

«потюкайте» кроху по головке его же кулачками. На этом месте удовольствие ребеночка обычно достигает пика).

СТАРИННАЯ ГИМНАСТИКА

А вот во что поиграть с малышом, который все же готов немного развлечься?.. *Тушки-татушки, испекли ватрушки* (мама водит ручками ребенка вверх-вниз, «встречаясь» ладошками, - это напоминает движения музыканта, играющего на тарелках), *на окно поставили* (руки с определенным усилием опускаются на животик), *остывать оставили* (машем ручками). *А пшеничный пирожок - он на опарышке взмешен* (тут ребеночка надо нежно прощипать-промять от животика до плеч), *так высоко-о-окошко-высок!* (Ручки ребенка поднимаются к макушке.) Это «высо-о-окошко» нужно выделить голосом, который «взлетает» вверх так же, как и ручки смеющегося от удовольствия малыша.

А вот уже настоящая гимнастика: *На лугу, на лугу* (гладим животик по часовой стрелке) *стоит миска творогу* (кладем ладонь на животик), *прилетели две тетери* (строчка произносится по слогам, и одновременно с каждым слогом мама короткими бодрыми движениями, напоминающими детские «саечки», проходит по бочкам малыша снизу вверх), *поклевали* (два маминых пальца «скачут» вверх по центру животика малыша), *улетели* (снова сделайте малышу «саечки» или же, наоборот, успокойте кроху нежными поглаживаниями).

Все эти игры не просто стимулируют мышцы живота, а способствуют их активной разработке. Ведь когда вы, например, двумя пальцами «ходите» или «скачете» по животу ребенка, он невольно напрягает брюшную пресс, а потом так же самостоятельно расслабляет его. Помимо прочего, эта гимнастика улучшает перистальтику кишечника.

ПРОГЛАДИМ КАЖДЫЙ ПАЛЬЧИК

Очень важно отдельно поиграть с пальчиками малыша. Умение ребенка владеть пальцами тесно связано с его интеллектуальным развитием. Простейшая игра с загибанием пальчиков - это всем известная «сорока-ворона». Не все, правда, знают, что в старину у этой игры было продолжение, в котором большому пальчику была отведена куда более значительная роль. Сначала объясняли, в чем состояла его вина, поглаживая пальчик: «*Он кашу не варил, воду не носил, гров не рубил*». А потом большой пальчик начинал исправляться:

«*Вот он ходит, воду носит, грова рубит, кашу варит*» (пальчик тем временем потихоньку начинает двигаться). Ну а затем наступало самое интересное - мама своими движениями как бы показывала малышу связь его пальчика с другими частями тела: *Знай-знай наперед* (ваши пальцы движутся от большого пальца вверх по руке малыша), *здесь водица студеная (холодная)* (на сгибе локотка пальчики задерживаются и нежно, но отрывисто «топчутся»), *здесь водица теплая* (так же задерживаемся на плечике), *а здесь кипятки-щекотки, кипятки-щекотки* (ваши пальчики быстро сбегают с плеча на бочок).

Кстати, почему такое внимание именно большому пальцу? Очень просто: он играет очень важную роль во всевозможных хватательных движениях, которые очень осложняются, если малыш не научится держать большой пальчик поверх остальных в кулачке. Однако проласкать, прогладить нужно каждый пальчик. Например, под такое стихотворение (начинаем с мизинчика):



*Этот пальчик в лес пошел,
Этот пальчик гриб нашел,
Этот пальчик чистить стал,
Этот пальчик жарить стал,
Ну а этот взял и съел,
Потому и потолстел.*

ЛАДОШКИ И СТОПКИ

Играя с крохой, побуждайте его поскорее раскрыть ладошку, которой тоже отведена важная роль в познании мира путем осязания. Младенец может невольно раскрыть свою ручку, сжатую в кулачок, если вы погладите этим кулачком его или свое лицо или тыльную сторону его ладошки. Можно погладить и ручку ручкой: «*Ручку ручкою погладим, пальчик пальчиком потрем, отдохнем совсем немножко, а потом опять начнем*». Для закрепления навыка поведите пальцем по ладони крохи, описывая круг: «*Птичка-птичка, вот тебе водичка*». Потом сделайте тот же круг, но уже с помощью пощипывания или покалывания: «*Вот тебе игрушки на моей ладошке*».

Требуют внимания и маленькие стопы, которым хорошо бы помочь правильно развиваться еще до того, как их юный обладатель начнет ходить. Кстати, для того чтобы ходить ваш малыш начал правильно, необходимо, чтобы у него не было плоскостопия. А наши старинные игры станут прекрасной профилактикой плоскостопия, ведь они стимулируют работу мышц стопы. Попробуйте, например, такую зарядку: проведите пальцем под пальчиками детской ножки (это побудит малыша самостоятельно сжать пальчики), а потом - по краешку стопы (в ответ на это он разожмет пальцы). Круговыми движениями погладьте пяточку, приговаривая: «*Сидит белка на тележке, раздаст она орешки*». Потом прогладьте или даже прощипайте пальчики, посвящая каждому из них отдельную строчку в стишке: «*Мишке толстопятому - зайчке усатому - лисичке-сестричке - воробью - синичке*» (начинаем, естественно, с самого «толстопятого» пальца - большого).

