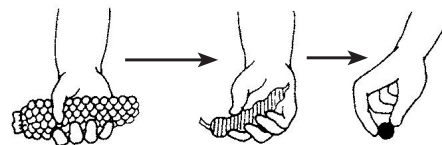


Раннее стимулирование и развивающие занятия

На следующих страницах приведены занятия по развитию детей младшего возраста. Эти занятия представляют особую ценность для детей, которые отстают как в умственном, так и физическом развитии. Они также полезны для детей, нормально развивающихся умственно, но имеющих тяжелые физические нарушения, которые замедляют или затрудняют как **физическое**, так и **умственное** развитие.

В этой главе мы описываем занятия по развитию первичных навыков в той последовательности, в какой они обычно вырабатываются. Начнем с умения держать голову, а затем перейдем к более сложным навыкам: тянуться к предметам, брать их в руки, сидеть и удерживать равновесие, «ездить» на попке или ползать на четвереньках, стоять, ходить и говорить. (Занятия по развитию навыков самообслуживания, умение самостоятельно есть, одеваться и пользоваться туалетом, рассматриваются в последующих главах.)

Осваивая любой навык, ребенок проходит через определенные стадии. Так, например, учась брать в руки предметы, ребенок сначала захватывает предмет всей рукой, а уже потом учится делать это большим и указательным пальцами.



Для того чтобы решить с каких занятий начать, прежде всего обратитесь к таблице, приведенной на с. 292–293, и **определите уровень развития** вашего ребенка. Затем просмотрите страницы с 302 по 316 и **выберите для вашего ребенка те навыки, которые идут следующими по порядку**. После того как ребенок овладеет этими умениями, переходите к следующим.

Развитие ребенка происходит одновременно во многих направлениях, поэтому постарайтесь, чтобы ваши занятия охватывали сразу несколько областей развития. **Выберите в каждой области те занятия, которые помогут ребенку лучше освоить то, что он уже умеет, а затем переходите к следующему этапу.**

Нередко развивающие занятия в одной области помогают и в других областях.

Например, мы помещаем занятие с этим рисунком под рубрикой «**контроль движений головы**». Но оно также помогает развивать **умение пользоваться органами чувств** (зрение, осязание, слух), **владение руками**, **координацию глаз – рука**, **умение сохранять равновесие в положении сидя**, **гибкость тела** (повороты тела из стороны в сторону). **Если при этом быть доброжелательным, ободрять и хвалить ребенка**, то у него **вырабатывается уверенность** и **умение общаться** с другими людьми. А если отец во время игры разговаривает с ребенком, называя каждый предмет и действие, это подготавливает ребенка к усвоению речи.



Помните, что **новым навыкам нужно обучать постепенно**, маленькими шагами, которые ребенок легко может освоить. **Хвалите его при каждой удаче или старании**. Чтобы помочь ребенку в развитии новых навыков, следуйте рекомендациям на с. 296–299.

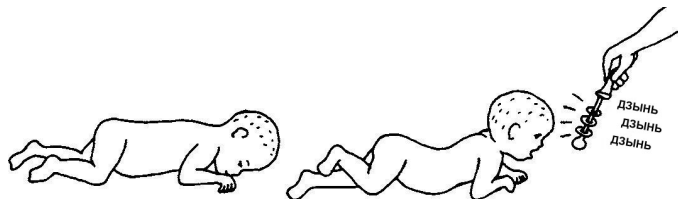
ВНИМАНИЕ! Многие занятия, приведенные в этой главе, полезны для детей с ДЦП или другими физическими недугами. Однако некоторые из них нужно будет изменить или приспособить к вашим условиям. **Прежде всего: ДУМАЙТЕ, НАБЛЮДАЙТЕ ЗА РЕАКЦИЕЙ РЕБЕНКА, ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ТО, КАК КАЖДЫЙ ВИД УПРАЖНЕНИЙ ПОМОГАЕТ ИЛИ МЕШАЕТ ОБЩЕМУ РАЗВИТИЮ РЕБЕНКА. НЕ СЛЕДУЙТЕ СЛЕПО УКАЗАНИЯМ. ПРИСПОСАБЛИВАЙТЕ, ИЗОБРЕТАЙТЕ ЗАНЯТИЯ, ОТВЕЧАЮЩИЕ ПОТРЕБНОСТЯМ ВАШЕГО РЕБЕНКА.**

