиться с методиками работы с детьми с синдромом Дауна. Так происходило 13 лет назад, когда мы начали работать, и так, мы надеемся, будет и сейчас.

Вторым обстоятельством, требующим перемен, стал рост потока семей, выражающих желание присоединиться к программам Данусайд Ап. Это закономерно, поскольку наши усилия по предупреждению социального сиротства нацелены на такой результат.

Подобные внешние перемены всегда требуют внутренней перестройки. Если еще пару лет назад мы могли обойтись ставшими уже привычными формами помощи, то сейчас появилась острая необходимость оптимизировать наши программы так, чтобы зародившаяся сеть дошкольных учреждений, готовых принять на обучение наших детей, развивалась в профессиональном отношении. Другими словами, с этого учебного года Центр ранней помощи «Даунсайд Ап» начинает смещать основной фокус приложения сил в сторону обучения специалистов, которые работают с нашими детьми за пределами Центра.

В связи с этим мы сокращаем сроки проведения домашних визитов и планируем заканчивать их к тому времени, когда дети могут придти на занятия младшей адаптационной группы,



то есть примерно к полутора годам. Как и прежде, параллельно с занятиями в адаптационной группе или в другом московском детском саду семья сможет раз в полтора-два месяца получать индивидуальные занятия-консультации.

Основной задачей групповой работы по-прежнему будет СОЦИАЛИЗАЦИЯ детей, то есть подготовка их к посещению детского сада. Думаю, стоит заметить, что групповые занятия в Даунсайд Ап ни в коем случае не заменяют пребывания детей в группе сверстников. Эту возможность они могут получить только в детском саду или группах кратковременного пребывания. Мы убедительно просим вас сообщать нам о том, какой именно сад посещают ваши дети! Даунсайд Ап будет налаживать связь с сотрудниками ваших ДООУ и предлагать им свою методическую помощь, призванную повышать уровень профессионализма тех, кто работает с нашими детьми.

В этом году мы начинаем занятия чуть позже, чем обычно, но принципиальных отличий в ритме нашей работы не предвидится. По-прежнему, предполагаются занятия адаптационных групп, двух групп поддерживающего обучения для детей трех-четырех и четырех-пяти лет, экспериментальной группы подготовки к школе, а также индивидуальные занятия-консультации специалистов.

Ниже приведено расписание учебных триместров и методических перерывов, согласно которому будет работать педагогический коллектив Даунсайд Ап в 2010/2011 учебном году.

Учебные триместры и методические перерывы:

13.09.10 – 12.11.10	первый триместр
15.11.10 – 26.11.10	методический перерыв
29.11.10 – 25.02.11	второй триместр
01.01.11 – 10.01.11	новогодние каникулы
28.02.11 – 11.03.11	методический перерыв
14.03.11 – 27.05.11	третий триместр
30.05.11 – 10.06.11	методический перерыв

Общие родительские собрания:

25 октября (суббота)
23 апреля (суббота)

Мероприятия проекта «Спорт во благо»

Лыжная гонка «Русский вызов»	19 или 20 февраля 2011 г.
Весенний турнир по мини-футболу	17 апреля 2011 г.
Кросс, посвященный Дню защиты детей	28 мая 2011 г.
Торжественный финиш Благотворительного пробега «Красная площадь»	28 августа 2011 г.
Осенний турнир по мини-футболу	6 ноября 2011 г.

Наш многолетний опыт показывает, что некоторые даты мы можем назвать только ближе к проведению акции.

Приглашаем вас к участию в наших мероприятиях. Надеемся, что и вам, и ребятишкам будет интересно наблюдать за состязаниями. А участников проекта «Спорт во благо», которые жертвуют средства на программы для наших детей, ваше присутствие, несомненно, вдохновит на новые спортивные победы!

Е. В. Поле, директор Центра ранней помощи «Даунсайд Ап»



Содержание

От администрации

Взгляд педагога

Е. В. Поле

Ребенок научился ходить.
Что дальше? (Окончание)

И. А. Панфилова

Как наладить конструктивное взаимодействие с логопедом

Е. А. Сладкова

Давай поиграем!

Мария Фурсова

Всего лишь репетиция

Советы доктора

Н. А. Семёнова

Кормим малыша

Новый опыт

Г. Бычкова, А. Зыкова,
В. Мезинов, И. Музюкин,
О. Алисова

Семейный лагерь
«Даунсайд Ап – 2010»

А. Е. Киртоки

Дети в пространстве культуры

Трибуна родителей

Н. С. Грозная

Интервью
с Ириной Хакамада

Книжная полка

Спорт во благо

Новости, события, планы

Ребенок научился ходить. Что дальше?*

Е. В. Поле, специалист по двигательному развитию, директор Центра ранней помощи «Даунсайд Ап»

Уважаемые читатели!

В предыдущих выпусках журнала мы поговорили о том, какие игры способствуют успешному двигательному развитию наших детей, которые уже освоили сложный и необходимый навык самостоятельной ходьбы. Ваш малыш постепенно начинает бегать и ходить по лестнице, играть в мяч и прыгать, ему всё больше нравится качаться на качелях и лазать, он увереннее чувствует себя не только дома и на ближайшей детской площадке, но и на даче, в лесу, на речке, на зимней горке и летнем морском берегу. И это замечательно!

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

Езда на велосипеде

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

Надо отметить, что сам процесс езды на велосипеде начинает интересовать наших ребят раньше, чем они могут реально освоить его, и это стоит иметь в виду. Малыш двух-трех лет, скорее всего, заинтересуется такой замечательной штукой, как велосипед, на котором лихо катаются его старший брат, сестра или просто ребята на улице. Ему, несомненно, захочется обследовать и попробовать, что это такое, и вам стоит предоставить ему возможность попытаться это сделать, чтобы с вашей максимальной помощью (сам он справиться с такой задачей пока не сможет!!!) он ощутил движение вперед на этой чудесной машине.

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

Родителям важно понимать, что для езды на велосипеде малышу нужно научиться, во-первых, держаться

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

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

Ребенку необходимо научиться правильно садиться на такую игрушку, и стоит сразу показать ему, как это делать: взяться за руль, поднять ногу, заноса ее над сиденьем, и т. д.

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

Но через некоторое время всё же стоит поучить ребенка правильному движению вперед: помочь ему, переставляя его ноги и показывая, как правильно отталкиваться. Стоит также привлечь его чем-то интересным, расположив игрушку впереди на небольшом расстоянии. Пусть отталкивается обеими ногами либо поочередно правой и левой. Следите, чтобы малыш не съезжал корпусом в сторону. Чуть позже, когда он научится отталкиваться ногами, обратите внимание на способность поворачивать руль в нужную сторону. Можно, например, объезжать что-то или заворачивать. В первое время, конечно, придется не только командовать в нужное время: «Заворачивай!», – но и помогать ребенку управлять рулем.

Когда ребенок интересуется велосипедом и ноги его уже достают до педалей той модели, которую вы можете ему предложить, можно начинать учить его ездить с дополнительной поддержкой. Сейчас в продаже много таких велосипедов с расположенной сзади ручкой, с помощью которой взрослый может подталкивать

* Окончание. Начало в февральском и апрельском 2010 года выпусках «Сделай шаг»

велосипед и помогать ребенку ехать. Иногда может потребоваться дополнительное приспособление, которое будет фиксировать ноги малыша на педалях. Это можно сделать с помощью обычного малярного скотча, его легко прилепить и отлепить, и он не оставит следов на обуви и одежде. Однако помните, пожалуйста, что, прикрепив ноги ребенка к педалям, вы лишаете его возможности самостоятельно опираться ногами в случае падения, поэтому вам придется всё время быть рядом и на чеку, чтобы подхватить велосипед и не дать ему упасть вместе с маленьким велосипедистом! Важно, чтобы ребенок почувствовал и понял, что на педали надо нажимать. Показывайте, как это надо делать, физически помогая ребенку. Чтобы в первое время облегчить задачу, можно подыскать очень пологий и ровный уклон (угол наклона совсем небольшой, буквально 1–3 градуса). Постарайтесь подобрать подходящие слова и доводы, которые побудили бы ребенка начать крутить педали, то есть произнесите что-то вроде: «Ножками нажимай! Поехали, поехали!» или «Давай вперед, ножками, ножками нажимай!», – чтобы малыш получал, с одной стороны, подсказку о том, что именно нужно сделать телом (ножками), а с другой стороны, для чего и что из этого получится (поехали).

Пока ребенок не начнет уверенно крутить педали, продвигая велосипед вперед, управлять рулем придется вам! Только почувствовав, что малыш справляется с ездой по прямой, можно учить его управлять рулем, поворачивая вправо и влево. Примерно к этому же моменту обычно можно уже не прикреплять дополнительно ноги ребенка к педалям.

Не забывайте, пожалуйста, что ХОТЕТЬ кататься на велосипеде ДОЛЖЕН РЕБЕНОК, а не вы!!! Очень важно, чтобы он делал это охотно, лучше всего его замотивируют другие дети, катающиеся на велосипеде.

Игры и занятия, требующие одновременного использования крупных и мелких мышц

Напомню еще раз, что когда мы говорим о крупной (иногда ее называют еще общей либо грубой) моторике, то подразумеваем работу мышц, которые позволяют совершать крупные движения, передвигаться в пространстве. Если же речь идет о мелкой (или тонкой, точной) моторике, то за этим понятием стоит огромный объем двигательной активности внутренних

органов, дыхательных мышц, артикуляционного аппарата, а также любые виды игровой или бытовой деятельности, требующие координированного и точного владения руками.

Родителям важно помнить, что любой процесс, требующий использования мелких мышц (будь то письмо или самообслуживание), всегда сопряжен с работой крупных мышц, поскольку даже мелкими мышцами лица мы двигаем в какой-либо статичной или динамичной позе (лежим, сидим, идем, пересаживаемся со стула на диван и т. д.), когда крупные мышцы позволяют нам стоять или сидеть, а мелкие в это время да-

ют возможность, например, улыбнуться, взять чашку и пить из нее чай.

Объем и качество развития навыков крупной моторики оказывают непосредственное влияние на качество и объем формируемых навыков мелкой моторики, поэтому важно, чтобы из поля зрения родителей не выпадали ни крупная, ни мелкая моторика ребенка, то есть чтобы малыш осваивал не только ходьбу, бег и езду на велосипеде, но параллельно и навыки мелкой

моторики, которые совершенно необходимы в жизни! Порой, когда родители серьезно озабочены развитием пальцевых захватов, позволяющих писать, держать ложку и другие мелкие предметы, складывается противоположная ситуация: малыш может выполнить какое-то задание, связанное с использованием щепотного или даже пинцетного захвата, но при этом испытывает значительные трудности с сохранением равновесия, либо мышцы его корпуса настолько слабы, что он не может усидеть на стульчике без спинки.

Для того чтобы процесс развития двигательных навыков шел гармонично и последовательно, следует обращать внимание на использование усвоенных навыков в разных ситуациях. Например, если ребенок научился совком пересыпать крупу, сидя за столом, но при этом уже может сидеть на корточках, стоит предлагать ему пересыпать совком песок, сидя на корточках в песочнице, и т. д.

Давайте предположим, что ребенку нравится вставлять колышки в дощечку с углублениями и что он уже умеет это делать, сидя на специальном стульчике за рабочим столиком. Ясно, что можно усложнять такую игру с колышками, каждый раз торжественно водружая ребенка за столик и обеспечивая ему таким образом искусственное равновесное положение в пространстве. В первое время, пока ребенок сидит неуверенно, это возможно. А дальше? Привыкнув к тому, что он



может опереться на спинку и подлокотники, а также положить предплечья и локти на удобный столик, ребенок будет и дальше рассчитывать не на собственное тело, а на дополнительную поддержку. И здесь необходимо обязательно обращать внимание не только на совершенствование навыков мелкой моторики, но и на развитие способности малыша удерживать стабильную позу в положении сидя. Пусть будут те же самые колышки, которые нравятся ребенку! Но если в первое время он сидел с ними на стуле, то через некоторое время его можно сажать на стульчик без подлокотников, а затем, например, на табуреточку подходящей высоты – так, чтобы он удерживал позу и тренировал равновесие.