В завершение погладьте большим пальцем подушечки стопы со словами: «*Кому в роток, кому в зобок, кому в лапочку*». Слова «в лапочку» произносятся особенно нежно. На этом месте надо погладить большим пальцем по своду стопы (это та серединка стопы, которая поднимается вверх). Впрочем, какие бы стихи вы не прочитали своему малышу (может быть, очень хорошо пойдут стихи вашего собственного сочинения), главной остается интонация негромкого и ласкового маминого голоса, который способен наполнить любой массаж особым смыслом - смыслом материнской любви.

Журнал «Луза. Мой ребенок» (№ 2, 2002 г.)



Издано в рамках международного проекта «Создание национальных информационных центров» (Беларусь-Россия-Украина) при финансовой поддержке немецкой организации по оказанию помощи людям с ограничениями **AKTION**

Анонс

- Книга шведского доктора философии, дипломированного психолога и психотерапевта Гурли Фюр «Запрещенное горе» готовится ко второму изданию.

Стр. 2.

- В центре раннего вмешательства в Минске действует родительский клуб и родительская ассоциация «Маленький принц».

Стр. 3.

- Чем отличается зрение новорожденного от зрения взрослого человека, и на какие моменты родителям следует обратить особое внимание? Рекомендации специалиста.

Стр. 4.

- Как учиться играть Ваш малыш: схема развития игры ребенка месяца за месяцем.

Стр. 5.

- Уроки нежности: «пестушки» и «потешки».

Стр. 7.

ПРИТЧА ПРО АНГЕЛА

Появление ребенка в этом мире – великое таинство. Почему наши дети приходят именно к нам?.. Многие женщины становятся мамами, потому что очень этого хотят, кто-то – вследствие давления со стороны социального окружения и совсем немногие решают подарить жизнь ребенку, отдавая таким образом дань традиции. В этом году около 100.000 женщин станут матерями «особенных» детей. Задумывались ли вы когда-нибудь, по какой причине женщина становится мамой именно «особенного» ребенка?



Мне представляется Господь. Он склонился над Землей и с особой осторожностью, заботой и тщательностью работает над продолжением рода. Мне представляется, как Он наблюдает за людьми и дает указания Своим ангелам о порядке записей в гигантской Главной книге.

- Амстронг, Бетти, сын. Святой покровитель – Матфей, - говорит Он. - Форрест, Марьери, дочь. Святой покровитель - Сеселия. Ротлидж, Кэрри, близнецы. Святой покровитель... назначь ей Жирара. Он как раз привык иметь дело с богохульниками.

Наконец Он сообщает новое имя ангелу и, улыбнувшись, говорит:

- Дай ей ребенка-инвалида...

Ангел обескуражено спрашивает:

- Почему именно ей, Господь? Ведь она так счастлива.

- Именно потому, что она так счастлива, - улыбается Господь. - Неужели я дам «особенного» ребенка матери, которая не знает, что такое смех? Это было бы жестоко.

- Но есть ли у нее терпение? - спрашивает ангел.

- Я не хочу, чтобы у нее было слишком много терпения или чтобы она бросилась в омут безысходности и жалости к себе. Когда-нибудь шок и чувство обиды пройдут, она справится с этим... Я наблюдал за ней сегодня. У нее есть то самое чувство собственного достоинства и независимости, которое так редко встречается и так необходимо матери. Видишь ли, у ребенка, которого я ей собираюсь дать, есть свой собственный мир. Она должна будет научить его жить в ее мире, и это будет не так-то просто.

- Но Господь, я не уверен, что она даже верит в Тебя! — воскликнул ангел.

Господь улыбнулся:

- Это не имеет значения. Я могу это исправить. Эта женщина превосходна. У нее как раз столько эгоизма, сколько нужно.

У ангела перехватило дыхание:

- Эгоизма? Разве это является добродетелью?

Господь кивнул:

- Если она не сможет время от времени отлучать себя от ребенка, она не выживет. Пока она еще не понимает этого, но ей можно позавидовать. Она никогда не будет принимать на веру любое лишь сказанное слово. Она никогда не будет считать «шаг» как нечто само собой разумеющееся. Когда ее ребенок впервые произнесет слово «мама», она будет присутствовать при этом чуде и будет знать, что это действительно чудо! Когда она будет описывать дерево или закат своему незрячему ребенку, она увидит мое творение так, как дано его видеть лишь немногим. Я позволю ей видеть вещи яснее, я имею в виду... невежество, жестокость, предубеждение... и разрешу возвыситься над всем этим. Она никогда не будет одна. Я буду рядом с ней каждую минуту каждого дня ее жизни, потому что она выполняет мою работу так безупречно, как будто она здесь рядом со мной.

- А как насчет ее святого покровителя? - спросил ангел, и его перо замерло в воздухе.

Господь улыбнулся:

- Будет достаточно и отражения в зеркале.

