

*Навстречу миру. Руководство для родителей подростков с РАС.*

И.В.Леонова, И.В.Карпенкова, М.С.Кляузер, М.В.Михайлина,  
А.А.Михайлова, Я.Л.Падерина, А.К.Штейман

# НАВСТРЕЧУ МИРУ

РУКОВОДСТВО  
для родителей, воспитывающих подростков с РАС  
и другими ментальными нарушениями



г. Москва  
2020



## РУКОВОДСТВО

для родителей, воспитывающих подростков с РАС и другими ментальными нарушениями

Авторы:

Леонова И.В., Карпенкова И.В., Кляузер М.С., Михайлина М.В., Михайлова А.А., Падерина Я.Л., Штейман А.К.

Редакторы:

Леонова И.В., Карпенкова И.В., Михайлова А.А.

Данное пособие составлено специалистами, имеющими более чем 10 летний опыт работы с семьями, воспитывающими детей и подростков с особенностями в развитии (в том числе с расстройствами аутистического спектра) в рамках проекта РОО помощи детям с РАС "КОНТАКТ" в партнёрстве с содружеством специалистов "МИР ОБЩЕНИЯ" при финансовой поддержке конкурса грантов «Москва – добрый город». Оно написано доступным языком без использования специальной терминологии и будет полезно, как справочник для родителей, а также, им могут воспользоваться специалисты, работающие с детьми и подростками с особенностями развития при составлении индивидуального маршрута ребенка.

©РОО помощи детям с РАС «КОНТАКТ», 2020

©Содружество специалистов и родителей МИР ОБЩЕНИЯ, 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение. Как и куда двигаться?

Как справиться со стереотипами?

Как помочь научиться общаться?

Зачем развивать двигательную сферу?

Как справиться с проблемным поведением?

Как правильно организовать день?

Как помочь стать самостоятельным?

Тьюторская поддержка. Нужен ли ребенку тьютор?

Современные тенденции профориентации. Как помочь выбрать будущую профессию?

Как отыскать таланты и помочь развиться способностям?

Вместо заключения.  
Родителям особых детей. Эссе на тему детско-родительских отношений.

Подробная информация об авторах.

## **Введение. Как и куда двигаться?**

Каждый родитель хочет, чтобы его ребёнок был счастлив. Это утверждение очевидно. Но в понятие счастья каждый вкладывает что-то своё, и понимание может очень сильно различаться. Жизненный опыт родителей позволяет понять и спрогнозировать наиболее вероятные ситуации, в которых их ребёнок будет счастлив. В условиях нашей жизни родитель не может всё время неотрывно находиться рядом с ребёнком, поэтому одной из основных задач родителя является развитие самостоятельности ребёнка — навыка, который позволит ему жить полноценной счастливой жизнью.

В особом положении находятся родители, воспитывающие детей с РАС (расстройствами аутистического спектра) и другими ментальными нарушениями. Родители затратили огромные усилия, пока ребёнок был маленьким. В подростковый период, когда ребёнок стабильно учится в школе, родители рассчитывают, что у них появится больше свободного времени. Но подростковый возраст — самое важное время для формирования той самой самостоятельности, осознанного отношения к себе и своему месту в жизни, базы саморазвития.

Здесь необходимы рациональный подход и баланс между осознанным отношением к будущему ребёнка, своими силами и возможностями ребёнка на данный момент. Такое отношение позволит структурировать картину и составить план — образовательный маршрут, который затрагивает разные сферы и позволяет развиваться в разных направлениях.

### **Краткая памятка**

1. **Физическое развитие.** Уверенная походка, координация движений, переключение с одной позы на другую и даже поддержание прямой спины при выполнении определённых задач являются ключевыми составляющими, поэтому так важно помнить о физических нагрузках и упражнениях.

2. **Особенности сенсорной сферы.** Иногда громкий или необычный звук может вывести из равновесия, отвлечь, а яркие обои не дать сосредоточиться на задании — это лишь пара примеров, как сенсорика (восприятие и обработка сигналов внешнего мира) может влиять на успешность в деятельности. Если учиться управлять своими эмоциями и особенностями восприятия, обогащая жизнь разнообразным сенсорным опытом, то можно научиться адаптироваться к разным внешним факторам среды.

3. **Когнитивное развитие.** Осознание того, что происходит в окружающем мире, возможность ориентироваться во времени (используя часы и календарь), пространстве (используя карты и планы), разных инструкциях и заданиях — это всё, что развивается благодаря умению нашего мозга простраивать причинно-следственные связи. Очень важно в любом возрасте помогать человеку формировать эти связи на разных уровнях сложности.

4. **Коммуникативное развитие.** Возможность общаться и взаимодействовать с окружающими людьми — важная составляющая нашей жизни. Благодаря коммуникации мы можем обмениваться информацией, высказывать желания, сообщать о своих страхах или нежелании что-то делать. Систем коммуникации существует много, как вербальных, так и невербальных. Большую часть информации во время общения человек считывает с собеседника по невербальным каналам. Этому навыку можно научиться, но только находясь в среде общения и получая коммуникативный опыт.

5. **Эмоционально-волевая сфера.** Наше поведение, выражение эмоций, усердие и внимание при выполнении конкретных задач зависит от степени сформированности саморегуляции. Важной составляющей среды, способствующей формированию саморегуляции, является свобода выбора ребёнка. Для развития самостоятельности ребёнка, как и для приобретения любого навыка, важны регулярность, последовательность, организованность и чёткость действий, в первую очередь, родителя. Но наравне с этим очень важно признать право ребёнка на ошибку, так как личный опыт формируется не только из побед, но и из ошибок, ведущих в итоге к осознанию и верному решению. Ошибки позволяют осознать и принять ответственность за свой выбор и действия — а не ошибается, как известно, только тот, кто ничего не делает.

Многие родители сталкиваются с ситуацией, когда их ребёнок, подходя к юношескому возрасту, так и не овладел важными навыками, необходимыми для дальнейшей жизни. Поэтому важно помогать подростку развиваться в разных направлениях, сохраняя баланс.

Перечислим направления, которые, на наш взгляд, являются наиболее актуальными:

**Самостоятельность в бытовой жизни.** В суете жизни и при решении других задач этот вопрос отходит на второй план, и у подростка развивается представление, что всегда будет рядом кто-то, кто застегнёт куртку, помоеет посуду, уберёт вещи. В дальнейшем формируется так называемая «вынужденная беспомощность», что влияет на самооценку и мотивацию к развитию. Поэтому важно с маленького возраста давать ребёнку делать что-то самостоятельно, а самая богатая для этого сфера — быт и самообслуживание.

**Социальная адаптация.** Умение спокойно и осознанно вести себя в обществе — это важный навык, который строится на опыте, возможности понять ситуацию и то, как себя в ней лучше вести, а также на способности ориентироваться на поведение окружающих.

**Базовые академические знания.** Часто ребёнку не понятно, для чего учиться читать, писать или считать, но если все эти навыки соединять с приятными для него занятиями, например: прочесть, какой сюрприз ему принести из магазина или посчитать, сколько денег нужно, чтобы купить картошку фри, то эти знания приобретают смысл для ребёнка. А в дальнейшем он уже сам стремится более точно ими овладеть и закрепить. Перелёту на самолёте или даже поездка в метро становится интереснее, если подросток начинает ориентироваться в картах и схемах станций.

**Навыки самоконтроля.** Многие люди с трудом справляются со своими эмоциями. Для обучения этим навыкам разработаны целые курсы и психологические тренинги. С теми же сложностями может столкнуться и подросток с РАС или ментальными нарушениями, но у него нет возможности получить поддержку обычными способами. Поэтому так важно помогать ему овладевать навыками самоконтроля, осознанного отношения к своим эмоциям, а также помогать осваивать алгоритмы самопомощи в сложных психологических ситуациях.

**Представления о системе денежного обращения.** Эти знания не только позволят подростку самостоятельно ходить в магазин, оплачивать покупки и получать сдачу, но и избавят от сложных ситуаций, когда ребёнок требует купить что-то очень дорогое. Ведь представления об экономии входят в эту сферу знаний.

**Базовые знания о профориентации.** Размышлять о своем будущем умеют очень немногие подростки с особенностями развития, а это важная составляющая мотивационного механизма, который даёт человеку силы трудиться, даже если не всё легко даётся. Человек, который мечтает стать поваром, будет охотнее учить математику, если знает, что в рецептах используются дроби.

**Умение отдыхать и получать удовольствие от общения, событий, впечатлений.** Немногие взрослые люди могут похвастаться этим умением, но оно крайне необходимо для гармоничного развития и психологической устойчивости. Организовать свой досуг, не поддаться стереотипу, придумать что-то новое и интересное – вот навыки, позволяющие человеку самому создавать для себя счастливые моменты жизни.

*Леонова И.В. – учитель-логопед, преподаватель МГПУ ИСОуКР,  
сертифицированный специалист DIR/Floortime,  
руководитель сообщества МИР ОБЩЕНИЯ.*

## **Как справиться со стереотипами?**

*Михайлина М.В., дефектолог, специалист по развитию речи,  
поведенческий аналитик*

У родителей детей с РАС и другими ментальными нарушениями часто возникает вопрос: что делать, если малыш повторяет циклично одну и ту же цепочку действий, например, бегает по комнате, последовательно щёлкает каждым выключателем, перематывает мультфильм на одно и то же место, расставляет игрушки в ряд или готов ходить без истерик только одним маршрутом. В подростковом возрасте стереотипы могут приобрести уже другие формы, но всё так же сохраняться в виде навязчивых движений, стойких интересов, специфического поведения и др.

Конечно же, это затрудняет социализацию и обучение ребёнка. Как же понять, что происходит в этот момент с ребёнком и как ему помочь преодолеть это состояние?

Для того, чтобы ответить на этот вопрос, обратимся к ранним этапам развития детей. Все мы знаем, как приятно было засыпать под любимую колыбельную, разворачивать и есть любимую конфету, танцевать под любимую песню и смотреть любимый мультфильм.

Так вот, сам феномен возникновения «любимых» явлений связан с функцией нашего мозга — формировать взаимосвязи. Мозг связывает приятные впечатления и ощущения с определёнными образами. И если однажды ребёнок увидел шоколадную конфету, взял ее в рот и почувствовал приятный вкус, то эта взаимосвязь закрепилась. В следующий раз, увидев такую же конфету, ребёнок будет ожидать, что её вкус будет так же прекрасен. Такой эффект называется «предвосхищение». Он очень важен для развития адаптации человека к окружающему миру, ориентировке в «хороших и плохих» событиях, оценке эмоций окружающих, планированию на несколько шагов вперёд своих действий. Он помогает детям формировать первые ритуалы и традиции в жизни, которые обогащают его жизненный, в том числе и социальный, опыт.

А теперь представьте, ребёнок развернул знакомую «любимую» конфету, а она оказалась из горького шоколада. Какие эмоции он испытает в этот момент? Он будет разочарован, расстроен и в следующий раз с опаской будет смотреть на конфеты в фантиках.

Расстройства аутистического спектра предполагают серьёзные отклонения в сфере восприятия. Ребёнок имеет либо слишком высокую, либо слишком низкую чувствительность. Это означает, что каждый раз сенсорный опыт ребёнка будет новым и ему будет очень сложно формировать те самые взаимосвязи, о которых мы говорили ранее.

Когда в окружающей ребёнка среде всё слишком ярко, для него практически любой опыт оказывается травмирующим. Вместо того, чтобы

формировать продуктивные стереотипы, исходя из цепочки закрепляющих друг друга успешных действий, у ребёнка возрастает тревожность. Стереотипы выстраиваются, исходя из набора повторяющихся событий, действий, ощущений, вербальных реакций (цитирование отрывков из мультфильмов), которые ребёнок сам может смоделировать и ими управлять. Он прокручивает их снова и снова, чтобы не столкнуться с неизвестной, а значит, опасной для его нервной системы ситуацией.

