



О разных детях — для всех родителей

# Еще раз про любовь

Перестук маленьких ног в модных розовых кроссовках по ковру кабинета. Она бегаёт, хохочет, натывает растопыренными пальчиками на стены. Список диагнозов такой, что, если взять все распечатки и выписки, ими можно оклеить, как обоями, стены небольшой квартиры. Редкий генетический синдром, слепота, измененные черты лица, которые моментально притягивают взгляды на улице. Шаткая походка, как по палубе корабля. Совсем молодые родители смотрят на нее, отвечают на вопросы специалиста и ничего не могут сделать с любящими взглядами и радостными улыбками, которые расцветают на их лицах как отражение ее смеха. Кивают привычно: «Да, не лечится, да, мы знаем, что занятия не будут очень продуктивными». А это вот — «вы бы думали насчет второго, здесь уже ничем не поможешь» — стараются просто пропустить мимо ушей. Шумит — и шумит, как сползающий по крыше снег весной. Они выйдут на улицу через полчаса. Поедут в кафе и там, уже не сговариваясь, сядут так, чтобы не видеть никого, кроме них самих — он-она-девочка, — замыкаясь в спасительных гранях этого треугольника, наполняя его теплом и молчаливым пониманием. И взрослые будут смотреть всё такими же любящими глазами на дочку, которая будет улыбаться на звук их голоса и ронять на колени картошку, и проливать воду, и крутиться: она очень подвижная и любопытная и быстро устает сидеть на одном месте.



Так странно. Люди часто задают вопрос: «За что любить особых детей?» И совсем мало кто догадывается спросить о другом: «А за что их не любить?» Всего одна маленькая частичка, которая тут же радикально меняет смысл. И вдруг всё встает на свои места: и розовые кроссовки, и растопыренные пальчики, и этот смех, на который невозможно не отзываться, и даже крошки от еды. Нет причины не любить. Ни одной.

**Наталья Керре**

Дефектолог, семейный консультант

В номере:

**Ребенок освоил матерные слова. Что делать?**

**Без меня. Практические советы про самостоятельную жизнь и трудоустройство особых людей**

**Что важно знать про Центр им. Г. Е. Сухаревой**

**Как объяснить учителям особенности поведения и восприятия ребенка с синдромом Аспергера**

**Как йога влияет на физические и психические функции детей с РАС и ОВЗ**

**Анонсы и объявления**



## Бесплатные консультации для родителей детей с ОВЗ

Каждую неделю РОО «Контакт» и МГАРДИ проводят бесплатные консультации для родителей детей с ОВЗ. Ранняя диагностика и помощь, образовательные маршруты, юридические вопросы, рекомендации, основанные на знании законов и собственном опыте, — родителям, впервые столкнувшимся с диагнозом или оказавшимся в сложной ситуации, нужны разные советы.

Консультации проходят с 11:00 до 15:00 по вторникам:

- 8, 15, 22, 29 октября,
- 5, 12, 19, 26 ноября,
- 3, 10, 17, 24 декабря.

Места проведения консультаций можно найти на сайте РОО «Контакт» и в группе в ФБ. Запись желательна, но не обязательна. [contact-autism.ru](http://contact-autism.ru), [facebook.com/groups/autism.kontakt](https://facebook.com/groups/autism.kontakt)

# На три веселых буквы...

## Ребенок освоил матерные слова. Что делать?

Как же это ранит, когда наш милый сладкий малыш приходит из садика и, хитро улыбаясь, бросает в нас грязное слово из подворотни! Ну вот, думаем мы, началось. Добро пожаловать в реальный мир. И как это пресечь? О нет, завтра придет бабушка, она не переживет!

Дети цепляют дурные слова буквально «из воздуха» — достаточно одного прохожего, одного дурацкого попутчика в маршрутке, одного кирпичика, упавшего папе на ногу. Никто не может полностью оградить ребенка от посторонней речи. И рано или поздно вопрос «неприличных слов» встает перед каждой семьей.

Проблема табуированной лексики — она же инвектива, они же матерные и просто грубые слова — в том, что эти слова очень сильно эмоционально заряжены. Их и взрослые-то используют чаще всего в ситуациях, когда «нет слов!» Нормальных слов нет, а запретные как раз говорят о том, что эмоции очень-очень сильны. Ребенок, чей словарный запас гораздо уже нашего, а эмоции ничуть не менее захватывают, конечно же, пользуется такой прекрасной возможностью. Кроме того — замечают ушлые дети — появляется чудесный способ засмущать родителей, отвлечь их от чего-то, наказать их за что-то. Хо-хо! — говорит себе ребенок.