Эрма БОМБЕК

«ЗАПРЕЩЕННОЕ ГОРЕ»



Книга шведского доктора философии, дипломированного психолога и психотерапевта Г. Фюр (G. Fyur) «Запрещенное горе» была впервые издана на русском языке в Минске ООО «БелАПДИИМИ» в 2003 году. Эта книга уникальна, она затрагивает очень непростую тему психологической помощи родителям, у которых родился «особенный» ребенок – ребенок с нарушениями в развитии. Литературы подобного рода чрезвычайно мало как на постсоветском пространстве, так и в даль-

нем зарубежье. Изданная небольшим тиражом в Беларуси книга «Запрещенное горе» нашла отклик у читателей и получила высокую оценку специалистов и родителей. К сожалению, три года назад ее автор Гурли Фюр ушла из жизни, но с любезного разрешения ее мужа, мы предлагаем Вашему вниманию второе издание этой удивительной книги.

Отрывок из книги «Запрещенное горе»

С мальчиком нет, в общем-то, никаких проблем. У меня все довольно хорошо. Я живу примерно как обычно – но все же – что-то есть в моей душе. Я не знаю, что это, но это так тяжело. И я не могу уйти от этого – даже когда я радуюсь.

Так рассказывает мать о себе и своем ребенке, родившемся с особенностями развития. Ребенок не только изменил ее жизнь – изменились ее представления о своей роли и месте в жизни. Вместо четко определенной роли родителя по отношению к новорожденному матери предстоит противостоять и настороженному отношению со стороны окружающих, и собственной растерянности перед обстоятельствами, и противоречивым и незнакомым чувствам к себе самой.

Теория кризиса и горя, разработанная в последние годы, помогает понять, почему люди, обычно легко приспособляющиеся, вдруг начинают совершать необъяснимые поступки. Эта теория объясняет, почему люди, которые понесли значительные потери, чувствуют совершенный хаос внутри себя, хотя внешне это никак не проявляется.

Рождение ребенка с особенностями развития является для родителей тем толчком, который вызывает процессы «переживания горя». Внутренняя духовная работа матери и отца над собой и возникшими в семье проблемами в итоге станет решающей для будущего семьи. В этот период особенно важно не навредить неподходящими советами или некомпетентным мнением – иначе «процесс переживания горя» может пойти

неправильно, с непредсказуемыми последствиями для всей семьи.

К сожалению, окружающие не всегда считаются с тем, что в такой семье горе – не сиюминутная трагедия, а один из компонентов, составляющих ежедневную жизнь. Если в семье процесс осознания новых реалий бытия развивается правильно, можно надеяться, что родители смогут принять и понять своего особенного ребенка относительно скоро. Одновременно они сами смогут избежать впоследствии психических расстройств на почве болезни ребенка.

Обычно родители находят «новый» образ жизни несмотря на то, что будущее вызывает неуверенность и тревогу, и многие важные вопросы остаются без ответов. Практические проблемы вроде бы решились успешным образом, и жизнь внешне стабилизировалась. И все же, как у вышеупомянутой мамы, остаются смутные и с трудом поддающиеся пониманию чувства и мысли, связанные с собой и ребенком. Мать, может быть, горюет (возможно, сама о том не ведая), поскольку горе, связанное с ребенком с особенностями развития, неясное и тяжелое – именно из-за того, что ребенок жив.

В большинстве книг и статей, описывающих переживания горя, речь идет о таком горе, которое человек чувствует, когда он кого-то потерял: например, после смерти родственника или при разводе. Можно горевать и при других утратах, например при потере работы, дома, родины, части тела или функции, идеала, репутации, самоуважения или даже чувства неуязвимости. Рождение ребенка с особенностями развития тоже может ощущаться как потеря. Родители чувствуют горе, хотя у них родился живой ребенок. Когда рождается ребенок с ограничениями, родители теряют желанного, здорового, идеального ребенка – «Ребенка своей мечты». И это происходит тогда, когда они больше всего полны ожиданий и наиболее уязвимы.

Как затем развивается горе, зависит от того, насколько внезапна потеря, как себя ведут окружающие и что значит для родителей «потерянный» ребенок. Возможно, и «старое», «непереработанное» горе может снова пробудиться и смешаться с новым горем.

Горе, которое, кажется, почти полностью подчиняет себе и меняет родителей, не обязательно должно делать их дальнейшую жизнь несчастливой. Однако важно, чтобы родители имели возможность «перерабатывать» его таким образом и в таком темпе, который необходим именно данной семье. Но если горе не признали, если окружающие люди или обстоятельства затрудняют внутреннюю работу родителей, связанную с горем, тогда процесс его переживания может приостановиться. В таком случае горе продолжает жить в отце и матери, но оно замаскировано и его трудно распознать. Несмотря на то, что такое горе незаметно ни для самих родителей, ни для остальных людей, оно может быть достаточно сильным, чтобы омрачить их существование, и иногда может оказывать на их жизнь серьезное влияние в течение еще очень долгого времени.

В нашем обществе горе не всегда понимают, особенно когда кто-то «всего лишь» потерял «Ребенка своей мечты». Горе, которое родители продолжают носить в себе (даже когда кризисная внутренняя работа уже закончилась), редко проявляется, поскольку окружающие могут ложно истолковать мотивацию родителей ребенка с особенностями развития.

УРОКИ НЕЖНОСТИ: «пестушки» и «потешки»



Если сказать, что воспитываешь детей по-старинному, знакомые еще испугаются: домострой возродят? Нет, домостроевские нормы отношений в будущем мы брать не станем. Но в старинной народной традиции воспитания детей есть и то, что было бы жалко утратить навсегда. Например, всевозможные «пестушечки» и «потягушечки», наполнявшие жизнь крохи нежностью.

