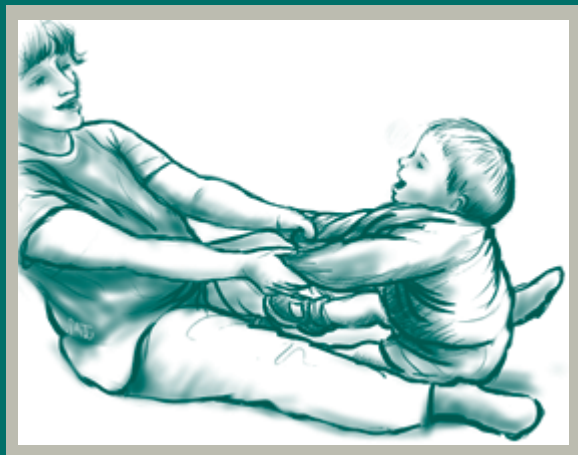


САРА НЬЮМЕН



Игры и занятия с *особым* ребенком

руководство
для родителей



С Е Р И Я • О С О Б Ы Й Р Е Б Е Н О К •

Small Steps Forwards

Using Games and Activities to Help Your Pre-School Child with Special Needs

SARAH NEWMAN

Illustrated by Jeanie Mellersh

Jessica Kingsley Publishers
London and Philadelphia
1999

Сара Ньюмен

Игры и занятия с *особым* ребенком

**Руководство
для родителей**

Перевод с английского

7-е издание (электронное)

Москва
«Теревинф»
2015

УДК 376.1
ББК 74.3
Н93

Ньюмен, Сара.

Н93 Игры и занятия с особым ребенком. Руководство для родителей [Электронный ресурс] / Сара Ньюмен ; пер. с англ. Н. Л. Холмогоровой. – 7-е изд. (эл.). – Электрон. текстовые дан. (1 файл pdf : 242 с.). – М. : Теревинф, 2015. – Систем. требования: Adobe Reader XI ; экран 10".

ISBN 978-5-4212-0283-7

В книге рассказано, как с первых дней жизни воспитывать ребенка с особыми нуждами и помогать ему развиваться. Автору, маме такого ребенка, удалось создать одно из лучших практических руководств в этой области.

Родители и специалисты, занимающиеся с детьми с нарушениями развития, смогут научиться у Сары Ньюмен находить контакт с ребенком, понимать его, видеть и чувствовать, что с ним происходит, шаг за шагом развивать его познавательные способности, расширять возможности двигаться, общаться, осознать себя и окружающий мир.

УДК 376.1
ББК 74.3

This translation of Small Steps Forward: Games and Activities for Pre School Children with Special Needs is published by arrangement with Jessica Kingsley Publishers Ltd.

Деривативное электронное издание на основе печатного издания: Игры и занятия с особым ребенком. Руководство для родителей / Сара Ньюмен ; пер. с англ. Н. Л. Холмогоровой. – 7-е изд. – М. : Теревинф, 2013. – 241 с. – ISBN 978-5-4212-0138-0

В соответствии со ст. 1299 и 1301 ГК РФ при устранении ограничений, установленных техническими средствами защиты авторских прав, правообладатель вправе требовать от нарушителя возмещения убытков или выплаты компенсации