С особыми детьми все эти моменты работают точно так же, только надо учитывать, что словарь особого ребенка еще короче, а вероятность бурных эмоций — еще выше. И это значит, что грубое, ярко эмоционально окрашенное слово для него может стать очень ценным инструментом влияния на взрослых — просто потому, что других инструментов совсем мало. Грубые слова — короткие, удобные артикуляционно, легко запоминаются, производят большой эффект. И мы хотим, чтобы ребенок их избегал.

Ага, ЩЩЩАС.

**&#%!**

Так что же мы можем сделать?

Самое первое, что сделать совершенно необходимо, — научиться самим произносить эти слова без эмоций. Как «сахар» или «мыло». Может быть, вам имеет смысл пару раз запереться в ванной, включить воду и вслух пробубнить сто повторений подряд. Ну, слово. Ну, буквосочетание. Ну, злое и противное, но за язык не щиплет, и небеса не упали.

Когда вы способны сами произнести эти слова вслух без остановки дыхания и не подсказываете от самого звука, можно начать по их поводу как-то общаться с ребенком. Если ребенок не в состоянии обсуждать слова, но его словарный запас не настолько мал, что надо радоваться и матерному слову, то надо изучать, в каких случаях ребенок эти слова произносит и предлагать — громко и эмоционально — приемлемые и артикуляционно похожие варианты. Тот самый детский «блин!» нам в помощь.

— ...! — Ой!! Милый, правильно говорить Ой. Ой!

— ...! — ОПЯТЬ!!! ОПЯТЬ упало. Давай, скажем вместе ОПЯТЬ!!! ОПЯТЬ!

И, конечно, следить, чтобы в эмоционально ярких ситуациях от вас самих звучало громко и эмоционально: ОЙ! ОПЯТЬ! — или что-нибудь в этом же духе. Привыкните пользоваться в быту простыми междометиями. Раз у ребенка есть потребность что-то эмоциональное говорить — дадим хорошие варианты.

Если ребенок уже уловил, что можно вас подразнить грубым словом, не пытайтесь игнорировать, если есть опасение, что полного игнорирования не получится. Можно передразнивать. ЖУЙ! Жуй, пережевывай! Дуй! Еще дуй! Станет неочевидно, кто же кого доводит, и грубиянство потеряет смысл. Единственное, за чем надо будет внимательно следить, — это за тем, чтобы в ответ на громкое «Опять!» ребенок получал столько же вашего внимания, как и на ругань. Если в ответ на одно слово все немедленно прибегают и пытаются тебя успокоить, а на второе не реагируют, — тут кто угодно додумается, что первое эффективнее.

С детьми, которые в принципе готовы принимать объяснения, можно поговорить о том, что грубые слова специально предназначены для того, чтобы кого-то обидеть или разозлить. И что грубых слов много, и почти все они имеют «нормальную» пару. Башка — это голова. Рожа — это лицо. Брюхо — это живот.

И каждый раз, когда кто-то выбирает сказать грубый вариант, это он пытается обидеть или разозлить. Ты сейчас хочешь кого-то обидеть или разозлить, раз говоришь «башка»? Нет? А зачем тогда? Ты не знаешь, как это нормально называется? Ну, а если ты именно хочешь, чтобы люди обижались и злились, то да, грубые слова — это метод. Но уж тогда не удивляйся, ладно?

Эту идею полезно довести и до педагогов. Раз уж есть шанс, что педагог услышит от вашего ребенка на занятии что-то неприемлемое, пусть она не ахает, а сердито спросит, хотел ли он ее обидеть или разозлить и зачем.

Еще бывает, что дети с показным любопытством начинают тиранировать старших: «что это такое». Вот именно в этот момент надо включить самое что ни на есть каменное, отработанное, скучное равнодушие. Ну, вот это слово обозначает всего-навсего писюн. Это — девочкину писю. Это — человека, который грубо и неумно себя ведет. Представь себе. Больше ничего, просто грубое название. Тебе просто нравится это говорить? Ну, скажи тут двадцать раз, я понимаю (тут надо зевнуть), попробуй, хотя это же ужасно скучно. На пятнадцатом повторении без вашей реакции ребенок обычно понимает, что талдычить как попугай и правда скучновато. Напомните, что в норме люди в ответ на грубые слова злятся и огорчаются, и хорошо, ни в чём не повинным людям слышать это, в общем-то, не за что. В следующий раз, когда появится грубое слово, снова спокойно интересуйтесь, кого на этот раз ребенок пытается разозлить и обидеть, и зачем ему это понадобилось.

