



ЕСЛИ У МАЛЫША СИНДРОМ ДАУНА

**Методические рекомендации
для родителей**

**подготовила: педагог-психолог
Лейман О.Н.**

Если Ваш ребенок родился не таким, как другие, у Вас, по-видимому, будет больше проблем, чем у родителей обычных детей.

Во-первых, Вас могут тревожить проблемы по поводу Вас самих:

– не связаны ли отклонения в здоровье моего ребенка с какими-то моими действиями?

– не связаны ли эти отклонения с тем, что я чего-то не сделала?

– могу ли я сама что-либо сделать или найти кого-то, кто сможет уменьшить или снять эти отклонения?

– каким образом мне удастся совместить уход за малышом со всеми остальными вещами, которые я должна или которые я хотела бы делать?

– если я захочу родить еще одного ребенка, не возникнут ли и у него отклонения в здоровье?

Во-вторых, Вас могут тревожить проблемы, связанные с Вашим ребенком:

– каким вырастет моё дитя?

– как нужно ухаживать за ним?

Нет ничего особенного в том, что Вас тревожат эти проблемы. Других родителей, чьи дети имеют синдром Дауна, волнуют те же вопросы, которые в какой-то мере беспокоят всех родителей.

Поэтому в этом издании предложены ответы на некоторые из таких вопросов, также приведены методические рекомендации по уходу за малышом.

Вашему малышу может потребоваться нечто такое, чего никто еще не знает. Иногда проходит достаточно много времени прежде, чем удастся найти это нечто, что может помочь Вашему малышу, но если Вы теряете надежду и устали, то позвольте себе отдохнуть и отвлекитесь от своих поисков.

Кто же Вам может помочь?

Врачи помогут Вам научиться тому, что надо делать для поддержания здоровья малыша.

Психологи и дефектологи помогут Вам понять, как следует заботиться об умственном развитии малыша.

Физиотерапевты и логопеды познакомят Вас с тем, как научить малыша двигаться и говорить.

На все Ваши вопросы не сможет ответить ни один из них, но все вместе они помогут Вам найти ответы на некоторые из вопросов. Вы, и только Вы, сумеете помочь своему малышу в наибольшей степени. Вы сможете сделать для него больше, чем кто-либо, поскольку будете проводить с ним времени больше, чем кто-либо. Вы знаете его гораздо лучше, чем кто-то еще. Ваш малыш растет, и то, чему он научится, зависит от повседневных мелочей. Именно Вы тот человек, который принимает решения об этих повседневных мелочах.

Понять, в каких случаях Ваш малыш нуждается в особом обращении, а когда с ним следует обращаться так же, как и с обычными детьми, бывает нелегко.

Иногда из-за того, что специалисты, консультирующие Вас, обучались по-разному, одни советуют одно, а другие – другое. При этом дедушки и бабушки могут советовать нечто третье. И бывает крайне трудно понять, чьему совету последовать. Но только Вы можете решить, кто из соответствующих Вам людей наиболее опытен в обращении с детьми, имеющими недостатки в развитии, и как поступать Вам самим. Чем быстрее Вы освоитесь с принятием таких повседневных решений, тем реже Вы станете тревожиться.

Решайтесь также время от времени давать себе передышку. Хотя Вы, возможно, и не захотите, чтобы кто-то еще брал на себя Ваши заботы, однако иногда совсем неплохо, когда кто-нибудь из окружающих позаботится о Вашем малыше, а Вы немного отдохнете, или займетесь другими детьми, или сделаете что-то по дому, или просто немного развлечетесь.

В непрерывной тревоге за ребенка нет ничего хорошего ни для него, ни для Вас. Постарайтесь выбрать из окружающих Вас людей того, кто сумеет позаботиться о Вашем малыше, и познакомьте этого человека с распорядком дня Вашего ребенка, покажите, где лежат его вещи, а затем на какое-то время доверьте своего ребенка попечению этого человека. Оставляя своего малыша, постарайтесь отвлечься от связанных с ним проблем и чем-нибудь порадовать себя.

Если Вы будете время от времени оставлять своего ребенка на попечение другого лица, то сумеете лучше позаботиться о нем, когда вновь окажетесь вместе с ним!

Как помочь малышу сохранить свое здоровье. В здоровом состоянии мы не боеем и не страдаем от боли. Здоровому человеку по сравнению с тем, кому нездоровится, доставляет удовольствие большее число вещей. Если Ваш ребенок имеет недостатки в развитии, то контакт с лечащим или наблюдающим врачом становится особо важным.

Не забывайте отдохнуть, поесть и время от времени отвлечься от своих проблем, и Вы сможете получить удовольствие, ухаживая за своим малышом, играя и разговаривая с ним.

Вы узнали, что Ваш малыш – особенный

Все родители, пережившие этот момент, говорили, что испытали страшный шок и нежелание верить в диагноз – как будто наступил конец света. В этот момент

родители, как правило, страшно пугаются, и кажется, что они хотят убежать от этой ситуации.

Некоторые родители не хотят смотреть правде в глаза, надеются, что произошла ошибка, что хромосомный анализ был проведен неправильно, и в то же время они могут устыдиться таких мыслей. Это – естественная реакция. Она отражает общее для всех людей стремление спрятаться от ситуации, которая кажется безвыходной. Многие родители боятся, что рождение ребенка с синдромом Дауна каким-то образом отразится на их социальном положении, и они упадут в глазах других – как люди, давшие жизнь ребенку с нарушением умственного развития.

Чтобы вернуться к своему обычному состоянию, приступить к повседневным делам, наладить привычные связи, требуется не один месяц. Возможно, печаль и чувство утраты никогда не исчезнут окончательно и, тем не менее, многие семьи, столкнувшиеся с этой проблемой, свидетельствуют и о благотворном влиянии такого опыта. Они почувствовали, что жизнь приобрела новый, более глубокий смысл и стали лучше понимать, что в жизни действительно важно. Иногда такой сокрушительный удар придает силы и сплачивает семью. Такое отношение к ситуации благоприятнее всего скажется на ребенке.

Что такое синдром Дауна?

В первую очередь, хотелось бы отметить, что это синдром, а не болезнь.

Термин «синдром» означает устойчивую совокупность ряда признаков. Назван он по имени английского врача, впервые описавшего характерные черты людей с данной патологией в 1866 году. В частности Джон Даун описал у своих пациентов узкие, раскосые глаза, плоский профиль и сравнил их с людьми монголоидной расы. А вот связь этого синдрома с генетическими нарушениями была доказана в 1959 году французским ученым Жераром Леженом.

Синдром Дауна – одна из самых распространенных наследственных аномалий, связанная с наличием в клетках дополнительной 21-й хромосомы. Она возникает приблизительно у одного из 600-800 новорожденных малышей.

Дело в том, что в норме количество хромосом в каждой клетке нашего тела равно 46. При образовании половых клеток парные хромосомы расходятся, и, как в яйцеклетке, так и в сперматозоиде, оказывается по 23 хромосомы. Во время оплодотворения, когда происходит слияние половых клеток, количество хромосом вновь становится парным. При нарушении расхождения 21-й пары хромосом, у ребенка появляется третья 21-я хромосома. Вот это состояние и называется синдромом Дауна или трисомией по 21-й хромосоме.

Почему у малышей возникает синдром Дауна?

До сих пор никто точно не знает, что приводит к появлению лишней хромосомы в яйцеклетке или сперматозоиде. Ребёнок с синдромом Дауна может родиться в любой семье, у родителей любого возраста, любой национальности, любой религии, любого социального слоя. Установлена лишь взаимосвязь рождения

деток с синдромом Дауна с возрастом матери. В возрасте 20 лет эта вероятность составляет примерно 1 на 2000, в возрасте 30 лет – 1 на 1000, в 35 лет – 1 на 500, в 40 лет – 1 на 80, и в возрасте 45 лет – 1 на 18, таким образом, чем старше женщина, тем выше риск заболевания у малыша. Но, тем не менее, такие детки рождаются и у молодых матерей...