ДАЕМ УСТАНОВКУ

День нашего давнего предка, когда он был младенцем, начинался с... массажа. Конечно, так его никто не воспринимал. В старинном массаже куда важнее было другое - проглаживая тельце малыша с плечиков до ножек, мама каждый день нежным шепотом давала ему некий наказ на всю будущую жизнь:

*Потягушечки, потягушечки,
От носочков и до макушечки,
Мы потянемся, мы потянемся,
Маленькими не останемся.
В ножки - ходунки,
В ручки - хватунки,
В головку - разумок, а в роток - говорок.*

Произносил это «заклинание», мама не просто гладила малыша, а как бы вытягивала, одновременно нежно и с усилием в буквальном смысле выпрямляя маленькое тельце. Были и другие варианты «потягушечек», например такие:

*Рости, Маша, выше, до хором, до крыши.
Рости, не балуй, маму с папой жалуй.
Рости с брус толщины да с дом вышины.*

В заключение утреннего ритуала можно было несколько раз нежно протискать все крошечное тельце ладонями или кулачками, шепча: «Ту-ту-ту! Ту-ту-ту!» Это упражнение заставляло ребеночка, хихикающего от удовольствия, по-настоящему проснуться и взбодриться. Все то же самое вы можете сделать со своим крошкой и сейчас. Правда, надо учесть, что не каждому малышу подходит такая «зарядка» с утра пораньше. Нервных, легко возбудимых детей стоит, наоборот, успокоить и с самого начала дня дать понять, что все хорошо, мама

рядом и очень любит своего малыша. Такого ребенка не тискают, а мягко, но с определенной успокаивающей силой проглаживают с головы до ножек, медленно и внушительно приговаривая:

*Хорошеньким - хорошок.
Пригоженьким - пригожок.
Стройненьким - стройнячок,
А рогненьким - рогняшок.*

Впрочем, особенно нервным малышам и этот щадящий вариант не подойдет. Они будут хорошо себя чувствовать, подставляя маминим рукам только свою спинку. И для таких в народе была сочинена своя «потягушечка»: Папа-еж, папа-еж, ты нам спинку не потрешь?

Произносил это, одной рукой вы держите малыша, а другой сверху вниз проглаживаете его спинку. Самое главное - разговаривать с крохой напевно и ласково и очень нежно его поглаживать.

АБСОЛЮТНОЕ ДОВЕРИЕ

Развлечения можно продолжить и во время пеленания. Кстати, у наших предков не существовало для этой цели никаких специальных пеленальных столиков, и многие считают, что это очень хорошо. Ведь пеленальный стол, возможно, и удобен для родителей, но кроха часто чувствует себя на нем неудобно. Его пугают открытое пространство, высота столика и то, что у него оказывается абсолютно открытым и незащищенным животик, который он привык «прятать», когда жил в материнской утробе.

Лучше всего, утверждают некоторые специалисты, пеленать и вообще заниматься с малышом, положив его к себе на колени. Тогда он сможет обогнуть ножки вокруг вашего тела, а вы - легко дотянуться до его головки, чтобы погладить и как бы взять ребеночка в кольцо своих любящих, защищающих рук. В этом положении малыш чувствует себя в безопасности и с удовольствием откликнется на ваше предложение поиграть. А поскольку говорить малыш пока не умеет, он покажет вам свою готовность не только выражением лица, но и позой. Если ручки и ножки у него раскинуты, значит, он принял позу «абсолютного доверия». В этом положении с малышом удобно заниматься гимнастикой, развивающей его ручки, ножки, пальчики, стопы и мышцы животика. Большинство этих игр подходит для детей 3-4 месяцев от роду, но их можно попробовать и раньше. Просто к этому возрасту малыш начнет получать от занятий настоящее удовольствие, охотно реагируя на ваши действия улыбкой и смехом. Подавляющее большинство детишек младенческого возраста, к примеру, просто обожают игру со своими ручками:

Чушки, выюшки, перевыюшки (взяв ручки малыша в свои, крутите их друг вокруг друга), *Тимбирлим сигит в кагушке* (Постучите кулачками ребенка друг о друга так, чтобы ручки соприкасались не костяшками пальцев, а ребрами ладошек); *А мы его по макушке* (пунктирными движениями осторожно приближайте ручки малыша к его голове); *Бац-бац-бац* (в этот момент очень нежно



КОВРИК ДЛЯ ИГР СВОИМИ РУКАМИ

Для изготовления развивающего коврика для игр понадобятся два отреза плотной ткани примерно 1х1 м. На верхний отрез будут прикрепляться детали коврика, а нижний будет служить подкладкой.

В любой последовательности на ткань нашиваются темные материалы с гладкой поверхностью и светлые материалы с шероховатой поверхностью. Если у ребенка есть остаточное зрение, то кусочки ткани, находящиеся рядом, должны быть контрастными не только по текстуре, но и по цвету.