И теперь перейдём к главному вопросу: что с этим делать?

Для начала нужно определить, насколько мешают стереотипы в повседневной жизни. Возможно, благодаря выполнению определенного ритуала подросток помогает себе сосредоточиться или остаться в спокойном состоянии. В этом случае можно понаблюдать, чем вызван стереотип и какие он несет последствия.

#### **Возможные причины проявления стереотипного поведения:**

- ***Повышенная тревожность.*** В данном случае необходимо создать ритуалы, которые будут повторяться ежедневно, чтобы переключить подростка с деструктивного стереотипа (например, стучать или ровнять бесконечно подушку) на другой — конструктивный, например, ритуалы отхода ко сну с определённой последовательностью действий, которые мы делаем вместе и проговариваем действия.
- ***Гиперчувствительность и перегрузка сенсорной системы.*** Если ребёнок напряжен и уходит в себя, возможно, он пытается заглушить внешние неприятные ощущения (звук, яркий свет, ощущения от одежды или боль в животе). Необходимо установить источник неприятных ощущений, и принять соответствующие меры. Например, уйти в спокойное место или убрать источник шума. Параллельно необходимо начать обучение ребёнка техникам самопомощи в разных жизненных ситуациях:
  - как сообщить окружающим, что у тебя что-то болит или неприятно;
  - как развить самоконтроль и научиться успокаиваться в сложных эмоциональных ситуациях (дыхательные техники, самомассаж, отстукивание ритма и пр.);
  - как действовать в ситуациях опасности.
- ***Стереотип как вариант ОКР (обсессивно-компульсивного расстройства).*** Когда повторяющиеся действия несут навязчивый характер, ребёнку настолько важно совершить какое-либо действие, что прерывать это действие непродуктивно. В таких случаях важно учить осознавать ребёнка, что происходит, когда это можно делать, в какое время, объяснять, почему важно себя сдерживать в некоторых социальных ситуациях.



В любом случае, жесткие запреты ведут лишь к трансформации стереотипа, а не к его исчезновению. Важно уважительно относиться к действиям подростка, ведь он пытается совладать с собой в непростой ситуации. Постараться разобраться в причинах и последствиях его действий. А затем принимать решения о стратегиях помощи в данном случае.

## **Как помочь научиться общаться?**

*Леонова И.В. – логопед,*

*Михайлова А.А. – педагог, музыкальный терапевт.*

Общение является неотъемлемой частью жизни каждого человека. Когда, в силу особенностей развития, ребёнку трудно общаться, с каждой попыткой неуспешный опыт заставляет испытывать страх и сокращать количество контактов со взрослыми и, в особенности, со сверстниками. Поэтому так важно обогащать опыт общения успешными ситуациями. Это создаст базу для формирования инициативы и уверенности при общении.

При нейротипичном (обычном) развитии в жизни подростка наступает период, когда самым главным и интересным для него становится общение со сверстниками. Выросшие дети начинают общаться, создавая среду, в которой они «свои» и куда нет входа непосвящённым. Со стороны это выглядит будто вчерашние мальчишки с едва поломавшимися голосами и резко поменявшие привычки девочки разом сошли с ума, хохочут и часами обсуждают ерунду. «Что важного ты вынесла из сегодняшней беседы?» — пытается девочку бабушка. А девочка юна и ещё не может объяснить, что самое важное в сегодняшней беседе — это оттачивание навыков коммуникации, необходимое для дальнейшей успешной жизни; девочка может дерзить, плакать, молчать и хлопать дверью — «да и что с неё взять, испорченный подросток, мы такими не были». Полезно понимать, что подростковый возраст, «весна жизни» — это период колоссальных перемен, калибровки, поиска маяков и ориентиров на фоне гормональной перестройки организма. У юного человека меняется такое привычное ему тело, меняется самочувствие и настроение. Подростковый возраст взрослый человек помнит наименее детально, это связано с высоким уровнем стресса в этот период и, как следствие, частичным вытеснением происходящего из памяти. Даже при обычном развитии подростку непросто справиться со свалившимися на него изменениями, а при развитии подростка с особенностями тяжесть изменений несоизмеримо выше. Когда человек не знает, как начать и поддержать разговор — становится страшно даже войти в комнату, где находится потенциальный собеседник.

В этом случае хорошо помогает своего рода защита в виде одежды или аксессуаров. Кто-то надевает глубокий капюшон, кто-то носит просторные свитера с высоким воротом и длинными рукавами, кто-то не снимает в помещении шапку или завешивается волосами, держит перед собой рюкзак, плюшевого зайца или другие предметы. Все это помогает человеку почувствовать защищенность, «я в своей пещере», и общаться с внешним миром из стен этой пещеры. Для развития общения нужно оставить человека в комфортном для него состоянии и дать возможность осмотреться, не настаивая: «Сними кепку, здесь жарко, убери волосы с глаз, окосеешь».

Затем, постепенно беседуя на нейтральные темы, можно включать в диалог и подростка, который со временем начинает понимать, что он тоже может поддержать разговор, сказав только «да», «нет», назвав своё имя. Не надо настаивать на громкости и чёткости произношения — помните, у каждого из нас в моменты стресса был чужой, не слушающийся нас голос — тихий или, наоборот, странно и непривычно звонкий — и это нормально, потому что все мы живые.

Постепенно в разговорах «о ерунде», в фантазиях на заданную тему подросток будет раскрываться. В этом очень помогают юмор и элементы игры. Юмор может быть и очень простым — главное, сохранить позитивное мышление и доброжелательность и помнить: всем нам когда-то было 13, и мы точно знали, как правильно.

***Приемы развития коммуникации и речевых навыков.*** Существуют разные игры и виды активности, которые можно использовать дома и помогать подростку осваивать речь и коммуникативные навыки. Важно, чтобы каждая игра была не по принуждению, а по доброй воле и при максимальной мотивации ребёнка, тогда результаты не заставят себя долго ждать. Рассмотрим некоторые игры и занятия подробнее.

- **Интервью – репортаж.** Можно взять любой предмет, похожий на микрофон, включить камеру телефона и начать задавать простые вопросы, на которые подросток сможет легко ответить. Потом посмотреть, что получилось, порадоваться вместе и поменяться местами, теперь уже он задает вопросы окружающим, а те отвечают. Важно, чтобы ответы были интересными, неожиданными, смешными, это добавит изюминку в игру и закрепит положительный опыт, чтобы в следующий раз подросток сам предложил поиграть еще.
- **Поход в магазин или ресторан быстрого питания.** Диалог с продавцом довольно простой, но сколько мотивации и положительного опыта он приносит. Сейчас в сетевых ресторанах работают учтивые кассиры, которые помогут выбрать блюдо и даже посчитают сдачу.
- **Вечером в конце бурного дня** можно садиться вместе и пересматривать фото, сделанные в течение дня, рассказывать бабушке, куда ходили и что делали.

Развитию навыков общения способствует посещение групповых занятий по интересам, где ребята могут взаимодействовать в неформальной среде, но сама деятельность должна быть объединена одним проектом, интересным для всех. Например, робототехника, театр, кино или мультфильм и пр.

Одним из современных средств коммуникации является смартфон. Мессенджеры и социальные сети — место, где ребята могут начинать общаться. Для кого-то такой удаленный вариант будет хорошей тренировкой.

Конечно, нужно принять меры предосторожности и предварительно установить на телефон «родительский контроль».

В этой части хотелось бы упомянуть один важный момент. Часто родители подростков с РАС находятся в таком состоянии постоянной гонки, стресса, тайминга, что не успевают просто поговорить со своими детьми. Так вот, лучше опоздать на занятие, но успеть пообщаться, рассказать ребёнку о своих делах, возможно, даже спросить у него совет. Такой опыт, без сомнения, станет очень важным для подростка и поможет ему в дальнейшем находить слова, чтобы делиться с вами своими переживаниями, размышлениями, радостями.

## **Зачем развивать двигательную сферу?**

*Карпенкова И.В. – психолог, инпотерапевт.*

Природа отвела человеку время на активный двигательный период развития и активный мыслительный период развития. Когда ребёнок мал, он инстинктивно активно двигается, где надо и как надо. А нам, взрослым, кажется, «и где надо, и где не надо». Ребёнок ещё не знает всех опасностей, которые таит мир. Но мы, взрослые, помогаем нашим детям знакомиться с миром максимально безопасно. Порой чересчур оберегая ребёнка от всяких «безумных» идей, например, залезть на дерево, или идти с закрытыми глазами долго-долго. Но мы упускаем из виду один важнейший момент. Момент, о котором учёные, глубоко изучавшие то, как работает наш мозг, говорят в своих книгах и лекциях уже очень много лет. Интеллект и способность мыслить формируется на основе двигательного опыта человека. А двигательный опыт формируется той средой, в которой этот человек живёт.

Человеку просто необходимо сталкиваться с вызовами среды, которая заставляла бы его продумывать, как справиться с той или иной ситуацией с помощью движения. И если человек справляется с такой задачей, то мозг научается не только правильно двигать телом, но и правильно «двигать мыслью», то есть думать.

Дети, у которых в раннем детстве двигательный опыт был недостаточен, либо он был не очень разнообразным – к моменту, когда постепенно на первый план выдвигается развитие интеллекта, речи, письма, с большим трудом решают поставленные для них задачи. Язык не ворочается, рука не слушается — «мозг не варит». Очень образное выражение, означающее то, что мозг недостаточно хорошо может организовать необходимое действие. Ведь любое действие состоит из двигательных актов!

Несмотря на то, что к подростковому возрасту значимость интеллектуального развития возрастает в геометрической прогрессии, помочь ребёнку осилить большой объём знаний и требований можно совсем не очевидным, на первый взгляд, способом. Обычно родители добавляют занятий — с репетиторами, дефектологами, логопедами. Но нередко мы замечаем, что динамика таких занятий очень медленная. Ну да, вздыхают взрослые, задержка развития (или любой другой диагноз)... Но мы можем помочь ребёнку лучше думать, организовав для него занятия, где он мог бы учиться лучше двигаться. Возможно, вас удивит, но лучшее, что мы можем придумать, это ходить в парки, где есть уличные тренажёры, панда-парки, спуски и подъёмы, возможности перелезть через стволы деревьев, перепрыгивать небольшие ямки. Хорошим местом, с пользой для тела и ума, будет посещение батутного и скалолазного центра, аквапарка и зала с тренажёрами. Важно подобрать для ребёнка такие задания и нагрузку, чтобы он спокойно, но с небольшим напряжением мог успешно справиться. Если у вас есть возможность предложить ребёнку

развивающую верховую езду под руководством профессионального специалиста, было бы просто замечательно! Адреса и полезные ссылки представлены ниже. Верховая езда одновременно стимулирует работу всего организма и расслабляет эмоционально.

И для детей, и для взрослых очень эффективно для улучшения обработки информации и развития самоконтроля обучение езде на велосипеде, самокате, роликах, коньках, лыжах. Не стесняйтесь, что вы уже взрослые, сейчас активный образ жизни вести можно в любом возрасте. И ваш подросток это тоже оценит. Не забывайте соблюдать технику безопасности, лихачество совсем ни к чему. Для тех ребят, которым трудно освоить двухколёсный велосипед, созданы трёхколёсные.

И да, есть ещё водные велосипеды, катание на лодке среди плакучих ив на закате... Умение согласованно грести вёслами очень полезно для навыка координировать свои действия. Регулярно организуя физическую активность на природе, вы и позанимаетесь с ребёнком развитием его крупной и мелкой моторики, и получите опыт общения, и просто подышите свежим воздухом.

**А что можно делать дома?** Дома можно делать очень многое. Главное, не забывайте о технике безопасности и подстраховывайте ребёнка во время занятий с ним. Если велик риск, что ребёнок может испытать себя во время того, как вы отлучились на кухню, и вы уверены, что без страховки он может упасть, уберите в недоступное для ребёнка место тренировочное оборудование, когда не можете контролировать занятия.