Если ребенок уже ползает и ходит, можно организовать занятие таким образом, чтобы, помимо умений, требующих использования мелких мышц (взять со стола колышек, вставить его в выемку, придерживая дощечку другой рукой), ему потребовалось использовать освоенные навыки крупной моторики. Если любимая дощечка с колышками располагается не на привычном месте, то можно предложить малышу достать ее и принести на свой столик, чтобы он ходил, залезал, например, на большой стул или диван, брал дощечку, слезал и шел обратно, держа ее в руках, потом ставил на столик, садился на стул или табуреточку... Вот сколько навыков сразу будет совершенствоваться в ходе такой простой игры! Усложняя варианты перемещения, побуждая ребенка менять способ передвижения, мы учим его выстраивать двигательные последовательности, развивая тем самым и слабое звено ребенка с синдромом Дауна – планирование действий.

- Помещая дощечку в разные места на разную высоту, мы работаем над навыками крупной моторики, последовательно усложняя тот путь, который ребенку надо преодолеть, чтобы достать любимую игрушку, и постепенно наращивая цепочку движений, которые необходимо выполнить для достижения цели.
- Положив дощечку с колышками в коробку или какую-либо емкость, завернув ее в какую-то ткань, бумагу или фольгу, мы тренируем ловкость пальцев и билатеральную (двустороннюю, относящуюся

к обеим рукам) координацию, а также разнообразим сенсорные ощущения ребенка. «Упакованную» таким образом дощечку тоже можно помещать в разные места, побуждая ребенка добраться до нее, принести, открыть или распаковать и поиграть в любимые колышки. Выполняя это задание, ребенок познакомится с понятием постоянства объекта.

- Располагая дощечку повыше, чем в прошлый раз, мы предоставляем ребенку выбор подходящей по высоте подставки, скамеечки, табуретки и т. д., давая ему возможность приобрести собственный опыт, и деликатно, приветливо и аккуратно направляем его действия в правильную сторону в нужный момент.
- Простые, доступные и четкие инструкции, физическая помощь там, где необходимо, похвала за успешность – всё это позволяет задействовать эмоционально-волевую и речевую сферы.
- Повторяя предложенную последовательность действий и движений, необходимых для достижения результата, мы обучаем ребенка выполнять всю цепочку действий, не упуская ее звеньев.

Конечно, предлагать малышу от раза к разу искать одну и ту же дощечку в одной и той же последовательности не стоит. Возможно, кому-то будет гораздо интереснее находить в привлекательной коробке что-то новое и интересное. Я лишь описываю принцип организации игры, которая позволяет активно задействовать разные сферы развития ребенка: двигательную, когнитивную и речевую.

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



Как наладить конструктивное взаимодействие с логопедом

И. А. Панфилова, логопед Даунсайд Ап

Приятно сознавать, что сейчас большинство наших детей активно посещают детские сады и всевозможные развивающие центры, где им предлагаются занятия с логопедом. Как специалист, я с энтузиазмом поддерживаю занятия с логопедом: не секрет, что дети с синдромом Дауна заметно отстают в речевом развитии и нуждаются в дополнительной работе по развитию устной речи и формированию правильного произношения.

В рамках нашего центра общение логопеда с ребенком носит больше консультативный характер, а ведь для выработки правильной и четкой речи малышу нужны регулярные систематические занятия, желательно не менее двух-трех раз в неделю. Такой режим работы осуществляется при посещении детского дошкольного учреждения, где логопед имеет возможность проводить несколько индивидуальных занятий в неделю и раз в неделю включать его в групповое логопедическое занятие.

Однако в последнее время многие родители стали выражать озабоченность, а иногда и явное недовольство логопедическими занятиями, которые проводятся в детском саду. Проанализировав рассказы родителей, я пришла к выводу, что основной причиной их разочарования является то, что они не смогли найти общего языка с логопедом и часто совершенно не понимают, по какому пути движется их ребенок, какие задачи ставит логопед и что они должны делать, чтобы эффективно помогать своему ребенку выполнять рекомендации и задания специалиста дома. Поэтому мне показалось важным помочь родителям наладить диалог с логопедом и дать элементарные знания о том, чем занимается этот специалист и как строить с ним совместную работу.

Прежде всего, вам следует знать, что ребенок, который занимается с логопедом в течение года, должен пройти *три основных этапа*:

1. Диагностический этап. В течение нескольких встреч логопед устанавливает контакт с ребенком и получает представление о состоянии его речевой деятельности, другими словами – оценивает речь малыша. По результатам такого логопедического обследования составляется перспективный план и ставятся задачи, которые желательно решить в течение предусмотренного этим планом периода времени.

Сразу после окончания диагностики родителям необходимо встретиться с логопедом, познакомиться и узнать, над чем он предлагает работать в первую очередь и в каком режиме это будет происходить. Здесь

важно понять, сколько раз в неделю и по каким дням будет заниматься ваш ребенок, какие материалы вам необходимо приобрести.

Заранее стоит договориться с логопедом и о том, в какие дни вы сможете с ним встречаться, чтобы задавать вопросы и обсуждать успехи ребенка, каким образом вы будете получать домашние задания.

2. Коррекционный этап. Этот этап подразумевает регулярные индивидуальные и групповые логопедические занятия в течение учебного года. На самом деле, это рутинная систематическая работа и с ребенком, и с родителями, которым логопед должен объяснить, как следует заниматься дома, чтобы добиться наилучшего результата.

На этом этапе контакт с логопедом должен быть еженедельным. От логопеда необходимо получить следующие сведения:

- какова суть дефекта, над которым ведется работа;
- как проводить упражнения, которые использует логопед в работе с ребенком;
- детальную инструкцию для выполнения домашних заданий;
- какие трудности могут тормозить работу.

На этапе коррекции очень многое будет зависеть от того, как родители смогут организовать домашнюю работу с ребенком. К сожалению, без систематической домашней работы речевые навыки, особенно фонетические (произношение), не закрепляются и быстро исчезают.

Для полноценной работы родителям необходимо:

- регулярно встречаться с логопедом и обсуждать как успехи, так и трудности в работе;
- выполнять все задания специалиста;
- иметь тетрадь постоянной связи с логопедом, в которой специалист указывает, что отрабатывалось на занятии, и записывает задания, а родители представляют свои наблюдения;
- периодически по взаимной договоренности посещать логопедические занятия в детском саду;
- записывать на видео занятия с логопедом и просматривать их дома;
- показывать логопеду видеозаписи своих домашних занятий;
- фиксировать достижения ребенка и его неудачи, делиться этой информацией с логопедом и искать причины неудач, которые помогут выработать единый курс коррекции;
- открыто делиться своими тревогами и задавать вопросы, если они возникают.

Как только вы начнете действовать по этому сценарию, доброжелательно и заинтересованно, вы увидите, как постепенно налаживается взаимодействие между вами, ребенком и логопедом. Нет ничего более непродуктивного, чем копить недовольство в себе, не встречаясь со специалистом, а потом заключить, что результатом логопедической работы вы остались недовольны.

Именно на этапе коррекции логопед должен быть вам соратником и учителем, ведь никакие результаты не придут сами собой. Это долгий совместный труд, и тут взаимопонимание со специалистом выходит на первый план. Доверие, анализ трудностей и совместная работа – вот основные ориентиры на этом этапе.

3. *Оценочно-контрольный этап*, подводящий итоги того отрезка пути, который логопед запланировал и выполнял вместе с вами. Здесь важны следующие действия:

- встретиться с логопедом и узнать его точку зрения на то, что получилось, а что нет;
- совместно проанализировать достижения и проблемы, которые имеются на этом этапе;
- заранее подготовить (а лучше записать) вопросы, которые у вас возникли по речевому развитию ребенка;
- попросить у специалиста рекомендации на период самостоятельной работы с ребенком;
- поинтересоваться, каких еще специалистов может рекомендовать логопед для эффективного развития ребенка;
- обсудить планы на ближайшее время.



Поверьте, всё это очень простые шаги, которые должен сделать родитель на пути к сближению с логопедом, но приносят они очень много пользы. Не ждите месяцами, когда логопед предложит вам встречу, ведь ваш ребенок у него не единственный ученик.

Доброжелательно, но настойчиво сами идите на сближение, проявляя тем самым искреннюю заинтересованность в развитии своего ребенка. Специалисты любят равнодушных родителей и всегда придут вам на помощь, а открытость и желание помочь своему малышу растопят сердце любого логопеда. Пробуйте, не стесняйтесь, и делайте шаги первыми, а если возникнут вопросы, то логопеды и психологи нашего центра всегда помогут вам найти дорогу к любому специалисту.

Давай поиграем!

Е. А. Сладкова, специальный педагог Даунсайд Ап

«Катя знает уже двадцать букв!», «Саша различает цвета и показывает формы!», «Миша собирает пирамидку!», «Мы уже умеем считать до десяти!»... Как часто родители, рассказывая об успехах своих детей, делают акцент именно на интеллектуальных достижениях. И гораздо реже можно услышать рассказ о совместных играх: в дочки-матери, в доктора и пациента, в догонялки, в прятки...

Мне хочется поговорить с вами о том, что не раз обсуждалось на страницах нашего журнала, в многочисленной литературе о детском развитии и еще чаще – в беседах педагогов и родителей. Хочется поговорить об игре.

Сегодня так много и так часто говорится о важности игры, что, возможно, она воспринимается как нечто дидактическое: *то, что нужно делать*. При таком подходе игра

может стать чем-то вынужденным. Не поиграв с ребенком, родители начинают чувствовать угрызения совести, как при несделанных уроках.

Нередко родители с сожалением говорят, что основная сложность, с которой они сталкиваются, – это неумение играть с ребенком: «я не умею играть»; «мне неинтересно»;

«мне сложно играть в сюжетные игры, гораздо легче – в развивающие». Чаще мамы и папы готовы заниматься с детьми чем угодно развивающим: возить их на всевозможные занятия, изучать вопросы детского развития, – и в то же время им необычайно трудно найти время для «обыкновенной» игры!

Каждый ребенок хочет, чтобы папа или мама поиграли вместе с ним. Но не у всех родителей есть желание и возможность это сделать. Вместо этого малыш нередко слышит в ответ: «Пойди поиграй сам». Действительно, не все могут самозабвенно играть с детьми. А искусственно изображать интерес и вовлеченность трудно, да и не нужно. Что же делать?

Мой совет во многом опирается на личный опыт. Много играя с детьми, я поняла, что часто обращаясь к своему детству. Давайте вместе заглянем в прошлое!

Во что вам нравилось играть в разные периоды вашего детства? Наверняка, были игры, которые доставляли огромное удовольствие. Вспомните те свои ощущения! Что вам было интересно? От какой игры было трудно оторваться? О каких игрушках вы мечтали?

Сейчас возможности и ассортимент игрушек в магазинах гораздо шире, чем раньше. И вы можете встретить на полке в магазине что-то, о чем мечтали или даже и не могли мечтать в детстве. Игрушечная кухонная плита, кассовый аппарат, автомобиль с дистанционным управлением, железная дорога, даже *по-настоящему летающий самолет!* А еще – красивая кукольная

мебель, разнообразные и удивительные материалы для детского творчества.

Покупка новой интересной игрушки дает возможность вместе изучить ее перед началом игры. Вместе порадоваться, вместе удивиться и, конечно, *вместе поиграть*.

Рисунок Дарьи Лозинской



Сейчас можно купить что хочешь, но как часто мы ностальгируем по тем временам, когда многие игрушки делались своими руками: комодики из спичечных коробков, ракета из коробки от молока, куклы из одуванчиков, каштанов и желудей, водные пистолеты-брызгалки из пластмассовых бутылок (проделываешь в крышечке дырку, и такой пистолет стреляет гораздо дальше покупного), домики из коробки (например, из коробки от бытовой техники получается огромный дом, почти как настоящий!) Игра в «магазин» – деньги можно нарисовать самим, вырезать из красивой бумаги или использовать березовые листики.

При этом, что очень важно, все самодельные штуки можно мастерить вместе! То, что посложнее, делаете вы, а что полегче – ваш малыш.