ISBN 978-5-4212-0283-7

© Sarah Newman, 1999
© «Теревинф», оформление, 2015

содержание

предисловие/9

Как построена эта книга/11

Как пользоваться этой книгой/12

1. как выжить/15



Как принять ситуацию/16

Как сохранить здравый рассудок/17

Что могут родители/21

Отношения с вашим супругом/24

Отношения с родными и друзьями/26

Реакции посторонних/28

Диагноз/30

2. то, что нужно знать каждому/33



Введение/33

Создание обстановки для игры/33

Как облегчить путь к успеху/37

Мотивация/39

Что важно помнить,
когда занимаешься с особым ребенком/43

Чувствуйте своего ребенка/48

Большие надежды/48

3. когнитивные навыки/51



Теория/51

Игры и занятия/59

4. развитие речи/91



Теория/91

Игры и занятия/97

5. физическое развитие/123



Теория/123

Крупная моторика/123

Мелкая моторика/128

Игры и занятия/131

Крупная моторика/131

Мелкая моторика/147

6. сенсорное развитие/161



Теория/161

Зрение/161

Слух/162

Вкус/163

Игры и занятия/164

Зрение/164

Слух/168

7. социальное развитие/173



Теория/173

Игры и занятия/180

8. эмоциональное развитие/191



Теория/191

Игры и занятия/197

9. дополнительные практические советы/207



Поведение/207

Сон/217

Приучение к туалету/223

10. некоторые термины/229

11. стихи и песенки из английского издания/230

В начале этой книги я хотела бы поблагодарить за помощь: Берни Баррат и ее дочь Клэр; Кэтрин Боуэлл и ее детей Кристофера и Элис; Лайзу Бернелл и ее сына Джордана; Трейси Берроуз и ее дочь Джейд; Клару Купер и ее племянницу Лорен; Сузанну и Майка Фасселов и их сына Дэниела; Сару Хикс и ее сына Джеймса; Лиз Хискокк и ее сына Эндрю; Ричарда и Элизабет Джей и их дочь Наташу; Ширли Джонс и ее сына Микки; Питера Джанга и его сына Себастиана; Черил Мэхер и ее сына Алана; Лайзу Маглтон и ее сына Уоррена; Джули Окелфорд и ее сына Лайама; Джули Перси и ее сына Сэма; Карен Сперуэй и ее дочь Кейти; Шерон Стрит и ее дочь Джорджину; Джеколин Томас и ее сына Деклана; Лиз Уошберн и ее сына Джонатана; Люси Уотертон и ее сына Джедда; Джеки Уитли и ее дочь Эмили; Дейдре Уитерби и ее сына Оливера; Джули и Тома Вудов и их дочь Элис.

Хочу также поблагодарить следующих профессионалов, помогавших мне советами и консультациями: Энн Бейкер (Группа поддержки Джоан Тернбулл), Джесия Бьюмонт (Клиника здорового сна), Джейн Дэви (Гражданское консультационное бюро), Джейн Даттон (Центр раннего развития «Хардмур»), Люсинда Эдвардс (Группа поддержки Эйвон-Вэлли), Кэролайн Эванс (Программа «Портедж»), Сью Эванс (социальный работник), Эмма Гиббс (педагог-психолог), д-ра Нейл Харрис (детский психиатр-консультант), д-ра Джо Ли (психолог), Элли Левелл (Группа поддержки Джоан Тернбулл), Ингрид Марчем (Группа поддержки Джоан Тернбулл), Лиз Мэтью (специалист по движению), Айрин Осман (инструктор по плаванию), Дженни Пауэлл (специалист по движению), Дэвид Рейд (Служба поддержки родителей, окружной совет Хэмп-

шира), Лин Роллион (специалист по надомному обучению, программа Портедж), д-ра Кэролин Смит (педагог-психолог), д-ра Кара Танага (психолог), Катрина Уатт (Центр лечебной верховой езды) и Синтия Уилсон (преподаватель музыки).

Хочу поблагодарить проект разработки языка «Макатон» за данное мне разрешение воспроизвести на страницах этой книги некоторые символы разработанной ими системы.

Хочу поблагодарить всех детей, которые позировали для иллюстраций в этой книге.

Особая благодарность тем, кто помогал мне в течение всей моей работы, не жалея для меня своего времени: Пэм Гаммер (программа «Портедж», руководитель отделения), Салли Гудсон (логопед), Катя Горман (специалист по движению), Дженни Гард (глава Группы поддержки Джоан Тернбулл), Кензи Ревингтон (физический терапевт) и д-ра Валери Шрабб (педиатр-консультант).

Хочу также поблагодарить Шерон Брайен, Джеки Доннеллан, Дженни Ледбери, Джо Страдвика, моего брата Джеймса и моих родителей — всех, кто так или иначе оказывал мне помощь и поддержку. Благодарю Джини Меллерш за прекрасные иллюстрации, а также за идеи, поддержку и ободрение. Спасибо за помощь Нику Меллершу. И, наконец, главная моя благодарность — Дэвиду, за все, что он сделал для меня.