Исследование, проведенное учеными из университета индийского города Мисор, позволило определить четыре фактора, влияющие на вероятность рождения ребенка с синдромом Дауна. Это возраст матери, возраст отца, близкородственные браки, а также возраст бабушки по материнской линии. Причем последний из четырех факторов оказался наиболее значимым. Чем старше была бабушка, когда рожала дочь, тем выше вероятность, что та родит ей внука или внучку с синдромом Дауна. Эта вероятность возрастает на 30% с каждым годом, «упущенным»будущей бабушкой.

В ходе исследования ученые изучили 69 бесспорных случаев синдрома Дауна, идентифицированных ими за три года в больницах Мисора. В качестве контрольной группы использовалось 200 случайно выбранных здоровых детей.

Так или иначе, но однозначного и окончательного ответа на вопрос о том, откуда берется лишняя хромосома, ученым пока не удалось найти. Распространенность этого синдрома не зависит ни от социального положения родителей, ни от их интеллектуального развития, ни от расовой принадлежности. Никто не застрахован от появления ребенка с такой патологией.

Если я хочу родить еще одного ребенка, у него тоже будет синдром Дауна?

Совсем не обязательно, если в семье у одного ребенка синдром Дауна, то и у другого ребенка тоже будет этот синдром. Известны множество семей, где двое или трое детей и только у одного из них синдром Дауна. Появление такого ребенка на свет, как говорилось выше, нельзя предугадать. Но тем не менее, появилась мощная ультразвуковая аппаратура, которая позволяет уже на ранних стадиях беременности, где-то с 10-14 недель заподозрить болезнь Дауна. Также на сроке от 12 до 16 недель ее диагностируют по изменениям уровня определенных белков в крови беременной (так называемые биохимические маркеры). Наконец, сейчас уже разработаны методы, когда можно определить синдром Дауна безо всяких инвазивных методов, то есть без забора околоплодной жидкости и без биопсии ворсинок хориона, только взяв кровь у самой матери, потому что беременная женщина носит в своей крови часть клеток плода. Но их очень мало, и поэтому создана специальная методика по их сбору.

Этот метод используют в центрах пренатальной диагностики в Москве, Санкт-Петербурге. Это дорогостоящий метод, но зато не требует инвазивного, оперативного вмешательства в организм женщины. Сочетание всех этих методов на сроке до 16 недель позволяет определить со 100-процентной гарантией, есть ли у плода болезнь Дауна. Это именно тот срок, когда еще допустимо прервать беременность.

А как быть с самым ранним определением хромосомных нарушений, скажем, до 8-10 недель?

Выявить аномалию развития плода посредством УЗИ можно только тогда, когда сформируются и станут заметны какие-то внешние отклонения, а это происходит не сразу. Поэтому одно из основных направлений в работе клинической генетики и медико-генетической службы России состоит в том, что уделяется большое внимание дородовой диагностике болезни. Всякая супружеская пара может воспользоваться услугами медико-генетической службы, которая есть в каждом областном центре России, и получить бесплатную консультацию по разным вопросам, связанным с генетическим прогнозом будущего плода. К сожалению, из всех обратившихся только 30% пар приходит до того момента, как у них появился больной ребенок. А большинство родителей (70%) обращаются за помощью только тогда, когда у них уже родился больной ребенок. Если же еще до зачатия пройти консультирование, то можно спрогнозировать рождение младенца с той или иной патологией.

Возможны ли какие-то профилактические меры, позволяющие снизить риск в первые недели беременности?

У нас принято заботиться о женщинах на последних сроках беременности — освобождать от вредных работ, переводить на более легкие объекты, а ведь самые опасные как раз первые недели беременности, когда формируется плод. В это время будущая мама должна быть максимально ограждена от сильных электромагнитных излучений, плохой экологии. Также было установлено, что у женщин, которые за 2-3 месяца до и после наступления беременности получают определенный комплекс витаминов, гораздо реже возникают различные пороки и аномалии развития плода. В этот комплекс обязательно должна входить, например, фолиевая кислота. И напротив, если женщина получает избыток витамина А, то у нее чаще возникают пороки развития плода. То есть комплекс витаминов должен быть строго сбалансирован специалистом.

Как распознать синдром Дауна у малыша?

У таких деток обращают на себя внимание монголоидный разрез глаз, кожная складочка у внутренних уголков глаз, широкая переносица, деформированные ушные раковины, уплощенный затылок. У них чуть меньше нормы размер ротовой полости и немного увеличен язык, из-за чего детки часто его высовывают. Пальчики рук укорочены, мизинцы искривлены, на ладошке может быть только одна поперечная складка. На ножках увеличено расстояние между первым и вторым пальцами. Кожа влажная, гладкая, волосы тонкие, сухие. Мышечный тонус, зачастую, снижен, что обуславливает еще одну характерную черту – постоянно приоткрытый ротик.

Часто эти признаки выражены настолько слабо, что заметить их могут только опытный врач или акушерка.

Заподозрив наличие у малыша синдрома Дауна, необходимо обязательно провести хромосомные тесты для подтверждения диагноза.

Здравствуй, малыш!

Некоторые родители признаются в своем нежелании приблизиться к новорожденному. Однако в какой-то момент родители преодолевают свои сомнения и страхи, начинают рассматривать своего малыша, дотрагиваться до него, брать его на ручки, заботиться о нем, тогда они чувствуют, что их малыш прежде всего младенец и гораздо больше похож, чем не похож на других малышей. Вступая в контакт с ребенком, мама и папа лучше ощущают его «нормальность». Родители обычно стремятся поскорее познакомиться с индивидуальными особенностями новорожденного.

Каждой семье требуется разное время для того, чтобы почувствовать себя с ребенком хорошо. Чувство печали может появляться вновь, особенно когда кто-то из родителей нездоров или какие-то обстоятельства напомнят им, что их ребенок с синдромом Дауна не умеет делать того, что умеют его обычные ровесники.

Как сказать родным и друзьям?

Узнав, что у малыша синдром Дауна, родители часто не могут сразу решить, сообщать ли об этом родным и знакомым. В любом случае родные, друзья, знакомые увидят, что ребенок выглядит немного необычно, заметят скованность и печаль родителей. Они заведут разговор о новорожденном, и это может стать причиной неловкости или даже сделать отношения натянутыми. Разговор, пусть болезненный, может стать важным шагом для возвращения родителям прежней уверенности в себе и душевного равновесия.

В свою очередь, друзья и родные тоже не всегда знают, как им реагировать на такую нерадостную весть. Они боятся предложить помощь, чтобы она не была расценена как вмешательство в чужие дела или праздное любопытство, ждут какого-нибудь знака, что их присутствие желательно, а помощь может быть полезной. Бывает, что отношения рушатся, если родители ждут и не получают доказательств прежнего расположения близких к себе. Самое разумное в такой ситуации – приступить к делам, обычно следующим за рождением ребенка – нормальные, общепринятые знаки внимания помогут родителям лучше чувствовать себя.

В этот период бабушкам и дедушкам может потребоваться отдельная помощь. Их внимание сосредотачивается на взрослых детях – родителях малыша, и они мучительно размышляют, как защитить их от стресса.

Беседа с сестрами и братьями новорожденного

Если с синдромом Дауна рождается младший ребенок в семье, перед родителями встает еще одна трудность: что сказать своим старшим детям. Возникает естественное желание оградить их от огорчений взрослых. Часто родители переоценивают чувствительность своих детей к переживаниям взрослых и их

способность заметить что-нибудь необычное во внешности и развитии новорожденного. Однако опыт показывает, что с ними важно поговорить как можно раньше.

Люди с синдромом Дауна живут долго?

Нельзя сказать, что лишняя хромосома не воздействует на состояние здоровья и развитие мышления. У одних людей с синдромом Дауна могут быть серьезные нарушения здоровья, у других – незначительные. Некоторые заболевания встречаются у людей с синдромом Дауна чаще, например: врожденные пороки сердца, часто встречаются недостатки слуха и, еще чаще, зрения, нередко возникают заболевания щитовидной железы, более распространены легкие заболевания, такие как простуда и сухость кожи. Но, тем не менее, все эти проблемы со здоровьем встречаются у людей и без синдрома Дауна, так что люди с синдромом Дауна живут в среднем столько же, сколько и другие люди, не имеющие синдрома Дауна.