А вспомните песочницу! Строительство туннелей, крепостных стен, колодцев, в которые заливалась настоящая вода. Сколько ощущений мы

получали, играя в песочнице, как приятно было возиться в мокром песке. А как интересно было мыть руки после такой игры! Какая теплая вода стекала с ладошек! Конечно, сейчас в больших городах уже почти нет той «дворовой» жизни, которая предоставляла столько возможностей для игры, фантазии и общения. Но всё же многое можно вспомнить или придумать самим. Например, дворовый театр. Площадка между двумя деревьями – это сцена, зрители садятся на лавочку, и начинается представление. А ведь театр на свежем воздухе или во дворе несложно устроить и в наше время. Преимущество такого любительского театра в том, что роль здесь найдется каждому: и взрослому, и малышу.

Отдельная история – игры с переодеваниями. Как интересно было доставать из шкафа мамины наряды и украшения и примерять их, представляя себя Золушкой, Спящей Красавицей или феей. Кстати, ошибочно полагать, что это игра только для девочек. Мальчики тоже очень любят переодеваться, играя в королей, рыцарей, индейцев...

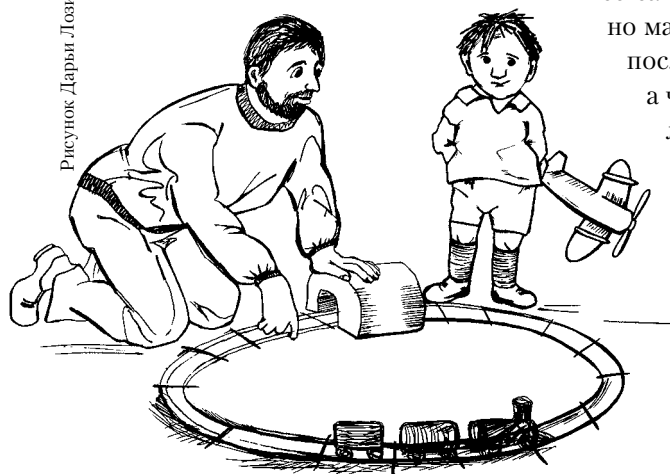
И это всего лишь малая часть того, во что мы играли. А сколько всего было еще, вспомните сами!

Думаю, что источник вдохновения для игры с ребенком находится в вашем детстве. Черпайте из него идеи и силы для новых игр!

Еще одна сложность, с которой можно столкнуться: не всегда наши интересы совпадают с интересами ребенка. Нам хочется строить, а малыш в это время хватается за мяч или хочет проехать у вас на спине. Кому-то интересно строить, а кому-то – ломать; один любит спокойные игры, а другой – активные, подвижные. Зачастую нелегко организовать игру, которая придет по душе всем участникам.

Однако на самом деле в разных играх каждый ребенок может найти что-то интересное для себя, надо только придумать, как организовать такую игру. Делая это, мы учимся лучше понимать друг друга,

Рисунок Дарьи Лозинской



находить общий язык. Внимание к интересам вашего ребенка и фантазия, с которой вы стремитесь включить эти его интересы в игру, помогут получить удовольствие всем ее участникам. А уж какая огромная польза в этом для развития ребенка – отдельный большой разговор.

Да, безусловно, игра – это ведущий вид деятельности в дошкольном возрасте. В процессе игры происходит развитие речи, двигательной сферы, интеллекта ребенка. Играя с малышом, можно развивать представления о цвете, форме, количестве. Обсуждая и коммен-

тируя происходящее во время игры, вы развиваете мышление и речь малыша. Прыгая, бегая, играя в мяч, залезая в трубу, ребенок совершенствует свои двигательные навыки. Поэтому время игры – это время развития ребенка.

Но при этом необходимо и *просто играть, наслаждаясь самим процессом игры, общением друг с другом*. В конечном счете, ведь не так важно, какого цвета мячик и какую форму имеет деталь конструктора. Главное, чего хочется вам пожелать, – получайте как можно больше удовольствия от игры со своим ребенком!



Всего лишь репетиция

В просторном хореографическом зале – тишина. Только что стайку учеников спугнул звонок на перемену, и сейчас здесь никого, вернее, одна Оля Гусарова. Она всегда готовится к занятию старательно, выбирает костюм. Сегодня настроение у нее бодрое, но романтическое: берет розовое гимнастическое платье. Всё, можно начинать репетицию. Хотя каждая репетиция для Оли – полноценное выступление. Сейчас придет «Сигей Лисандрович», как называет она своего педагога.

Каждый новый номер этого удивительного дуэта оригинален и интересен. Можно ли говорить о каком-то амплуа, если они танцевали и пасодобль, и вальс, и танец-колыбельную?! Но что-то единое, один стиль у них есть. Его можно определить словом «контраст». В них контрастно всё: он очень высокий, стройный, сильный, она – миниатюрная куколка. Он быстр и резок, ее движения медлительные и плавные. Он – хореограф, она – девочка с синдромом Дауна.

Иногда страшно смотреть на сложные профессиональные поддержки, которые они вместе исполняют. Кажется, Оля сейчас сломается. Но это не так. После занятия она с большим энтузиазмом говорит о том, почему ей нравятся танцы:

– Я танцую с пяти лет. Мне очень нравится заниматься, делать гимнастику, разминку. Мне не трудно

делать даже сложные поддержки. И я совсем не боюсь, я знаю, что меня все поддерживают. А еще танец – это очень красиво. Сейчас мы репетируем танец, где я изображаю глину, там много интересных движений.

С педагогом Сергеем Фурсовым мы поговорили о хореографических способностях и возможностях детей с синдромом Дауна.

– *Танец и музыка – вещи неразделимые. Как вы считаете, ребята с синдромом Дауна музыкальны?*

– Они очень чувствительны к музыке: различают темп, ритм, настроение мелодии, причем воспринимают разные виды музыки, готовы двигаться под любую: и под медленный вальс, и под жгучее аргентинское танго.

– *Какие черты детей с синдромом Дауна в плане хореографии вы бы отметили?*

– Эти ребята обладают природной гибкостью, они очень пластичны. Поэтому многим удается хорошо выполнять медленные, плавные движения, они лучше выглядят в таких танцах. Еще одна физиологическая особенность людей с синдромом Дауна – гипотонус, то есть расслабленность мышц. Таких ребят часто сравнивают с марионетками – тряпичными куклами, которые могут принимать любое положение. В плане хореографии это и хорошо, и плохо. Хорошо, потому что у них нет проблем с растяжкой, например, они легко садятся на шпагат. Но есть и сложности: излишняя мягкость мышц ведет к ухудшению осанки, косолапости. Есть здесь и эстетический момент: из-за особенностей строения полости рта, большого языка у ребят часто открыт рот. Может, в жизни это и не мешает, а вот на сцене смотрится некра-



- сиво. Поэтому нужно учить ребят улыбаться во время танца.
- *Это особенности, с которыми сложно что-то сделать?*
 - Упорная работа всё может преодолеть, я в этом уверен. Нужно просто обращать внимание ребят на эти моменты. Даже здоровому человеку сложно координировать одновременно осанку, походку, движения. Что же говорить о наших детях! Поэтому нужно постоянно заниматься. Когда делаешь замечания, иногда одного слова достаточно: «Спина! Рот!» – и они исправляются.
 - *Вы заговорили об эстетике...*
 - Конечно, в танцах всё должно быть красиво. Каждый танцем мы должны подчеркивать достоинства наших детей, их красоту, и нивелировать недостатки. Поэтому еще одна проблема – лишнего веса, и она не только эстетическая: лишний вес плохо влияет на работу всех органов, на подвижность, на способность и желание ребенка танцевать. У ребят с синдромом Дауна нет чувства меры в еде, поэтому контролировать аппетит – задача родителей и педагогов. Лично я в этих вопросах строг и требователен до педантизма.
 - *Многие дети в принципе стеснительны, пугливы, скованы. Как преодолеть подобные психологические проблемы?*
 - Да, ребята не сразу открываются педагогу. В большинстве случаев на первых занятиях, в новой обстановке с ребятами сложно установить контакт: они скованы, застенчивы, пытаются спрятаться, закрывают глаза руками. И тогда лично я ищу «посредника»: беру ленту и начинаю танцевать. Ребенку становится интересно, и скоро он включается в эту «игру». То же самое можно сделать, используя игрушку или помощь другого ребенка.
 - *Есть понятие «необучаемый». Как вы к этому относитесь?*
 - Для меня нет такого понятия. Любого ребенка можно чему-то обучить. Вопрос, чему учить и как. Если ребенок не может выполнить даже элементарных хореографических движений, он просто учится ходить, двигать руками, общаться.
 - *Дети с синдромом Дауна особенные. Поэтому, наверное, такие критерии, как «способность», «талант», «успех», для них несколько другие. Что, по-вашему, означает для них «достичь успеха»?*
 - В этом плане всё сугубо индивидуально. Многое зависит от мотивации и настроения педагогов и родителей. Лично для меня, если есть прогресс по сравнению с тем, что ребенок делал ранее, то он успешен. Выступление на любой сцене – тоже успех. А понятия «престиж» для них нет. Пришли на занятие гости – это уже успех, выступили в соседней школе – уже престиж. Им неважно, выступают они на сцене Кремлевского дворца или в доме культуры. Они всегда работают на сто процентов.
 - *Как родители могут помочь своим детям развиваться в хореографии?*
 - Родители должны заниматься с ребенком дома, причем каждый день, – это аксиома. Хотят они этого, трудно это для них или нет. В любого ребенка нужно вкладывать средства, силы и время. Родители должны чаще общаться с педагогом, учитывать рекомендации, выполнять задания, тогда и результат появится. Если ребенок занимается дома, это сразу видно.
 - *Расскажите вкратце, как проходит ваше занятие. Какие обязательные элементы ребята выполняют?*
 - Об этом можно долго говорить, но если вкратце... Упражнения, которые нужно делать каждый день: вращения всех частей тела, и, если ребенок не может их выполнить, необходимо брать, например, его руки и сочетанными движениями, вместе выполнять задание. Делать наклоны, прыжки. Для ребят с синдромом Дауна обязательны упражнения на развитие выносливости, формирование осанки, укрепление позвоночника. И, конечно, упражнения на укрепление и растяжение мышц, а также на координацию и ориентацию в пространстве.
 - *С Олей Гусаровой вы танцуете пасодобль, и Оля в этом танце великолепна. Откуда у нее такие эмоции? Не проще ли ставить, к примеру, танец с зонтиками?*
 - Да, проще. Еще проще – водить детей по кругу, намного легче – сидеть в зале, быть зрителем, но совсем просто – не выходить из дома. Стоит ли всегда искать легкие пути? Что касается пасодобля.... Это ее, Олины эмоции. Она никогда под эту мелодию не улыбалась. Конечно, на репетициях ей объясняли, что это за танец, рассказывали про корриду, Испанию (она там была), про борьбу человека и его агрессию, любовь и страсть. Да, это сложно, но если подходить к этому разумно, искать «золотую середину», то сложное развивает. Детям нужны и положительные, и отрицательные эмоции. Они должны испытывать эмоции и Пьеро, и Буратино даже в рамках одного занятия.

Рекомендации хореографа

- Дома ребенок должен чаще слышать музыку, в том числе классическую. Темп музыки выбирайте исходя из времени суток, времени года (чтобы снять осеннюю депрессию, поможет веселая музыка) и настроения, темперамента вашего ребенка.
- Поощряйте желание ребенка двигаться. Неважно, когда и где он это делает. Желание танцевать отбить легко, а вот восстановить – непросто.
- Следите, чтобы ребенок, двигаясь, правильно выражал эмоции, которые несет музыка. Прыгать под медленный вальс можно, но это ничего не даст для развития ребенка. Ему нужно объяснять такие понятия, как быстро – медленно, резко – плавно, громко – тихо, весело – грустно, и многие другие.
- Включайте в танец разные атрибуты. Если это не гимнастические ленты, то хотя бы обручи и мячи. Важна и одежда: для девочек – купальник и обязательно платья, юбки. Для мальчиков – удобные

брюки. То же самое касается обуви. Ведь танец – это прежде всего эстетика.