предисловие

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

Узнав, что у Кристофера проблемы с развитием, я, разумеется, захотела узнать, что я могу сделать, чтобы ему помочь. Я начала искать книги, но не нашла ни одной, где бы простым и практичным языком объяснялось, как помочь ребенку овладеть первона-

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

чальными навыками. Просить помощи у специализированных организаций мы не могли, так как не знали диагноза Кристофера. В конце концов я начала просто спрашивать совета у разных профессионалов: как установить зрительный контакт, как помочь ребенку понять, что предметы существуют постоянно, и т.п. Все это помогло мне чувствовать себя полезной и, несомненно, помогало Кристоферу. Начиная с двадцати месяцев он начал быстро развиваться и успешно развивается до сего дня.

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

Однажды, незадолго до того, как Кристоферу исполнилось три года, Пэм принесла нам целый мешок игрушек. Когда она выгружала игрушки у нас в гостиной, вместе с ними на пол выпали несколько книг с описанием детских игр. По словам Пэм, одна из ее «мамочек» не могла придумать, во что играть с ребенком, поэтому Пэм нашла несколько книг с играми для обычных детей, которые мать могла бы адаптировать для своего ребенка.

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

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

КАК ПОСТРОЕНА ЭТА КНИГА

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

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

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

умение подражать окружающим, соблюдать очередность или осознание постоянного существования предметов описаны несколько раз, поскольку эти навыки относятся к нескольким смежным областям развития.

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

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

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

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

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

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

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

Примечания

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



1. как выжить



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

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

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

Узнав о проблемах Кристофера, я была буквально раздавлена. Я чувствовала себя беспомощной, не готовой к тому, что на меня обрушилось. Меня мучило чувство вины: возможно, я каким-то образом ответственна за происшедшее? Мне казалось, что это наказание за мои беззаботные мечты о будущем Кристофера: «когда он поступит в университет», «когда начнет жить самостоятельно» и так далее. Теперь я не знала, что принесет ему будущее, — не знала даже, научится ли он когда-нибудь говорить или ходить. Не понимала, что будет дальше с нами, со мной и мужем, — теперь, когда на руках у нас больной сын, требующий по-

стоянного внимания, решимся ли мы завести других детей? Все счастливые, естественные, «нормальные» мечты рухнули в одночасье: я осталась с неизмеримой скорбью в душе, с чувством полного одиночества (хотя муж и родные неизменно были рядом и поддерживали меня) и беспомощности перед лицом темного, страшного будущего. Но, как бы там ни было, у меня оставался сын: крошечный человечек, которого я люблю и за которого отвечаю, у которого в целом мире нет никого ближе и роднее меня. Думаю, это и помогло мне выжить: любовь к сыну — такому, каким он был, — и сознание ответственности за него.

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

КАК ПРИНЯТЬ СИТУАЦИЮ

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

Узнав, что мой ребенок — особый, я испытала чувство, похожее на скорбь по умершему. Я оплакивала того сына, которого у меня никогда не будет, погибшие надежды и ожидания. Кристоферу был всего год, когда у него обнаружили серьезные проблемы: мы не знали даже, научится ли он ходить и говорить, не говоря уж о том, чтобы пойти в школу или начать самостоятельную жизнь. Немало времени прошло, прежде чем мы смогли свыкнуться с ситуацией, перевести дух и мужественно взглянуть в неизвестное будущее. Пожалуй, около шести месяцев потребовалось мне, чтобы более или менее обрести присутствие духа; однако и теперь,



несколько лет спустя, когда я вспоминаю о своих прежних мечтах, вижу обычных детей или слышу неосторожные замечания других родителей, меня охватывает скорбь. А порой наваливается страшная усталость. Я чувствую, что изменилась: теперь стараюсь не загадывать на будущее и, надеюсь, стала терпимее к людям и различным жизненным ситуациям.