Какие права и возможности имеют люди с синдромом Дауна?

Люди с синдромом Дауна имеют те же права и должны иметь те же возможности для развития своего потенциала, что и все другие люди. Право детей с синдромом Дауна, как и других ребят с ограниченными возможностями, на максимальную социальную адаптацию, то есть, на посещение обычных детского сада и школы, в России закреплены законодательно.

Получая педагогическую помощь и необходимую социальную поддержку с самого рождения, они могут успешно развиваться, жить полной жизнью, быть достойными гражданами и полезными членами общества.

Что нам говорит международный опыт обучения детей с синдромом Дауна?

Одна из примет нашего времени – удивительный прогресс в разработке и практическом применении новых методов обучения детей с отставанием умственного развития. Прежде всего, это «ранняя педагогическая помощь» этим детям от рождения до 4-5 лет (и их родителям) и упомянутое выше «интегрированное образование» – воспитание и обучение этих детей в районных детских садах и школах в среде нормально развивающихся сверстников. Родители и педагоги стали лучше сознавать потребность таких ребят в любви, внимании, поощрении; они убедились в том, что эти дети могут, так же как и другие, с пользой для себя учиться в школе, активно отдыхать и участвовать в жизни общества. Одно из следствий такого прогресса в цивилизованных странах – то, что все дети с синдромом Дауна воспитываются в семьях, а не в специальных учреждениях вне дома. Многие из них посещают обычные школы, где учатся читать и писать. Большинство взрослых с синдромом Дауна имеют работу, находят друзей и «партнеров», могут вести полноценную и достаточно независимую жизнь среди обычных людей. Наша страна пока в начале этого пути.

Новые методы обучения

Рост популярности программ ранней педагогической помощи обусловлен результатами их внедрения. Сравнительные исследования показали, что дети, с которыми занимались по таким программам, к моменту поступления в детский сад и в школу умели уже гораздо больше, чем те, кого они не коснулись.

Многие дети стали посещать обычные местные школы, где они обучаются в общих классах по индивидуальным программам. Согласно исследованиям, все дети показывают лучшие успехи в образовании в условиях интеграции.

Находясь среди типично развитых сверстников, особый ребенок получает примеры нормального, соответствующего возрасту поведения. Посещая школу по месту жительства, эти дети имеют возможность развивать взаимоотношения с детьми, живущими по соседству. Посещение обычной школы является ключевым шагом к интеграции в жизнь местного общества и общества в целом.

Дети со средними и даже с тяжелыми нарушениями учатся читать и писать, общаются с окружающими их «здоровыми» людьми. Они овладевают этими умениями не потому, что им дают какое-то «лекарство», а потому, что их учили тому, что нужно, тогда, когда нужно, и так, как нужно.

В нашей стране также создаются центры ранней педагогической помощи и начинаются попытки интегрированного образования таких детей. Так, ещё в 1998 г. Министерство образования России рекомендовало к широкому использованию Программу ранней педагогической помощи детям с отклонениями в развитии «Маленькие ступеньки» (авторы: М. Питерси, Р. Трилор).

Особый профиль обучения

Нельзя сказать, что дети с синдромом Дауна просто отстают в своем общем развитии и таким образом нуждаются только в упрощенной программе. Они имеют определенный «профиль обучаемости» с характерными сильными и слабыми сторонами. Знание факторов, которые облегчают или затрудняют обучение, позволяет учителям лучше составлять планы и подбирать задания, а также успешнее работать над их выполнением. Таким образом, во внимание должны быть приняты характерный «профиль обучаемости» и приемы, успешные при обучении детей с синдромом Дауна, наряду с индивидуальными способностями, увлечениями и особенностями каждого ребенка.

Обучение детей с синдромом Дауна опирается на их сильные стороны: хорошее зрительное восприятие и способности к наглядному обучению, включающие способность выучить и использовать знаки, жесты и наглядные пособия; способность выучить написанный текст и пользоваться им; способность учиться на примере сверстников и взрослых, стремление копировать их поведение; способность обучаться по материалам индивидуального учебного плана и на практических занятиях.

Что будет с ребенком после школы?

В демократических странах многие молодые люди с синдромом Дауна после окончания школы получают начальное профессиональное образование, в той или иной степени соответствующее их интересам и возможностям. Это позволяет им найти работу в самых различных областях. Они могут работать помощниками воспитателей в детских садах, помощниками среднего медицинского персонала в клиниках и социальных учреждениях, выполнять различную техническую работу в офисах (особенно хорошо осваивают работу на компьютере), работать в сфере обслуживания – кафе, супермаркетах и видеотеках, а так же вести другую профессиональную деятельность. Известны случаи, когда люди с синдромом Дауна занимаются творчеством в изобразительном искусстве, музыке, хореографии театре и кинематографе. В 1997 году актер с синдромом Дауна Паскаль Дюкен получил главный приз за исполнение лучшей мужской роли на Каннском фестивале!

Помогаем ребенку с синдромом Дауна

Поскольку синдром Дауна можно определить по внешним признакам: разрез глаз, форма головы, размер ушей, Вам, вероятно, сообщили о том, что у малыша синдром Дауна еще в роддоме. Вам также сказали, что у ребенка будут проблемы с обучением.

У малыша действительно будут трудности, но гораздо меньшие, чем те, о которых расскажет врач.

В последние годы специалисты, работавшие с детьми, имевшими синдром Дауна, обнаружили, что, если к такому малышу внимательно относиться, он способен научиться гораздо большему, чем это считалось ранее.

У многих детей с синдромом Дауна наблюдаются заболевания сердца. В большинстве случаев эти заболевания поддаются лечению хирургическим путем, пока ребенок еще достаточно мал.

Если у Вашего малыша не все в порядке с сердцем, обязательно проконсультируйтесь со специалистом, чтобы тот посоветовал Вам, чем он может помочь ребенку, и направил бы Вас в соответствующее лечебное учреждение.

У малышей с синдромом Дауна нередко затруднено дыхание. Находящийся в комнате малыша увлажнитель воздуха с холодной водой поможет предотвратить нежелательные явления в легких. Увлажнитель особенно необходим, если Вы живете в местности с сухим климатом.

Большинство детей с синдромом Дауна спокойны, дружелюбны и привязчивы. Но из-за того, что малыш не может смотреть прямо на Вас, когда Вы разговариваете или играете с ним, не улыбается и не гулит, возникает ощущение, что он не радуется общению с Вами.

Очень важно продолжать говорить и играть с малышом, чтобы у него было достаточно времени научиться улыбаться и гулить Вам в ответ. Ваш малыш

дольше, чем обычные дети, учиться понимать, что Вы делаете, и соответственно Вам отвечать.

Фактически длительность обучения – это основная проблема с синдромом Дауна:

Им требуется больше, чем обычно, времени, чтобы научиться держать головку и передвигаться.

Им требуется больше, чем обычно, времени, чтобы научиться улыбаться и разговаривать.

Им требуется больше, чем обычно, времени, чтобы научиться одеваться и раздеваться.

Им требуется больше, чем обычно, времени, чтобы научиться самостоятельно есть.

Им приходится учить туалетным навыкам в более старшем возрасте, чем других детей.

Однако дети с синдромом Дауна далеко не так медленно учатся выражать свою привязанность к тем, кто за ними ухаживает.

Если Вы часто обнимаете малыша и ласково обращаетесь с ним, то очень скоро заметите, что он научился выражать заботу о Вас и привязанность к Вам, а также к своему мишке и к тем окружающим людям, которые относятся к нему с теплотой и симпатией.

Определенно, лучший способ научить чему-нибудь Вашего малыша – предоставить ему возможность понаблюдать, как это делаете Вы.