- Для ребенка, даже если он пугливый и зажатый, важен зритель. Будьте таким зрителем, позитивным и благодарным. Поощряйте его аплодисментами, похвалами, цветами, как настоящего артиста.
- Инсценируйте песни, сказки, фильмы. Пусть любое событие в жизни вашего ребенка: поход в зоопарк, встреча с друзьями, покупка новой игрушки, – ассоциируется с танцем и звуками, музыкой.

Беседу вела *Мария Фурсова*



Советы доктора

Кормим малыша

Н. А. Семёнова, врач-генетик Детской городской клинической больницы № 13 им. Н. Ф. Филатова г. Москвы, медицинский консультант Даунсайд Ап

Нет прекрасней картины, чем мать с младенцем у груди. Недаром мудрая природа предусмотрела такое положение кормления ребенка, в котором и маме комфортно, и малышу – польза во всех отношениях.

Однако иногда грудное вскармливание по какой-то причине невозможно, и тогда нередко родители начинают кормить ребенка из бутылочки в кроватке.

С одной стороны, маме забот с кормлением меньше, особенно если ребенок старше трех месяцев и уже может сам держать бутылочку. Но с другой стороны, в этом случае малыш теряет возможность необходимого ему близкого общения с мамой. Ведь питание для

младенца – это не только процесс принятия пищи, но и время, когда формируются взаимное понимание и любовь.

Есть и другие аргументы в пользу кормления младенца на руках у мамы.

Так, родителям очень важно знать, что поза грудного кормления помогает избежать типичного осложнения, которым чревато кормление малыша в горизонтальном положении. Дело в том, что у младенцев евстахиева труба – трубка, соединяющая носоглотку с полостью среднего уха, – расположена с меньшим наклоном, чем у взрослых, а у детей с синдромом Дауна она еще и более короткая. При кормлении ребенка в горизонтальном положении в кроватке увеличивается вероятность попадания пищи в полость среднего уха. В результате, возрастает риск заболевания отитом (воспалением уха) и последующей тугоухости. Именно из-за этих анатомических особенностей у детишек с синдромом Дауна преобладает не врожденная, а приобретенная глухота.

Таким образом, при искусственном вскармливании мы настоятельно рекомендуем кормить и поить ребенка в положении, имитирующем кормление грудью, которое поможет предотвратить грозные заболевания среднего уха у малыша, а также подарит маме и ребенку незабываемые минуты общения.



Семейный лагерь «Даунсайд Ап – 2010»

Этот необычный проект задумали и осуществили психологи и педагоги Даунсайд Ап: **Илья Музюкин и Кирилл Кравченко, Марина Савранская и Юлия Терегулова**

**Галина Бычкова,
мама Сонечки (6 лет)**

Наши с Сонечкой летние каникулы в этом году никак не могли начаться. Июнь подходил к концу, а мы всё ездили на какие-то занятия. Летний сезон открыла поездка в пансионат «Воробьи». Но это не был обычный отдых, когда заранее всё известно и ожидаемо. Нашу замечательную четверговую группу детишек и родителей из Даунсайд Ап ждало что-то неизвест-

ное, с неким психологическим уклоном, под руководством психологов и педагогов нашего центра. Я была уверена, что будет интересно и полезно, но не знала, что настолько!

Нашими талантливыми педагогами каждый день был продуман – это огромная работа. Низкий поклон им за это! Отзывчивость, корректность, тепло, профессионализм (слово звучит сухо, но это очень важное качество наших специалистов!) чувствовались во всем.

Всегда добавлялось что-нибудь новенькое и интересное. Мы учились играть с детьми и без детей, вспомнили, что сами когда-то были маленькими. Непросто пробудить в родителях детскость – кажется, что многое ушло навсегда. Психологи и педагоги брали инициативу в игре на себя, и невозможно было не следовать за ними, не заразиться их задором. Вспоминаю об этих играх и улыбаюсь, было так здорово!

А вечером, когда детки засыпали, собиралась родительская группа. Мы пили чай, делились впечатлениями, радостями и тревогами, ста-

рались помочь друг другу. Трудно далось понимание того, что такое психологическая группа и как это работает. Эмоции часто зашкаливали, переполняло желание высказаться, поделиться. Спасибо огромное Кириллу, он очень грамотно и твердо вел группу, страсти утихали, мы учились анализировать, что и зачем говорим, что именно хотим получить в ответ на свои слова.



Очень важно, на мой взгляд, было осознать, что жизнь с нашими детками не должна быть сплошными и непрерывными занятиями. А ведь мы все заиклены на этом, всё боимся чего-то недодать детям именно в смысле развития, и развития прежде всего! Эмоции как-то отходят на задний план, мы часто не прислушиваемся к настроению наших деток и к своему. Буксуем и не понимаем, почему так происходит. Кирилл и Илья очень ненавязчиво, тактично помогали разобраться в отношениях с детьми, в наших чувствах. Марина и Юлия всегда

были рады помочь увлечь ребенка игрой, показать, как интересно делать то или это. Благодаря простым и в то же время оригинальным приемам Кирилл и Юля помогли Соне справиться с некоторыми ее страхами. Часто бывает сложно чуть пошире посмотреть на ситуацию, я теперь учусь этому.

Родители нашей группы ближе узнали друг друга, вспоминая каждого с большой теплотой. Детки учились взаимодействию, очень трогательно и интересно было наблюдать за этим. Соня повзрослела, стала более открытой, готовой к общению. А их диалоги с Димой Зыковым, нашим давним старшим другом, удивляли и радовали меня.

С погодой очень повезло. Территория пансионата зеленая, чистая, персонал внимательный, заботливый, питание вкусное, разнообразное, учитывались наши пожелания, вплоть до индивидуального меню.

Жаль, что всё закончилось. Надеюсь, что еще будет счастье поучаствовать в таком выезде. А может, и в стенах нашего центра возможно нечто подобное? Мне кажется, это интересно и полезно.

**Анна Зыкова,
мама Димы (10 лет):**

Этим летом мы с Димой провели замечательную неделю в лагере Даунсайд Ап. Вообще-то в группе были дети пяти-шести лет, а Диме уже десять, но мы с ним решили, что нельзя упускать возможность побыть хоть недельку со своими, ведь



мы по ДСА очень скучаем. Кроме того, туда ехала любимая Димина подружка Сонечка.

И мы не ошиблись – провели время просто здорово, с пользой и удовольствием! Позанимались, наигрались, познакомились с новыми друзьями, пообщались вволю, отлично отдохнули.

Жили в удобном санаторном корпусе, предназначенном только для нас. Программа лагеря оказалась насыщена интересными занятиями и играми, причем не только для детей, но и для взрослых. Получилось, что в игре мы, взрослые, как будто снова становились детьми и при этом лучше понимали и чувствовали своих ребят – какие они, что им нравится, что увлекает, что для них важно и чего им хочется.

Педагоги ДСА окружили нас постоянным вниманием и заботой. Они наблюдали, помогали, советовали, отмечали важные моменты в проявлениях и взаимодействии детей и родителей. Включали в программу новые элементы для проработки сложностей или развития новых возможностей детей.

В конце каждого дня проводилась психологическая родительская группа. Для меня это было самым интересным в лагере – и как для участника, и в профессиональном смысле. Работа в группе помогла людям сблизиться, начать лучше понимать друг друга и самих себя, выражать свои мысли и чувства. После лагеря я еще много думала о группе и скучала по всем участникам. Я была бы очень рада, если бы в будущем продолжало продолжение.

Спасибо! Проводите, пожалуйста, еще такие лагеря – мы с радостью снова примем в них участие.

Валерий Мезинов, папа Маши (5 лет)

Поездка в лагерь для нашей семьи едва не сорвалась. Маша не спала ночь, заболела, и я решил: не судьба. Но мама Наташа волевым решением собрала нас четверых: меня, Валеру, себя, наших Машулю и Алешу, – и вот мы в дороге.

Дорога оказалась совсем недолгой, и месторасположение лагеря нас впечатлило. Приятным сюрпризом стал номер: современный, скромный, «икеевский» дизайн, чистота, порядок, вежливый персонал. Кульми-

нация приезда – первое посещение столовой: приготовлено как дома, обслуживание как в ресторане, и твои маленькие чада могут свободно перемещаться во время приема пищи – о чем еще мечтать?! После обеда захотелось расслабиться на скамейке в тени вековых сосен, вдохнуть полной грудью и... заснуть... Так, а зачем же мы сюда приехали?

Ожидание чуда от занятий с нашими детишками не покидало сердце (настолько мы обожаем наших наставников из Даунсайд Ап!) Ночью спали хорошо, несмотря на чужое место, и с приходом нового дня с энтузиазмом ждали занятия. Лица все знакомые, но чувствуется напряженность и скованность, даже некоторая настороженность. Но рассудительный Кирилл под неизменным вниманием опытного Ильи быстро вовлекает всех взрослых и детей в двигательные игры. И вот уже пошло-поехало! Полтора часа двигательной активности раскрепощают нас, но и помещение становится маленьким и душным. Хочется на воздух, в лесок – на оперативный простор... Красота! Только если выйдем – друг друга не найдем, а не только наших детишек. И тогда делимся на группы и идем: кто – рисовать, а кто – плавать.

Что может быть интереснее, чем разрисовать безжизненную подвальную комнату? Главное – разбудить фантазию и побороть стеснение, ведь дети ждут нашей инициативы. Не каждый сразу включается в процесс! Не беда, рядом Марина и вездесущий искрометный Илья, а еще горы пластилина, красок, ватмана, природного материала. Комната расцвела и наполнилась жизнью. А наши детки? Они в творческом процессе неподражаемы. Видели бы вы их рисунки!

Устали быть художником или скульптором? Вас ждут водные процедуры. Жаль, нет полноценного бассейна, но зато есть детские ванны, теплая вода, игрушки. Чудо: детвора с удовольствием залезает купаться! А рядом Юля с непередаваемым энтузиазмом вовлекает в игру и совсем не ругает за расплесканную воду. Это вызывает восторг детей и восхищение родителей. Вода так близка многим из нас и столько открытий дарит нашим деткам!



Время неумолимо движется к обеду. Аппетит хороший, обед прекрасный, и детвора уже готова к послеобеденному сну. А после сна – к новым открытиям.

Уже нежарко, пришло время вечерних занятий на свежем воздухе, ура! Погода благоволит, чистый воздух пьянит, а детвору завораживают песочница, качели и горки. Где дети, где родители? А может, мы все еще дети... Хотите песочный замок? Или – маленький экскурс для взрослых в их любимое далекое детство: «бояре, а мы к вам пришли»? Поразительно, как не хватает нам каждый день таких простых и добрых игр.

Но вот и ужин подоспел. Поели, посмотрели мультфильм. А детскую дискотеку не хотите?

Подшло время спать, но только детям: для родителей в 22:00 опять сбор. Итог дня – дети уложены, компания родителей в уютных мягких креслах и на диванах в теплом кругу. Чай, кофе и непринужденная атмосфера. Кирилл берет инициативу обсуждения дневных впечатлений, да куда там! Их так много, что эмоции захлестывают, и мы уже не слышим друг друга. Главное – не разбудить детей! Но Кирилл непреклонен, галдеж и хихиканье уходят на второй план, а после и вовсе вытесняются нашими излияниями. Мы начинаем понимать, что главное не просто высказаться, не просто быть услышанным, а быть понятым. Это не всегда удается даже опытным специалистам. Надо ли это нам? Скажу про себя – **ОЧЕНЬ НАДО!** Осмыслить пережитое за день, отметить для себя что-то важное. Ведь мы сегодня прожили целый день с нашими детками бок о бок. Вроде бы как всегда... А всегда ли у нас есть столько времени уделить любимому чаду? У нас либо много дел, либо мы заняты его образованием, воспитанием. А в лагере мы просто с ними играем, поем, хороводим, рисуем, творим и наблюдаем. **ПРОСТО ВМЕСТЕ.** Для меня это и есть ценность.

Признаюсь, ждал от лагеря иного: наставлений, заданий, консультаций, советов специалиста. А лагерь подарил незамысловатую формулу – создать теплую добрую атмосферу и в ней творить совместно со своим чадом.