1. Занятия по контролю движений головы, а также умению пользоваться зрением и слухом

дцп

Один из первых навыков, развивающихся у здорового младенца, — способность держать голову и контролировать ее движения. Ребенку надо научиться этому прежде, чем он сможет переворачиваться, сидеть или ползать на четвереньках. Обычно новорожденный может только на мгновение приподнять или держать голову, но уже в первые месяцы жизни он приобретает навыки достаточно уверенного контроля движений головы. **Дети с задержкой в развитии часто запаздывают в овладении этими навыками. Нам нужно помочь таким детям научиться контролировать движения головы прежде, чем пытаться учить их переворачиваться, сидеть, ползать на четвереньках или ходить.**

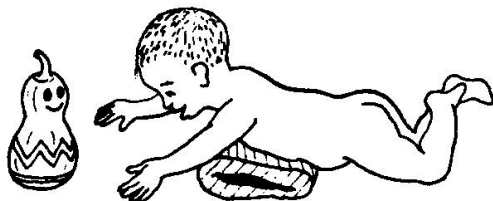
Чтобы побудить ребенка поднять голову, **когда он лежит лицом вниз**, привлекайте его внимание яркими красочными предметами, издающими необычные или красивые звуки.



Если ребенок не поднимает голову, положите его вот так и, надавливая пальцами на мышцы по обе стороны позвоночника, медленно проведите рукой от шейки ребенка до таза.



Если малышу трудно поднимать голову из-за того, что у него слабые мышцы спины или плеч, попробуйте подложить ему под грудь одеяло. Сядьте или лягте перед ним и заговорите. Или поставьте перед ним игрушку, до которой он мог бы дотянуться, чтобы стимулировать интерес и движение.



Некоторые дети способны делать больше, если они лежат на подставке клиновидной формы (см. с. 571).



дцп

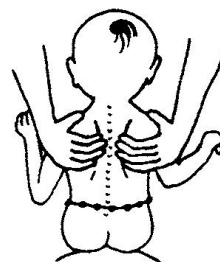
Чтобы помочь ребенку научиться держать голову в положении **лежа лицом вверх**, возьмите его за плечи и легонько потяните вверх, пока голова слегка не откинется назад, а затем снова положите.



ВНИМАНИЕ! Не тяните ребенка вверх так, как показано на рисунке, если его голова откидывается назад. Начиная поднимать ребенка, следите, напрягаются ли у него мышцы шеи. Если нет, не тяните его вверх. Также, не поднимайте так ребенка, если ножки у него напряженно выпрямляются (см. «ДЦП», с. 102).



Если при попытке потянуть ребенка с ДЦП вверх за руки у него появляется спастика, и он напряженно застывает, попробуйте поднимать его за спинку, сдвигая лопатки кпереди.



Если ребенок не может поднять голову, когда вы тянете его вверх, то посадите ребенка и легонько наклоните назад, уговаривая держать голову. Повторяйте это почаще, а по мере того как он будет набираться сил и лучше держать голову, постепенно наклоняйте его назад все больше и больше, но не допускайте, чтобы голова запрокидывалась.



Если ребенок почти не прилагает усилий, чтобы поднимать или держать головку, когда вы его кормите, то вместо того, чтобы вкладывать сосок или пищу ему в рот, чуть-чуть прикоснитесь соском к губам ребенка, и пусть он потянется вперед, чтобы достать его.



КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ РЕБЕНКА

Ношение ребенка таким образом помогает ему научиться хорошо держать голову в положении лицом вниз.



Положения, при которых ножки согнуты в тазобедренных и коленных суставах, а колени раздвинуты, помогают расслабиться и лучше контролировать свое тело ребенку с ДЦП, у которого тело сковано мышечной спастикой, а колени прижаты друг к другу.



Ношение ребенка вот в таком положении освобождает ему голову и руки, позволяя двигаться и оглядываться по сторонам.



Когда ребенок научится лучше держать голову, играйте с ним, крепко придерживая его тельце, но оставляя свободными голову и руки. Привлекайте его внимание интересными предметами и звуками, чтобы он поворачивал голову сначала в одну сторону, а потом в другую.



2. Занятия по развитию умения переворачиваться и поворачивать тело из стороны в сторону

Когда ребенок научится достаточно хорошо держать голову, следующим этапом будет переворачивание. Чтобы перевернуться, надо повернуть в сторону голову и тело. **Прежде чем ребенок научится ползать, а затем ходить, ему необходимо научиться поворачиваться в сторону, иными словами, поворачивать верхнюю часть тела относительно нижней.**

Обычно грудные младенцы сами учатся переворачиваться. Однако детям с задержкой в развитии надо специально помогать и поощрять. Помогите ребенку сначала поднимать и поворачивать вбок голову, а затем плечи и корпус.

Привлеките внимание ребенка, держа перед ним погремушку или игрушку,



затем отведите игрушку в сторону, чтобы ребенок, следя за ней, повернул голову и плечи.

Пусть ребенок потянется вбок за игрушкой,



затем поднимите игрушку вверх, чтобы ребенок, повернув тело, перевернулся на бок и на спину.

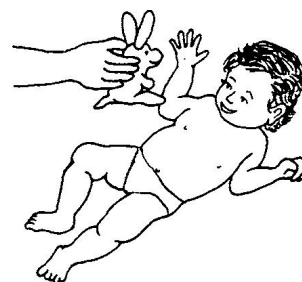
Если ребенок не переворачивается после разнообразных попыток, помогите, приподняв ему ножку.

Также, помогите ребенку научиться переворачиваться со спины на бок. И снова, пусть он тянется за игрушкой, которую вы держите сбоку.

дцп



Примечание: Если у ребенка **мышечная спастика**, надо помочь ему придать нужное положение этой руке, прежде чем он сможет перевернуться.



Примечание. Если ребенок очень напряжен и скован (тугоподвижен), то, прежде чем выполнять другие упражнения или занятия,

сначала помогите ему расслабиться, покачивая его ножки взад и вперед,



или сверните ребенка «клубочком» и медленно раскачивайте его таз и ножки

из стороны



в сторону.



Попробуй достать рыбку! Молодец!

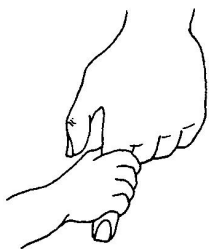


Или поворачивайте его тело сначала в одну, а потом в другую сторону. Пусть он старается дотянуться до какого-нибудь предмета, который ему нравится. Когда ему это удастся, похвалите его.

Помните! ПЕРВОЕ ПРАВИЛО ТЕРАПИИ: ПОМОГАЙТЕ ЛИШЬ НАСТОЛЬКО, НАСКОЛЬКО НУЖНО, ПОБУЖДАЯ РЕБЕНКА ВСЕ БОЛЬШЕ ДЕЛАТЬ САМОМУ.

3. Занятия по развитию умения захватывать предметы, тянуться к ним, и на координацию глаз – рука

Большинство детей рождается с «хватательным рефлексом». Если вложить в ладонь младенца палец, его ручка автоматически хватается за палец так крепко, что ребенка можно приподнять.