Концы отрезков со всех сторон можно обшить оборкой-бахромой нескольких видов:

- бахромой из тонкого витога шнура (на каждой из ниток завязано по 2-5 узелков разного размера, на разном расстоянии);
- оборкой из шляпной резинки, нашитой одинарными и двойными фестонами (петлями) разных размеров;
- оборкой из присборенного в мелкие и крупные складки кружева или прошвы (материал с мелкими пробитыми дырочками, куда проходят пальчики ребенка);
- бахромой из плотного полиэтилена, нарезанного узкой и широкой «соломкой».

Каждая из перечисленных оборок позволяет формировать осязательные ощущения, знакомит с фактурой предмета, позволяет обводить пальчиками бахрому (например, петли фестонов, складки кружева), сжимать, гладить и т.д., тем самым стимулируя действия ладони и пальцев ребенка.

Кроме различных по фактуре кусочков ткани при изготовлении коврика можно использовать:

- Шнуры разной толщины, крепко нашитые на ткань от уголка коврика наискосок. Расстояние между шнурами произвольное, они образуют рубчики, которые можно ощупывать, обхватывать пальчиками.
- Пуговицы разных размеров, фактуры (металлические, деревянные, пластмассовые, костяные и т.д.) и цветов (яркие, чистые цвета), с дырочками, с ножками, с рисунком на поверхности, который можно ощупать пальчиками. Пуговицы следует пришивать на одном участке, крепко и близко друг к другу.
- Полиэтиленовый пакет, вшитый с одного края, с мелкими металлическими, шуршащими, гремющими предметами.
- Пластмассовое кольцо по руке ребенка, которое движется вверх и вниз в шве.
- 2-5 колокольчиков разных по размеру и звучанию, свободно прикрепленных на шнурах разной длины.
- Треугольный кусочек фольги или целлофана, под который подложен слой тонкого поролон — нажимая пальчиком на этот треугольник, ребенок будет слышать своеобразный звук и ощущать поверхность материала.
- Нашитый с одной стороны коврика мелко перфорированный пакет, куда можно положить любое пахучее вещество (лимонные корочки, гвоздику, кофейные зерна). Причем запах в таком пакете можно регулярно менять. Очень осторожно и постепенно добавляйте элементы на коврик и сразу убирайте то, что вызывает у ребенка негативные эмоции.

В игре сначала взрослый знакомит ребенка с каждым элементом игрушки, проводит ручкой ребенка по ткани (трясет колокольчиком и т.д.), сопровождая действия разговором с ребенком. Затем ребенок остается без поддержки, имея возможность самостоятельно обследовать коврик. Класть малыша на коврик следует в разных положениях: на живот, на спинку, на бочок.

Прокопьева Е.С., преподаватель ИПКиПК Белорусского государственного педагогического университета им. М.Танка.

4 МЕСЯЦА

Ребенку нравится трогать предметы, чтобы они двигались, толкать ножками, смеяться от неожиданных цветов и звуков, лопотать слоги: ва, та, да, ма, па, ба. Привяжите к кровати ребенка колокольчик и больше висящих игрушек, делайте с ним гимнастику в кровати.

5 МЕСЯЦЕВ

Малыш любит трясти, щупать и хватать предметы, сидеть с поддержкой, играть в «ку-ку», поворачиваться. Подготовьте для ребенка высокий стульчик с привязанной резиновой игрушкой для сосания, площадку для игры, дайте ему игрушки, которые можно «пинать».

6 МЕСЯЦЕВ

Ребенку нравится трясти, хватать и бросать вещи на пол, играть с резиновыми предметами, узнавать знакомые лица. Дайте малышу много разных бытовых предметов, жестяные чашки, ложки и крышки от кастрюль, упругие мячи и пищалки, игрушки для жевания.

7 МЕСЯЦЕВ

Малыш любит сидеть самостоятельно, использовать все пальцы (включая большой), замечать причину и результат, все кусать первыми зубами. Дайте ребенку игрушки, сделанные из коробочек, больше бытовых вещей, пищалки.

8 МЕСЯЦЕВ

Малышу нравится поворачиваться на живот, бросать, размахивать и бить игрушкой об игрушку, следить за игрушками, когда они падают, произносить гласные звуки. Освободите ребенку пространство для поворотов и ползания, дайте ему две игрушки, связанные вместе, большие мягкие кубики, попрыгунчик (человечек, который выскакивает из коробочки, когда нажимаешь на кнопку), плетеные чашки из пластика.

9 МЕСЯЦЕВ

Ребенку нравится подтягиваться вверх, ползать, класть предметы, куда он сам хочет, говорить отдельные слова типа «папа» и «мама», играть в «ладушки». Освободите малышу безопасный угол в комнате для исследований, привяжите игрушки к высокому стульчику, дайте ребенку металлическое зеркало, попрыгунчик.

10 МЕСЯЦЕВ

Малышу нравится щупать и тыкать указательным пальцем, складывать одни предметы в другие, повторять звуки. Дайте ребенку большой подвесной столик к стульчику, несколько книг из ткани, двигающиеся игрушки.

11-12 МЕСЯЦЕВ

Малыш любит пользоваться пальцами, садиться из положения стоя, пить из чашки, чиркать по бумаге. Дайте ребенку пирамидку, форму для выпечки, его личную чашку для питья.