Нам с Наташей повезло, с нами был Алеша, сынок, ему один год и восемь месяцев. Ему было очень интересно с такими детишками, как Машенька. Он задорно играл, по-своему общался и с ними, и с нами, и с наставниками. В лагере меня не покидало чувство, будто мы – одна большая семья. Дружная, добрая. Это очень заряжает энергией. Дни летят, каждый по-своему самобытен, ярок, и с каждым мы ближе друг другу. Стано-

вятся шире горизонты общения с нашими маленькими любимыми человечками. Мы радуемся их успехам, видим, как им приятно и полезно быть вместе.

За этим я сюда и приехал с детьми. Это и учеба, и работа одновременно. А если вам показалось все легким и веселым, то смею заверить – это не так. Иногда лица наших специалистов – Ильи, Кирилла, Марины, Юли –

выдавали, насколько непрост их каждодневный профессиональный труд. Но он был хорошо организован и ненавязчив. Низкий вам поклон и большое спасибо!

А теперь – о грустном... Семь дней лагеря – это очень мало. Жаль, что финансы нам продиктовали длительность пребывания и учебы, а душа просилась и рвалась: еще, еще!!! Трудно было расставаться, наши детки будто подросли, сделали новый шаг, хороший шаг для своей социализации. А мы были рядом, вместе с ними, и это здорово. Да здравствует летний лагерь! До новых встреч!



Илья Музюкин,
психолог, специальный педагог Даунсайд Ап

Сейчас, оглядываясь назад, трудно представить себе, что это произошло. Ведь еще весной мы могли только мечтать о том, что когда-нибудь воплотится этот проект! Мы строили планы и сами трепетали перед их амбициозностью...

Нам было сложно даже оценить масштаб мероприятия, потому что его успех зависел от нескольких составляющих. Во-первых, предлагая семьям идею лагеря, мы должны были объяснить ее целесообразность и соотнести с ожиданиями семей, с потребностями родителей и ребенка. При общей благожелательной позиции всех семей нам важно было учитывать, что каждый родитель видел конечной целью развитие своего ребенка, чему обычно соответствуют регулярные занятия со специалистами или психолого-педагогические консультации с дальнейшими рекомендациями, а не совместное проживание и игры в лагере под руководством психологов.

Во-вторых, огромную роль должно было играть место проведения лагеря: со всеми необходимыми условиями для детей и взрослых, чтобы они могли настроиться достаточно много времени в течение дня проводить вместе и не соскучиться! Кроме очевидных условий комфортного проживания мамы и папы с ребенком пяти или шести лет, а то и с несколькими своими детьми, нам требовались помещения для игр и занятий творчеством. Однако находиться только в помещении летом и удерживать там ребенка – верх безрассудства. Детская

площадка, живописные места для прогулок, лесные поляны для совместных игр на свежем воздухе, река или ухоженный пруд прекрасно дополняли бы, как нам казалось, занятия в помещении. Все-таки летняя жизнь для ребенка – это теплая погода и игры на природе.

В-третьих, мы помнили о том, что на сегодняшний день часто становится причиной «гибели» многих проектов: недостаточности финансирования. Свободных средств в необходимом количестве в бюджете нашей организации на тот момент не имелось, а спонсорской помощи за столь короткий срок, который оставался до лагеря (всего два месяца!), ждать не приходилось.

И, в-четвертых, временной зазор между задумкой и сроком исполнения был действительно слишком мал, так как требовалось написать программу, придумать занятия и подобрать к ним материал, а также свести в общую картину все факторы успеха нашего летнего мероприятия.

Итак, с группой родителей, пожелавших вместе с ребенком и психологами провести семь дней в обстановке активного отдыха, мы встречались каждую неделю в Даунсайд Ап. Так получилось, что основу составили родители и дети «четверговой» группы, последний год посещавшие групповые занятия. Это была уже сплоченная компания, к которой добавилась одна семья выпускника ДСА прошлых лет. На совместных обсуждениях решили, что оплата проживания в лагере на этот раз, в связи с нехваткой средств у организации, будет раздельной: каждая семья оплачивала свое время пребывания отдельно от команды специалистов. Таким образом, финансовый вопрос, в конце концов, решился положительно. Можно сказать, что вопрос ожиданий от подобного мероприятия, как «Ла-

герь психологического сопровождения семьи», также постепенно проявился. Несмотря на то, что все без исключения родители считали приоритетными образовательные цели, предполагающие, в первую очередь, занятия с дефектологом и логопедом, всем нам были очевидны также трудности повседневного общения родителей с ребенком.



Программа лагеря строилась именно по законам совместного общения внутри своей семьи бок о бок с остальными семьями, с элементами специальных занятий, и предполагала общение с психологами, готовыми в трудную минуту прийти на помощь. Тем самым мы рисовали приятную перспективу: наслаждаться летним отдыхом со своими близкими, участвовать в интересных занятиях, которые, безусловно, отличались от регулярных занятий в центре, интенсивно общаться и при этом иметь возможность отдохнуть, по мере усталости от общения. А самое главное – обсуждать и анализировать возникающие в процессе общения напряженные моменты взаимодействия с детьми, с другими

членами семьи, с окружающими. Ведь в повседневной жизни всегда что-то не устраивает, злит, печалит, кажется непонятным в рутине дня, где дети занимают особое место. С другой стороны, будоражащие события постепенно отходят на второй план и вскоре забываются. Кажется, они не оставляют следа, но оказывается, многие поступки ребенка могут снова и снова повторяться и тревожить, из многих

ситуаций мы снова и снова не видим выхода. Усталость и раздражение накапливаются и у родителя, и у ребенка, но очень редко и далеко не каждый способен дойти до психолога. Обстановка и организация нашего лагеря охватывала все аспекты обычной жизни семьи и позволяла оперативно решать наболевшие трудности общения.

По структуре лагерь делился на четыре основные части, первой из которых были игротерапевтические занятия. Дети и взрослые погружались в атмосферу активных игр, рисования и лепки, игр с водой. В этих направлениях прямо не ставились конкретные образовательные цели: например, нарисовать картину, построить дом, вырезать из бумаги определенную форму. Важно было помочь паре «ребенок–взрослый» найти обоюдный интерес в предлагаемой деятельности. Как ни парадоксально, но именно это и способствовало достижению прекрасных результатов, в том числе и образовательных. Каждый из детей при этом решал свою индивидуальную задачу: перестать бояться воды, встать в хоровод, поделиться игрушкой, попробовать рисовать красками.

А взрослые учились находить свои собственные способы поддержки детей, с удивлением обнаруживая личный интерес к творчеству и совместной деятельности. Шаг за шагом у родителей спадало напря-

жение в области обязательного, «ежеминутного», обучения ребенка, зато возростала мотивация к исследованию предоставляемых материалов. К слову сказать, материалов было предостаточно, их разнообразие само по себе пробуждало интерес.

Вторая структурная часть – послеобеденная игровая акция, каждый вечер поражавшая родителей своей новизной. Просто перечислим, что посчастливилось увидеть и попробовать семьям: игры с водой в песочнице, фольклорные игры для родителей, поездка в Парк птиц, лепка из теста и приготовление пирогов с последующей дегустацией, родительский волейбол, игра с «паутиной» из туалетной бумаги и, конечно же, прощальный костер с ритуальным жарением сосисок... Ко всем «акциям» подходили творчески, масштабно, стараясь каждому найти свою роль и помочь реализовать свой интерес.

После наполненного событиями дня накапливалась масса впечатлений, радужных и не очень. Уложив детей спать, взрослые пили чай, делились впечатлениями и искали поддержки, анализировали характер отношений с детьми и возможность изменения устоявшихся и тяготивших обе стороны способов

общения, – так выглядела третья часть структуры «Лагеря психологического сопровождения семьи».

В итоге за короткий срок мы сблизились, научились быть внимательнее друг к другу, спокойнее; как следствие, мы научились рассудительнее относиться к историям других. Как будто спало присущее всем родителям излишнее беспокойство за свое чадо.

Четвертая часть, включавшая в себя прогулки, посещение столовой, отдых, также давала пищу для обсуждения на вечерних родительских группах. В свободном общении с детьми становилось понятно, что именно тревожит родителей, что удастся, а что требует помощи и поддержки от близких, друзей и специалистов.

Примечательно, что почти во всех семьях на протяжении нашей «первой смены» присутствовали и папы, сумевшие на этот срок оторваться от работы. Они играли, обсуждали, организовывали, поддерживали, переживали вместе с мамами и детьми, поэтому лагерь состоялся и как семейный!

Отдельной благодарности заслуживает и персонал пансионата «Воробьи». Место это удивительно спокойное и располагающее к та-

кой форме проведения досуга, как семейный лагерь, да и просто к семейному отдыху. И просторный парк с удобными тропками, и обустроенный пруд, и площадки для игр, и живописная река, – всё это присутствовало в пансионате. Главное удобство в том, что остальные отдыхающие буквально растворились в пространстве парка, давая душе и телу простор, недостижимый в городе, а отдельный корпус, специально выделенный по запросу Даунсайд Ап, создавал по-настоящему семейный уют.

Уезжая, мы увозили ощущение того, что сделали хорошее дело. Кажется, все устали, но такой хорошей, приятной усталостью. Мы, психологи и педагоги «Лагеря психологического сопровождения семьи», выражаем надежду, что эта форма работы с семьями найдет свое место в системе регулярных психолого-педагогических программ Даунсайд Ап. Не будем забегать вперед, анонсируя время и место проведения следующего лагеря, – необходимо не один раз взвесить все за и против. Скажем лишь еще раз: первый сезон «Лагеря психологического сопровождения семьи» прошел успешно!

Заключительный аккорд

- Какие-то это странные дети, – задумчиво сказала с качелей девочка лет девяти.
- Почему? – спрашиваю я, как будто не имея к «странным детям» никакого отношения.
- Почему они не бегают, не кричат, хотя я тут долго сижу?

А «странные дети» в это время, сосредоточенно копаясь в песке, тихо сидя в тазиках с водой и молчаливо скачиваясь с горки, отдыхали после тяжелого «рабочего дня», который устроили им педагоги Даунсайд Ап.

Девочка и представить себе не могла, что с самого утра дети водили хороводы, таскали огромные блоки мягкого конструктора, летали в покрывалах под потолок, засыпались сплошным дождем из шариков. А иногда с нескрываемым удивлением наблюдали за своими родителями и педагогами, которые, забыв обо всем на свете, устраивали битву мягкими мячиками, а потом шли на штурм крепости из конструктора. В какой-то момент детям начинало казаться, что всё уже позади, их сейчас отпустят. Ребята старались незамеченными пробраться к выходу, но их неожиданно ловили, раздевали и усаживали в тазики играть с пеной, мельницами, ковшиками, лейками... Наплескавшись вволю, разомлевшие и довольные дети просились на руки, думая, что теперь точно всё. Но в это время их отводили в какую-то странную комнату с заклеенными белой бумагой стенами и полом, где им предстояло выразить себя с помощью красок, фломастеров и карандашей.

Надо признаться, что подобное испытание не каждому под силу, да и проходили его не все: кто-то отказывался рисовать, кто-то уставал бегать и садился, кто-то закрывал уши ладонями, избегая общего гвалта. В общем, не удивительно, что после такой нагрузки дети показались кому-то «странными» на детской площадке. С нетерпением ждем зимнего лагеря, где наверняка уже сможем нырять в проруби, кататься на горных лыжах и даже высекать ледовые скульптуры!

Ольга Алисова, мама Вани Смирнова, 6 лет

Дети в пространстве культуры

А. Е. Киртоки, психолог Центра ранней помощи «Даунсайд Ап»

В музее

Мы уже рассказывали на страницах вестника «Сделай шаг» о первом опыте сотрудничества нашего центра с ресурсным центром культуры и образования гимназии № 1306 в реализации программы «Развитие детей средствами музейной педагогики». Напомним, группа подготовки детей к школе вместе с педагогами и родителями посещала раз в месяц Государственный музей изобразительных искусств им. А. С. Пушкина, где с детьми проводились занятия-экскурсии. Их вела хранитель отдела скульптуры, кандидат искусствоведения Светлана Семеновна Морозова.

В минувшем учебном году таких занятий было шесть. Каждое из них тщательно планировалось авторами программы с учетом особенностей возрастного восприятия детей. Тема занятия, подбор картин или скульптур, текст, сопровождавший демонстрацию музейных шедевров, не были спонтанными, они представляли собой элементы хорошо продуманной концепции.