После этого дайте малышу попробовать повторить все самому, даже если у него плохо получается, и неловкие движения сохраняются долгое время.

Постепенно Ваш малыш научится делать всё примерно так, как это делаете Вы.

Он научится убирать игрушки, если Вы всегда убираете свои вещи.

Он научится есть аккуратно, если Вы сами едите аккуратно.

Он научится любить и уважать людей, если Вы сами их любите и уважаете.

Ваш малыш может также обучаться, наблюдая за другими детьми. Постарайтесь сделать так, чтобы он как можно больше времени находился вместе с детьми, у которых нет каких-либо особых проблем.

Несомненно, время от времени Вас будет огорчать отличие Вашего малыша от других детей его возраста, которые уже умеют гораздо больше, чем он. И если Вы даже заплачете в присутствии малыша, он, скорее всего вытрет Вам глаза и

обнимет Вас. Верьте в Вашего ребенка, и он научится многому из того, чему, по мнению специалистов, он обучиться не в состоянии.

Помогаем малышу управлять своим телом

Малыши учатся управлять своим телом, ползая вокруг различных предметов и под ними, вскарабкиваясь на них, держась за них, и ходя вокруг них. Обычно малышу достаточно несколько раз проползти, скажем, под столом или вокруг стула, чтобы его центральная нервная система научилась координировать при данном движении работу отдельных частей тела. И как следствие, малыш начинает ползать вокруг предметов или под ними, не делая лишних движений, т.е. он начинает ловко ползать.

У некоторых малышей с недостатками развития центральная нервная система может не сохранять информацию о работе при движении отдельных частей тела. И как следствие, малыш каждый раз делает какое-либо движение как будто впервые, и оно у него не получается. Малыш не научается двигаться так, как он хочет, он не предвидит опасности и не прекращает движения, даже если ему грозит падение. Такой малыш выглядит весьма неуклюжим и плохо понимающим, что он делает.

Иногда малыш хочет передвинуться, достать игрушку, дотянуться до еды, однако вместо этого его тело производит какое-то бессмысленное движение. Такие движения обычно называют насильственными, поскольку они возникают помимо воли малыша и повторяются независимо от того, какое движение хотел он выполнить.

Хотя родители нередко жалуются на то, что их дети вечно залезают туда, куда не надо, Вас, по-видимому, беспокоит, если Ваш малыш не станет этого делать или же будет это делать каким-то не совсем обычным образом.

Одни дети с недостатками развития передвигаются, лежа на животе: приподняв вверх голову, они цепляются за что-нибудь руками и подтягивают туловище. Другие передвигаются с одного места на другое, перекатываясь с одного бока на другой. Третьи в сидячем положении, опираясь на руки, подтягивают туловище. Если Ваш малыш передвигается каким-либо из этих способов, его необходимо научить правильно двигаться.

Окружающие, наблюдая за тем, как двигается Ваш малыш, могут бросать по этому поводу обидные реплики. Вполне естественно, что Вам это будет неприятно и Вы, захотите сделать так, чтобы никто не видел малыша передвигающимся. Вы начнете брать малыша на руки всякий раз, когда рядом кто-то есть, особенно если этот человек посторонний, и Вы боитесь, что он будет смеяться над малышом или же попытается давать Вам советы!

Насильственные движения малыша контролируются рефлекторными схемами. Эти-то схемы вынуждают малыша снова и снова повторять одно и то же движение. Эти схемы мешают ему двигаться так, как он хочет. Они придают ему

неуклюжий вид и приводят к тому, что он наталкивается на окружающие предметы. И ещё – они затрудняют уход за ним.

Чтобы работа центральной нервной системы приводила к правильным движениям, малышу надо помочь. Педиатр или специалист по лечебной физкультуре расскажет Вам, с каких движений надо начинать, чтобы Ваш малыш стал лучше двигаться.

Малыш должен активно участвовать в движении, а не только ждать, когда взрослый начнет двигать его руками, ногами и другими частями тела.

Разумеется, Вам очень хочется, чтобы Ваш малыш научился сидеть и ходить как можно раньше, однако помните, он не сможет научиться садиться и ходить, если сначала не научится отдельным движениям плеч и бедер.

Не существует двух людей, которые двигались бы абсолютно одинаково. Поэтому связанные с движением проблемы Вашего малыша всегда будут не совсем такими же, как проблемы с движением любого другого ребенка. Поэтому, чтобы понять, какие упражнения помогут Вашему малышу, надо, чтобы опытный педиатр или детский невропатолог осмотрел малыша и внимательно за ним понаблюдал. Тогда он сможет посоветовать Вам, что надо делать, чтобы Ваш малыш начал двигаться более правильно.

Врач прежде всего отмечает –

- каким образом Ваш малыш держит голову;
- насколько он может двигать шеей и плечами;
- хорошо ли поворачивается туловище;
- как он пользуется ртом и другое.

После этого врач сможет рассказать о процедурах и упражнениях, помогающих улучшить движения и указать наиболее эффективные для Вашего малыша.

Вряд ли целесообразно заниматься с малышом в группе лечебной физкультуры, в которой все дети выполняют одни и те же упражнения. Занятия в такой группе в чем-то схожи с ситуацией, когда берется одно лекарство и по очереди дается всем больным детям.

Связанные с движениями проблемы настолько индивидуальны, что без совета опытного специалиста и индивидуальных занятий со своим ребенком вам не обойтись.

Когда Вы научитесь всем процедурам и упражнениям, благодаря которым Ваш малыш начнет лучше двигаться, не старайтесь обучить им сразу всех, кто будет Вам помогать заниматься с малышом. Чтобы кто-то другой смог также хорошо проделать с малышом все упражнения, он должен внимательно пронаблюдать за

Ваши действиями и повторить их в Вашем присутствии, а Вы должны поправить, если что-то делается не так.

Порой Вы будете чувствовать себя крайне усталой и терять мужество. Ведь на обучение малыша движениям уходит много времени, а его купание, кормление и уход за ним – также занятия не из легких. Вполне естественно почувствовать усталость и расстроиться, когда тратится столько усилий, а успехи столь незначительны. В таких случаях лучшее средство обрести веру в свои силы и своего малыша – как-то отвлечься: почитать любимую книгу, послушать диск, посетить подругу, сходить в парикмахерскую и т.д. Здесь-то Вам и пригодится человек, который умеет ухаживать за Вашим малышом и которому Вы доверяете.

Вернувшись через некоторое время к малышу, Вы почувствуете себя посвежевшей и бодрой. И Вас не будет приводить в уныние мысль, что двигательные упражнения необходимо выполнять регулярно, что они дают наибольший эффект в тот период, когда ребенок ещё мал и его организм активно формируется.

Если какие-то движения малыша выглядят неловкими и неуклюжими, то это признак того, что он не может произвольно двигать частями своего тела, т.е. эти движения осуществляются рефлексивно.

Если малыш не может переворачиваться, ползать или садиться, если он всегда застревает, попав между двумя предметами, если он скорее скользит, чем ползет на животе, это означает, что он не владеет произвольными движениями частей тела.

С возрастом подобная неловкость, неуклюжесть малыша сама не пройдет. Она даже усилится, так как тело будет расти и учиться управлять им будет труднее.

Когда подрастающие дети исследуют окружающий мир, они не только попадают в неприятные ситуации, но и учатся выбираться из них. Поэтому ребенок, умеющий ходить, обычно нигде не застревает и неуклюжим не выглядит.

Вполне естественно, что Вы захотите не думать о проблемах малыша, поскольку это может испортить настроение, привести Вас в уныние и не даст Вам получать удовольствие от процесса ухода за малышом.

Однако, когда речь идет о проблемах, связанных с движениями, очень важно, чтобы Вы не поддались соблазну и не поверили бы, что с возрастом эти проблемы решатся сами.

Тело лучше и легче поддается обучению гибко и правильно двигаться, пока оно еще молодо, и его мышцы и нервная система пластичны и продолжают развиваться.

Чем раньше Вы обратитесь за помощью по поводу связанных с движением проблем Вашего малыша, тем большего Вы достигнете в процессе обучения.