Нет, один раз освоенные матерные слова из лексикона вашего ребенка не исчезнут совсем. Не существует управляемого «стирателя» памяти. Всё, чего можно добиться, — это дать ребенку взрослое понимание того, что грубые слова имеют довольно узкое применение и бесполезны во всех других случаях.

**Ася Михеева**

Педагог-психолог, мама школьника с РАС

## Без меня...

Уважаемые родители, в основном, мамы, мне хотелось бы поговорить о проблеме гиперопеки наших особенных детей. То, что приходится наблюдать, по-настоящему огорчает. На собеседованиях при трудоустройстве ребят с ОВЗ и инвалидностью я вижу, что часто родители делают всё, чтобы их взрослеющий ребенок оставался зависящим от них во всём. Об этом же говорят и работодатели. Родители очень хотят, чтобы социум принял их детей, и в то же время своими действиями отгораживают их от общества. Недавно один преподаватель робототехники в школе рассказывал, что к ним на занятия водили мальчика с ДЦП. Мальчик делал явные и стремительные успехи в сфере высоких технологий. И ребята в группе общались с ним на равных, что очень радовало учителя. Радовало и то, что ребенок социализируется, и то, что занимается любимыми делом... В конце концов мама сказала, что ездить им стало неудобно, да и «зачем это всё, всё равно применить будет некуда».

Конечно, мы, родители, устаем от бытовых проблем и загружены реабилитацией ребенка. Нам страшно за любимое чадо, мы устали от негатива и неприятия, да и просто порой не хватает сил на лишние телодвижения. Пусть посидит дома, сохраненной будет!

Но не нужно забывать о главном, для чего мы вкладываем так много сил и времени в реабилитацию.

Это самый больной вопрос «особого» родителя: что будет, когда наш ребенок останется без нас? И наша самая важная задача — сделать всё, чтобы он мог жить самостоятельно. Пришпиливая его к своей юбке, мы лишаем его возможности не только самостоятельно жить, но и думать. Мама решает всё! Куда пойти учиться, с кем общаться... Конфликты в подростковом возрасте — обычное дело для любых детей: он и сам толком не может пока определиться, чего хочет, а тут еще постоянный контроль и диктат, при таких условиях ему проще смириться и отключиться от действительности... будь что будет. Это ошибочная тактика для любых родителей, а нам, «особым», нужно быть вдвойне бдительнее, у нас задача намного сложнее.

Научить читать и писать, конечно, важно, но когда ребенок оканчивает школу, требуется еще больше усилий, чтобы он нашел себя в трудовой деятельности. Да, сейчас нашим ребятам доступен не очень большой список возможных профессий. Но он расширяется. Открываются новые направления в Центрах занятости для молодежи с инвалидностью. Курсы, стажировки. Но человек должен сам хотеть работать!



Что посоветовать мамам, у кого детки только подрастают? Преодоление болезни не ограничивается медицинскими и педагогическими мерами. Жизненно важна выработка социальных навыков, ориентация на самообслуживание, самообеспечение, в конце концов.

Посмотрите, чему учат ребят в квартирах временной социализации. Убирать за собой, стирать, готовить, ходить в магазин... А ребята уже взрослые. Где была раньше мама? Конечно, легче сбегать и сделать всё самой, это действительно удобней, кто же спорит! Но учить самостоятельности — в рамках возможностей ребенка — просто необходимо! Работодатель хочет видеть самостоятельного, настроенного на работу человека. И молодежь не трудоустраивается зачастую не из-за отсутствия вакансии! Поверьте, вакансии есть, а желание не сформировано. И самое главное, нет мотивации к самостоятельной жизни.

У моего сына расстройство аутистического спектра. Когда он говорит, что хочет жить отдельно, я отвечаю: замечательно! Давай! Но ты должен научиться этому: жить без меня. Вперед! Ничего не бойся, не бойся ошибиться. Пока я рядом, я покажу и подскажу. Я верю в тебя.

В центре занятости сыну предложили работу помощника реквизитора в симфоническом оркестре. Какие там требуются навыки? Таскать тяжелые кофры с инструментами, помогать расставлять стулья, пюпитры и выполнять другую подсобную работу.

Я уверена, что мой сын может больше. Но на данный момент есть эта работа. Она дает не только прибавку к пенсии и приятную возможность бесплатно ходить на концерты этого же оркестра. Она дает чувство своей нужности, чувство коллектива и ответственности.