(По материалам книги Шерри Мур «Истоки. Практическое руководство для родителей и учителей в работе с детьми раннего возраста с нарушениями зрения»)

Потери, которые являются причинами горя, могут быть разными. Но независимо от того, какое горе родители в себе носят: новое или старое, видимое или скрытое, здоровое или невротическое, - оно обладает силой, способной нанести вред, если к нему не отнестись серьезно. Горе необходимо внимательно изучить и научиться с ним «обращаться» — это знание принесет с собой более глубокое понимание происходящего.

Мой опыт показывает, что родители редко испытывают одинаковые чувства по отношению к своему ребенку с особенностями развития. Каждый родитель переживает по-своему. Различия в реакциях отца и матери существуют, но в большинстве случаев реакции, описанные в этой книге, могут относиться к обоим родителям. Чувства отца и матери могут быть одинаково сильны. Для простоты я все равно иногда, когда веду речь только об одном из родителей, называю этого родителя «мама» или «она».

В работе с родителями ребенка с особенностями развития нужно очень серьезно относиться к каждой родительской реакции, чтобы выработать общую платформу и поспособствовать подлинному сотрудничеству в семье.

ДОВЕРИЕ И ПОНИМАНИЕ нужны родителям не меньше, чем помощь специалистов



Не только специалисты оказывают необходимую помощь. Сами родители, найдя взаимопонимание, могут поддержать друг друга — убеждены члены родительского клуба, созданного при центре раннего вмешательства в Минске.

-В нашу службу нередко обращались родители детей с нарушениями аутистического спектра, - рассказывает Алина Ничкасова, психолог центра. — Мы предложили им объединиться в клуб, и они живо на это откликнулись. Для родителей общение между собой стало источником оптимистической поддержки. Принятие детей со стороны других положительно отражалось на внутрисемейных отношениях. Вместе с детьми с аутизмом родители приводили в клуб их братьев и сестер. Играя, дети многому учились друг у друга, а уютная атмосфера общения позволяла им открывать новые стороны в поведении своих близких, и тем самым лучше их понимать.

В клубе лучше очень сблизилась и решили объединиться в родительскую ассоциацию «Маленький принц». Родители, входящие в эту ассоциацию, всегда солидарны друг с другом и готовы помочь любому в любой ситуации.

- В то же время, ведя работу с семьями, - продолжает Алина, - мы поняли, что наиболее исключенными из общественных связей являются семьи детей с множественными нарушениями развития. Часто это — одинокие мамы, покинутые мужьями, которые узнали о тяжелых проблемах ребенка. В результате их социальные контакты резко сократились. Порой мамы даже из дома не мо-

Добро пожаловать в базу данных InfoDisability (www.infoDisability.org)

Добро пожаловать на сайт информационных ресурсов по вопросам помощи детям с нарушениями развития и их семьям.

Здесь вы сможете найти подробную информацию о книгах, статьях, журналах, видео-, аудиоматериалах, которые созданы в Беларуси, России, Украине.

Сайт создан для родителей и других близких, воспитывающих ребенка с нарушениями развития, специалистов, оказывающих помощь таким детям, преподавателей и студентов профильных ВУЗов, а также для всех, кто интересуется данной проблемой.

Родительский клуб

гут выйти, не то чтобы с кем-то общаться. А поддержки со стороны родственников, увы, недостаточно. Поэтому для многих прийти в клуб — это просто возможность немного отдохнуть, когда твой ребенок играет с другими детьми и кто-то может за ним присмотреть.

- Придя в клуб, я постепенно почувствовала, как появляется почва под ногами, - рассказывает Наталья, мама трехлетней Вероники. — Ты перестаешь обходить стороной знакомых, стесняться своего «не такого» ребенка. Тебя больше не ранят испуганно-напряженные лица.

- Психологическая поддержка — это очень важная сторона того, что происходит на наших встречах, - отмечает Алина Ничкасова, - потому что те, кто приходит в наш клуб, поверяют друг другу такие вещи, которыми они не могут поделиться дома даже со своими родными.

- Зачастую помощь специалистов нужна больше маме, а не ребенку, - продолжает Наталья, мама трехлетней Вероники. — Все по-разному переживают свою беду. А наш родительский клуб для многих, пожалуй, единственное место для отдыха и общения. Тяжелой была первая встреча: мы рассказывали о том, как все начиналось, делились своими чувствами и ощущениями... Не могли говорить, плакали. Наверное, никто из родных не знает, что мы рассказывали друг другу. Это очень личное, выстраданное.

- Возникающее взаимопонимание помогает семьям справиться с кризисом, вызванным рождением ребенка с нарушениями, и более адекватно принять особенности этих детей. И если никто не застрахован от дальнейших трудностей (например, при постановке ребенку нового диагноза), то справляться с ними становится все же легче.

- Здесь царит любовь к любым детям, - отмечает Юля, мама двухлетнего Саши, - уважение и терпение к мамам, в каком бы состоянии они не находились. И уже одно это помогает понять, что жизнь продолжается, и просто начаться другой, особый и по-своему замечательный ее этап.

(Журнал «Раннее вмешательство», №1, 2008, СПб)

ЗРЕНИЕ НОВОРОЖДЕННОГО: особенности и возможные проблемы



Глядя на новорожденного, родители особенно внимательно рассматривают его глаза. Глаза вызывают большое беспокойство при каких-либо тревожных симптомах: покраснении, кровоизлиянии, воспалении. И, наверное, ни с каким другим органом не связано такого количества заблуждений и суеверий. Чем же на самом деле отличается зрение новорожденного от зрения взрослого человека, и на какие моменты родителям надо обратить особое внимание?