Если же Вы станете выжидать, то может случиться так, что даже самые интенсивные занятия окажутся малоэффективными.

Помогаем малышу учиться говорить

Некоторые малыши с недостатками развития, похоже, плохо различают звучащую речь.

Порой даже кажется, что они не понимают, когда Вы говорите, а когда нет. В таких случаях, говоря, постарайтесь приблизиться к малышу настолько, чтобы Ваше лицо было ему хорошо видно. Младенцу, чтобы четко видеть, приходится учиться фокусировать глаза.

Малыши и дети с недостатками развития нередко не в состоянии видеть так далеко, как мы считаем их способными видеть. Новорожденные умеют фокусировать глаза на предмете, находящемся на расстоянии около 15 сантиметров от их лица. Всё, что находится дальше, воспринимается ими как расплывшиеся пятна.

Когда малыши начинают учиться понимать, что говорят окружающие, им необходимо видеть лицо говорящего, без чего они не смогут понять, произносится ли что-то приятное, неприятное, сердитое или же взрослый просто устал и расстроен.

Позаботьтесь, чтобы посторонние звуки не мешали малышу слышать то, что Вы ему говорите. Если в доме радио, телевизор или музыкальный центр включены на полную мощность, малышу будет трудно выделить звук Вашего голоса на их фоне.

Если Вы любите слушать музыку или держите постоянно включенными радио или телевизор, поставьте их как можно дальше от того места, где обычно играет малыш, и не включайте их на сильную громкость.

Когда Вы общаетесь с малышом, то подойдите к нему достаточно близко и говорите с ним так, как будто сообщаете ему что-то очень важное и личное.

Следует говорить с малышом, и находясь достаточно далеко от него. Ему нужно слышать Ваш голос не только вблизи, но и на некотором расстоянии. Однако, чтобы по-настоящему научиться Вас понимать, малыш должен слышать голос на таком расстоянии, на котором он смог бы различать звучание отдельных слов.

Малыши очень медленно начинают понимать речь окружающих! Любимым словом Вашего малыша окажется скорее всего то, которое он слышит чаще всего и которое несложно выделить из речевого потока. Чем чаще Вы, глядя на малыша и улыбаясь ему, будете говорить с ним и произносить его имя, тем скорее он научится радоваться звуку своего имени и станет отвечать на него улыбкой, гулением или протягиванием к Вам ручек.

Если Ваш малыш не улыбается, не гулит и не тянется к Вам, когда Вы произносите его имя, и похоже, даже не замечает это, то, вполне естественно, Вам не захочется ему улыбаться и у Вас может пропасть желание говорить с ним.

Однако помните, что единственный путь для малыша научиться понимать Вас, – это слушать обращенную к нему речь. А если при этом Ваша речь будет ласковой и радостной, то ребенку будет интересно её слушать.

Говоря с малышом, старайтесь до него дотрагиваться. Если у малыша нарушены зрение и слух, то прикосновение поможет ему разобраться, когда Вы говорите, а когда нет. А если Ваш малыш видит и слышит так же, как все остальные дети, прикосновение поможет ему приготовиться слушать то, что Вы собираетесь ему сказать.

Кроме того, попросите окружающих, когда они будут говорить с малышом или брать его на руки, называть его по имени.

Поскольку малыш должен уметь не только выделять звук человеческого голоса из прочих звуков, но и различать его тембр и интонацию, очень важно, чтобы он слышал свое имя, произносимое и высокими, и низкими, и громкими, и тихими голосами, и будет лучше, чтобы при этом ему улыбались и говорили с ним ласково. В этом случае он научится выделять из звучания других слов свое имя, независимо от того, кто его произносит.

Малыши с недостатками развития иногда с трудом понимают, что от них хотят.

Обычно, когда друзья или знакомые семьи, общаясь с ребенком, говорят ему фразы типа: «Дай мне мяч», «Садись», «Открой ротик», «Дай мне посмотреть» и т.д., малыш выполняет всё, о чем его просят.

А Ваш малыш может не понимать, что означают эти фразы, и, относясь к ним как к игре, убегать, или смеяться, или просто глядеть на Вас. Он даже может не обращать на Ваши слова никакого внимания.

Вас может смутить, если кто-либо из окружающих увидит, как Вы попросили малыша что-то сделать, а он это проигнорировал. Однако в действительности малыш, может быть, и не игнорировал Ваши слова, а просто их не понял, поскольку сам факт общения с Вами поглотил все его внимание.

Возможно также, что он не понял, что Вы обращаетесь к нему и за ним наблюдаете. Поэтому пусть мнение окружающих Вас не беспокоит.

Когда, несмотря на все Ваши усилия объяснить малышу, что Вы заняты, он продолжает требовать Вашего внимания, Вы, естественно, начинаете сердиться. Однако помните, что раздражение – плохой советчик. Если Вы накажете малыша, его желание узнать то, чему Вы пытаетесь его научить, может угаснуть.

Помогите малышу понять, чего Вы от него хотите, показывая ему это.

Если Вы хотите, чтобы малыш дал Вам мяч, возьмите его за руку, назовите его по имени и скажите: «Дай мне мячик» , а затем подведите его к мячику или поверните лицом к нему.

Когда Вы говорите ему, сначала назвав по имени: «А теперь садись» , – то возьмите его и мягко, но решительно за плечи и помогите ему сесть.

Не забывайте называть малыша по имени, а после того как он выполнит то, о чем Вы его просите, улыбнитесь ему и скажите: «Молодец!» .

Все это может потребовать очень много времени, но если Вы будете продолжать повторять попытки и показывать действия малышу, то постепенно он научится Вас понимать.

Малыш не научится делать то, что Вы хотите, если не будет понимать, что же Вы хотите.

Ваш малыш может не издавать звуков и не пытаться говорить, подобно другим детям. Очень важно, чтобы Вы и в этом случае продолжали с ним разговаривать.

Малыши начинают понимать, что им говорят, до того, как становятся способны говорить сами.

Прежде чем малыш сможет сказать: «Еще пить» , он должен понять, что Вы имеете в виду, спрашивая его: «Еще попить?» . И он должен уметь ответить на Ваш вопрос, открывая рот, кивая головой, протягивая руки или, наоборот, отворачиваясь в сторону. При этом понять Ваш вопрос малышу помогает то, что Вы держите в руке бутылку или стакан с питьем.

Чтобы помочь малышу научиться повторять Ваши слова, Вам следует, отчетливо их произнося, одновременно делать то, что эти слова означают, то есть, говоря что-то малышу, Вы должны ему это и показывать.

Когда Вы говорите малышу: «Этого делать нельзя» , то ожидаете, что он прекратит свое занятие, но он не прекращает. Малышу с недостатками развития иногда трудно понять, что значит «нельзя» . И когда Вы говорите ему «нельзя» , он может вести себя так же, как и в случае, когда Вы называете его по имени.

Некоторые малыши с трудом различают слова и не могут реагировать на одно слово одним способом, а на другое слово другим. Это очень затрудняет общение с ними. Но это вовсе не значит, что Вы должны прекратить разговаривать с ними!

Если с ним не говорить, малыш не научится ни понимать слова, ни произносить их.

Малышу легче будет понять смысл слов и различать их, если прося его о чем-нибудь, Вы будете говорить с ним ласково, а произнося: «Нет, нельзя» , говорить решительным тоном и укоризненно качать головой.

Не слишком расстраивайтесь, если Вам кажется, что малыш ничему не учится, но обязательно продолжайте с ним заниматься. Помните, что некоторым малышам крайне медленно дается понимание того, что значат слова «нет» и «нельзя» .

Малыш быстрее научится понимать эти слова, если Вы будете говорить их лишь в тех случаях, когда ему грозит опасность и запрет действительно крайне необходим.

Если Ваш малыш не отличает звуков речи от шума пылесоса или работающих радио и телевизора, то он в ответ на Ваши слова не повернется к Вам, не улыбнется, не станет гулить, не прекратит свои действия.