По завершении каждой такой встречи родителям предлагалось в непринужденной обстановке дома снова коснуться материала, с которым познакомился ребенок: например, через рисунок, поделку, аппликацию или просто беседу о том, где он сегодня был и что видел.

Кстати, некоторые родители с детьми по окончании экскурсии с удовольствием возвращались в те залы

и к тем картинам, которые уже были им знакомы по занятиям в музее.

Как вели себя дети на экскурсиях

Этот вопрос часто задают взрослые. Возможно, он возникнет и у наших читателей. Отвечаем: хорошо... и все по-разному.

Вначале – более чинно. По-видимому, сказалось то, что это была уже сложившаяся ученическая группа с усвоенными нормами группового поведения. Дети организованно следовали за Светланой Семеновной, изредка направляемые педагогами. Впоследствии ребята освоились, стали свободнее. Каждый сам выбирал, идти ли ему со всеми вместе, остановиться ли у понравившегося лично ему экспоната или вовсе посидеть или даже полежать на скамеечке для отдыха посетителей. Но вот наступил момент, когда наши дети вдруг, очевидным образом, стали представлять собой группу, которая пришла сюда по своему важному делу. Они уже самостоятельно, не отвлекаясь на других посетителей и своих родителей, переходили из зала в зал, явно желая услышать то, что расскажет им Светлана Семеновна, и увидеть то, что она им покажет.

Что усвоено из занятий

Этот вопрос, по нашему мнению, просто напрашивается.

Итак, родителям предлагалось быть внимательными к тем впечатлениям, которые вынесут их дети из музея: поддерживать беседу, предложить порисовать и т. п.

Читатели вестника «Сделай шаг» могли видеть на обложке одного из номеров рисунок Вари после первого занятия – рыбок Матисса. Андрей, вернувшись с занятия, где они знакомились с портретом, сам подошел к своему старому рисунку лица человека, сказал: «Нет бровей и ушей», – и дорисовал их. А вот Вадим, – возможно, вследствие знакомства с морской тематикой, – стал рисовать море. Он не раз менял его цвет и изобразил какое-то судно, потом закрасил всё это и сказал: «Все утонули». Конечно, такие драматические финалы детских историй часто шокируют взрослых, и они либо игнорируют подобные события, либо просят «переписать» финал. Однако если проявить любознательность к этому действию ребенка, можно предположить, как развивались и трансформировались детские фантазии в этом, безусловно, творческом, художественном акте Вадима. Представьте себе, как воображал он могучую морскую стихию, поглотившую судно, и как цветом пересказал зрителю эту историю, видимую и осязаемую им. Это ли не результат соприкосновения с творчеством большого художника?!



Дети и музыка

Следующим интересным опытом было посещение интегративной и к тому же разновозрастной группой детей Московской государственной консерватории им. П. И. Чайковского. Это мероприятие тоже прошло по инициативе уже известного нам ресурсного центра гимназии № 1306, пригласившего в конце мая детей нашего центра на концерт фортепианной музыки. Исполнителем, автором и ведущим программы был доцент московской консерватории пианист Владимир Парамонов.

Небольшие отрывки из произведений Павлинова, Дашкевича, Чайковского, Стравинского, Грига, Шумана, Скарлатти, Петрова, Берлина, Холланда, Дассена, Дональдсона, Питерсона и Шамо составили весеннюю композицию – от проталин до расцветающей черемухи.

Наша скромная, но живописная компания, состоявшая из детей от двух до одиннадцати лет в сопровождении взрослых, получила замечательную возможность насладиться удивительным исполнением и душевным вниманием Владимира Валентиновича. Надо сказать, и сам пианист, беспокоившийся о том, сможет ли он увлечь столь непривычную аудиторию, был приятно поражен тем, как слушали его дети. Понравилось ему и то, как две малышки возрастом около трех лет сами в такт музыке вокализировали свои чувства, как будто говоря: «Вот это да! Ого! Здорово! Ой!» и т. д.



Что дает ребенку соприкосновение с пластом культуры

Об этом можно рассуждать, этот опыт можно изучать и исследовать, чем и занимается ресурсный центр, разрабатывающий подобные образовательные программы для дошкольников. Но ведь очевидно, что каждый ребенок получает культурный опыт среды, в которой он растет и в которую, в частности, включена его семья. Этот опыт ориентирует его социальное и личностное развитие. Даже у достаточно маленького ребенка он есть, и им ребенок пользуется, как пользуемся мы предметами быта в нашем жилище.

Напомним еще раз: программа, о которой мы говорим, была разработана для обычных дошкольников. Однако оказалось, что она доступна и плодотворна также для воспитанников нашего центра. Выходит, многое из того хорошего, что уже практикуется в дошкольной педагогике, может использоваться для обогащения обучающей и развивающей среды наших детей. Мы видим теперь, что далеко не всегда обязательно ломиться в закрытые двери: может быть, сначала стоит оглядеться и заметить открытые?

Да осилит дорогу идущий!



Трибуна
родителей

Интервью с Ириной Хакамада

Ирина Хакамада – общественный деятель, писатель, телеведущая. В беседе с главным редактором нашего журнала Натальей Грозной она рассказывает о себе и своей младшей, 13-летней, дочери Маше.



Н. Г. Спасибо, Ирина, что Вы нашли время встретиться и поговорить сегодня на темы, которые, как мне кажется из опыта, интересны нашим читателям. Один из самых

живых и востребованных разделов журнала «Сделай шаг» – «Трибуна родителей». В нем мы публикуем размышления читателей, идеи, рассказы об их опыте, и поэтому,

если Вы не возражаете, начнем наш разговор именно с Вашего личного опыта. Что Вам помогло преодолеть шок от известия после постановки диагноза Вашему ребенку?

И. Х. Действительно, был шок; к тому же вообще никогда не знаешь, с чем ты имеешь дело, и в голову приходит самый плачевный прогноз о будущем ребенке, поэтому я Машу и рожала в Америке. Но врач сказал, что нет никаких проблем...

Н. Г. *То есть, сообщив диагноз, так сразу и сказал, что нет проблем?*

И. Х. Да, потому что такие дети могут быть счастливыми («Child could be happy!»), потому что у них есть самоидентификация личности, что очень важно. Это не означает, что он будет просто есть бананы и улыбаться, – это означает обратную связь с миром, то есть наличие большого сознания.

Н. Г. *Хорошее выражение!*

И. Х. Ну... это моя интерпретация. Причем было сказано даже не «could» (что отражает некоторую степень неопределенности), а «can» (просто «может!»). И второе: эти дети могут полностью себя обслуживать, способны даже работать, жениться и рожать детей, иногда здоровых детей. Речь врача была довольно-таки сухой, эмоция отсутствовала. Американские врачи, в отличие от русских, не смотрят на тебя большими глазами, демонстрируя огромную, просто космическую жалость к тебе и твоему ребенку. Они с тобой разговаривают так же, как с другими родителями. Например: «У Вашего ребенка порок сердца, ему сделают операцию. А у Вас вот это, будем делать вот это». После этого мы залезли в Интернет, разобрались кое в чем и решили, что нужно сделать ребенка счастливым.

Н. Г. *Вам предлагали какую-то альтернативу?*

И. Х. Предлагали. Мне сказали, что ребенок родился в Америке, и, соответственно, у него уже есть страховка, и, если мы останемся в Америке, у нас все будет ОК.

Н. Г. *А найти ребенку другую семью не предлагали?*

И. Х. Нет.

Н. Г. *Или сдать его, хотя бы временно, в сиротское учреждение? Про-*

сто это первое, что предлагают у нас.

И. Х. Да Вы что?!

Н. Г. *Да, Ирина, подписать «отказную» – это самое первое, что у нас предлагают, причем настаивают, и до недавнего времени так делали везде, только в самое последнее время стали встречаться исключения.*

И. Х. Ужас! Нет, в Америке вопрос об этом не стоит.

Н. Г. *И Вы правда об этом не знаете, про наши...*

И. Х. Нет.

Н. Г. *Здорово! Это хорошо для Вас.*

И. Х. Я могла остаться там, но... Я придерживаюсь принципа: как бы ни складывалось, какие бы вызовы не делала тебе жизнь в виде многочисленных испытаний, в том числе и для твоих родственников, и мужей, и что бы ни доставалось мамам, папам и детям, надо больше любить себя и никогда ничем не жертвовать, потому что любая жертва приведет к тому, что вы будете исполнять свой долг и при этом находиться в полудепрессивном состоянии. Это значит, что у вас не будет энергии и вы никогда не поможете ни родителям, ни мамам, ни папам, ни детям – никому. Любить себя больше, чем детей. Вот никакого «я отдаю свою жизнь своим любимым детям». Никому ничего не надо отдавать, нужно все совмещать.

Мы стали в России искать специалистов. Оказалось, они есть. Иногда это обнаруживаешь случайно. Позвали врача, он сказал, что вот есть такой психолог – Елена Антоновна. Приехала Елена Антоновна и влюбилась в Машу, стала ей методистом и начала помогать... Ну и постепенно всё сложилось.

Н. Г. *У вас не было идеи обратиться в наш центр ранней помощи? Он тогда уже действовал.*

И. Х. Я была тогда очень публичным человеком, и я этого не хотела. У меня была двойная проблема: меня преследовали постоянно мои враги, в том числе из желтой прессы, и одновременно мне нужно было решать эту проблему. Я, конечно, взяла на себя большое испытание. Можно было спрятаться – и всё, но я вернулась. Может быть, это была ошибка, я не знаю.

Н. Г. *Но ведь никто не знает. Надо еще дожить до момента, когда поймешь, прав ты был или ошибался. Ирина, а возможно ли всё совместить: продолжать полноценно заниматься своей профессией, в том числе делать карьеру (не говорю уже о деятельности публичного человека!), и достаточно внимание уделять ребенку, который объективно зачастую требует больше внимания, чем обычный?*

И. Х. Не знаю. Если у вас нет денег, это очень сложно. Если у вас есть хоть какие-то деньги, то это уже легче. А если вы можете себе найти соответствующий заработок и заработать еще больше денег, это будет совсем просто.

Н. Г. *Значит, привлечение других людей?*

И. Х. Конечно. Причем их много, они очень хорошие, и каждый по-своему старается, и всегда помогут.

Н. Г. *Вам удавалось достаточно времени отдавать ребенку в тот период, когда формируется привязанность? Ведь такая привязанность, как говорят психологи, лежит в основе дальнейшего развития.*

И. Х. Да. Ну, как мне удавалось... Мы лежали вместе в постели – и всё. Нам было хорошо. Есть очень простой принцип, как дать тепло ребенку: не надо думать о своих амбициях, надо думать о том, чтобы ребенку просто было хорошо. Не нужно мечтать о том, что, несмотря на то, что ребенок вот такой, он у меня несмотря ни на что будет читать в три года... Что я буквально изнасилую этого ребенка – но он мне принесет эти плоды. Вот в этих насилующих семьях ребенок закрывается полностью. Детей нужно править, корректировать, давать возможности, но не нужно нарушать поток этих детей, потому что они глубоки в чем-то другом. Такой подход вообще помогает и спасает жизнь людям.

Н. Г. *А как Вы это обнаружили, вот эту глубину?*

И. Х. Например, когда у моего мужа было всё плохо, у него Маша лежала на животе, ей было месяца два... У этих детей пониженный тонус, мышцы у нее совсем слабые, то есть она лежит, как тряпочка. А ему

совсем плохо: у него неприятности просто огромные, серьезные финансовые неприятности, ну и плюс, Вы же понимаете, еще ребенок, мы же не пережили этого еще, Маше всего два месяца, не так всё просто. **Н. Г.** Конечно, такая маленькая...

И. Х. Да, и она лежала у него на животе, и помню, он был совсем плохой. Вдруг она подняла руки и взяла его за виски. И что-то произошло. Ему стало хорошо.