Кстати, присмотритесь к соседям, вдруг у них есть спортивный уголок и дети-ровесники вашему ребёнку? Познакомьтесь с ними, озвучьте своё желание приходить к ним иногда в гости и занимать их детей и своего ребёнка физическими активностями. Кто знает, возможно, родители с радостью будут принимать вас в гости на 15-20 минут «потусить» с их детьми.

Если размеры вашей квартиры позволяют поставить спортивный уголок — шведскую стенку, канат, турник, было бы замечательно. Когда играете или занимаетесь с ребёнком, кладите для него приз или поощрение на самый верх лестницы. Каждый раз залезая за призом наверх, ребёнок будет тренировать и свою ловкость.

Большой гимнастический мяч. Качаться на мяче в разных положениях не только забавно, но и полезно. Занимаясь под руководством специалиста, мы можем помочь ребёнку тренировать вестибулярную систему, которая оказывает колоссальное влияние на развитие межполушарного взаимодействия и регуляцию системы обеспечения жизнедеятельности организма в целом. Если ребёнка часто укачивает в транспорте, либо он боится преодолевать даже небольшие препятствия на своём пути, неловок, нескоординирован, купите домой большой мяч — фитбол и помогите ребёнку полюбить качаться на нём в разных позах.

Балансировочная доска. Удержание равновесия в течение 1-2 минут позволит "подзарядить батарейки мозга" для умственной работы.

Сенсорный коврик. Регулярно топчитесь по нему босыми ногами. Сенсорная дорожка — смена разных ощущений, идущих от стоп, также поможет снять нагрузку на интеллектуальную составляющую работы.

Различные эспандеры позволят загрузить сенсорными ощущениями руки тем ребятам, кто испытывает нехватку ощущений глубокой чувствительности.

Сенсорные мячики. Их можно катать ладонью по столу, снимая напряжение с пальцев во время выполнения письменных заданий.

Простукивания по спине между лопатками. Ритмичные похлопывания, похожие на то, когда мы стучим, если человек подавился, позволят активизировать ствол мозга, который, в свою очередь, передаст импульсы в полушария мозга. Только спросите сначала разрешения у вашего ребёнка. Если видите, что ребёнок устал, предложите ему передохнуть немного и сначала легонько постучите по спине, а затем с немного большим усилием. Ритм и сила подбираются опытным путём. Уточните после этого, помог ли приём ребёнку.

Если ваш ребёнок жалуется на боли в теле после сна, озабочьтесь подбором правильной подушки (наиболее полезные из них те, которые обладают эффектом памяти и прогибаются строго в зависимости от тяжести давления на неё), и дополнительного тонкого матраса, который позволит поддерживать тело в время сна в соответствии с его изгибами.

***А если не дома, где можно позаниматься?*** Во многих торговых центрах сейчас создают игровые лабиринты и аналоги панда-площадок. Не всегда на них пускают взрослых, но если объяснить инструкторам, что вашему ребёнку нужна страховка, они будут более лояльны.

В районных реабилитационных центрах и центрах социального обслуживания есть залы, оборудованные специальными комплексами. В некоторых ресторанах, кафе и торговых центрах также есть небольшие спортивные комплексы. Также для разнообразной физической нагрузки подойдут и детские площадки. Сейчас они изготавливаются из прочных материалов и выдерживают вес взрослого человека. Можно поиграть и посоревноваться вместе с ребенком. Главное, выбирать время, когда наплыв малышей на площадки не очень большой, например время послеобеденного сна или вечер.

***Интересно. Хочу разобраться в этом серьёзно!*** Мы рекомендуем вам прочитать книги, которые, хоть и написаны относительно простым языком, но освещают сложные вопросы процессов, происходящих в мозгу. Эти книги проверены временем и стали настольными книгами для многих специалистов по кинезотерапии, эрготерапии и нейропсихологии.

1. Е.В.Максимова "Уровни общения. Причины возникновения раннего детского аутизма и его коррекция на основе теории Н.А.Бернштейна", - М.: "Диалог-МИФИ", 2008.
2. Л.М. Зельдин "Развитие движения при различных формах ДЦП", - М.: "Теревинф", 2015.
3. Гленн Доман "Что делать, если у вашего ребёнка поражение мозга, умственная отсталость, детский церебральный паралич, эпилепсия, аутизм или синдром Дауна? М.: "Амрита-Русь", 2017.
4. Айрес Джин Э. Ребёнок и сенсорная интеграция. 5-е издание - М.: "Теревинф", 2019.



## Как справиться с проблемным поведением?

*Штейман А.К. – дефектолог,  
руководитель групп для подростков с РАС.*

Для начала, давайте решим, что можно отнести к проблемному поведению. Чаще всего к этому относят крик, агрессию и аутоагрессию (самоагрессию), и поведение, которое не является социально приемлемым. Людям с РАС бывает очень трудно справиться со своими эмоциями и чувствами, потому что даже человек без особенностей не всегда умеет правильно распознать и проконтролировать эмоции. В случае с РАС нужно также помнить про трудности в коммуникации, которые они испытывают.

Все мы в той или иной степени испытываем стрессы в нашей повседневной жизни. Многие люди с аутизмом испытывают гораздо более высокий уровень стресса и тревоги, что осложняет их деятельность ещё сильнее. Это означает, что они могут достичь критической точки быстрее. Иногда эта критическая точка проявляется через срывы (meltdown) или отключения (shutdown). Каждый человек будет переживать свою критическую точку по-разному.

### ***Распространенными провоцирующими факторами могут быть:***

- Слишком много требований (особенно не связанных между собой). Как говорится: «Меньше слов, больше дела». Не стоит давать сложных инструкций, состоящих из сложноподчинённых предложений. Лучше всего обойтись минимальным количеством слов, но, чтобы они чётко давали понять ребёнку, чего вы от него хотите.

- Неожиданные изменения в распорядке или планах. Любому из нас становится дискомфортно, когда срываются планы и происходят спонтанные изменения. Или мы находимся в неизвестном месте и не знаем, что будет дальше. Это могут быть какие-то изменения в устоявшихся правилах, изменения в окружающем мире ребёнка, незнакомое помещение, присутствие незнакомых людей или посещение врача, которого ребёнок боится. Здесь очень хорошо помогает визуальное расписание.

- Сенсорная перегрузка. Ребёнок может расстроиться, если вокруг него слишком много всего происходит. Ему также может быть нехорошо от резких звуков, шума или яркого освещения.

- Социальная перегрузка. Людям с РАС может становиться дискомфортно в местах большого скопления людей, при шуме голосов или долгом социальном взаимодействии, и он будет стараться всеми силами избежать дальнейшего общения. Лучше всего в этот момент дать ребёнку передохнуть, устроить «тайм-аут». Важно научить ребёнка умению сообщать о том, что он устал, приемлемым способом.

При работе с проблемным поведением необходимо выполнять несколько правил:

1. Поощряйте только адекватное поведение.

2. Особенно тщательно следите за тем, чтобы случайно не вознаградить нежелательное поведение ребёнка (в форме внимания, сочувствия или освобождения от работы).

3. Обязательно обучайте вашего ребёнка альтернативным формам поведения, то есть одновременно учите ребёнка, что «так делать нельзя, а нужно делать вот так».

Это один из самых важных моментов. Мы часто говорим детям «перестань так делать», забывая, что прекратить нежелательное поведение – лишь часть решения возникшей проблемы. Адресованное подростку требование «перестать делать ТАК», вызывает в ответ закономерный вопрос: «а как же мне быть»? Таким образом, одно нежелательное поведение может легко смениться другим, если не предоставить человеку альтернативы.

Очень важно, чтобы реакция ВСЕХ окружающих взрослых на поведение ребёнка была одинаковой и постоянной. Только тогда он сможет понять следующую структуру:

нежелательное поведение – наказание (строгий выговор, лишение привилегий на определенный период: любимой вкусности, похода в магазин, игры на компьютере и т.п.); адекватное поведение – поощрение.

Постарайтесь сделать так, чтобы все члены семьи, особенно бабушки и дедушки, которые любят баловать внуков, знали, в какой момент нужно указать подростку на то, что он не прав или такое поведение не приемлемо.

Бывают случаи, когда подросток с РАС первично выдаёт реакцию в виде крика или агрессии, потому что так проще обратить на себя внимание, и все вокруг стараются сразу же выполнить его просьбу. Здесь важно не поддаваться на провокации, притвориться «глупым» и добиться социально-приемлемого вида коммуникации. Например, можно сказать: «Ты кричишь/дерёшься, я не понимаю, что ты хочешь. Скажи словами», - и помочь сфокусироваться фразой: «Я хочу...», попросить ребенка самостоятельно её продолжить. Таким образом вы даёте ребёнку альтернативный способ выражения просьбы, и в следующий раз он будет стараться выразиться более чётко, ведь так его просьба быстрее будет выполнена.

Притвориться беспомощным — самый действенный способ развить независимость и самостоятельность вашего ребёнка. Ведь чем больше он может делать сам, тем с большей вероятностью он сможет регулировать самостоятельно свое поведение, не требуя влияния сторонней помощи.

**Половое воспитание.** Это одна из самых актуальных тем в подростковом возрасте, так как в период полового созревания подростки часто ведут себя неподобающим образом. В этот период очень важно понять, что дети вполне могут испытывать интерес к сексу и демонстрировать это. Это может быть не так просто, но зачатки социально неприемлемого поведения лучше распознать как можно раньше и среагировать на них как можно быстрее. Чем дольше вы

игнорируете проблему, тем сложнее будет справиться с уже сформировавшимся поведением.

Чтобы научить подростка тому, как можно вести себя в общественных местах, а как – только в интимной обстановке, ему нужно прежде всего объяснить разницу между публичным (улица, магазин, гостиная вашего дома) и личным (спальня, ванная, его комната) пространством. Как только он сможет понять эту разницу, ему можно будет объяснить, что некоторыми вещами можно заниматься, к примеру, только у себя в комнате за закрытыми дверями. Попытки вести себя неподобающим образом в общественных местах нужно сразу же пресекать. Важно, чтобы подростки научились различать не только места, но и людей, с кем можно держаться на более близкой дистанции, а с кем этого делать нельзя. Например, любой подросток должен знать, что обнимать и целовать можно только близких людей, а никак не посторонних. После того, как это будет усвоено, можно объяснить, что даже самым близким не всегда бывает приятно проявление чувств с помощью физических контактов.

Проблемное поведение – одна из самых актуальных задач, которую предстоит решить. Если у вашего ребенка оно преобладает, то сделайте акцент на формировании социально приемлемого поведения, потому что в дальнейшей жизни подростку с РАС, скорее всего, больше пригодятся эти навыки, нежели какие-то учебные знания по алгебре, истории или физике. Пускай ваш ребенок будет получать удовольствие от жизни, общаясь на любимые темы и занимаясь понятными ему вещами. Давайте ему больше самостоятельности, возможностей выбора и прислушивайтесь к его мнению. Так ему будет спокойнее и понятнее, и он сможет научиться регулировать своё поведение социально приемлемыми способами.

## **Как правильно организовать день?**

*Леонова И.В. – логопед,*

*Михайлина М.В. – дефектолог, поведенческий аналитик.*

Каждый человек ежедневно выполняет множество рутинных дел, которые необходимы для качественной жизни. Они объединяются в полезные привычки и обычно не требуют много сил и контроля.

Но родители подростков с РАС и другими ментальными нарушениями часто сталкиваются с проблемой: ребёнок не хочет или выступает против обычных рутинных дел.

Как в таком случае быть? Как и в ситуации с нежелательным поведением, необходимо оценить причины и последствия данного поведения. Что предшествовало ситуации и что за ней последовало. Возможно, перед тем как отказаться, он уже наметил что-то совсем другое и сейчас думает, что ему не дадут сделать то, что он хотел. Тогда стоит воспользоваться схемой «сначала – потом».