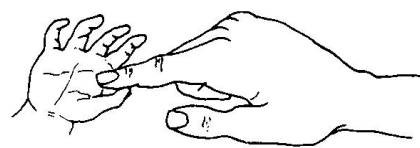
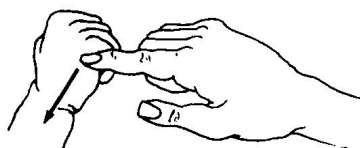


Обычно этот рефлекс угасает, и ребенок постепенно учится удерживать и отпускать предметы по своему желанию.

У детей с поздним развитием «хватательный рефлекс» почти или совсем отсутствует, и они поздно овладевают навыком держать предметы. Таким детям могут помочь эти занятия.

Если ребенок держит руку сжатой в кулачок, погладьте по наружному краю кисти от мизинца до запястья.

Обычно этот прием заставляет ребенка поднять руку, разжать кулачок и схватить ваш палец.



ВНИМАНИЕ! При наличии у ребенка **мышечной спастичности**, поглаживание тыльной стороны кисти может вызвать напряженное и неуправляемое хватательное движение или разжимание кулачка. В таком случае не делайте этого, а ищите другие способы, которые позволяют ребенку лучше контролировать свои движения.

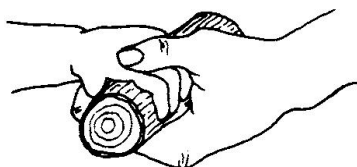
НЕТ!



дцп

Когда ребенок хорошо разжимает кулачки, но ему трудно удерживать предметы,

вложите предмет ему в руку и согните его пальчики вокруг этого предмета. Следите, чтобы большой палец находился в положении противопоставления остальным пальцам.



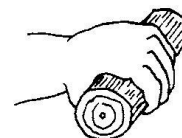
Постепенно отпустите ручку ребенка и потяните предмет, как бы стараясь разомкнуть пальчики, или покрутите его из стороны в сторону.



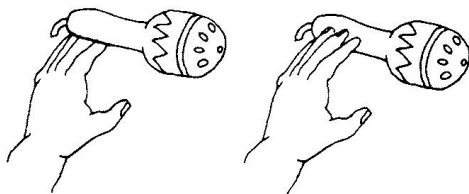
Когда вы почувствуете, что ребенок крепко держит предмет, отпустите.

Умница!

Повторите несколько раз с каждой ручкой ребенка.



Когда ребенок научится удерживать предмет, вложенный ему в руку, постарайтесь, чтобы он начал тянуться и хватать предмет, который едва касается кончиков его пальцев. Сначала коснитесь предметом верхней части кисти, а потом поместите его под кончиками пальцев ребенка.

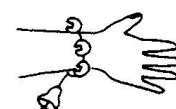
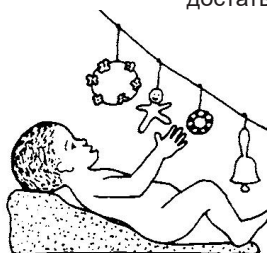


Побуждайте ребенка хватать предметы, предлагая ему погремушки, колокольчики, яркие игрушки или что-нибудь съестное на палочке.

Вешайте интересные игрушки, колокольчики и погремушки там, где ребенок может их видеть и достать.

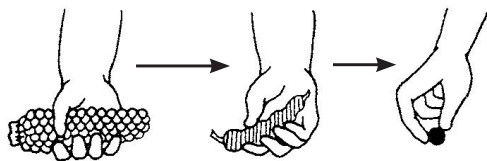
Если ребенок не осознает, что у него есть руки, повесьте ему на запястье маленькие колокольчики.

Пытаясь взять игрушку, ребенок учится протягивать вперед руку.

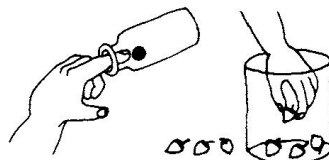


Также, обратитесь к с. 327, где рассказывается о том, как помочь ребенку осознать свои руки, кладя ему на пальчик что-нибудь сладкое и помогая поднести пальчик ко рту.