Стратегии

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

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

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

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

КАК СОХРАНИТЬ ЗДРАВЫЙ РАССУДОК

Растить детей — вообще нелегкий труд; особенно нелегко растить ребенка с особыми нуждами. Родители вынуждены уделять ребенку гораздо больше внимания, чем в обычной ситуации: может быть, постоянно посещать медицинские учреждения, проводить различные процедуры; приходится специально играть и заниматься с ребенком — и при всем этом еще и находить время для собствен-

ных дел! Дети с особыми нуждами часто имеют поведенческие проблемы, которые становятся для родителей дополнительным стрессом. Даже просто носить повсюду ребенка, не умеющего ходить, тяжело и утомительно. А сколько приходится мыть, стирать и чистить! Поездки в поликлинику, посещения специалистов, различные занятия и т.д. — все это отнимает массу времени. Наконец, на психику родителей давит постоянная необходимость общаться с профессиональными медиками и обивать пороги различных официальных учреждений. Угнетает и неопределенность того, что ожидает их в будущем.

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

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

Стратегии

— Не изображайте из себя героев. Будьте реалистами. Помните, что о вашем ребенке, ваших обстоятельствах и ваших нуждах никто не может судить лучше вас самих. **Принимайте любую помощь** от семьи, друзей, социальных служб и т.д.,



будь то помощь по дому или предложение присмотреть за ребенком. Если вы оставляете ребенка с няней, предварительно убедитесь, что ребенок находится в безопасности и в комфортных условиях, что няня понимает его особенности и способна справиться с возможными проблемами, наконец, что вас самих это вполне устраивает. Поначалу оставляйте ребенка на небольшой промежуток времени — около часа, постепенно увеличивая это время. Если вы не хотите оставлять ребенка в чужом доме, наймите подходящую няню. От нового опыта, новой обстановки и знакомства с новыми людьми ребенок только выигрывает.

- **Серьезно рассмотрите все возможности, доступные для вашего ребенка,** — такие, как место в Группе поддержки или в Центре развития ребенка. Часто подобные предложения пугают родителей: ведь записаться в Группу поддержки — значит открыто признать, что твой ребенок особый, и объединить его с другими детьми, имеющими такие же или, возможно, еще более серьезные проблемы. Однако попробовать стоит, новый опыт может оказаться полезен ребенку.
- **Свяжитесь с местными родительскими объединениями.** Существует немало способов познакомиться с другими родителями, испытывающими подобные проблемы: через Группы поддержки родителей, Центры развития ребенка или местные отделения федеральных организаций. Есть и другие пути: можно попросить врачей помочь вам наладить контакты с родителями детей, имеющих схожие проблемы. Возможно, не все, с кем вы познакомитесь, придутся вам по душе; однако, если вы постараетесь, то сможете найти себе хороших друзей. Общение с родителями, которые прошли через те же испытания, что и вы, и выжили, станет для вас хорошим подспорьем. С родителями детей, имеющих те же проблемы, что и ваш ребенок, или схожие, вы сможете делиться информацией, опытом и новыми идеями. Если их ребенок старше вашего, благодаря им вы лучше поймете, что ждет вас в будущем, например, как готовить ребенка к школе. (Однако стоит предупредить, что некоторым родителям бывает тяжело видеть особых детей старшего возраста или детей с более серьезными проблемами, чем у их ребенка).

Кроме того, с семьями, где есть дети с особыми нуждами, гораздо легче и приятнее дружить домами; неадекватное поведение ребенка их не поражает, а их дома обычно переобстроены и приспособлены в соответствии с нуждами особых детей. При общении двух таких семей родители не стесняются своих детей, не чувствуют необходимости постоянно извиняться и объясняться.