КАК УСТРОЕН ГЛАЗ НОВОРОЖДЕННОГО?

Глаз новорожденного очень похож на глаз взрослого, однако он еще не способен полноценно работать. Зрительная система малыша несовершенна, и ей предстоит бурное развитие. Максимально быстрое развитие зрительной системы происходит в первые месяцы жизни малыша. При этом только глаз, на сетчатку которого постоянно проецируется окружающий мир, способен развиваться нормально. Любые патологические процессы, возникшие внутриутробно, во время родов или в первые сутки жизни, которые могут нарушить прозрачность сред глаза, функцию сетчатки и зрительного нерва, приводят к серьезной задержке развития зрительного анализатора.

Помимо того что глаз развивается функционально, он постепенно увеличивается в размерах. Глазное яблоко новорожденного короче глаза взрослого человека примерно на 6 мм. Это обстоятельство - причина того, что глаз новорожденного дальнорезок. С ростом глазного яблока дальнорезкость постепенно снижается. Важно правильно оценивать развитие зрительного анализатора во времени. Зрение у детей оценивают по реакциям фиксации и слежения. На первой неделе жизни зрение оценивается по реакции зрачка на свет. Кратковременная фиксация появляется со второй недели жизни, она может длиться всего несколько секунд и возможна только при медленном движении предмета перед лицом ребенка. К началу второго месяца жизни зрение можно оценивать как предметное: формируется устойчивая фиксация двумя глазами. В это время родители отмечают, что ребенок начинает активно следить за предметами и зрение растет «по неделям», ребенок начинает живо реагировать на мать. К 6-8 месяцам ребенок начинает различать простые фигуры, а с 12 месяцев - рисунки.

Зрение развивается весь период детства, и раннее выявление отклонений в развитии зачастую может

предотвратить серьезную патологию. Поэтому оценка состояния глазного яблока - святая обязанность медицинского персонала и родителей малыша.

КОГДА НЕОБХОДИМА СРОЧНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ОКУЛИСТА?

Для раннего выявления патологии проводятся плановые консультации окулиста. Если есть риск развития какого-либо глазного заболевания (например, при недоношенности), то первая консультация проводится еще в родильном доме. Плановые консультации у детей без явной патологии лучше проводить в 1 месяц (доктор проводит осмотр глазного дна и оценку зрительных функций), в 6 месяцев (добавляется оценка реакции зрачка на свет) и в 1 год.

Хотелось бы остановиться на отдельных ситуациях, когда необходима срочная консультация окулиста.

1. Если ваш ребенок родился недоношенным (особенно если в послеродовой период он получал кислород). У таких детей высок риск развития тяжелой патологии - ретинопатии недоношенных, когда незрелая сетчатка глаза может отслоиться из-за избыточного роста сосудов на периферии глазного дна. Чем раньше произошли роды и чем меньше масса тела при рождении, тем выше риск развития ретинопатии недоношенных. Наблюдение таких детей лучше проводить в специальных центрах, где есть возможность лечения данной патологии. Ретинопатия недоношенных быстро может привести к слабовидению и слепоте, поэтому недоношенный ребенок нуждается в постоянном наблюдении детского офтальмолога в течение первых месяцев жизни.

2. Если размер глаз вам кажется большим или глаза имеют разный размер (важна разница даже в 1 мм). Это может быть ранним признаком еще одной патологии - врожденной глаукомы, при которой внутриглазное давление поднимается настолько, что глаз начинает увеличиваться. В первую очередь заметно увеличение роговицы (передней прозрачной оболочки); увеличивается и глубина пространства между роговицей и радужкой (той самой, которая определяет цвет глаз и формирует зрачок). Граница между роговицей и белком (склерой) становится более широкой (более 1 мм) и кажется размытой. В более тяжелых случаях возможно помутнение роговицы, оно образуется из-за проникновения жидкости из глаза под давлением в толщу роговицы. Если вам кажется, что какой-то из этих симптомов есть у вашего малыша, немедленно обратитесь к окулисту.

3. Если зрачок приобретает сероватый или беловатый оттенок. Если видно, что зрачок отдает белизной, то имеется препятствие на пути прохождения света; такой глаз будет отставать в развитии. Нужно исключить серьезную патологию - врожденную катаракту. Также можно косвенно оценить прозрачность сред при фотографировании, когда появляется эффект «красных глаз»: это происходит из-за отражения света с глазного дна. При нарушении прозрачности сред этот эффект может отсутствовать. Если на фотографии один глаз отличается по цвету от другого, это тоже должно стать поводом для тревоги.

4. Если отмечается выраженное косоглазие. В первые два месяца жизни еле заметное косоглазие

не выходит за пределы нормы. Это связано с тонусом глазодвигательных мышц, незрелостью коры и глазодвигательных центров головного мозга. Однако в случае выраженного косоглазия нужно обратиться к окулисту. Кстати о фотографировании. Фотографирование со вспышкой не наносит вреда глазам малыша, однако может испугать его, поэтому желательно не фотографировать ребенка слишком близко. Против фотографирования в некоторых случаях могут быть не столько офтальмологи, сколько, например, неврологи при наличии неврологических расстройств у малыша.