Например: «А, ты хотел посмотреть телевизор?! Я тебя слышу и понимаю. Да, ты посмотришь, обязательно! Сейчас домоем посуду - и сразу пойдём смотреть».

Часто для ребёнка оказывается очень значимой разница между словами «домоем» и «домоешь». Форма прямого указания воспринимается негативно. Таким образом, предвосхищая ситуацию, мы даём ребёнку возможность в ней разобраться и не тревожиться.

В дальнейшем можно гибко изменять эти факторы, помогая ребёнку найти внутреннюю мотивацию и стать более самостоятельным при выполнении рутинных или разовых задач.

Еще один прием – альтернатива. Если вы заранее знаете, что ребёнок не очень охотно соглашается на какую-то деятельность, то можно сразу предложить ему выбор:

«Ты будешь посуду какой губкой мыть, красной или зеленой?»

Конечно, этот приём необходимо использовать в разумных пределах и стараться перейти к осознанному решению: «Я помою посуду, потому что это важно для моих родных, и они будут благодарны за чистые тарелки».

Важно действовать поэтапно, постепенно увеличивая сложность задач, а также используя визуальные подсказки и собственный пример. Важно подкреплять положительными эмоциями и действиями каждый шаг ребёнка, постепенно объединять шаги в цепочки и целые кластеры разных задач. Не стесняйтесь хвалить подростка за то, что он приложил усилия и сделал то, о чём просили или что наметил сам.

Для визуальной фиксации плана на день можно использовать магнитную доску или календарь. Для читающих ребят на ней можно составлять график с указанием времени. Для ребят, кому чтение дается с трудом, можно

использовать схематичные картинки – символы. Степень прорисованности зависит от сформированности у подростка представлений о тех понятиях, которые обозначены на плане. Если там будет игра в футбол, а он уже не первый год ходит в секцию, то достаточно будет картинки с изображением мяча. А если планируется первый раз пойти в эту секцию, то лучше нарисовать детей в футболках и мячики у них в руках, чтобы подросток смог подготовиться к предстоящей встрече.

Визуальное расписание, часы, календарь быстро входят в обиход ребёнка и помогают ему ориентироваться во времени, планировать и отслеживать свой день. Элементы расписания должны быть понятны ребёнку. Важно объяснять, что и для какой цели включается в его жизнь.

Для введения этих элементов бывает достаточно одну неделю ежедневно уделять время просмотру расписания или выполнению действий по нему, а затем ребёнок постепенно начинает отслеживать всё больше и в конце концов проверяет расписание самостоятельно.

Важно, чтобы в расписании присутствовали не только нужные, но и приятные дела, тогда именно они будут выступать в роли подкрепляющих стимулов. Определённая повторяющаяся последовательность необходима ребёнку с особенностями, чтобы чувствовать предсказуемость, управлять своей жизнью настолько, насколько возможно, пусть даже в формате "выбрать занятие на вечер" или "поменять местами рутинные дела".

Так ребёнок почувствует уверенность, а главное – то, что его мнение тоже уважают.

Важно хвалить и поддерживать ребёнка не только в процессе каждого дела, но и в конце дня, чтобы сохранять и расширять мотивацию. А также добавлять в список дел то, что важно для всей семьи (помыть посуду, вынести мусор, накрыть на стол и пр.), чтобы ребёнок мог почувствовать собственную значимость, проявить заботу, получить благодарность от всех членов семьи.

Постепенно расписание можно будет видоизменять до списка дел, карманного календаря-блокнота, электронного ежедневника. А записи и планирование там подросток сможет делать самостоятельно, ориентируясь на свой опыт и ваш пример.

## Как помочь стать самостоятельным?

*Кляузер М.С. – дефектолог,  
специалист по развитию речи, специалист DIR/Floortime.  
Михайлова А.А. – педагог, музыкальный терапевт.*

Чтобы ребёнок стал более самостоятельным, в первую очередь родителю надо глубоко вдохнуть, потом глубоко выдохнуть, запастись терпением и всеми силами сдерживать порывы сделать желаемое действие за ребёнка. Если вы хотите, чтобы этот процесс проходил мягче, следует придерживаться некоторых рекомендаций.

Чем раньше вы начнёте делегировать ребёнку маленькие бытовые дела, тем лучше. Ваш ребёнок постепенно будет осознавать, что за некоторые вещи, происходящие в его жизни, несёт ответственность он сам. Вместе с ответственностью у него будут развиваться уверенность в себе и самосознание.

Начинать лучше с самых простых бытовых или «рутинных» дел.

Все дела, которые вы хотите, чтобы ребёнок научился делать сам, надо вводить постепенно.

С чего можно начать? С самого простого: тех дел, которые ребёнку необходимо делать каждый день.

В самом начале можно привлекать ребёнка к домашним делам, просить его помочь вам, например, вынуть вещи из стиральной машины, повесить бельё, полить цветы, помочь накрыть на стол, убрать со стола тарелки, может быть, помыть посуду/загрузить в посудомойку, помочь в уборке и готовке и так далее. Когда ребёнок еще маленький, важно вдохновлять его на помощь по дому в игровой форме и использовать как можно больше эмоций и актёрского мастерства, важно вызвать в ребёнке желание и интерес к этой деятельности!

Также очень важно вводить в привычку нести ответственность за те дела, которые касаются лично самого ребёнка и его самообслуживания: одеваться, чистить зубы, мыться, заправлять с утра свою кровать, помыть за собой тарелку, собрать самому рюкзак в школу.

Список дел на самом деле куда шире, необходимо выработать привычку максимально вовлекать ребёнка в бытовую жизнь, организацию праздников, покупку продуктов и прочее.

**Почему бывают трудности?** Все дети разные, и трудности у всех тоже разные, но есть некоторые особенности, которые можно наблюдать у большинства детей с РАС. В первую очередь, так как РАС – это нарушение развития эмоционально-ВОЛЕВОЙ сферы, дети имеют сложности с мотивацией и произвольностью, с концентрацией и длительным удержанием внимания на одной задаче. То есть, чтобы ребёнку сделать какое-то простое действие, ему необходимо захотеть его сделать, сконцентрироваться на этой цели и

удерживать ее в фокусе до достижения результата, не бросить при первой же неудаче (здесь нужна сильная самооценка и вера в себя).

Многие из ребят имеют какие-то двигательные трудности, неуклюжесть, ограничения мелкой моторики, и тогда ко всем сложностям добавляются ещё и физические ограничения. В этом случае очень важно сдерживать свой порыв сделать дело за ребёнка или переделать, чтобы стало лучше. Вместо этого следует похвалить за тот результат, который есть. Так как это и есть тот самый опыт, благодаря которому ребёнок учится делать действия самостоятельно.

### ***Как всё-таки ему помочь?***

#### ***1. Инициатива – залог успеха.***

Поддерживайте инициативу ребёнка. Например, захотел он сам приготовить бутерброд, отлично! Не делайте это за него, дайте ему попробовать, и не страшно, если из-за этого вы опоздаете и на кухне будет грязно, пусть человек сам сделает себе бутерброд, как умеет. Будьте рядом. Если нужна будет помощь, и он попросит её, помогите. Если не получилось, и он готов всё бросить, помогите, но сделайте вместе, а не за него! И обязательного похвалите его за такую инициативу.

Инициатива действительно играет важнейшую роль, и крайне значимо поддерживать и поощрять любую проявленную ребенком инициативу. Это, в том числе, формирует у ребёнка такую вещь, как понимание собственной значимости, формирование личности и умения слушать себя и доверяться себе, опираться на себя, а не на других, и не бояться занимать активную позицию. Ребёнок постепенно, с каждым успешным самостоятельным актом, становится увереннее в себе и самостоятельнее!

Что же делать, если инициативы совсем нет? Тут важно понять, почему ее нет? Могут быть разные варианты ответа, но важно понаблюдать за собой и за ребёнком. Может, вы привыкли делать дела за ребёнка и не замечаете его попыток самостоятельно сделать что-то? Может быть, он проявляет инициативу «не в том, в чём надо», и вы обращаете внимание только на те моменты, когда он не делает чего-то? Возможно, ему слишком сложно, или он слишком не уверен в себе? И так далее.

Для формирования инициативы необходимо создавать ситуации, где ребёнок может осуществить выбор. Часто дети с РАС испытывают трудности, когда надо выбирать. На первом этапе можно предлагать выбор из двух вариантов, и, если это также вызывает трудности, сначала можно помогать ребёнку выбрать и использовать его интересы. Всегда надо опираться на интересы, так как необходима мотивация для совершения каких-либо действий. Предлагайте выбор из двух вещей (одна интересная, а другая – нет), потом предлагайте выбор из двух похожих вещей (синяя или зелёная

футболка/магазин «Дикси» или «Пятерочка»/вишневый или яблочный сок). Затем расширяйте этот навык.

Постепенно у ребёнка сформируется собственная позиция и собственное, самостоятельное желание сделать выбор, принять решение.

Что делать, если ребёнок боится делать что-то новое, у него присутствуют тревожность и неуверенность себе? Во-первых, будьте рядом, находясь при этом в принимающей позиции. Можно предложить ребёнку помощь: «Давай сделаем вместе, я с тобой». Во-вторых, всегда важно смотреть на уровень сложности задачи. Если ребёнок не справляется, всегда можно немного упростить задачу, сделать шаг назад.

## **2. Поощрение!**

Всегда хвалите своего ребёнка за то, что он делает! Хвалите его за желание что-то сделать. Хвалите за то, что он сделал, даже если он сделал это плохо. Всегда начинайте с похвалы, а потом уже конструктивно критикуйте. Например: «У тебя получился отличный бутерброд, ты молодец. Можно было бы добавить колбасу, тогда будет еще лучше».

Мы часто недооцениваем похвалу, когда это касается детей с РАС, иногда кажется, что они совершенно равнодушны к ней. Но это отнюдь не так. Детям очень важно увидеть, что их идею заметили, решение одобрили, и оценили результат. Просто дети не всегда открыто демонстрируют свою реакцию, однако опыт работы показывает, что похвала всегда даёт результат. Иногда можно похвалить просто улыбкой или взглядом, эмоцией, словом или действием, но главное - не забывать обращать внимание на успехи или даже попытку ребёнка проявить инициативу. Это очень важно как для формирования инициативы, так и для повышения самооценки и освоения новых навыков. Похвалить и поддержать, быть рядом.

## **3. Этапность.**

Все навыки и умения можно разделить на этапы, а каждый этап – на шаги. В самом начале обучения чему-либо опираемся на подражание.

С позиции ребёнка это выглядит так: смотрю, как делают другие, и повторяю. Потом делаю сам, но с помощью. И наконец – делаю полностью сам. Самый затяжной этап – когда ребёнок делает с помощью. Здесь важно постепенно снижать уровень поддержки. Например, в начале обучения одеванию родитель полностью надевает на ребёнка куртку, потом надевает куртку и соединяет молнию, а ребёнок застегивает молнию до конца, после родитель держит куртку, а ребёнок сам в нее залезает - и так далее до того, пока ребёнок не начнет выполнять все действия сам. Так и с более серьёзными делами, например, поход в магазин. Начинайте с полной поддержки и постепенно уменьшайте свое участие до минимума. Сначала полная физическая помощь, затем – частичная физическая подсказка (выполняете сами, но даёте возможность выполнить элемент действия самостоятельно).



Постепенно увеличивайте количество элементов, которые ребёнок может выполнить самостоятельно. Далее используйте подсказки без физического контакта – это может быть жест, прописанный план и указание на ту часть, где возникли трудности, взгляд, улыбка.

Каждое действие или цепочку действий, которой вы хотите научить своего ребёнка, нужно разбивать на этапы и конкретные понятные шаги. Это поможет ребёнку понять структуру задачи, а вам – регулировать свою помощь с опорой на те шаги, которые пока освоены недостаточно.