Если Ваш малыш при звуках музыки не танцует или не раскачивается в такт, не хлопает в ладоши, то вполне возможно, что у него не все в порядке со слухом. Обратитесь к отоларингологу, чтобы он проверил слух малыша.

Если малыш плохо слышит, то очень важно проконсультироваться с сурдопедагогом, чтобы тот рассказал Вам, как надо говорить и играть с ребенком, чтобы помочь ему учиться максимально эффективно.

Возможно также, что малыш не смотрит на Вас, не улыбается, не гулит, не прекращает своих действий в ответ на Ваше «нельзя» , потому что он не научился различать слова и не понимает их смысл.

Когда малыш не реагирует на Ваши ласковые слова, Вы можете решить, что малыш не хочет быть вместе с Вами, а это, конечно, Вас расстроит. На самом деле ребенок очень привязан к Вам, но средствами выражения своих чувств он еще не владеет. Продолжайте активно выражать свои чувства, чтобы у малыша был пример для подражания.

Ваш малыш может не махать ручкой на прощание, как это делают другие дети. Махать ручкой на прощание – это действие, которому, по мнению большинства людей, малыш должен научиться чуть ли не в первые месяцы жизни. Большинство малышей действительно учатся этому жесту в возрасте нескольких месяцев.

Бывает и так, что малыш машет ручкой любому встречному. Как в первом, так и во втором случае окружающие могут провожать Вас и Вашего малыша удивленным взглядом. Постарайтесь не обращать внимания на подобные взоры и продолжайте махать малышу в тех случаях, когда это уместно. Это поможет ему понять смысл этого движения и других жестов. Иными словами, он поймет, что:

- прощание можно выразить маханием руки,

- запрет – качанием головы,
- согласие – ее киванием,
- симпатию – воздушным поцелуем.

Для некоторых малышей с недостатками развития выражение своих чувств и желаний с помощью рук может оказаться наиболее эффективным способом общения с окружающими.

Иногда малышам с недостатками развития с большим трудом удается: выучить детскую считалку, что-нибудь спеть, играть пальцами.

Обычно родителям и малышам нравится всем этим заниматься, однако Ваш малыш отказывается проговорить считалку, спеть или сыграть с Вами. Проблема может быть в том, что малыш просто не способен сосредоточиться на достаточно долгий промежуток времени.

Держите под рукой книжки с картинками и показывайте их малышу в короткие промежутки отдыха. Разглядывая картинки вместе с Вами, ребенок будет учиться умению сосредотачиваться.

Детям с недостатками развития требуется больше времени, чтобы у них возник интерес к детским стихам, песенкам и играм с пальцами.

Не прекращайте попыток. И читайте детские стишки и пойте песенки, когда Вы кормите малыша или же занимаетесь какой-нибудь работой по дому, а он наблюдает за Вами.

Некоторые малыши с недостатками развития не могут усидеть на месте, когда Вы играете с их пальчиками в «сорока, сорока, где была?..» .

Возможно, Ваш малыш очень чувствителен к прикосновению и ему нужно освоиться с тем, что до него дотрагиваются.

Не расстраивайтесь из-за того, что малыш учится медленно. Он не может быстрее. Он хочет научиться всему, чему его учат, но ему это очень трудно.

Ваш малыш может не уметь играть в игры типа «Где у нас носик?» . Он может просто показывать на лицо, или оставлять ручку в воздухе, или недоуменно смотреть на Вас.

Он может продолжать не уметь этого, даже будучи намного старше тех детей Ваших знакомых, которые уже давно научились играть в «Где у нас носик?» .

При подобных обстоятельствах родители, разочаровавшись в способности своего ребенка что-то освоить, склонны скрывать от окружающих, как их малыш делает ошибки и, вообще, как мало он умеет.

Однако очень важно, чтобы Вы не прекращали учить малыша различать части своего тела, указывая на них пальчиком.

Наиболее благоприятная ситуация для показа, где у ребенка пальчики, руки, глазки и носик, – это умывание лица, мытье рук и вытирание носа.

Пение песенок и игра при умывании и вытирании носа – это очень хорошие упражнения. Если малыш не способен сам показать ручкой на нос, возьмите его ручку в свою и сделайте нужное движение, перед тем как вытрите его носик.

Чтобы купание не казалось Вам унылым и тяжелым занятием, отнеситесь к нему как к процедуре, без которой Вы не сможете содержать малыша в чистоте, и как ко времени разговоров и игр с ним. Купание – прекрасная возможность для обучения малыша различать части тела.

Договоритесь с кем-нибудь из близких Вам людей, чтобы время от времени купал ребенка он, а Вы могли бы заняться чем-то другим или слегка отдохнуть. После такого перерыва Вы станете получать от ежедневного купания малыша больше удовольствия.

Помогаем малышу учиться одеваться

Малышам гораздо легче двигаться, когда на них ничего не надето, тогда ничто не препятствует нагибаться, поворачиваться и ползать. Вот почему большинство малышей любит стаскивать с себя одежду. И часто одевание малыша превращается в настоящую борьбу.

Малышей с недостатками развития одевать еще труднее, чем обычных. Если у малыша есть проблемы с движениями, то, перед тем как одевать, Вам, возможно, придется класть его в позу лежа на боку, чтобы ребенок мог расслабиться. Любого малыша легче одевать, когда он находится в положении лежа на боку.

Полезно также приобретать или шить малышу такую одежду, которую легко надевать. Одежду, которая целиком расстегивается на груди или на спине, надевать гораздо легче, чем ту, которая не расстегивается полностью и которую надо надевать через голову.

Если у малыша есть одежда, которую надо надевать через голову, Вы можете облегчить ее надевание, вделав на груди или на спине легкую нейлоновую молнию или же разрезав переднюю часть одежды, подошьете края и пришьете к ним тесемками.

По мнению многих родителей, легче всего надевать на малыша свободные или же растягивающиеся комбинезоны, застегивающиеся спереди на молнию.

Ваш малыш может любить стаскивать с себя одежду и играть нагишом.

Большинство малышей любят это делать. Когда на них нет одежды, они чувствуют себя свободнее и им удобнее двигаться. Вы вряд ли захотите, чтобы малыш играл на улице или при посторонних нагишом.

Хотя малыши, снимая одежду при посторонних, может смутить Вас, помните, что он вовсе не пытается обратить на себя внимание. Он просто учится самостоятельно одеваться, ведь первая стадия освоения умения одеваться – это умение раздеваться.

Прежде чем малыш будет готов учиться одеваться, он должен попрактиковаться в раздевании.

Разумеется, Вы не захотите, чтобы малыш раздевался в общественных местах, однако очень важно, чтобы у него была возможность попрактиковаться в раздевании. Для этого очень подходит время перед купанием и перед сном.

Когда наступает пора для обучения раздеванию, стоит специально несколько изменить режим дня малыша так, чтобы у него было достаточно времени для раздевания перед сном или купанием.

Поскольку освоение навыков раздевания займет у малыша какое-то время, и, вероятно, довольно долгое, днем стоит одевать его в такую одежду, которую нелегко стоит одевать его в такую одежду, которую нелегко снять. В этом случае Вы без опасений сможете брать его с собой туда, где Вам не удастся непрерывно наблюдать за ним и где его раздевание было бы неуместным.

Помните, что, если малыш уже начал практиковаться в раздевании, он может сделать это где угодно и когда угодно.

Поскольку у малыша с недостатками развития обучение раздеванию и одеванию обычно затягивается, он по-прежнему будет практиковаться в раздевании, хотя остальные дети в его возрасте уже умеют одеваться.

Будьте терпеливой и не препятствуйте малышу в его стремлении раздеться. Когда он станет постарше, Вы можете покупать ему ту или иную одежду специально для таких упражнений.

Жакеты, вязанные шапочки, ботинки и штаны, которые можно одеть поверх другой одежды малыша, все это годится и для практики в раздевании, и для игры.

Вам надо лишь позаботиться, чтобы одеваемые поверх вещи были достаточно прочными и могли выдержать постоянное стягивание и натягивание и чтобы они легко стирались.