Сначала ребенок может захватывать всей рукой только большие предметы. Став старше, он научится брать и держать пальцами более мелкие предметы. Помогите ему в этом, играя с ребенком предметами разной величины.



По мере того, как ребенок все больше овладевает этими навыками, вводите игрушки и игры, помогающие развитию **координации движений глаз – рука**. Некоторые предложения по этому поводу см. на с. 318.



Поиграйте в игру «Складывание предметов в коробочки и баночки и доставание их оттуда».

Чтобы ребенок научился крепче держать, играйте с ним в «перетягивание» – превратите это в веселое развлечение.



Игры, подражание действиям окружающих помогают ребенку научиться более свободно владеть руками.

4. Занятия по развитию навыков контроля положения тела, координации движений, чувства равновесия и умения сидеть

дцп

После того, как ребенок научился хорошо поднимать, держать и поворачивать голову, он обычно учится сидеть, проходя при этом следующие стадии:

сидит, когда его посадят и поддерживают



сидит, сохраняя равновесие с помощью рук



сидит, сохраняя равновесие, балансируя корпусом и освободив руки для игры

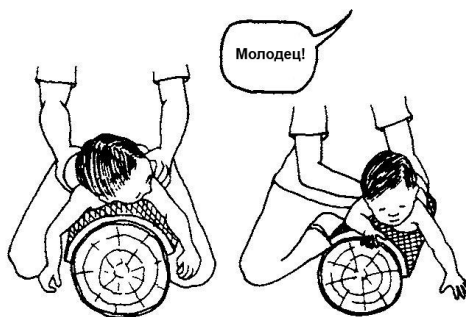


самостоятельно садится из положения лежа

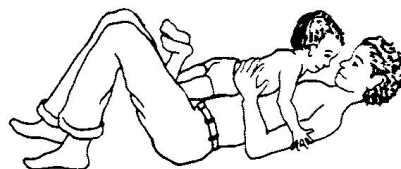


Чтобы хорошо сидеть, ребенок должен уметь держать корпус в вертикальном положении, опираться руками, чтобы не упасть и, наконец, балансировать (держат равновесие) корпусом, чтобы можно было поворачиваться и тянуться в разные стороны.

Если ребенок падает, когда вы его сажаете, помогите ему выработать защитную реакцию руками. Положите его на бревно (либо сверните для этого подходящее одеяло или тешек) и, держа за бедра, медленно наклоняйте вбок. Побуждайте его «схватиться» рукой, чтобы удержаться и не упасть.



Или делайте то же самое, положив ребенка к себе на живот.



Когда ребенок научится «хвататься», чтобы не упасть в лежачем положении, посадите его и, придерживая за талию, легонько толкайте из стороны в сторону,



вперед и назад, чтобы он научился опираться на руки и не падать.

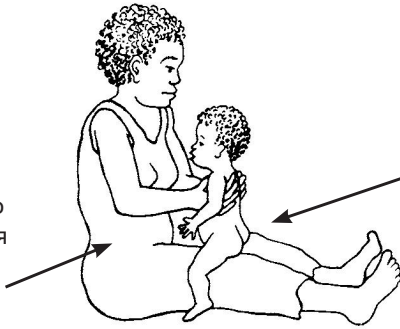


ВНИМАНИЕ! Прежде чем ребенок начнет учиться поднимать корпус, он должен уметь поднимать и поворачивать голову.

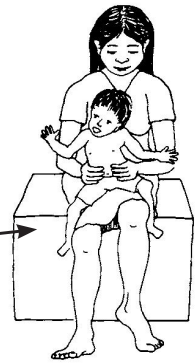
Чтобы помочь ребенку научиться сохранять равновесие сидя, посадите его на колени лицом к себе.