#### **4. Визуальная поддержка**

Известно, что людям с РАС очень помогает визуальная поддержка. Восприятие визуальной информации и структурированная подача облегчают понимание происходящего. В целях работы над самостоятельностью можно использовать визуальные подсказки разными способами:

\* **Планирование, расписание.** Картинки либо текст. Помогает помнить про дела и их последовательность. Полезно составлять план какого-то действия, разбивая на этапы, создавая доступный алгоритм, на который можно опираться в случае, если забыл/не понимаешь, что делать. Использование подсказок (описывалось в этапности), можно с визуальной поддержкой – картинка/текст.

Можно использовать план для похода в магазин, (прежде всего - список покупок); список предметов в школе, чтобы собрать рюкзак; список дел, которые должен сделать ребёнок. Очень помогает в самоорганизации составление расписания на день и/или на неделю. Дела следует записывать коротко и понятно, можно добавлять какой-нибудь схематичный визуальный компонент (мини-рисунок\эмодзи) для лучшего запоминания. Например, план состоит из пунктов: почистить зубы, одеться, позавтракать. Напротив каждого пункта нарисуйте соответствующую картинку, схематично – зубная щётка, футболка, тарелка. Как только ребёнок сделал пункт из плана, можно вычеркнуть или поставить плюсику\смайлик\галочку. Доступное схематическое изображение и любая инфографика значительно улучшают понимание ребёнком происходящего, структурируют его время и процессы, происходящие вокруг.

\* **Социальные истории.** Это один из вариантов визуальной поддержки для людей с РАС, помогающий освоить новый опыт наглядно и последовательно. Социальные истории – краткий рассказ с подробными иллюстрациями. Это своего рода инструкция с картинками, касающихся повседневных дел. Найти подборку социальных историй можно в интернете. Особенно важны социальные истории для редких и тревожащих дел (например, сходить в поликлинику на УЗИ)

\* **Дневник, ежедневник.** Для детей, способных вести и читать записи, очень рекомендуется иметь собственный дневник и ежедневник. У многих людей есть блокноты для записей мыслей и дел, потому что это удобно, ведь сложно

держат всё в голове. Такого же плана блокнот можно завести и подростку с РАС, где он станет писать свои планы на день, дела, задачи и прочие вещи, которые необходимо помнить. В случае, когда что-то пошло не так, можно будет всегда заглянуть в свой дневник, посмотреть, что происходит, и вспомнить, что надо делать.

Часто бывает так, что ребёнок проявляет инициативу в чём-либо, что не очень уместно со взрослой точки зрения. Возможно, ребенок намеревается сделать что-то там, где делать нельзя, или неправильно. Может быть, ему не хватает уверенности сделать правильно или он не совсем научился, не понял принцип. А может, ему просто нравится какой-то элемент действия, и он ещё не готов встроить его в реальный мир до конца.

Так или иначе, часто возникают ситуации, в которых ребёнок намеревается сделать какое-то действие, но в связи с определёнными обстоятельствами этого делать сейчас нельзя. Часто в такой момент возникает желание запретить ребёнку выполнить то, что он хочет, или сделать за него. Желательно в этот момент остановиться и поступить следующим образом:

Оценить ситуацию, свои ресурсы и действительный ущерб, который может произойти от действий ребёнка.

Далее, в зависимости от ситуации:

1. Помочь ребёнку сделать то, что он хочет, но внести в это смысл или уменьшить потенциальный ущерб.
2. Предложить ему социально приемлемую альтернативу действия. То есть создать такую ситуацию, в которой ребёнок сможет проявить себя, сделать желаемое действие, при этом не навредив.
3. Если действие носит функцию привлечения внимания, не реагировать на него ярко, но подумать, где вы ещё можете дать ребёнку это внимание, и не забыть это сделать.

Например, ребенку нравится лить воду, но вы находитесь в гостях, и, во-первых, этим заниматься здесь нельзя, во-вторых, данное занятие кажется совершенно бессмысленным. Как же поступить? Можно предложить ему полить цветы или налить всем воды.

Или ребёнок постоянно везде рисует, и это начинает вам мешать по ряду причин, начиная от порчи имущества и заканчивая фокусировкой его внимания только на своих рисунках. Можно предложить ребёнку разрисовать часть стены в доме, специально выделенную для этого, а заодно рассказать о разных профессиях, связанных с рисованием или сделать раскраски для маленьких и попробовать так реализовать его талант в реальном деле. Можно попросить его нарисовать комикс по книге, которую проходят на чтении, или по теме с урока биологии. Ещё один вариант - купить рулон рисовальных обоев и попросить его рисовать только на них. И так далее.

Почему это важно? То, что делает ребёнок, имеет для него значение. Получая отказ в деятельности, которая сейчас на данном этапе является важной для него, он может постепенно потерять уверенность в том, что его проявления видят, слышат и учитывают. Частый запрет на деятельность может плохо отразиться на самооценке и инициативе ребёнка. Поэтому важно давать ему быть услышанным. Нужно дать ребёнку понять, что вы оценили его занятие, и постепенно вносить коррективы в эту деятельность. Показывать, как и где правильнее это делать, и если нельзя сделать так, то как иначе.

Следует заметить, что иногда активность родителя гасит всплески самостоятельности ребёнка – «надёжно, быстро, с гарантией». Поэтому для того, чтобы ребёнок стал более самостоятельным, родителю надо отточить актёрское мастерство и самому стать немного ребёнком, витающим в облаках. Например, «забыть» зайти пятничным вечером в магазин и субботним утром выяснить, что готовить завтрак не из чего. Предложить ребёнку составить список, сходить в ближайший магазин, купить продукты из списка, не забыть забрать на кассе чек и сдачу, вернуться домой и приготовить завтрак всей семье. Особо тревожным родителям предлагается стать не только блестящими актёрами, но и непревзойдёнными мастерами скрытой уличной слежки до магазина и обратно – здесь всё зависит от удаленности магазина и уровня конспирации. Но только если уверен, что явка не будет провалена и получится остаться незамеченным. В противном случае можно прогуляться до магазина вместе, а потом под любым предлогом побыть на улице: «Мне срочно нужно позвонить бабушке».

После того, как ваш ребенок купит треснутые яйца (да-да, они уже были треснутыми) и чёрствый хлеб, одновременно забудет на кассе чек и потеряет сдачу – хвалите его. Хвалите честно и от души. «Мой герой», – говорите ему счастливо, – «я так рада, что ты принёс еды!» Прослезитесь, глядя, как он вынимает битые яйца, скажите, что вам в детстве тоже не всегда удавалось донести их в целости. Воскликните: «Ты так на меня похож», обнимите добытчика, спросите: «Солнышко, ты же приготовишь нам завтрак?» - и сядьте читать книгу. Особо тревожным читателям книги не возбраняется сказать: «Кстати, ты знаешь, сколько видов микробов на поверхности куриного яйца? Не знаешь? Я тоже. Мы их моем, губка для мыла справа». Когда ваш герой одновременно забудет вымыть и разобьет «недоколотые» яйца, ошпарится, поцарапается, перельёт и не добавит масла в яичницу и, наконец, принесет глазунью со скорлупой «а-натюрель» – восхищайтесь, хвалите и любите. Восхищайтесь искренне, хвалите сердечно. И ешьте, стараясь не морщиться. Помните главное: любовь и восхищение творят чудеса.

А есть без соли полезно.

Ещё одна проблема, с которой часто сталкиваются родители подростков с РАС, это некоторые паттерны поведения, стереотипы или маршруты ребенка,

некие ритуалы, необходимые детям для того, чтобы чувствовать себя спокойно. Про то, что с ними делать, написано отдельно, но в рамках вопроса о самоорганизации этот момент иногда путает родителей. Если ребёнок делает что-то, но при этом по-своему, не имеет смысла его переучивать (если это безопасно для него и окружающих), потому что, как правило, у этого ритуала есть определенная функция. Поэтому если выбирать между тем, сделать ребёнку чай или допустить, чтобы он сделал его сам, прокрутившись три раза на левой ноге и разлив половину (но зато САМ!), по возможности, желательно выбрать второй вариант.

Набравшись терпения и используя данные рекомендации, маленькими шажками вы сможете своему подростку научиться самому выполнять простые бытовые действия, а также, со временем, справляться с достаточно сложными взрослыми делами, например, в виде походов в магазин, использования общественного транспорта и самостоятельной покупки себе картофеля фри в «Макдональдсе».

Не спешите сразу же полноценно помогать ребёнку и делать за него, выдержите паузу и посмотрите, как он будет справляться с возникшей проблемой. Перед тем, как напрямую дать ребёнку инструкцию к действию, спросите его, что он думает о данной проблеме, и как из неё можно выйти?

Если не пожар или другая экстренная ситуация — то избегайте прямых инструкций. Лучше всего использовать наводящие вопросы и паузы. Надо постараться сделать так, чтобы ребёнок пришел к собственным умозаключениям. Только пройдя этот путь от начала до конца, он сможет понять, как. Только через свой собственный опыт.

После успешного решения проблемы желательно повторить весь этот процесс несколько раз, чтобы нейронные связи закрепились, навык автоматизировался. С каждым разом будет проще сделать это действие самостоятельно. Каждый раз в каждый момент, когда можно что-то сделать, вы можете выбирать, сделать за ребёнка или попробовать предложить ему решить задачу самостоятельно.

Например, ваш ребёнок автоматически отдаёт вам упаковку от съеденной им только что шоколадки. Самое простое действие — взять и выбросить её, но есть и другой вариант. Можно отдать мусор ребёнку обратно или не брать его, а затем обсудить, что с ним можно сделать.

Старайтесь по возможности обсуждать с ребёнком все происходящее и советоваться перед принятием решения. Например, переходя с одной ветки метро на другую (мы это делаем уже автоматически), сделайте паузу, остановитесь и спросите совета ребёнка: как ему кажется, куда идти? И главное — не бойтесь ошибок! На ошибках учатся, и это действительно так, поэтому если ребёнок показывает не туда, послушайте его, пойдите туда, куда он говорит. Он сам увидит, что вышел не туда (потому что, скорее всего, сказал, куда идти, не

думая), и на опыте своей собственной ошибки он наглядно увидит, почему важно посмотреть по сторонам и найти нужный переход.

В ситуации, когда вы передаёте ребёнку ответственность за происходящее, он видит, что его мнение тоже важно, учится принимать решения и лучше осознает, что происходит вокруг него. Ребёнок начинает понимать, что еда на столе появилась не сама по себе, и что если сестра не в ту сторону в метро, не получается приехать к любимой бабушке. Это всё, конечно же, требует большого терпения и настойчивости, но если выработать привычку передавать ребёнку ответственность за некоторые важные дела, постепенно ребёнок будет осваивать этот непростой взрослый самостоятельный мир!

## Тьюторская поддержка. Нужен ли ребенку тьютор?

*Карпенкова И.В. – психолог,  
специалист по тьюторскому сопровождению.*

В настоящее время в школах, реализующих инклюзивную практику, появился специалист, профессия которого называется тьютор. А некоторые родители, ребёнок которых проходил психолого-медико-педагогическую комиссию (ПМПК), обратили внимание, что в рекомендациях ПМПК было написано: тьютор или тьюторское сопровождение.

В российских реалиях тьюторство приобрело свою специфику. Достаточно большое количество специалистов и администраторов стали рассматривать тьютора как помощника того или иного специалиста. То есть, по сути, специалист, чья должность стала называться тьютором, стал либо помощником учителя, либо коррекционным педагогом, социальным работником или ассистентом.

Поэтому сейчас, как никогда, важно, чтобы и специалисты школы, и родители правильным образом представляли себе, что должен делать тьютор в соответствии с профессиональным стандартом этой профессии. Оговоримся сразу, что тьютор может работать с любым ребёнком, а не только с ребёнком, имеющим ОВЗ.

Тьютор – это педагог, помогающий обучающемуся проявить свои интересы, помочь ему реализовать их, но вместе с тем направить реализацию этих интересов в социально приемлемый контекст. Одним из наиважнейших принципов работы тьютора является принцип индивидуализации (это не то же самое, что индивидуальный подход).