Помните! Раздевание и одевание – это одно из наиболее важных умений, которым учатся малыши.

Учим малыша управляться с ложкой

Все дети испытывают трудности, учась есть ложкой, но некоторым малышам научиться этому оказывается особенно сложно.

Если Ваш ребенок умеет глотать пищу, когда ложку подносите Вы, но не может сам поднести ложку ко рту, то целесообразнее под конец каждой еды, когда малыш уже не так голоден, дать ему попрактиковаться самому.

Следует также иметь в виду, что рукой легче поднести пищу ко рту, чем ложкой. Поэтому в каждом кормлении, а иногда и между ними стоит предложить малышу какую-нибудь еду, которую он мог бы есть рукой, чтобы освоить движение руки ко рту.

Некоторые малыши стремятся есть руками все, даже жидкую пищу.

Большинство малышей начинают учиться самостоятельно есть, беря в рот разные предметы, это вполне естественно на первых порах.

Если ребенок с недостатками развития не проявляет интереса к использованию ложки, то он обычно и не стремится засунуть в рот находящиеся под рукой предметы.

Для развития младенца освоить движение руки ко рту гораздо важнее, чем научиться есть аккуратно.

Даже если Ваш ребенок в силу каких-то недостатков развития крайне неряшлив и роняет пищу на стол, стул и пол, гораздо важнее научить его есть рукой, чем соблюдать приличия и есть аккуратно.

Ребенок сначала должен научиться пользоваться при еде рукой, а после этого его можно будет приучать есть аккуратно.

Когда малыш ест сам, то он и все вокруг оказывается перепачканным.

Чтобы Вам не пришлось после этого много убираться, лучше надевать на время кормления хорошо закрывающий Вас фартук (это относится и к тем, кто помогает Вам во время кормления); надевать на малыша резиновый нагрудничек; если у Вас деревянные полы или ковры, то застелить их клеенкой; разрешать малышу есть самому только тогда, когда ему хочется съесть предлагаемую пищу.

Если ребенок начинает играть с едой или разбрасывать ее вокруг, уберите ее от него и скажите: «С едой не играют, ее едят», но не ругайте малыша и не ворчите на него. После этого умойте малыша и уберите со стола. Не думайте, что Ваш малыш остался голодным. Если бы он не наелся, то не стал бы играть.

Если Вы всей семьей идете в гости к бабушке с дедушкой или к близким друзьям, захватите с собой стульчик для ребенка, нагрудничек, клеенку, привычные ребенку ложку и тарелку.

Если же Вы идете в гости просто к законным, то лучше покормить малыша дома, а в гостях дать ему немного еды, которую он мог бы есть руками, скажем дольки яблока, сухое печенье, морковку и т.д.

Вообще, проблему хождения в гости решайте сами. Вы, разумеется, не хотите попадать в неловкое положение, но и не хотите обрекать себя на одиночество, только потому, что Вашему малышу из-за недостатков в развитии требуется больше, чем обычно, времени для овладения умением есть аккуратно.

Если же Вы решили пойти в гости, постарайтесь на это время расслабиться и получить от своего визита удовольствие. Вы так же имеете право на отдых, как и всякий другой. Постарайтесь сделать все, чтобы ребенок не досаждал окружающим его взрослым, но если Ваших родных или друзей раздражает то, как малыш ест, пусть это будет не Вашей, а их проблемой.

Некоторые дети, играя с едой, проливают ее на себя и на всё вокруг.

Когда Ваш ребенок проливает пищу, учась подносить ее ко рту, он делает это не специально.

Вам необходимо смириться с тем, что, пока ребенок не научится есть, пища будет роняться и проливаться, но если малыш научился ронять или бросать пищу, чтобы привлечь к себе внимание, то его от этого надо обязательно отучить.

Внимательно пронаблюдайте, в каких случаях он роняет или бросает пищу. Может быть, это происходит тогда, когда малышу предлагается еда, которая ему не нравится? Или тогда, когда он не очень голоден? Или же тогда, когда он устал? Или ему просто нравится смотреть, как Вы сердитесь?

Если ребенок начал ронять или бросать пищу, уберите ее. Он может начать плакать, но Вы не уступайте. Через какое-то время он поймет, что всякий раз, когда он будет бросать или ронять пищу, Вы будете ее убирать. И еще через какое-то время он поймет, что Вы не собираетесь что-либо менять.

Старайтесь покормить ребенка, пока ни Вы, ни он не слишком устали, и сохраняйте спокойствие, забирая у малыша еду, даже если он начинает волноваться, а папа или бабушка настаивают на том, чтобы Вы этого не делали.

Помните! Когда ребенок голоден, он ест, а не разбрасывает пищу во все стороны.

Приучаем малыша к горшку

Возможно, Вам придется пользоваться пеленками дольше, чем это приходится делать с обычными детьми.

Подождать, пока Ваш малыш будет готов к обучению ходить на горшок, вполне разумно, однако помочь малышу освоить этот навык надо обязательно. По мере

того, как ребенок растет, умение ходить на горшок приобретает все большую значимость.

Малыши иногда не хотят садиться на горшок, иногда они любят сидеть на нем, но при этом ничего не делают. И нередко делают свои дела в штаны, как только встают с горшка. Малыш может описать штанишки и продолжать играть. Все малыши время от времени так себя ведут, однако Ваш ребенок может делать это всегда.

Обучение умению ходить на горшок нельзя осуществлять от случая к случаю, им надо заниматься постоянно, только тогда будет какой-то эффект.

Если Вы еще настолько заняты, что не можете на протяжении всего дня следить за тем, когда малышу понадобится горшок, то лучше подождать и подержать малыша в пеленках еще некоторое время. Как долго держать малыша в пеленках, Вы должны решить сами. Это зависит от здоровья малыша и от Вашего собственного здоровья. Это также зависит от того, посещает ли малыш ясли и готовы ли работники яслей помочь Вам учить малыша пользоваться туалетом.

Если Вы ждете в скором времени появления нового ребенка, если Вы должны лечь на операцию, уехать в отпуск и т. д., то стоит подождать, пока это экстраординарное событие закончится. При этом необходимо позаботиться, чтобы одно экстраординарное событие не сменялось другим.

От обучения туалетным навыкам удовольствия не получает никто. Оно требует времени и терпения даже в том случае, если дети легко и быстро осваивают эти навыки.

Вашего малыша можно начать обучать туалетным навыкам, когда его пеленки будут оставаться сухими на протяжении, по меньшей мере, двух часов подряд. К этому моменту мочевой пузырь ребенка уже достаточно большой для того, чтобы удерживать некоторое количество мочи, а мускулы достаточно развиты, чтобы открывать и закрывать мочеиспускательный канал. Как правило, к этому же времени у малыша появляется регулярный стул один или два раза в день, и он обычно испражняется и одновременно писает.

Вы поможете малышу наладить выделительные процессы, если будете:

- кормить его в одно и то же время,
- давать ему пить в промежутках между кормлениями также в одно и то же время,
- укладывать его спать в одно и то же время, а также следить за тем, чтобы он достаточно много двигался и играл.

Чтобы стул был регулярным, малышу надо есть много овощей и фруктов, а также каши для формирования каловых масс.

Если у малыша нерегулярный стул, стоит обратиться к врачу, чтобы он назначил малышу особую диету. Если же разные способы добиться регулярного стула у малыша оказались безуспешными, необходимо специальное обследование, чтобы определить причину сложностей со стулом.

Однако, большинство малышей – в том числе и с недостатками развития – вполне способны научиться ходить на горшок. Даже те малыши, которые еще не говорят настолько хорошо, чтобы сказать, что им надо на горшок, могут сообщить Вам об этом как-нибудь иначе.

Поскольку при обучении ходить на горшок штанишки ребенка придется часто снимать и Вы, конечно, захотите, чтобы он научился это делать сам, малыша лучше одевать в одежду, которую легко снять. Наиболее удобна для этого одежда, состоящая из двух частей. Тогда и Вы, и сам малыш сможете спускать штаны и снова надевать их, не раздеваясь целиком. Штаны, которые держатся на резинке, удобнее, так как у них не надо застегивать и расстегивать пуговицы или молнию.