- **Не забывайте о себе.** Возможно, ваши собственные нужды кажутся вам ничтожными в сравнении с нуждами ребенка; но, поверьте, если время от времени вы будете отдыхать и набираться сил, ребенок от этого только выиграет! Отдыхать можно по-разному: кому-то помогают прогулки или плавание в бассейне, кому-то необходимо посидеть в тишине и почитать книгу, кому-то — пройтись по магазинам и примерить несколько платьев. Попросите друзей или проходящую няню присмотреть за ребенком, а сами делайте то, что вам нравится. Вернувшись свежими и отдохнувшими, вы будете более уверены в себе и сможете больше дать ребенку.
- Если вы чувствуете, что ваше расписание перегружено походами по врачам и занятиями, помните: **вы вправе ответить специалисту «нет»**. Если у ребенка кроме нарушений развития имеются и медицинские проблемы, родители порой чувствуют, что имеют дело со сложным «медицинским случаем» вместо того, чтобы воспитывать собственного ребенка. Врачам необходимо знать ваше повседневное расписание и строить свои рекомендации в соответствии с вашими возможностями. Если чувствуете, что не справляетесь со всем сразу, спросите, какие занятия, процедуры, консультации и т.п. наиболее важны для ребенка, и занимайтесь только самым важным. Или же — сделайте перерыв, вздохните свободно, побудьте наедине с ребенком, а когда будете готовы, возвращайтесь к прежнему расписанию.
- **Не чувствуйте себя виноватыми оттого, что в чем-то отказываете ребенку.** Вы не всегда можете сделать то, что он хочет, и не всегда этого хотите — и это ваше право. Вы так же вправе выбирать себе занятия по вкусу, как и он; к тому же на вас лежат обязанности по работе и по дому, которых у него нет. Если ребенок хочет рисовать, а у вас сейчас нет ни вре-



мени, ни желания отмывать весь дом от краски, скажите «Нет». Пусть ребенок привыкает, что не все его желания незамедлительно выполняются, пусть учится уважать желания и нужды других. Однако этим средством воспитания не стоит злоупотреблять, ведь тогда у ребенка появится право сказать «Нет» вам!

ЧТО МОГУТ РОДИТЕЛИ

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

Родителям не следует сомневаться в себе и в своих родительских способностях. Не бойтесь полагаться на интуицию! Страшная весть о том, что ваш ребенок особый, может подкосить вашу уверенность в себе — особенно, если вы ничего подобного не ожидали. Да и любой родитель поневоле усомнится в себе, когда над его ребенком хлопочет целая армия терапевтов и консультантов! Если для того, чтобы научить ребенка сидеть или держать ложку, требуются усилия специалистов, что же может сделать дилетант-родитель?

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

Ребенок живет не в одиночестве — определенные отношения связывают его с отцом, матерью, братьями и сестрами. А в отношениях всегда участвуют не один, а двое. Поэтому, говоря о нуждах ребенка, не следует забывать и о нуждах родителей. Когда мать, забыв о себе, все время и силы посвящает ребенку, такие отношения нельзя назвать здоровыми. С другой стороны, мать, способная время от времени отвлекаться от ребенка и заниматься

собой, более счастлива и уверена в себе, а, значит, в конечном счете больше дает ребенку. Поэтому, думая о том, что нужно ребенку, не забывайте и о том, что необходимо вам.

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

Личные нужды

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

Отношения с супругом и другими членами семьи

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

Другие дети

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

Необходимо, чтобы у каждого ребенка было по крайней мере одно любимое занятие, чтобы они не чувствовали себя брошенными.

22. Как выжить



ми и ненужными. Очень опасно, решая проблемы одного ребенка, оставить без внимания проблемы остальных. Если родители ребенка-инвалида посвящают ему все свое время и силы, забывая о его братьях и сестрах, у других детей может возникнуть стойкая обида на родителей — чувство, способное отравить многие годы, а порой и всю жизнь.

Финансовые нужды

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

Роль родителей

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

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

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

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

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

ОТНОШЕНИЯ С ВАШИМ СУПРУГОМ

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

Стратегии

- **Прислушайтесь друг к другу**, уважайте мнения и чувства друг друга. Матери порой может казаться, что только она по-настоящему знает ребенка, однако не следует забывать, что и отец играет в жизни ребенка важнейшую и ничем не заменимую роль.
- **Не торопитесь с заключениями** о вашем супруге. Не думайте, что вы способны читать его мысли: всегда спрашивайте его мнение по любому важному для вас обоим вопросу.
- Помните, что **разные люди справляются с трудностями по-разному**. Ваш супруг может не выказывать своих чувств или проявлять их не так, как вы, но это не значит, что он страдает меньше вас.
- **В споре с супругом не стремитесь «заострять» свои взгляды**. Это распространенная психологическая ловушка: в споре трудно удержаться на взвешенных и умеренных позициях. Каждый из спорщиков в стремлении убедить другого все более подчеркивает свою позицию и выпячивает спорные