Тьюторы имеют свой профессиональный стандарт – документ, принятый Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации, в котором прописано, что должен делать тьютор, что знать и что уметь.

### ***Какова миссия тьютора?***

Если обобщить требования профессионального стандарта тьютора и его особую роль в команде специалистов, реализующую инклюзивную практику, то миссия тьютора в работе с обучающимся, имеющим ОВЗ, заключается в том, чтобы: *помочь ребёнку, имеющему ОВЗ, научиться учиться; помочь педагогу учить ребёнка, имеющего ОВЗ; помочь семье осознать свои ресурсы и научить ориентироваться в образовательной сфере.*

### ***Какие задачи решает тьютор?***

- помощь семье в формировании образовательного запроса, выявление интересов ребёнка, способностей, а также проблем и трудностей, которые могут возникать в процессе учёбы и социализации. Для решения этих задач тьютор будет изучать сопроводительные документы ребёнка, будет проводить встречи с родителями, беседуя и с родителями, и с самим ребёнком. В ходе

таких бесед тьютор будет стремиться помочь сформулировать образовательный запрос, по возможности, максимально объективно;

- по итогам бесед с родителями и ребёнком тьютор проанализирует возможности адаптации образовательной среды школы. Например, поможет освоиться ребёнку в пространстве школы или колледжа, поможет ребёнку выбрать оптимальное место в классе, помочь в формировании специальной образовательной среды;

- в обязанности тьютора входит участие в разработке и сопровождение индивидуального образовательного маршрута (ИОМ) обучающегося. ИОМ одного ребёнка может значительно отличаться от ИОМ другого ребёнка;

- тьютор будет отслеживать, как реализуется ИОМ. Если возникают какие-то проблемы, он должен разобраться и привлечь по мере необходимости других специалистов к разрешению проблемы;

- тьютор будет держать постоянную связь с ребёнком и его семьёй, помогая связать воедино образовательный запрос и образ возможного профессионального будущего ребёнка. То есть, тьютор будет работать с интересом ребёнка, стараясь помочь ребёнку и семье реализовывать образовательную деятельность в ключе логически взаимосвязанных действий. Например, если ребёнок очень интересуется природой, то тьютор будет помогать ему расширять интересы в этой сфере, ориентировать его на будущие профессии, связанные с ландшафтным дизайном, уходом за животными и т.п. На уроках биологии тьютор поможет ребёнку подготовить проекты по интересующим темам: презентации, участие в конкурсах, коллекционирование наглядных пособий или книг, игр и т.п. А если ребёнок интересуется историей? Какие профессии могут включать его интерес? Экскурсовод? Библиотекарь в архиве? Актёр драматического театра? Важно, чтобы семья также разделяла интересы ребёнка и смогла бы найти для ребёнка профессию, в которой ребёнок мог бы себя реализовать. Возможно, за время учебы ребёнок меняет свои интересы. Тьютор будет следовать за интересом ребёнка, но помогать ребёнку в том, чтобы этот интерес можно было бы «встроить» в социум.

#### ***Тьютор будет стремиться:***

- Предоставлять инициативу ребёнку. Иногда может показаться странным, что ребёнок идет по школе, а в отдалении, прячась за любой выступ, короткими перебежками идёт его тьютор. Не удивляйтесь. Всё под контролем!

- Помогать только тогда, когда понятно, что ребёнок не справится или не имеет пока нужного опыта. Поэтому иногда может казаться, что тьютор бездействует. Если у вас возникли сомнения, обсудите это с тьютором.

- Давать время ребёнку работать в удобном для него темпе. Тише едешь – дальше будешь. К этой поговорке стоит прислушаться.

#### ***В чём родителям может помочь тьютор?***

Тьютор поможет родителям:

- существенно повысить родительскую компетентность в формировании образовательного запроса;
- находиться в большей осознанности выбора образовательного пути и образа будущего для своего ребёнка,
- избежать многих конфликтных ситуаций, которые могут возникнуть в школе.

***Важное дополнение, без которого эта статья может показаться вам фантастикой.***

Мы находимся на этапе становления тьюторской профессии и развития образования, доступного для любого ребёнка. Как любое начинание такого масштаба, оно не может, к сожалению, идти гладко. Вполне возможно, что многое, о чем написано в этой статье, окажется откровением не только для родителей, но и для специалистов школы. Будьте к этому готовы. Ищите компромисс. Используйте дипломатические подходы. Будьте настойчивы, но не конфликтуйте. Будьте внимательны, но не дотошны. Опирайтесь на вопросы, которые можно решить в нормативно-правовом поле. Повышайте свою осведомлённость в знании нормативных документов. Содействуйте образовательной организации в стремлении помочь вашему ребёнку, даже если сначала вам, как родителю, кажется неприемлемым её предложение. Если вы всё же не согласны, постарайтесь аргументированно и без лишних эмоций обосновать свою позицию. Посоветуйтесь с родителями или специалистами из другой школы. Успехов вам и вашему ребёнку в образовательном пути. Будущее строим в настоящем!



## Современные тенденции профориентации. Как помочь выбрать будущую профессию?

*Леонова И.В. – логопед, преподаватель МГПУ, ИСОиКР.*

**Зачем человеку работа?** Вопрос трудоустройства людей с ОВЗ и предшествующей ему профориентации кажется очень сложным и, в некоторых случаях, даже невозможным. Но, если посмотреть на него с точки зрения задачи, то оказывается, что правильных решений здесь множество. И зависят они от разных факторов:

- потенциальных возможностей подростка;
  - среды, в которой он находится;
  - людей, его окружающих;
  - состояния здоровья;
  - доступных мест будущего трудоустройства;
- И много другого.

Разберем все эти факторы подробнее. Но для начала ответим на главный вопрос: «Зачем человеку работа?». Наиболее распространенный ответ: работа – это сочетание самореализации и зарплаты. К этому выводу приходит человек, чья личность созрела до определенной степени. Он достаточно осознанно подходит к выбору, максимально мотивирован и готов трудиться, чтобы получить ожидаемый результат.

Такому осознанию предшествует целый путь, шаги которого представляют задачи, требующие поэтапного решения. Рассмотрим направления, по которым необходимо двигаться для достижения наших целей.

1. Программирование, контроль и рефлексия собственной деятельности. Начиная от сбора пазлов, самостоятельного выполнения уроков и похода в магазин со списком продуктов и заканчивая творческими проектами, обучением игры на гитаре или генеральной уборкой дома. Вариантов развития этих способностей много. Главное, всегда следовать принципу «от простого к сложному», помогая подростку становиться все более самостоятельным.

2. Освоение денежной системы. В наши дни для этого не обязательно уметь хорошо считать в уме, достаточно понимать, что вещь или услугу можно купить за определённую сумму денег. Еще, важно понимать, что сами эти деньги нужно где-то получить, например, потрудиться и получить зарплату. Поэтому включение домашних игр, где за работу подростку платят деньги (конечно, не большие) не только не порицается, а даже приветствуется! Благодаря тому, что за качественный труд он получает зарплату, формируются его представления о финансовом мире, системе оплаты труда, обогащается опыт в этой сфере. Особенно важно здесь прожить и негативные варианты развития событий, например, что будет, если не сделал работу, за которую

взялся, или не успел в оговорённый срок. Тут нужно быть предельно объективным и честным и спокойно доносить свою позицию.

3. Работа – это всегда общение с людьми. Поэтому очень важно уметь взаимодействовать, договариваться, доносить свою точку зрения, поддерживать контакт, а также направлять других людей, давая им задачи. Конечно, степень использования коммуникативных навыков в разных профессиях разная, но известно, что в более высокооплачиваемой работе эти навыки крайне важны. Развивать их важно в течение всего подросткового возраста, направляя ребёнка, подсказывая нужные решения, анализируя события, создавая ситуации для нового опыта.

Перечисленные навыки у каждого конкретного человека могут развиваться в той или иной степени, в зависимости от факторов, о которых мы говорили выше. Самое главное, чтобы при этом у подростка сформировалось осознание своей «нужности»: я работаю, приношу пользу, значит, я нужный.

Возможно это звучит банально, но для многих ребят это является огромной мотивацией к тому, чтобы развиваться дальше, осваивать что-то новое, совершенствовать свои умения. Это и есть путь к саморазвитию.

***Легко ли найти работу человеку с ОВЗ?*** В нашей стране система профориентации и трудоустройства людей с ОВЗ только начинает развиваться. Ее спад совпал с глобальными переменами на рынке труда, вызванными изменениями спроса, цифровизацией и прогрессом. Учреждения, которые готовили будущих столяров и швей, не смогли быстро переориентироваться на новый запрос рынка. Но сейчас наметилась положительная тенденция как с точки зрения профориентации и обучения новым актуальным профессиям, так и с точки зрения готовности работодателей брать новых сотрудников.

Главной проблемой пока остается возможность «найти друг друга»: работодателям сообщать о вакансиях, а потенциальным работникам находить эту информацию. Сейчас эта система налаживается благодаря консолидации информации в едином центре, куда может обратиться любой человек, ищущий работу, но подбор лучшего варианта и сопровождение на первых этапах работы пока являются задачей будущего.

Успешным является опыт НКО, открывающих мастерские и артели, где работают люди с ОВЗ, а также опыт инициативных родителей, которые открывают свое дело или включают своих детей в имеющийся бизнес.

***Когда приходит время для профориентации?*** Все развитие человека представляет собой постепенно разрастающуюся систему, которая требует постоянного внимания и изменения целей, согласно развивающимся способностям. Для маленьких детей система реабилитации и социальной адаптации представлена достаточно широко, а вот для ребят подросткового

возраста гораздо меньше мест и деятельностей помимо школы. А ведь развитие дополнительных навыков и способностей — это одна из важнейших задач профориентации.

Очень важно дать ребенку попробовать разные направления. Наблюдая за тем, где он проявляет большую заинтересованность, что у него лучше получается, можно нащупать те направления, в которых в дальнейшем он может стать успешным.

При этом необходимо сохранять баланс, развивая его способности и преодолевая дефициты, а также руководствоваться здравым смыслом и оставлять время на отдых.

***Какова роль родителей при выборе профессии?*** Родитель — главный «наблюдатель» за ребёнком, он может увидеть не только отдельные реакции и результаты, но и оценить их в динамике. Поэтому именно у родителя есть возможность выстроить маршрут подростка таким образом, чтобы в его жизни присутствовали занятия, помогающие ему развивать способности. Самому же родителю стоит поддерживать и подбадривать подростка на пути, помогать преодолевать трудности.

К сожалению, часто бывают ситуации, когда родители хотят реализовать свои мечты независимо от способностей ребёнка, тогда в будущем разочаровываются все участники процесса.

Но если принимать и развивать интересы ребёнка, поддерживать и направлять, то можно увидеть положительные результаты и получить удовлетворение от успехов ребёнка.

***Как найти интересы и способности?*** О выявлении интересов и способностей мы рассказали в отдельной главе этой книги. Здесь лишь хотелось бы отметить, что даже самые необычные интересы ребёнка могут в будущем стать базой для владения профессиональными навыками. Например, увлечение конструкторами хорошо развивает пространственное мышление, которое в дальнейшем может пригодиться при овладении целым рядом профессий. Интерес к героям мифов Древней Греции может вырасти в увлечение культурологией и историей. А умение аккуратно раскладывать вещи и убирать постель очень пригодится не только в самостоятельной жизни, но и в некоторых профессиях сферы услуг. Очень важно с вниманием и уважением относиться к интересам, чтобы подросток был готов делиться мыслями и планами, общаться на важную для него тему. А дальше, по мере необходимости, можно будет эти интересы расширять и направлять.