Если Вы решили начать обучение малыша туалетным навыкам, стоит приобрести или сшить специальные штанишки. Лучше всего подойдут штаны из хорошо держащей влагу махровой ткани, чтобы описавшийся малыш не создавал чересчур много хлопот.

Позаботьтесь о том, чтобы одежда малыша легко стиралась. Вероятно, Вам понадобится больше штанишек, чем рубашек. Вам потребуются также дополнительные носочки и лишняя пара ботинок, которые малыш мог бы надеть, пока сохнут его описанные штанишки, носочки и ботинки.

Если малыш еще не ощущает, что его мочевого пузыря наполнился, а прямая кишка готова к испражнению.

Вы можете научить его распознавать эти ощущения, если станете сажать малыша на горшок через небольшие и одинаковые промежутки времени, он сначала изредка, а потом все чаще будет делать свои большие и маленькие дела в тот момент, когда сидит на горшке. В этих случаях лучше сразу обнять малыша и похвалить его, говоря: «Молодец! Пи-пи на горшке!»– или любые другие слова, которые кажутся Вам подходящими. При этом стоит одним словом обозначать его маленькие дела, а другим – большие.

Если слова, употребляемые обычно для обозначения выделительных процессов, Вам неприятны, то придумайте свои слова. Сделав это, научите этим словам не только малыша, но и всех окружающих его и общающихся с ним людей.

Малыш не будет путаться, если все окружающие его взрослые люди будут пользоваться одними и теми же словами для обозначения его маленьких и больших дел.

Начав обучение туалетным навыкам, не прерывайте его за исключением, конечно, каких-либо чрезвычайных семейных событий или серьезной болезни малыша.

Обучение должно быть систематическим. Сажайте малыша на горшок через каждый час, но не больше, чем на пять минут подряд.

Сажайте его на горшок:

- утром сразу после сна,
- перед едой,
- после еды,
- между завтраком и обедом,
- между обедом и ужином,
- перед купанием,
- перед сном.

Подобный режим может показаться Вам слишком обременительным по времени, однако постарайтесь, чтобы и Вы, и Ваш малыш относились к нему как чему-то обязательному и обыденному.

Старайтесь не подносить малышу горшок, а отводить его к нему. Если малыш будет идти сам, у него может возникнуть чувство, что он сам садится на горшок, а не его туда сажают.

Перед тем как сажать малыша на горшок, скажите ему, назвав его по имени: «А теперь сядем на горшок» , а затем покажите ему, как снимаются штанишки, и, если будет время, пусть он попробует сделать это сам. Одновременно можно ему сказать: «Вот и сняли мы штанишки» . После этого посадите малыша на горшок или помогите ему сесть самому.

Пока малыш сидит на горшке, будьте рядом, но не разговаривайте с ним и не отвлекайте его игрушками.

Поскольку в течение дня Вам придется повторять эту процедуру много раз, то положите неподалеку от того места, где будете сажать малыша на горшок, любимую книгу или журнал, чтобы Вам было чем заняться.

Чтобы быть уверенной в том, что малыш сидит на горшке достаточно долго, первое время следите за этим по часам.

Следите также за тем, чтобы малыш не оставался на горшке настолько долго, что, заскучав, он начинал бы играть туалетной бумагой или чем-то попавшимся под руку.

Помните, если ребенок сидит на горшке дольше пяти минут, ему будет трудно понять и усвоить, что он на нем должен делать.

После того как малыш посидел на горшке пять минут, поднимите его и вытрите попку. Одновременно с этим скажите, назвав его по имени: «Ну а теперь мы встаем» . Наденьте на него штанишки или помогите ему сделать это самому, сопровождая Ваши действия словами: «А теперь мы наденем штанишки» . Затем опорожните горшок и вымойте его. Ребенок может захотеть помочь Вам держать горшок, когда Вы его опорожняете. Не препятствуйте ему в этом. Он научится чувствовать свою ответственность за всю туалетную процедуру. Потом помогите ему вымыть ручки, произнося при этом имя малыша и слова: «Ну а теперь мы помоем ручки» .

Если ребенок не хочет помогать Вам опорожнять горшок, сначала вымойте руки малыша, а затем уже мойте горшок.

Не забывайте сами мыть руки, прежде чем возьметесь за другие домашние дела. У большинства малышей с недостатками развития защитные силы организма ниже, чем у обычных детей. Если Вы не станете тщательно мыть руки с мылом после каждой туалетной процедуры, то можете стать разносчиком инфекции.

Некоторые родители для обучения ребенка туалетным процедурам пользуются обычным унитазом.

Если ребенок уже достаточно большой и сидеть на унитазе ему удобно и если он может сидеть без посторонней поддержки, то имеет смысл обучать его, пользуясь туалетом для взрослых.

При этом можно использовать обычное сиденье для унитаза с прикрепленным к нему маленьким сиденьем.

Перед унитазом лучше поставить маленькую скамеечку, которую малыш может использовать и как ступеньку для залезания на сиденье, и как подставку для ног. Малышу будет спокойнее, если его ноги будут опираться на что-то.

Мальчикам иногда бывает легче осваивать туалет, сидя на унитазе задом наперед, лицом к бачку.

После пяти минут сидения на унитазе помогите малышу слезть с него и вытрите ему попку.

Никогда не спускайте воду, пока малыш сидит на унитазе.

После каждого сидения на горшке или на унитазе приласкайте малыша независимо от того, оказался этот опыт успешным или нет.

Время от времени Ваш малыш будет делать свои дела в штанишки.

Такое бывает со всеми детьми, однако с Вашим ребенком эти «казусы»будут случаться более часто. Поэтому перед началом обучения малыша туалетным процедурам имеет смысл покрыть мягкую мебель и ковер полиэтиленовой пленкой. Будет лучше, если Вы отложите на время покупку нового ковра.

Чтобы случаи с испачканной малышом одеждой не заставляли Вас врасплох, всегда держите наготове несколько чистых штанишек и комплектов верхней одежды.

Практичнее стирать одежду малыша чаще, а не покупать ее в количестве, обеспечивающем смену белья в течение нескольких дней.

Когда малыш сделал свои дела в штанишки, не ругайте его. Вымойте его и уберите всё по возможности быстро и спокойно.

Но не забывайте показать, что Вы заметили что малыш сделал свои дела на горшок, и Вас это радует. Ведь малышу обычно хочется повторить то, что привлекает Ваше внимание. Если на ситуацию с испачканными штанишками Вы будете реагировать сильнее, чем на ситуацию с горшком, то малыш поймет, что первая ситуация для Вас важнее, и будет добиваться Вашего внимания, делая свои дела в штаны.

Через некоторое время после начала обучения малыша ходить на горшок у Вас может появиться ощущение, что все Ваше время посвящено этому предмету.

Однако не прекращайте усилий и не устраивайте ни себе, ни малышу перерывы. Время от времени договаривайтесь с кем-нибудь из окружающих, чтобы тот Вас подменил. Когда вся процедура уже отработана, другому человеку будет нетрудно заменить Вас и дать Вам возможность немного отвлечься. Однако Вы должны позаботиться о том, чтобы малыш садился на горшок через час – в течение всего дня и каждый день, включая воскресенья и праздники.

Поскольку ребенок с недостатками развития многие годы во многих отношениях сохраняет зависимость от окружающих, усилия, затраченные на обучение умению ходить в туалет, пока ребенок еще мал, обязательно себя окупят.

Если малыш посещает ясли или сад, то необходимо, чтобы воспитатели и нянечки следовали той же процедуре обучения туалетным навыкам, какую Вы установили дома.

Поэтому Вам надо подробно описать Вашу процедуру обучения малыша туалетным навыкам и, размножив описание в нескольких экземплярах, раздать ее людям, которые занимаются с Вашим ребенком в дошкольном учреждении.