Позже, можете усаживать его лицом от себя, чтобы он видел, что происходит вокруг.

Держите ребенка **свободно**, чтобы его тельце могло откидываться в нужную сторону.



Медленно приподнимите одно колено, чтобы легонько наклонить ребенка в одну сторону, затем – другое. Так ребенок учится наклонять свое тело, чтобы сохранить равновесие и усидеть.



То же самое можно делать, усадив ребенка на бревно либо предварительно свернутое для этого одеяло или тешек.

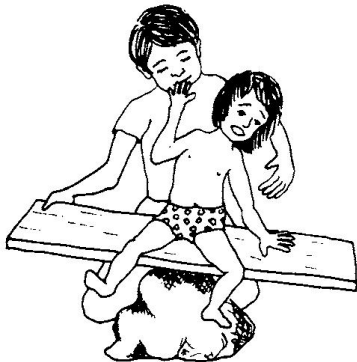
По мере того как он начинает лучше сохранять равновесие, опускайте руки ниже – сначала на тазобедренную область, а затем на бедра (ножки), чтобы он меньше зависел от вашей поддержки.



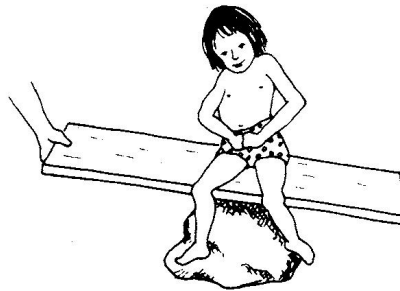
Дайте ребенку что-нибудь в руки, чтобы он научился держать равновесие с помощью наклонов корпуса, без помощи рук.

Если ребенку постарше трудно сохранять равновесие, можно делать то же самое на «качающейся доске».

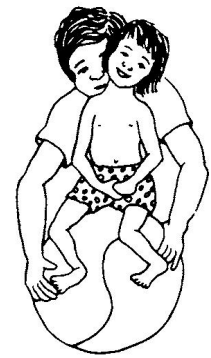
Можно делать то же самое на большом мяче.



Сначала пусть ребенок хватается руками, чтобы не упасть.



Затем предложите проверить, как долго он может удерживать равновесие, сложив руки вместе и не держась. Превратите это в игру.



Покачивайте мяч с боку на бок, вперед и назад.

ПРИМЕЧАНИЕ. Вы также можете выполнять эти упражнения, посадив ребенка на стол и осторожно толкая его назад, вбок и вперед. Но **лучше покачивать именно опору, на которой он сидит.**



Толкая, вы заставляете ребенка «поймать себя» руками, чтобы не упасть.

Покачивая опору, вы заставляете его балансировать телом, что является более сложным навыком.

Учите ребенка удерживать равновесие с занятыми руками при поворотах тела,

сидя на земле



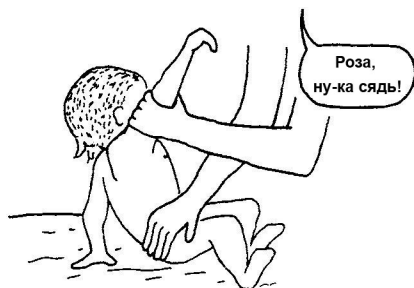
Ну, еще немножко.
Хорошо!
Теперь
можешь взять.



и сидя на бревне
или сиденье.

Когда ребенок научиться сидеть самостоятельно, помогите ему научиться садиться

из положения лежа на спине



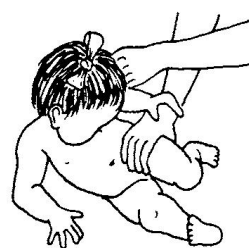
Когда ребенок начинает подниматься, подтолкните бедро, которое в этот момент находится выше.

и из положения лежа на животе.



Сначала помогите ему поднять плечи.

Нажмите на бедро в направлении вниз и назад.