***Проблемы и страхи работников и работодателей.*** Конечно, работодатели могут столкнуться с некоторыми специфическими

особенностями работников с ОВЗ. С этим и связаны основные их страхи. Например, сложности социализации, забывчивость, неаккуратность, непонимание рабочих задач. Все эти барьеры можно преодолеть, или обойти, используя несколько принципов:

- подготовка и развитие основных рабочих умений;
- подготовка и развитие дополнительных умений (soft-skills);
- организация направляющей среды и зонирование помещения;
- учет сенсорных особенностей (без сенсорного стресса человек может выполнять рабочие задачи значительно качественнее);
- визуализация задач;
- система поддерживаемого трудоустройства.

***Навыки, необходимые для успешной трудовой деятельности.*** В профессиональном мире существует разделение всех умений, которые должны быть у работника на две больших категории:

- основные навыки (hard skills) – это непосредственно навыки, необходимые для осуществления рабочей задачи;
- дополнительные навыки (soft skills), которые отвечают за успешное участие в рабочем процессе, высокую производительность и являются сквозными, то есть не связаны с конкретной предметной областью. Они тесно связаны с личностными качествами и установками (ответственность, дисциплина, самоменеджмент), а также социальными навыками (коммуникация, в частности, слушание; работа в команде, эмоциональный интеллект) и менеджерскими способностями (управление временем, лидерство, решение проблем, критическое мышление).

Развитию этих навыков важно уделять время в период профориентации, когда в совместной со сверстниками деятельности можно развивать у подростка необходимые умения.

***Как выбирать профессию.*** При выборе профессии юноше или девушке необходимо объективно оценить собственные возможности и потребность рынка труда, поэтому так важно проходить профессиональные курсы профориентации, которые позволят сформировать эти представления с использованием максимально актуальной информации.

Кроме того, при выборе направления важно уметь использовать аналитическую систему, которая состоит из трех компонентов.

Хочу — это то, что человек любит делать.

Могу — это то, что человек умеет делать или чему может научиться; то, что получается.

Надо — то, что требуется; за что хорошо платят или хвалят, вознаграждают, социально одобряют.

При этом:

«хочу» определяет интересы и склонности;

«могу» — знания, умения, навыки, способности, возможности, в том числе физические и психические особенности;

«надо» — социальные ожидания, требования общества, спрос окружения, рынка труда.

**Виды доступных профессий и новые направления.** В наши дни активно развиваются цифровые технологии и предложения в сфере услуг. На данный момент это и есть наиболее широкий пласт направлений, где можно найти нишу для себя и успешно заниматься своим делом.

Примеры профессий в сфере digital и цифровых технологий:

- дизайн афиш, баннеров, инфографики,
- декодировка аудио;
- монтаж видеороликов;
- администрирование сайтов и аккаунтов в социальных сетях.

Примеры профессий в сфере услуг:

- прием на ресепшн;
  - бариста;
  - уборка;
  - гардероб;
  - мерчендайзер
- и многое другое.

**Когда принимать решение о выборе?** Не стоит торопиться и в 13 лет принимать решение в выборе той или иной профессии. Многие люди в течение жизни меняют свои предпочтения, а в подростковом возрасте это случается почти со всеми, и не раз. При этом уделять внимание анализу, совместному обсуждению выбранной профессии, причин выбора и деталей очень важно. Это позволит избежать ложных выводов и разочарований, как например: «Я люблю играть на компьютере, поэтому хочу стать программистом». Ведь у человека, выбравшего данную сферу, должны быть склонности к точным наукам и хорошее логическое мышление.

**Стоит ли хобби превращать в работу?** Есть категория людей, для кого работа и хобби – единое целое, но для сбалансированного психического состояния рекомендуется время от времени менять вид деятельности, тут как раз и выручает необязательное хобби. Поэтому прекрасно, если подростку нравятся музыка, живопись и спорт одновременно. Возможно, он выберет одно из направлений как профессиональное, а другое останется его увлечением и будет приносить удовольствие в свободное от работы время.

**Работа — путь к самостоятельности.** Иногда перед родителями особых подростков встает вопрос: а нужно ли вообще искать работу? Тратить на это время и силы, если я пока могу обеспечить своего ребёнка? Здесь, конечно, каждый решает для себя и на решение может влиять множество факторов, но как мы и отметили в начале, чувствовать себя успешным, нужным, реализованным крайне важно для внутреннего спокойствия и гармоничного развития личности. И даже если обстоятельства складываются так, что человек может ходить лишь в мастерскую, где помогает перекладывать и размачивать глину, — это все равно должно называться «работа», потому что это приносит пользу людям, и он за эту работу должен получать социальное поощрение и благодарность.

Многие ребята, до того, как пойти на настоящую работу, проходят путь волонтерства, что для любого человека, независимо от особенностей, является значимым этапом. Для кого-то такой период станет адаптационным, чтобы познакомиться с коллегами, привыкнуть к правилам коллектива, освоиться в новом помещении.

В нашем обществе работа — показатель социальной успешности, и если дать человеку возможность почувствовать себя успешным, это, несомненно, отразится на его самостоятельности, перспективном мышлении, гармоничном внутреннем состоянии.

## Как отыскать таланты и помочь развиваться способностям?

Падерина Я.Л. – клинический психолог.

Одной из немаловажных сторон развития личности является раскрытие творческого потенциала человека, его способностей и талантов.

Что же такое таланты и способности? Наверняка многие слышали, что талант — это 90% труда и 10 % везения. Нельзя с этим не согласиться. К таким выводам можно прийти, проанализировав биографию практически любого человека, добившегося успеха на каком-либо поприще. Однако, чтобы вложить эти 90% труда в какое-то дело, необходимо, чтобы к этому делу у человека был стойкий *интерес*.

Конечно, способности как успешность в какой-либо деятельности — это всегда сочетание факторов. На них влияют природные генетически обусловленные задатки ребёнка (унаследованные от родителей), темперамент (особенности функционирования нервной системы), его индивидуальные характеристики как личности, которые сформировались в процессе жизненного пути и являются результатом его жизненного опыта и воспитания. Но без *интереса* все эти факторы не приведут к раскрытию заложенного потенциала.

Поэтому, очень важно развивать интерес ребенка как к каким-то конкретным занятиям, так и к жизни вообще. Чем больше ребёнку интересно, тем больше внутренней энергии и сил он может направить в позитивное русло. Как понять, что ребёнку интересно? Центральное место здесь занимает удовольствие от деятельности. Удовлетворённость не только ее результатами, но и самим процессом. Это то, на что можно ориентироваться в процессе выбора активности для своего ребёнка. Безусловно, без преодоления некоторых препятствий и приложения усилий невозможно добиться результата. Но стоит помнить, что получение удовольствия от жизни — это то, что делает нас счастливыми и наполняет её смыслом.

**Что будет способствовать расширению сферы интересов?** Необходимо заметить, что данные принципы справедливы как для обычных детей, так и для детей с особенностями. Разница состоит лишь в том, что ребёнок с особенностями может усваивать что-то дольше или ему будет необходим более яркий опыт, большее количество повторений, помощь и поддержка со стороны взрослых или использование дополнительных способов привлечения внимания. Итак, что повлияет на развитие интересов:

1. В первую очередь, образ жизни родителей. От этого напрямую зависит, какой образ жизни будет формироваться у ребёнка. Насколько он активен, любознателен, какой круг общения он имеет, зависит от того, насколько эти качества проявляют его родители, какую их деятельность чаще всего наблюдает ребёнок. Если он чаще всего видит, что родители проводят

свой досуг у телевизора или глядя в телефон — он будет считать эту деятельность привычной, нормальной, приемлемой для окружающих и для себя. Если он видит родителей за книгами, беседами, увлеченными какой-то работой — он будет считать это нормой. То же касается многого остального — пищевого поведения, норм взаимодействия и реакций на различные события. Можно посоветовать родителям: знакомьте ребёнка со своей работой. Рассказывайте ему о ней, о том, что Вам в ней нравится, отвечайте на вопросы. Привлекайте к совместным делам.

2. Расширение кругозора. Вряд ли ребенок сможет привлечь к какой-либо деятельности, не зная о ее существовании. Постарайтесь максимально разнообразить досуг ребенка, исходя из его возможностей. Подойдет всё, от игр на свежем воздухе с родителями, походов в гости, катаний на разных видах транспорта и занятий спортом, до экскурсий, музеев, театров и концертов. Необходимо показать ребёнку максимум граней человеческой деятельности и её результатов.

3. Предоставление ребёнку свободного времени! Это очень важно! В современном мире жизнь ребёнка похожа на бесконечную карусель — школа, секции, кружки, репетитор. А в случае ребёнка с особенностями еще и реабилитация, представляющая собой поток разнонаправленных занятий и специалистов. Во время отдыха и “ничегонеделания” у ребёнка есть возможность обработать и усвоить тот поток информации, который он получил во время нагрузки. Во время свободного времени уравнивается психическое состояние (из режима мобилизации и активации психических и физиологических процессов переходит в состояние расслабления). Свободное время дает ребёнку возможность осмыслить, чем же ему хочется заняться (сначала в данный момент, а в дальнейшем, на более долгосрочную перспективу). Если обобщить, то можно сказать следующим образом: свободное время дает возможность прислушаться к себе, обратить внимание на свои желания. Здесь нужно подчеркнуть, что время лишь тогда свободное, когда ребёнок действительно ничем не занят. Не “зависает” в телефоне или планшете, не играет в предложенные Вами игры. Эта деятельность тоже имеет право на существование, но для этого лучше выделить отдельное время. А во время отдыха ребенок должен побыть наедине с собой. Замечательно, если он решит себя чем-то занять — посмотреть книгу, пособирать конструктор — но это должно быть только ЕГО желание, родившееся в момент “ничегонеделания”.

4. Имеет смысл пробовать различные кружки и секции. Идеально было бы ориентироваться на желания ребёнка и его предпочтения. Важно понимать, что не всегда это желание может быть вполне осознанным, возможно, ребёнок хочет ходить куда-то за компанию, или потому, что увидел привлекательный ролик на youtube. Однако, если дать ему возможность попробовать, это может



вылиться в любимое хобби, способ самовыражения или приятного времяпрепровождения, а может, и будущую профессию. Иногда бывает так, что ребёнок не хочет никуда ходить. Имеет право! Родителям в данном случае можно порекомендовать беседовать с ребёнком, предлагать различные виды активности. Может, неподалеку открылся кружок с хорошим педагогом. Может, кто-то из родителей ходит в бассейн и было бы полезно взять ребёнка с собой. А может, сами родители могут чему-то поучить ребёнка дома (наверняка Вы чем-то интересным занимались раньше, или занимаетесь сейчас, чем можно поделиться с ребёнком). Сейчас во многих местах можно бесплатно посетить пробный урок — это отличная возможность присмотреться. В каждое новое место стоит походить хотя бы в течение 2 месяцев. К этому сроку пройдет адаптация к новому режиму, педагогу, коллективу. И тогда можно будет сделать выводы о том, насколько та или иная деятельность действительно нравится или не нравится Вашему ребёнку. Если по истечении этого срока ребёнок категорически отказывается продолжать занятия, не стоит его заставлять! Вы сможете попробовать что-то другое или попробовать вернуться к этой деятельности позже, когда ребёнок повзрослеет.

5. В любом деле, какое бы ребёнок не пробовал, ориентируйтесь на его актуальный уровень. Не ставьте непосильных задач. Очень важно формировать опыт успешности: когда у ребёнка что-то получается, он и другие люди это замечают — это вызывает положительные эмоции и желание двигаться дальше. Возрастает уверенность в себе и осознание себя как “способного”, формируется внутренняя вера в свои силы. Это очень важное качество для его взрослой жизни, вне зависимости от того, чем именно он будет заниматься. Также не стоит требовать “всего и сразу” — чтобы он одинаково хорошо усваивал и русский, и математику, и музыку, и конструирование, и спорт. Помните про индивидуальный профиль личности — это совершенно нормально, что ребёнок с разным успехом формирует навыки из разных сфер.