Сын продолжает ходить в центр занятости на курсы и пробовать себя в разных профессиях. Сейчас такая возможность появилась. Работают Центр занятости «Моя карьера» и Клуб соискателей с инвалидностью «Хочу работать» при Департаменте труда и социальной защиты населения Москвы.

Рынок труда меняется. И сейчас уже есть спрос на трудоустройство людей с инвалидностью. Понятно, что молодым людям, только что окончившим колледж и без опыта работы, не предложат вакансии из первого эшелона и с большой зарплатой. Но нужно начинать. Нужно учиться взрослой самостоятельной жизни. Пока есть возможность делать это рядом с вами!

**Анна Золоторевская**

*Руководитель ТРГ «Достойная работа и экономический рост»  
Аналитического центра при Правительстве РФ,  
Председатель Гильдии устойчивого развития,  
КСО и социального предпринимательства МТПП,  
мама молодого человека с РАС*

**Центр занятости «Моя карьера»**

Тел. 8 495 633-63-83

**Клуб «Хочу работать» Центра занятости населения Москвы**

Тел. 8 495 705-75-75, [m.me/czn.moyarabota](https://m.me/czn.moyarabota)

**Агентство по сопровождаемому трудоустройству МТПП**

Тел. 8 495 137-78-89, [kadbi.ru](https://kadbi.ru)

## Что важно знать про Центр им. Г. Е. Сухаревой

Научно-практический Центр психического здоровья детей и подростков имени Г.Е.Сухаревой Департамента здравоохранения города Москвы (ранее Детская психиатрическая больница №6) — старейшее в России медицинское учреждение, где дети от рождения до 18 лет могут получить весь спектр диагностических, лечебных и реабилитационных видов помощи по вопросам ментального здоровья. Подразделения Центра — это 8 диагностических и реабилитационных отделений, 14 лечебных отделений стационара и 3 филиала в разных районах города.

Центр оказывает помощь в кризисных ситуациях, при суицидальных настроениях, пищевых и поведенческих расстройствах, речевых и когнитивных нарушениях у детей и подростков, помогает семьям детей с различными формами аутизма. У нас работает уникальная команда специалистов самого высокого уровня: врачи-психиатры, неврологи, функциональные диагносты, физиотерапевты, генетики, психотерапевты, психологи, логопеды, дефектологи, коррекционные педагоги, арт-терапевты. Мы открыты к диалогу и хотим менять систему оказания помощи в сфере психического здоровья в лучшую сторону.

**Центр им. Г. Е. Сухаревой является научным учреждением, и обращение к нам не сопровождается «постановкой на учет».**

Мы убеждены в том, что самое большое значение в лечении и реабилитации ребенка с любыми особенностями развития или ментальными заболеваниями имеет семья. Родители являются главной поддержкой и опорой для ребенка, и только в диалоге с ними можно найти оптимальные формы коррекции и поддержки, стабилизировать состояние и преодолеть сложности во всех сферах жизни ребенка. Команда специалистов Центра стремится к тому, чтобы:

- облегчить и улучшить состояние ребенка, используя все современные методы и технологии для наиболее эффективного лечения, диагностики, коррекции и реабилитации;
- помогать родителям выстраивать эффективные стратегии взаимодействия с ребенком и повышать свой уровень компетентности;
- оказывать поддержку не только ребенку, но и всей семье;
- обеспечивать необходимый уровень безопасности и заботы;
- работать в конструктивном диалоге с родителями и вместе искать решения в любых ситуациях;
- улучшить отношения между ребенком и родителями, членами семьи, родными.

А также для нас важно, чтобы:

- ребенку не было страшно и одиноко в условиях стационара;
- интересы и права ребенка и его семьи соблюдались, в том числе в вопросах получения социальных льгот;
- сотрудничество со специалистами давало бы ребенку возможности развития, обучения и приобретения новых социальных и бытовых навыков даже в условиях госпитализации.



### Какие виды помощи доступны для детей и родителей?

- консультации высококвалифицированных специалистов консультативно-диагностического отделения;
- проведение комплексных обследований;
- плановая и экстренная госпитализация в стационарные отделения (как отдельно для детей, так и совместно с родителями);
- проведение экспертиз, включая судебно-психиатрическую экспертизу, и подготовка заключений, в том числе по образовательному маршруту.