Потом, когда я пошла в «Норд-Ост» на переговоры с заложниками. Никто не знал, вернусь я живая или не вернусь. Обычно я уезжала спокойно в командировки, и Маша всегда говорила: «Ой, мама, как жалко! Когда приедешь?» А в тот раз (она уже была взрослой, ей пять лет было) она сказала: «Сядь!» И села мне на колени и начала такие пассы делать руками и целовать меня в лоб.

Н. Г. То есть была тревога какая-то?

И. Х. Она меня как бы заговаривала, тревога была (наверное, была!), но она ее как-то замаливала, закручивала-заверчивала. Так, что у меня прямо слезы пошли. Я не поняла, что происходит, потому что Маша закрыла глаза, она вошла в транс. Потом мы поцеловались, и она говорит: «Теперь иди!» Я уехала. Я вернулась только через пять дней, и все эти пять дней была на грани вообще черт знает чего... Но вернулась.

Н. Г. Действительно, значит, это сокровище... Мне доводилось убеждать, как люди с синдромом Дауна могут почувствовать самую суть другого человека.

И. Х. Да, да! У Маши была хорошая няня, и у няни начала расти кость на руке. Она дико испугалась. В Москве ей взяли анализы и сказали – не очень хорошие, подозрение на рак. И она с испугу уволилась и умчалась к себе домой. Она жила в Риге. И я помню, что Маша стоит у окна и молится, прямо так громко, на икону молится: «Господи и Мария, помоги моей Ольге, чтобы всё у нее прошло. Бог, подари ей здоровье, и пусть всё у нее будет хорошо, и ручка у нее выздоровеет». Я молча ушла, а потом, через неделю, говорю: «Ну, что у нас бу-



дет с Ольгой?» – «Всё хорошо будет, чепуха всё», – говорит Маша. И точно! Оказалось, полная чепуха, какой-то укол, ну, как всегда. И наоборот, бывает, когда тяжелый случай, я спрашиваю Машу: «Ну что?» И так хочется услышать: «Всё будет хорошо!» – а она иногда отвечает: «Я бы очень хотела, чтобы все было хорошо». Я подчеркиваю: «Маша, ты бы хотела или это будет?» А она: «Я бы очень хотела...»

Н. Г. Как Вам, Ирина, нравится школа, в которой учится Маша?

И. Х. Ну, ничего, хорошо. Идут встречу. Проблема в школе, как всегда, по большей части – в замученных учителях в таких экспериментах: они дают детям присут-

ствовать, и считается за благо, что дети просто присутствуют, но ими никто не занимается в классе. Они присутствуют и присутствуют, но преподаватель, замученный своей текущей работой и низкой зарплатой, чаще всего на ребенка не обращает внимания. И в такой ситуации очень многое зависит от тьютора: он должен все время контролировать, чтобы ребенка подключали.

Н. Г. В вашем случае с Машей на уроках все время присутствует тьютор?

И. Х. Нет, просто один из учителей следит, куда она ходит, поэтому особого толка тоже нет. И необходимы, конечно, дефектолог и психолог. То есть школа, скажу Вам

честно, школа – молодец, и она дает то, чего не дает ни советская, ни постсоветская школа: она дает очень много в том плане, что не дает ребенку почувствовать боль! Но не более того... Все равно надо вкалывать с утра до вечера.

Н. Г. *Вы знаете, то же самое нам рассказывала недавно Вероник Гарретт, учредительница нашего фонда из Англии. Ее девочке 17 лет, она заканчивает школу. Вероник говорила о постоянных усилиях, которые родители должны прилагать: без устали – «push», подталкивать.*

И. Х. И у нас «push». У нас свой логопед, логопедов мы меняем, они становятся более совершенные, сложные: уже и английскому учат, и рисуют, и произносят звуки вместе с пальцами, с упражнениями.

Н. Г. *Это прекрасно!*

И. Х. Маша сама притягивает. Вот так бывает. Мы точно знаем, что будут проблемы большие – в начале пути, а потом найдет, потому что ей помогают. И второе: мы ее всё время, несмотря на то, что русские люди жестокие и даже в тусовке вам могут намекнуть, что вы, мол, приходите, но без своего ребенка, – мы все равно делаем по-своему.

Н. Г. *То есть, когда ходите куда-то, берете Машу с собой?*

И. Х. Мы везде таскаем Машу, она общается с другими людьми, и очень часто это скандалом кончается, то есть дети начинают издеваться.

Н. Г. *Она как-то учится себя защищать?*

И. Х. Конечно, я ее учу защищаться. Сама, кстати, мало вмешиваюсь, детей не трогаю и пытаюсь ее научить, указываю ей на ее ошибки, потому что она, если полюбит какого-то ребенка, если он ей нравится, начинает его обнимать...

Н. Г. *Если это мальчики...*

И. Х. Особенно мальчики. Я говорю: «Маш, если ты любишь, ты должна держать в себе эту любовь. Нельзя вот так вот быть искренней, общество более жестоко», – ну, какие-то правильные вещи говорю. Мы ее таскали везде, везде водили: и в консерваторию, и в оперу. Она очень любит музыку. Сейчас благодаря школе она танцует и учится

в театре. Там, где взрослые выступают. Там движение, пластика...

Н. Г. *Это в рамках школы?*

И. Х. Нет, это само по себе, но школа дала ставку директору этого театра, он там преподает – и там берут других детей.

Н. Г. *А еще кого-то из наших берут?*

И. Х. Берут, вот ее взяли, причем даже год мы ничего не платили. Но сейчас стали всё сокращать. У них даже гастролы есть – во Франции, в России. Впервые этим летом Маша уехала в лагерь одна с этими старшими детьми.

Н. Г. *Мне кажется, театр – это очень перспективно.*

И. Х. Очень. Им надо всё время играть. Она совершенно из другого мира, причем абсолютно мудрая! У нее было первое выступление. Папа ездил, смотрел. И потом она впервые была одна в лагере, без мамы, без гувернанток. Заболела там, было отравление, температура и так далее, и ее хотели выпихнуть обратно. Я специально не поехала забирать, а послала своего посредника, и он сказал им, что забирать некуда. Я – самурай! Я решила: будь что будет, она должна выжить. Никого никуда не заберу. А они пусть что-то делают. Это так легко – поманить ребенка и родителей, а потом сказать: «Идите отсюда!» Взяли ответственность – и несите ее... Мы сказали: нам некуда забирать, меня нет в Москве (меня реально не было), причем я ее потащила в этот лагерь, когда еще дым не разошелся, то есть она могла быть со мной на юге Франции, купалась бы, дышала воздухом, мы провели бы вместе месяц...

Н. Г. *Железная мама! Ирина, я еще вот о чем хочу спросить. Мы говорили о школе, о том, что в разных тусовках Маша общается с детьми. Многих наших родителей тревожит, что будет с их детьми дальше, в подростковом возрасте, в старших классах, в школе, где вместе учатся обычные и не очень обычные дети. Это ведь тоже большое испытание.*

И. Х. Не обращать внимания. Ребенок будет одинок, никуда не деться, он будет одинок. Значит, надо, с одной стороны, находить контакты

и друзей, которые будут давать возможность общаться нашему ребенку с их детьми. Во-вторых, надо ребенка все время чем-то занимать, чтобы он был занят: театр, спорт, ролики, бассейн – что угодно. А когда закончит школу (неважно, в каком возрасте!), то надо придумывать, куда устраивать его на работу. Вот Машка гениально делает массаж. Когда она делает массаж лица – это вообще...

Н. Г. *Не только прикосновения, а еще какая-то энергия?*

И. Х. Конечно, это же космические дети! В общем, что-нибудь такое простенькое, но чтобы это доставляло ей огромное удовольствие. И будет работать. Придумаем. Или уеду. Выучим английский – и уеду в Штаты, а там всё легче. Я знаю только одно: я смогу увезти Машу и устроить другой мир, если я точно завяжу с этим миром. Я еще внутренне не могу, потому что тут мне пока интересно. Там я так не смогу, в другой среде... Творческий человек, художник... очень трудно без своей среды. Я ушла из политики, я пишу книги, читаю мастер-класс, всё это востребовано. Мне без этого очень тяжело было бы. Я могу, конечно, ради Маши плюнуть, сидеть там в Штатах. Представляете, что будет со мной? Я развалюсь, и весело от этого никому не станет, Маше в том числе. У меня не будет энергии там так крутиться, как я тут кручусь.

Н. Г. *Но, в принципе, подумать о том, что, «если я с этим завяжу, мы уедем», – мысль, по-моему, хорошая.*

И. Х. Она очень хорошая, потому что, когда в голове есть многовариантность на все случаи жизни, вы сразу успокаиваетесь. Стресс уходит.

Н. Г. *Ирина, что, на Ваш взгляд, может сделать для детей с синдромом Дауна государство и как на него могут повлиять активные люди?*

И. Х. Я думаю, что государство не должно придумывать велосипеда. Надо просто сделать так, как есть в Дании, Голландии и в Штатах.

Н. Г. *Но выходить к чиновникам нужно, наверное, с предложениями.*

И. Х. Надо посылать туда настоящих экспертов и не учиться методике, которая кое-как апробирова-

на, а именно социальной адаптации после 15–16 лет.

Я видела в Голландии наших детей, которые работают в кафе. Родители их привозят на машинах, и они обслуживают людей в кафе. Там есть два профессионала, которые следят, и, если что-то нашим детям непонятно, профессионал быстро подходит, объясняет – и они дальше работают. А вечером их родители забирают. У них коллектив.

Н. Г. У нас в Даунсайд Ап работает Маша Нефедова – уже, наверное, года три с половиной или четыре. Самый большой прогресс за эти годы, я считаю, в том, что в коллективе она социализировалась. У нее появилось гораздо больше спонтанных реакций, у нее замечательное чувство юмора. Я вспоминаю одну ее шутку. Мы как-то разговаривали о том, что наши специалисты поедут в Новосибирск, к нам подошла Маша и сказала: «Пусть меня возьмут в качестве экспоната!»

И. Х. У меня Маша в пять лет уже шутила.

Н. Г. У вас была, наверно, располагающая к этому обстановка.

И. Х. Мы над ней много шутили. Маша говорит: «Я скоро закончу

школу». Говорю ей: «Мань, скоро школу закончишь и ни фига не знаешь, обалдеть можно!» Вот так мы с ней разговариваем...

Н. Г. Да, здорово! Ирина, у меня возник еще один вопрос в связи с Вашей нынешней деятельностью. Вы же даете мастер-классы. А наши активные родители (во всяком случае, есть такое ядро), что становится все более очевидным, нуждаются в различного рода обучении. Кажется ли Вам реальным что-то для них сделать?

И. Х. Сделаем, поможем, почитаем, поговорим. Лучше даже поговорим.

Н. Г. А темы какие?

И. Х. Это «Лидерство», «Успех», «Искусство коммуникации», «Айкидо переговоров», «Self-branding», «Имидж и стиль». Каждая тема имеет философскую начинку: как идти против течения, как самостоятельно справляться с жизнью среди нашей безысходности, которая тут периодически накрывает тебя – и кажется, что не поднимешься никогда; как найти дорогу к себе и опереться на самого себя.

Книжка моя вышла «Дао жизни: мастер-класс от убежденного инди-

видуалиста», очень хорошая. Возьмите эту книжку. Там обо всем. Я думаю, что вам нужно взять эту книгу, прочитать. Я не хвастаюсь, просто, когда человек делает что-либо честно и хоть как-то владеет пером, то, в принципе, это живая речь. И там есть ответы на все вопросы, которые я получила во всех аудиториях за все пять лет истории моих мастер-классов. Поэтому в ней найдется и то, что надо вам.

Н. Г. Возвращаясь к нашим родителям...

И. Х. Мы можем включить бесплатно родителей в те мастер-классы, которые я провожу в Москве.

Редакция журнала «Сделай шаг» благодарит Ирину Хакамада за интервью. Нам представляется, что энергия и жизнелюбие Ирины поднимут дух многим из родителей детей с синдромом Дауна. Те из вас, кто выразит желание участвовать в мастер-классах, – пишите на downsideup@downsideup.org (для Елены Любовиной).

Сил, радости и успехов Вам, Ирина, всей вашей семье и замечательной дочери Маше!