О ТРЕБОВАНИЯХ ГИГИЕНЫ

К счастью, тяжелая врожденная патология глаз - относительно редкое явление, и чаще родителям приходится сталкиваться с другими вопросами, которые касаются ухода за глазами: светового режима, выбора игрушек и т.д.

Глаз ребенка - солнечен. Это означает, что потребность в свете у малыша больше, чем у взрослого человека. Хорошее освещение - важный фактор в развитии глаза. Лучше, когда ребенок находится в помещении с комбинированным освещением (дневной и электрический свет). Когда ребенок бодрствует, ему необходим естественный солнечный свет; если его недостаточно, можно добавить электрическое освещение. Спит ребенок лучше не в полной темноте, а при сумеречном свете, который можно создать с помощью ночника.

Очень важны прогулки на открытом воздухе (несмотря на то, что ребенок обычно спит на улице). Хорошее освещение особенно важно в комнатах с не очень большими окнами и в пасмурную погоду. Рекомендуется освещать помещение лампами накаливания. Источники света, которые устроены по другому принципу (люминесцентные лампы), могут моргать с частотой электрической сети, что не очень благоприятно для глаз ребенка. Цветовое зрение развивается вместе с остротой зрения, поэтому желательно, чтобы ребенка окружали яркие цветные объекты.

Именно центр сетчатки, развиваясь, обладает самой большой разрешающей способностью (зоркостью). У новорожденного малыша этот центр находится в неразвитом

состоянии. Поэтому глаз нуждается в большей степени в красных, желтых, зеленых цветах и их оттенках. Уже на первом месяце жизни можно повесить перед малышом гирлянду. Элементы гирлянды должны быть расположены исходя из особенностей зрения ребенка: они должны быть не очень мелкими; в центре лучше поместить красный элемент, затем оранжевый (или желтый), зеленый и по краям - синий. Погремушку-гирлянду лучше вешать над кроваткой так, чтобы основные элементы ее располагались над животиком малыша примерно в 30 см.

Очень важен и правильный уход за глазами новорожденного ребенка. Иногда после сна в углах глаз может скапливаться отделяемое, которое беспокоит родителей. Если отделяемое белого цвета, это, как правило, слущенный эпителий конъюнктивы и элементы слезы; появление таких выделений нормально. Но возможно и гнойное отделяемое (оно имеет желтоватый оттенок). Если патологии нет, то туалет глаз стоит проводить однократно утром после сна, протирая каждый глазик смоченным в воде ватным тампоном по верхнему и нижнему веку в направлении от наружного угла глаза к внутреннему. Каждый раз следует обрабатывать отдельным тампоном.

При появлении гнойного отделяемого необходимо обратиться к врачу. Для обработки, как правило, родители используют раствор ромашки или заварку, однако такие растворы иногда могут вызывать аллергию. Поэтому лучше использовать раствор фурацилина. Раствор хранится одни сутки и каждый день готовится новый из расчета 1 таблетка фурацилина на стакан кипятка. Смоченной стерильной ваткой протирают глаз движением от виска к носу. Не следует чересчур усердно протирать ребенку глаза: важно помнить, что во время этой процедуры мы смываем слезную пленку, которая содержит специальные противомикробные агенты.

К сожалению, невозможно осветить все вопросы, связанные с детскими глазами. Да это, наверное, и не нужно. При любых сомнениях родители должны обратиться к врачу и получить консультацию.

Вадим БОНДАРЬ, ВРАЧ-детский окулист
(Источник www.medhelp-clinic.ru)

Играем с малышом

КАК УЧИТСЯ ИГРАТЬ ВАШ МАЛЫШ

Схема развития игры ребенка месяц за месяцем

Эта схема развития игры детей представляет собой детальное описание игровых действий ребенка на протяжении первого года жизни. Следует, однако, принимать во внимание, что все представленные данные несколько обобщены, поэтому совсем не обязательно, что Ваш ребенок должен в точности соответствовать всем описанным фазам развития.

0-1 МЕСЯЦ

Малышу нравится сосать, слушать повторяющиеся нежные звуки, смотреть на свет и движения, чтобы его держали и качали. Разговаривайте с ребенком и пойте ему, берите его на руки, обеспечьте освещение сквозь яркие ткани.

1 МЕСЯЦ

Малышу нравится слушать ваш голос, смотреть вверх и в стороны, держать вещи, которые ему вложили

в ручку. Пойте ребенку колыбельные песни, приближайте свое лицо к его лицу, повесьте игрушки у него над головой, разместите на стенах картинки.

2 МЕСЯЦА

Ребенку нравится слушать звуки музыки, сосредотачиваться на своих руках, дотрагиваться до ближайших предметов и ударять по ним, смеяться. Улыбайтесь малышу, дайте ему мячик с колокольчиком, мягкие музыкальные игрушки, привяжите к кроватке мягкие безопасные игрушки, чтобы малыш мог прижимать их к себе.

3 МЕСЯЦА

Малыш любит трогать и щупать предметы открытыми руками, делать общие движения двумя руками, махать кулачками и следить за ними. Подвесьте над кроваткой ребенка погремушки, давайте ему погремушки в ручку, ставьте слушать музыкальные записи.