### Реабилитация, социализация, адаптация

У нас есть несколько отделений стационара, которые специализируются на оказании помощи детям с аутизмом. В зависимости от состояния ребенка и желания родителей возможны варианты совместного пребывания в отделениях вместе с ребенком, а еще режим «детского сада» (дневной стационар) и пятидневного пребывания на базе Центра (с возвращением на выходные домой). Нам кажется важным, чтобы госпитализация ребенка в стационар была бы минимально стрессовой и максимально полезным мероприятием, поэтому мы составляем для каждого пациента и его семьи индивидуальный интенсивный план диагностических, лечебных и реабилитационных мероприятий. Наши специалисты организуют следующие виды помощи:

1. Наблюдение врачом-психиатром для уточнения диагноза, при необходимости подбор медикаментов.
2. Психологическое сопровождение и диагностика. Помимо индивидуальных форм работы, все семьи наших пациентов имеют возможность заниматься с семейным психологом.
3. Логопедическая и дефектологическая помощь. Во время госпитализации у ребенка есть возможность ежедневно заниматься как индивидуально, так и в маленькой группе. Наши логопеды и дефектологи умеют работать с самыми тяжелыми случаями речевых и интеллектуальных нарушений. Часто на логопедических и дефектологических занятиях развиваются коммуникативные навыки, активизируется речь или происходит запуск альтернативной коммуникации у неговорящих детей.
4. Блиц-осмотр. Это уникальный диагностический формат работы, когда на встрече с ребенком и его родителями присутствует большая полипрофессиональная команда

специалистов (врачи, педагоги, психологи, специалисты по АВА-терапии, инструкторы АФК). В итоге совместно с родителями и лечащим врачом разрабатывается комплексная стратегия лечения и реабилитации ребенка.

5. Биологическая обратная связь (БОС). Современный высокотехнологичный метод, который помогает снижать уровень тревожности и страхов, регулировать эмоциональное состояние, повышает устойчивость внимания.
6. АВА-терапия и прикладной анализ поведения. Одна из самых востребованных форм работы для семьи ребенка с аутизмом. Этот метод помогает формировать произвольную регуляцию деятельности, корректировать нежелательные формы поведения, формировать интерес ребенка к игре и взаимодействию, использовать альтернативную систему коммуникации (PECS), развивать речь, вербальный и невербальный интеллект.
7. Нейропсихологическая коррекция высших психических функций. Направлена на развитие работы структур головного мозга и способствует улучшению речи, памяти, внимания и мышления. Результатом работы нейропсихолога может быть развитие саморегуляции и произвольности поведения, нормализация мышечного тонуса, улучшение восприятия информации.
8. Социально-бытовое обучение. Помогает ребенку приобрести необходимые навыки самообслуживания, расширяет кругозор и помогает разнообразить ролевые модели поведения.
9. Адаптивная физическая культура. Это специальные комплексы физических упражнений, которые способствуют укреплению организма в целом, улучшают самоконтроль и выравнивают эмоциональный фон.
10. Арт-терапия. Включает в себя разные методы работы: театральные занятия, мим-терапия, танцевальная и двигательная терапия, пескотерапия.
11. Группа адаптации к школе. Необходима для того, чтобы заблаговременно подготовить ребенка к новой среде, выявить сложности и научить с ними справляться. Дети получают опыт нахождения в структурированной среде, похожей на школьную, но в сопровождении индивидуальных тьюторов или при поддержке визуального расписания и методов альтернативной коммуникации.
12. Детско-родительские группы. Способствуют улучшению контакта и взаимопонимания между детьми и родителями. В этих группах происходит формирование доверительных отношений в семье и развитие социальных, коммуникативных навыков.



13. Родительский клуб. Это сочетание информационной и эмоциональной поддержки для родителей детей с особенностями развития. Встречи помогают получить самую необходимую информацию, тренинговые занятия позволяют закрепить навыки, а комфортная атмосфера способствует тому, что участники могут делиться своим опытом, получать совет и поддержку от специалистов и других родителей.

### Психологическая поддержка семьи

Воспитание ребенка с особенностями здоровья может существенно изменить жизненные планы, карьерные возможности, стиль жизни всей семьи. Многие семьи сталкиваются с трудностями при выборе для своего ребенка комфортной образовательной среды или вариантов отдыха. В некоторых семьях само появление особенного ребенка и необходимость сотрудничества со специалистами (включая врача-психиатра) вызывает тревогу, напряжение, провоцирует разногласия между членами семьи. Для обсуждения этих вопросов и поиска решений мы предлагаем каждой семье пациента стационара психологическую поддержку и занятия с семейным психологом. Наш опыт показывает, что благодаря этим занятиям можно снизить количество конфликтов, научиться поддерживать друг друга и улучшить качество жизни всех членов семьи.