* Книжная полка * Книжная полка * Книжная полка *

Летом 2010 года Благотворительный фонд «Даунсайд Ап» выпустил в свет две очень разные, на первый взгляд, книги. Одна из них посвящена развитию речи у детей с синдромом Дауна раннего возраста, а другая – развитию их двигательных навыков.

Жиянова П. Л. Формирование навыков общения и речи у детей с синдромом Дауна: пособие для родителей. – М.: Благотворительный фонд «Даунсайд Ап», 2010. – 140 с. – (Ребенок с синдромом Дауна и особенности его развития).

Поле Е. В., Жиянова П. Л., Нечаева Т. Н. Формирование основных двигательных навыков у детей с синдромом Дауна: практическое руководство для родителей / фото Е. Г. Гросман. – М.: Благотворительный фонд «Даунсайд Ап», 2010. – 68 с. – (Ребенок с синдромом Дауна и особенности его развития).



Что же объединяет эти книги? Вхождение человека в мир, а позже – интеграция в социум невозможны без познания этого мира и умения взаимодействовать с ним. Ребенок познает мир двумя основными, старыми, как этот мир, способами: исследуя сам и знакомясь с опытом других людей. Иными словами, именно умение двигаться и совершать действия и умение взаимодействовать и общаться с окружающими закладывают надежный фундамент для дальнейшего развития ребенка.

Авторы искренне надеются, что обе книги окажутся актуальными и своевременными не только для родителей, но и для специалистов, работающих в области ранней помощи семьям с особыми детьми.



* Книжная полка * Книжная полка * Книжная полка *



Ивановской областной общественной организацией инвалидов с детства «Солнышко» при поддержке Межрегиональной правозащитной организации «Сопротивление» издан сборник: **Поддерживаемое жизнеустройство человека с синдромом Дауна**: материалы межрегионального межведомственного научно-практического семинара, г. Иваново, 16–17 марта 2010 г. – Иваново: Иван. гос. ун-т, 2010. – 200 с.

В сборнике представлены материалы по организации жизненной поддержки человека с особенностями развития от его рождения до самостоятельного проживания в зрелые годы. Центральное место уделено теории и практике инклюзивного образования инвалидов. Приводятся подлинные истории людей с синдромом Дауна, сумевших развить и реализовать свой потенциал, найти свое место в жизни. Их рассказы от первого лица – вдохновляющие свидетельства того, что синдром Дауна не является приговором.

Составитель *О. Я. Литвак*

Извещение	НО Благотворительный фонд «Даунсайд Ап» ИНН 7705159882 р/с 40703810038040100912 Московский банк Сбербанка России ОАО, г. Москва БИК 044525225 к/с 30101810400000000225 Сбербанк России г. Москва	Выдержка из письма Сбербанка РФ № 047930 от 04 декабря 2002 г. Принимая во внимание значимость работы, проводимой Вашей организацией, Сбербанком России доведены до филиалов банка указания о приеме и перечислении благотворительной помощи на счёт Некоммерческой организации Благотворительный Фонд «Даунсайд Ап» №40703810038040100912, открытый в Тверском отделении №7982 Сбербанка России г. Москвы, без взимания комиссионного вознаграждения.
	ФИО плательщика	
Кассир	Адрес, индекс № телефона	С уважением, Г.Г. Меликьян, заместитель председателя правления
	Назначение платежа: благотворительное пожертвование	Сумма платежа
	Подпись плательщика	

Извещение	НО Благотворительный фонд «Даунсайд Ап» ИНН 7705159882 р/с 40703810038040100912 Московский банк Сбербанка России ОАО, г. Москва БИК 044525225 к/с 30101810400000000225 Сбербанк России г. Москва	Выдержка из письма Сбербанка РФ № 047930 от 04 декабря 2002 г. Принимая во внимание значимость работы, проводимой Вашей организацией, Сбербанком России доведены до филиалов банка указания о приеме и перечислении благотворительной помощи на счёт Некоммерческой организации Благотворительный Фонд «Даунсайд Ап» №40703810038040100912, открытый в Тверском отделении №7982 Сбербанка России г. Москвы, без взимания комиссионного вознаграждения.
	ФИО плательщика	
Кассир	Адрес, индекс № телефона	С уважением, Г.Г. Меликьян, заместитель председателя правления
	Назначение платежа: благотворительное пожертвование	Сумма платежа
	Подпись плательщика	

Дорогие друзья, обратите внимание на то, что **у нас изменились реквизиты**. Новые реквизиты указаны в квитанции. С другими способами пожертвований на программы Центра ранней помощи Даунсайд Ап вы можете ознакомиться на нашем сайте <http://www.downsideup.org/donate.php>.

Спорт во благо



Велопробег «Красная площадь»

Друзья, благотворительный велопробег «Красная площадь», назначенный на 20–22 августа, благополучно состоялся! Целью этого ежегодного мероприятия является сбор средств для обеспечения деятельности Центра ранней помощи «Даунсайд Ап» и привлечение внимания общественности к теме синдрома Дауна, до сих пор окруженной в нашей стране мифами и предрассудками. В этом году мы вот уже в 15-й раз призывали сотрудников компаний-партнеров, а также наших частных благотворителей внести пожертвование и проехать 140 благотворительных километров на велосипеде.

Сотрудничество – ключ к решению насущных задач

В конце июня в Екатеринбурге успешно прошли мероприятия, прямо отвечающие задачам одного из важнейших направлений работы Даунсайд Ап: распространению знаний и опыта в области поддержки детей с синдромом Дауна и их семей. Это были: однодневная конференция «Инновационные подходы к оказанию ранней помощи детям с синдромом Дауна раннего возраста: опыт России и Нидерландов», трехдневный тренинг для кинезиотерапевтов Свердловской и Челябинской областей и встреча родителей с голландскими специалистами Петером Лаутеслагером и Бертом Баккером.

В чем же успех этих событий?

Я бы отметила три момента.

Во-первых, на практике осуществилось сотрудничество между государственными органами (администрациями Свердловской и Новосибирской областей) и неправительственными организациями: профессиональными (Центром ранней помощи «Даунсайд Ап» и голландским институтом 's Heeren Loo) и родительской (Свердловской областной ассоциацией «Солнечные дети»), а это залог становления и развития столь необходимой системы поддержки.

Во-вторых, наши педагоги Е. В. Поле, П. Л. Жиянова и Т. Н. Нечаева получили бессрочные лицензии П. Лаутеслагера, автора метода содействия двигательному развитию детей с синдромом Дауна, на преподавание этого метода в России и СНГ, что расширяет границы распространения эффективных подходов к обучению наших детей и повышает авторитет Даунсайд Ап.

В-третьих, от заведующей кафедрой общей и специальной психологии Новосибирского государственного педагогического университета Т. В. Волошиной мы получили своего рода «обратную связь».

После того, как в 2005 году в Новосибирске прошло подробное представление метода П. Лаутеслагера, тема формирования и совершенствования основных двигательных навыков маленьких детей с синдромом Дауна получила бурное развитие в работах студентов и аспирантов университета. В будущем это должно прямо отразиться на эффективности занятий с детьми.

Еще хочется от души поблагодарить родительскую ассоциацию «Солнечные дети» за прекрасную организацию визита голландских и российских участников события, за теплую встречу и готовность к сотрудничеству!

*Н.С. Грозная,
главный редактор журнала
«Сделай шаг»*



На фото:

Берт Баккер с екатеринбургской семьей.

Премьера фильма «Я тоже»

15 сентября в Москве в кинотеатре «35 мм» состоялась премьера испанского художественного фильма «Я тоже». Организатором премьерного показа выступил Даунсайд Ап совместно с посольством Испании и кинопрокатной компанией «P&I Films».

Режиссеры и авторы сценария – Альваро Пастор и Антонио Нахарро. В ролях: Пабло Пинеда, Лола Дуэньяс, Изабель Гарсия Лорка, Антонио Нахарро.

Главную роль в фильме играет Пабло Пинеда, актер с синдромом Дауна.

Пабло Пинеда – первый в Европе человек с синдромом Дауна, который получил высшее образование в обычном университете Испании. Сейчас он изучает психологию образования, одновременно работая в муниципалитете Малаги в Испании.

В фильме рассказывается история любви и взаимной поддержки Даниэля и Лауры (ее играет Лола Дуэньяс, известная актриса, снявшаяся в нескольких фильмах культового испанского режиссера Педро Альмодовара).



В период с 2009 по 2010 год фильм «Я тоже» завоевал несколько кинопремий:

- Международный фестиваль в Сан-Себастьяне – лучшая женская роль, лучшая мужская роль;
- Национальная кинопремия Испании «Гойя» – лучшая женская роль, лучшая песня к фильму;
- Награда ассоциации актеров Испании – лучшая женская роль;
- Национальный американский кинофестиваль «Сандэнс» в Парк-Сити – участник программы;
- Фестиваль «Summertime» в Москве – участник программы.

После премьеры в кинотеатре «35 мм» режиссер фильма Альваро Пастор отвечал на многочисленные вопросы аудитории. Режиссер посетил также Даунсайд Ап, поучаствовал в занятии самой младшей группы, пообщался с родителями. Альваро – очень скромный человек, в разговоре он не раз упоминал, что Пабло – гораздо более интересная личность, чем он. Мы надеемся, что режиссер поможет организовать приезд Пабло Пинеды в Москву.



А вот несколько высказываний Пабло Пинеды из интервью журналу «Die Welt», опубликованному на сайте <http://2000.net.ua/>:

«Такого ребенка нужно воспитывать как ребенка, а не как «инвалида»: ему необходимо дать образование. Родители должны разговаривать с ним, поскольку злейший враг детей с синдромом Дауна – тишина. Такие дети не должны иметь комплексов. Родители должны всегда быть с ними, должны показывать, что это их ребенок».

«Детей с синдромом Дауна не нужно излишне опекать: они должны постоянно получать душевные и физические стимулы и учиться самостоятельно. В противном случае их родителей нельзя назвать родителями».

Мы очень рады, что фильм «Я тоже» выходит на российские экраны, и было бы здорово, если бы как можно больше наших соотечественников его посмотрели.

Главный редактор
Н. С. Грозная

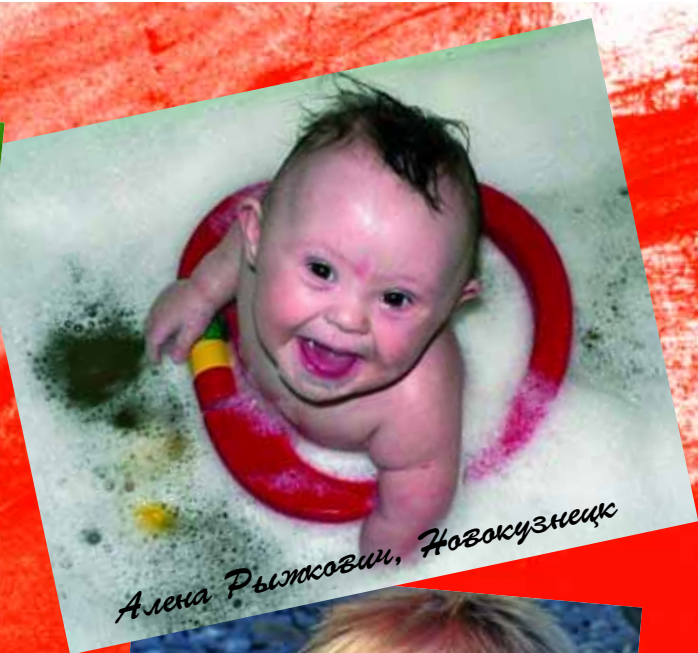
Редакционная коллегия
П. Л. Жиянова
Т. П. Медведева
С. К. Мискарова
И. Б. Музюкин
И. А. Панфилова
Е. В. Поле
Т. А. Сухова

Литературный редактор
С. В. Бейлезон
Выпускающий редактор,
корректор
Г. В. Аتماшкина
Оформление, верстка
В. И. Рохлин

Тираж 2000 экз.



Андрей Чукулаев, Шотландия



Алена Рыткова, Новокузнецк



Кристина Лободенко,
Ростовская обл.

Москва Россия



Вася Петунов, Москва



Тоня Лягузова, Киров

далее везде



Мелани Виттель, Германия



Арина Терасилова,
Москва



Валентин Партаковский, Украина