6. Отдельное внимание стоит уделить тому, сколько времени тратит Ваш ребёнок на просмотр мультфильмов, использование гаджетов (игры, youtube). Компьютер, планшет и телевизор обладают повышенной привлекательностью для детей из-за яркости стимулов. Однако, большой поток визуальной информации, поступающий с экрана телевизора или планшета, является большой нагрузкой для психики ребёнка. Его психические процессы находятся в стадии формирования, а мозговые структуры отличаются незрелостью. Помимо того, что большая часть информации не может быть обработана и смысловая часть попросту не усваивается, это приводит к зашумлению каналов восприятия. То есть в те моменты, когда ребенок проводит время с гаджетом, он, как минимум, не развивается, а то и получает значительный вред для психики. Гаджеты могут усугублять аутизацию, тормозят развитие речи и формирование коммуникативных навыков, так как ребёнок все больше отдает

предпочтение общению с устройством, нежели чем с реальным человеком — гаджет не требует решения сложных социальных задач. Не призываем Вас полностью исключить устройства из жизни ребёнка, в современном мире это, скорее всего, невозможно. Но стоит пристально следить за количеством времени, которое ребенок тратит на устройства, и его эмоциональными реакциями на него. Иногда зависимость становится настолько сильной, что ребёнок реагирует истерикой на ограничение пользования устройствами либо вообще не хочет делать ничего остального, например, идти гулять, что наносит серьёзный ущерб физическому здоровью. Гармоничное развитие ребёнка — это прежде всего общение с реальным миром и его устройством, с людьми, а также ежедневная физическая активность.

7. Профориентация. Бывает так, что родителям сложно самостоятельно разобраться в склонностях ребёнка. В таком случае можно обратиться к детскому психологу или психологу-профориентатору для того, чтобы специалист помог определить, что в данный период времени актуально для ребёнка; дал совет, как лучше организовать его время с учетом индивидуальных особенностей. Самостоятельно родители тоже могут знакомить его с миром профессий: рассказывать о том, чем хороша та или иная работа, что в ней интересного, рассказывать истории об известных представителях, показывать фильмы/мультфильмы, посещать ярмарки профессий или такие заведения как Кидзания.

8. И, наконец, самый главный совет — не сдаваться и не отчаиваться! Помните о том, что каждый человек индивидуален, и в этой индивидуальности его уникальность и ценность. Несмотря на то, что детей с особенностями часто оценивают с позиции “отсутствия” какой-либо возможности или способности, мы предлагаем Вам, уважаемые родители, сфокусироваться на том, что он может, видеть этот потенциал и верить в своего ребёнка. Да, часто ребёнку с особенностями необходимо больше времени или попыток, больше помощи и поддержки со стороны взрослого для достижения результата. Но в этом нет ничего страшного, результат того стоит! Верьте в своего ребёнка, научитесь видеть его уникальность, достоинства, сильные качества, и Вы заметите, как он преобразится, чувствуя Вашу поддержку!

Успехов Вам и терпения!

## **Родителям особых детей.**

### **Эссе на тему детско-родительских отношений**

*Инна Карпенкова, семейный психолог,  
канд. соц. наук*

«Я – родитель особого ребёнка...» Это предложение всего из 4 слов, а как много смыслов и эмоций может развернуться за его сутью. Эмоций действительно много, для кого-то быть родителем особого ребёнка очень трудное, доводящее порой до отчаяния дело. Для кого-то — наоборот: приключение, квест, в котором есть не только падения, но и взлёты, продиктованные пониманием того, что быть родителем особого ребёнка — это особая миссия.

Каждый родитель, сталкиваясь с трудностями, связанными с особенным развитием своего ребёнка, проходит различные стадии в отношении к тому, что в жизни его ребёнка и семьи многое будет совсем не так, как предполагалось до его рождения. О том, какие эмоции испытывают родители, психологами написано уже достаточно много. Что нам может дать эта информация?

Узнать себя. Описание тех или иных эмоциональных состояний помогает понять — мы не одни в своих переживаниях. Это позволяет найти в себе силы справиться с отрицательными эмоциями и искать пути к конструктивному и деятельному восприятию ситуации. Оглядываясь назад, многие родители говорят о том, что их особый ребёнок помог измениться им самим в лучшую сторону, а неустанная помощь родителей своему ребёнку помогла их сыну или дочери справиться со многими трудностями и проблемами. Родители познакомились со многими сообществами, объединяющими не только самих родителей особых детей, но и специалистов, стремящихся помогать их детям на самом высоком уровне.

Для меня, как психолога, более 20 лет общающегося с особыми детьми и их родителями, этот особый мир стал даже более «родным», чем мир «обычных» людей. Мне кажется, что и специалисты, преданно и искренне служа семьям особых детей, сами становятся особенными.

И вот, глядя на мир «особым» взглядом, я все более и более укрепляюсь в некоторых важных идеях:

1. Границы «нормы» сейчас размыты настолько, что невозможно определить, где кончается эта норма и начинается не-норма. Скорее «не норма» определяется каждым человеком, так или иначе, по отношению к своей жизни, которой он живет и по отношению к той среде, в которой он живет.

2. Если смотреть на отношения с особым человеком глазами лошади, собаки, кошки или попугайчика, то вообще не важно, может ли твой человеческий друг говорить, прыгать или летать. Гораздо важнее способность просто быть вместе, разделять моменты жизни. Так почему бы не принять

такую точку зрения животных-компаньонов как более ценную, чем отношения, в которых нужно набирать баллы по тем или иным тестам?

3. В жизни важно создавать вокруг себя такой мир в общении, где ты рад другим, другие рады тебе. Ищите людей, которые будут рады вам, и которые также будут искать вас. Кругом много людей — есть из кого выбрать!

4. Наши дети стали для меня во многом учителями, они помогают мне не забывать о том, что душа человеческая – всегда ребёнок, важно, чтобы мы не забывали об этом. Дети, имеющие сильно выраженные особенности в своем развитии, научили меня очень многому. Ждать и наоборот, очень быстро думать и очень быстро действовать. Радоваться простым вещам и, наоборот, уметь говорить просто о серьёзных вещах и решать сложнейшие задачи по поиску путей помощи им. Удивляться и удивлять других. Они дают мне почувствовать себя любимой и значимой в их жизни. Дети познакомили меня с их очень разными родителями. Благодаря особым детям я прочитала массу книг, количество которых давно вышло за рамки любой вузовской программы. Наши дети доказали, что думать, что они многое не умеют или не смогут уметь — это большое заблуждение. Иногда мне нужен именно их совет, и я советуюсь с ними. Потому что очень хорошо знаю, что мне скажут взрослые, но их советы не всегда помогают. Еще они научили меня быть честной. Обещать и выполнять... И как им это удалось?! И что уж совсем удивительно, работая с почти не говорящими детьми, я стала гораздо лучше понимать английский язык со слуха. Я стала понимать, о чём поют в английских песнях! Я так стараюсь услышать в интонированных вокализациях и обрывках слов ребят слова, что часто удивляю даже их самих — «вот, нашёлся, наконец-то, человек, который понимает, что я ему говорю, вау!»! А еще, благодаря особым детям, я имею возможность еженедельно общаться с моими любимыми лошадьми, и «заражать» любовью к ним все новых и новых детей и взрослых. И знаете, этот пункт можно ещё долго дополнять, бесконечно долго.

5. Просто, знаете, в наш скоростной век нами во многом руководят скорости и страхи. Мы куда-то бежим, пытаемся успеть и все время боимся: боимся не успеть, боимся выглядеть не так, боимся не смочь, да много чего боимся.

6. Иногда я даже думаю, а вот особому ребёнку в нашем мире жить так непросто, но должна же быть какая-то компенсация за все те трудности и страдания, которые приходится переживать нашим детям. И я поняла — многие из наших детей не вовлечены интеллектуально в погони за статусом, престижем, уровнем образования, необходимостью ходить на работу и прочие заботы, которые окружают обычного взрослого человека. Но даже не это главное. Природа одарила особых детей своими родителями. Порой хрупкими и уязвимыми, но вместе с тем, мужественными и стойкими. Порой беспомощными, но в ежедневных бесконечных усилиях становящимися

сильными и нереально терпеливыми. И еще особых детей природа одарила дружбой и отношениями с нами, педагогами, как сейчас принято называть любого специалиста, работающего в нашей сфере. Родители – ищите СВОИХ педагогов! Они обязательно найдутся!

Возможно, прочитав эту статью, вы почувствуете себя слегка обескураженными, ожидая найти в ней советы – как выстраивать отношения со своим особым ребёнком. Мне кажется, что вы, родители, и так интуитивно чувствуете и знаете очень многое, только не уверены, стесняетесь или думаете, что так нельзя, не принято, а что подумают другие... Пожалуй, самый главный совет – это найти среду, в которой вам и вашему ребёнку интересно и ценно развиваться. Найти. Или создать ее вместе со своим ребёнком самому. Такое тоже возможно. И знаете, ведь вы уже это делаете, раз у вас в руках оказалась наша брошюра.

Интересных и радостных открытий вам в нашем особом мире! Мире, который сам по себе особый абсолютно для каждого жителя Земли.

## **Подробнее об авторах.**

**Карпенкова И.В.** - семейный психолог, канд. соц. наук, специалист по тьюторскому сопровождению, иппотерапевт.

**Кляузер М.С.** - дефектолог, специалист по развитию речи, специалист DIR/Floortime.

**Леонова И.В.** – учитель-логопед, преподаватель МГПУ ИСОиКР, сертифицированный специалист DIR/Floortime, руководитель содружества МИР ОБЩЕНИЯ.

**Михайлина М.В.** – дефектолог, специалист по развитию речи, поведенческий аналитик.

**Михайлова А.А.** – педагог, музыкальный терапевт.

**Падерина Я.Л.** – клинический психолог.

**Штейман А.К.** - дефектолог, руководитель групп для подростков с РАС.

**РОО помощи детям с расстройствами аутистического спектра «Контакт»:** помощь детям с расстройствами аутистического спектра (РАС), помощь семьям, сотрудничество со специалистами и государственными органами, содействие научным изысканиям в сфере аутизма, защита прав.

РОО помощи детям с РАС «Контакт» сотрудничает с государственными образовательными и медицинскими учреждениями, в том числе с двумя основными городскими больницами, занимающимися детьми с аутизмом — НПЦ ПЗДП им.Г.Е.Сухаревой и НПЦ ДП. РОО помощи детям с РАС «Контакт», также, является официальным партнером Федерального ресурсного центра по аутизму и соорганизатором крупнейших профильных и тематических мероприятий в городе Москва и в России. РОО помощи детям с РАС «Контакт» является инициатором и организатором крупнейшего в России ежегодного инклюзивного фестиваля #Люди как люди, приуроченного ко Всемирному дню информирования об аутизме — 2 апреля.

Проекты РОО помощи детям с РАС «Контакт» поддерживаются Фондом президентских грантов, Департаментом труда и социальной защиты г. Москвы и ГППЦ ДОНМ г. Москвы и включают в себя самые разные области: юридическую, психологическую, организационную и другую поддержку семей, содействие обучению специалистов, запуск социокультурных проектов, создание и поддержка ресурсных зон для детей с аутизмом и другими ментальными нарушениями. За календарный год различную помощь получают около 1500 семей.

## **Содружество специалистов и родителей МИР ОБЩЕНИЯ.**

Наша цель – профессиональная поддержка и сопровождение детей с РАС и ментальными нарушениями и их семей. Мы объединили усилия квалифицированных специалистов и опытных родителей, чтобы создавать

наиболее эффективные условия для развития и социализации детей, подростков и молодых людей с РАС и ментальными нарушениями. Организована консультативная служба, позволяющая сориентировать и направить семью, воспитывающую ребенка с РАС и/или ментальными нарушениями. Созданы коммуникативные группы для подростков, включающие театральные тренинги, танце-двигательную терапию, музыку, пластику, цирковое мастерство, профориентацию и многое другое.