ГБУЗ «НПЦ ПЗДП им. Г.Е. Сухаревой ДЗМ»

[npc-pzdp.ru](http://npc-pzdp.ru)

г. Москва, 5-й Донской проезд, дом 21А

Регистратура консультативно-диагностического отделения:  
8 495 954-37-54; 8 495 633-97-20

Регистратура отделения платных услуг: 8 495 952-52-86

Запись на прием, любые запросы: [zapisnapriyem@bk.ru](mailto:zapisnapriyem@bk.ru)

Запись на плановую госпитализацию: 8 495 958-37-07

Запись на комиссию по усыновлению: 8 495 952-23-18



## Дети. Инструкция по применению

*Это руководство было подготовлено участниками форума по синдрому Аспергера OASIS, чтобы помочь семьям объяснить учителям ребенка особенности поведения и восприятия при синдроме Аспергера. Все дети разные, и родителям предлагается оставить одни пункты или добавить другие, соответствующие особенностям их детей, сделать эту инструкцию максимально индивидуальной и ознакомить с ней учителей своего ребенка.*

Здравствуйте! У нашего ребенка диагностирован синдром Аспергера (СА). Это нейробиологическое расстройство, которое относится к аутистическому спектру. Детям с СА может быть трудно понимать эмоции других людей и формировать подходящие для их возраста отношения со сверстниками.

Многие виды поведения, которые вы заметите, он не контролирует. Он может просто искренне не знать, как адекватно отреагировать на ситуацию.

Одни способности ребенка с СА развиваются в соответствии с возрастом и даже быстрее, а другие могут задержаться или полностью отсутствовать (например, ребенок понимает сложнейшие математические принципы, но не в состоянии запомнить, что нужно записывать домашнее задание).

Время от времени у нашего ребенка начинается «истерика». Пожалуйста, в этом случае позвольте ему уйти в «тихое место», где он сможет «остыть». Говорите с ребенком только после того, как он успокоится.

Иногда наш ребенок может издавать странные звуки или кричать. Пожалуйста, объясните другим детям, что это его реакция на стресс или страх.

Если вы заметили проявления злости или других сильных эмоций, знайте, что ребенок не пытается специально плохо себя вести. Думайте об этом как о «коротком замыкании в результате перегрузки». (Обычно это можно предотвратить, если вовремя заметить первые признаки.)

Поддерживайте в классе атмосферу принятия.

### Специальные интересы

Наш ребенок может повторять одно и то же снова и снова, эта привычка проявляется, как только повышается уровень стресса. Лучше не втягиваться в эти повторы и не раздражаться. Переключите внимание ребенка на что-то другое. Разрешите ребенку записать свой вопрос или мысль и ответьте письменно — это может снять стресс и разорвать круг вопросов.

### Изменения в обстановке

Нашему ребенку очень трудно справиться с изменениями в привычной обстановке. Пожалуйста, предупреждайте о любых изменениях заранее, если только это возможно.

### Сенсорика/моторные навыки/слуховое восприятие

Нашему ребенку трудно понять несколько инструкций подряд или много слов одновременно. Если вы разделите инструкции на несколько простых шагов, то это очень поможет.

Наш ребенок может быть очень неуклюжим, он также может испытывать перегрузку из-за громких шумов, яркого освещения, сильных запахов вследствие повышенной чувствительности

к ним. Помогите ему найти тихое место, где он может избежать чрезмерных ощущений. Позвольте ему походить во время урока, сидение в течение длительного времени может быть для него очень трудным.

Иногда нашему ребенку нужно несколько дополнительных секунд, чтобы ответить на вопрос. Пожалуйста, проявите терпение. Если кто-то пытается помочь ему, заканчивая за него предложения или перебивая, ему приходится возвращаться назад и начинать процесс сначала.

### Контакт глазами

Временами может показаться, что наш ребенок не слушает вас, хотя на самом деле это не так. В отличие от большинства из нас, навязанный контакт глазами мешает ему сосредоточиться.

### Социальные навыки и дружба

Именно это самое трудное для детей с СА. Они могут мечтать о друзьях, но не знают, как подружиться с другими детьми. Если вы выделите одного-двух сочувствующих учеников, которые могут стать «приятелями» ребенка, то вы сделаете для него мир более дружелюбным.

Дети с синдромом Аспергера часто становятся жертвами травли со стороны других учеников. Во-первых, высока вероятность их сильной реакции, которой и добивается обидчик, а кроме того, дети с СА так отчаянно хотят «вписаться» в коллектив и понравиться другим детям, что вряд ли будут ябедничать.

### Речь

Наш ребенок обычно не понимает сарказм и некоторые формы юмора. Даже объяснения того, что значила та или иная фраза, не всегда проясняют ситуацию.

### Организационные навыки

Пожалуйста, пишите расписание или домашнее задание на доске, а еще лучше, если возможно, сделайте для него ксерокопию. Многие дети с СА страдают от дисграфии, и они не способны слушать то, что вы говорите, читать с доски и писать одновременно.

### Заключительное слово

Временами поведение нашего ребенка может утомлять или раздражать вас или других учеников. Пусть трудные дни не позволяют вам забыть, что вы — чудесный учитель, который справляется со сложными ситуациями. Вместе с этим у вас появится шанс познакомиться с новым уникальным взглядом на мир, который порою будет забавлять и изумлять вас. Пожалуйста, обращайтесь к нам, если захотите поделиться наблюдениями. Мы — одна команда, которая думает о лучшем для ребенка.

Большое вам спасибо.

**Элли Такер**

## Вдох за вдохом...

Йога — относительно новое в России направление среди методов развития детей с РАС, хотя в других странах йога давно практикуется и включается в официальные учебные программы и реабилитационные планы. Йога как система развития человеческих способностей в целом насчитывает не менее трех тысяч лет задокументированной истории. Западные исследования воздействия различных практик йоги на человека были начаты еще в XIX веке и продолжаются до сих пор. Главный вывод: йога может значительно влиять на физические и психические функции человека. Среди ярко выраженных положительных эффектов регулярных занятий йогой: укрепление ослабленных мышц или снижение повышенного мышечного тонуса, расширение диапазона движений, улучшение крупной и мелкой моторики, увеличение дыхательного объема легких, улучшение внимания, расширение осознанности и способности к самоконтролю.

Дети с РАС не исключение, им также необходимо развитие всего перечисленного, а в некоторых навыках есть особая потребность, таких как осознанное регулирование эмоций, осознанное самоуспокоение на фоне постоянных сенсорных перегрузок. И йога может стать как видом постоянной физической активности и наращивания двигательных навыков, так и способом развития общих навыков саморегуляции. Можно найти и отработать конкретные техники для конкретного ребенка и в дальнейшем применять их в разных обстоятельствах. Разумеется, поскольку йога изучается под руководством преподавателя-ведущего, ребенок также будет учиться общаться, имитировать, следовать правилам, то есть осваивать разные навыки, релевантные любому обучающему процессу.

Для достижения лучших результатов занятие йогой должно включать в себя разнообразные положения тела (в йоге они называются позыми), дыхательные упражнения, специальные способы направления и удержания внимания, практики осознанной релаксации. Крайне важно, чтобы занятия проходили в подходящей среде, максимально располагающей к спокойному сосредоточению, исключали перенапряжение и спортивную соревновательность, были травмобезопасными. Как и в других занятиях, регулярность и долгосрочность имеет огромное значение, если речь идет о целенаправленном движении к изменениям. Наконец — хотя это первый пункт



по значению! — необходим подготовленный преподаватель йоги, владеющий достаточным арсеналом йогических практик, а также личностными качествами «особого» педагога. Стоит уточнить, что практики йоги полны нюансов, владение которыми и способствует тонкому и точному воздействию, поэтому освоение этих практик происходит исключительно на личном опыте: просто чтения литературы или видеокурсов для обучения недостаточно. Другими словами, профессиональный преподаватель йоги обязательно занимается йогой самостоятельно и постоянно продолжает очно погружаться в тонкости под руководством более опытных коллег.

В России уже есть немало детей с РАС, чьи родители выбрали йогу и включили такие занятия в постоянный план. Это могут быть индивидуальные занятия с преподавателем, занятия в группе, в специализированных центрах или дома. Также есть продуктивный опыт занятий йогой в условиях ресурсного класса общеобразовательной школы, в отделениях детских медицинских учреждений. Главной проблемой остается подготовка преподавателей: обучение требует времени и значительных материальных вложений. Но все-таки можно говорить о том, что йога для детей с РАС как метод существует в России. Есть круг увлеченных преподавателей, развивающихся в этом направлении, есть опытные зарубежные наставники, есть запрос родительского и профессионального сообщества и поддержка смежных специалистов (телесно-ориентированных практиков, психологов, АВА-терапевтов, нейропсихологов). Йога, несомненно, работает на благо наших детей и будет далее изучаться и применяться в работе с детьми с РАС всех возрастов и всех проявлений спектра.

**Виктория Занкина**

*Первый сертифицированный детский преподаватель йоги в русскоязычном пространстве.*

*Специализируется на детской, в том числе особой практике. Среди подопечных дети с РАС, ДЦП, генетическими синдромами. Изучает йогу с 2000 и преподает с 2005.*

*Ведет обучающие семинары для родителей и специалистов, организует семинары зарубежных мастеров.*  
[facebook.com/victoria.zankina](https://facebook.com/victoria.zankina)



## Пятый сезон «Особых встреч»

Уже пятый. За эти годы наши уютные «сборища» стали местом, где можно отдохнуть от бесконечной вереницы забот и проблем, где никого не надо воспитывать, где не надо «казаться», а можно просто быть, где родители особых детишек чувствуют себя комфортно в дружеской обстановке.

Последние три сезона в рамках «Особых встреч» работает группа психологической поддержки родителей. Замечательные психологи Инна Пасечник и Татьяна Панюшева помогают нам справляться с жизненными сложностями, тревогами и сомнениями.

Мы — родители особенных детей. Никто такого не планирует. И когда в семье появляется особенный ребенок — это всегда неожиданность. Мы не верим, что это случилось именно с нами. Временами накрывает так, что тяжело дышать. Порой нет сил начать новый день... Созданная психологами группа поддерживает тех, кто отчаялся и не видит выхода. Тех, кто находится на грани психического истощения, эмоционального выгорания. Особенно это важно для мам и пап, которые недавно столкнулись с диагнозом и не знают, в какую сторону двигаться дальше.



Благодаря работе психологов мы находим в себе силы. Учимся слушать и слышать друг друга, принимать социум таким, какой он есть, и стараться самим не быть к нему агрессивными.



Группа дает родителям возможность остановиться и вспомнить о себе. Что они не только папа и мама, но и отдельные личности со своими желаниями и потребностями. Жизнь с появлением в семье особых детей не заканчивается, а начинается. Эта жизнь может быть качественной. И знаете, перемены происходят не только с нами, перемены происходят вокруг нас.

Вот какие отзывы мы получили от родителей после занятий в группе поддержки:

— **Было много точных фраз, верных формулировок и правдивых выводов.** Психолог нами была довольна, мы очень хорошие пациентки, мне кажется. :)

— Мне было очень хорошо. Крайне полезно. **Новое видение моей жизни.** А компания, как всегда, — только лучшие люди).

— Спасибо! Я до сих пор отхожу))). Муж говорит, сразу видно, что с психологом говорила — молчаливая. Подумать есть над чем. И над своими мыслями, и над чужими. **В следующий раз красить глаза не буду.**

— Пришла как в семью. Жизнь реально меняется. **Мне эти общения дают воздух.**

И всё, что с нами произошло, каждое движение, каждая идея, каждая мысль — это всего лишь старт для новой и интересной, наполненной прекрасными событиями жизни. Присоединяйтесь!

[facebook.com/groups/osobie.vstrechi](https://facebook.com/groups/osobie.vstrechi)

**Виктория Пенькова, Анастасия Костина**  
Организаторы «Особых встреч»

## Школа и родитель: как прийти к согласию?



23–25 октября ФГБОУ «Московский государственный психолого-педагогический университет» проводит V Международную

научно-практическую конференцию «Инклюзивное образование: непрерывность и преемственность».

Конференция посвящена обсуждению актуальных проблем развития инклюзивного образования. Школа и родители: кто кого боится? Чьи в школе дети? Переговоры со школой: как найти баланс интересов? Этим и многим другим вопросам будут посвящены «Родительские мастерские» и проектные сессии.

Дорогие читатели! Мы очень надеемся, что наше издание получается интересным и полезным для всех родителей. И очень рассчитываем на ваши отклики. Какие темы кажутся вам самыми важными или просто любопытными? С какими людьми вы хотели бы встретиться на наших страницах? Пишите нам!

Приглашаем участвовать в конференции заинтересованных родителей учеников всех возрастов, руководителей образовательных организаций и педагогов, реализующих инклюзивное образование, экспертов, ученых, преподавателей учреждений среднего профессионального и высшего образования, студентов, аспирантов, представителей общественных организаций, решающих проблемы социальной и образовательной инклюзии. Регистрация открыта до 1 октября.

[inclusive-edu.ru](http://inclusive-edu.ru)  
[ipio2019@mail.ru](mailto:ipio2019@mail.ru)

Информационный бюллетень РОО помощи детям с РАС «Контакт»  
Главный редактор Мария Никольская  
Выпускающий редактор Юрий Колеров

Выпуск подготовлен при поддержке  
Московской торгово-промышленной палаты