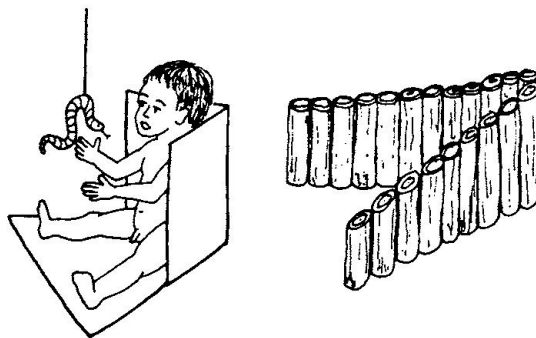
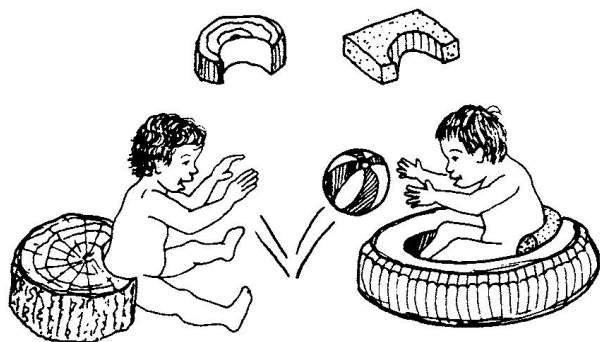


Помогите ребенку перевернуться на бок, приподняться на локте и сесть.

Помогите ребенку сесть самостоятельно. **Не тяните его вверх. Каждый раз, когда у него получается или когда он очень старается, похвалите его.** Понемногу сокращайте помощь до тех пор, пока ребенок не сможет сидеть самостоятельно.

Некоторым детям для того, чтобы хорошо сидеть, требуется специальные приспособления. Чтобы ребенок научился лучше сохранять равновесие, это приспособление должно располагаться **как можно ниже**, но в то же время позволять ребенку сидеть прямо. Часто подходит приспособление, которое прочно удерживает тазобедренную область. Вот 2 примера:

Для ребенка, которому необходимо опора с более высокой спинкой, можно сделать простые «угловые сиденья» из картона, дерева или вбитых в землю столбиков.



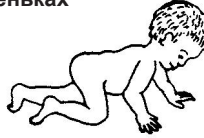
Другие идеи относительно специальных сидений и **придания телу удобного положения** излагаются в гл. 64 и 65. О приспособлениях, помогающих ребенку сидеть, см. на с. 573.

5. Занятия по развитию умения ползать

Чтобы передвигаться с места на место, многие дети сначала **ползают на животе**,



затем **ползают на четвереньках**



или **«ездят» на попе**.



Примечание. Некоторые дети вообще не ползают, а, после того, как научатся садиться, начинают вставать и ходить. Будет ребенок ползать на четвереньках или нет, часто зависит от культурных традиций и от того, поощряется ли это в семье.

Если ребенок, лежа на животе, хорошо поднимает голову, побуждайте его начать ползать на животе следующими способами:

Положите игрушку или лакомства так, чтобы ребенок не мог дотянуться.

На первых порах ему можно помочь, создавая опору для стоп.



ВНИМАНИЕ! При ДЦП, если вы попытаетесь подставлять ребенку опору для стоп, это может стимулировать спастичность, и ребенок напряженно выпрямит ноги. Если это происходит, не надо поддерживать стопы.

Если ребенок не может подтянуть вперед ногу, чтобы ползти, помогите ему, приподняв бедро.



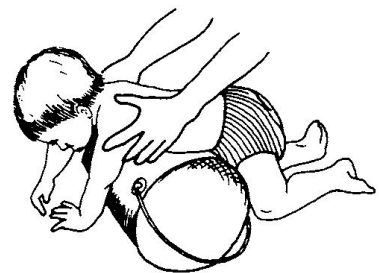
ДЦП

Если ребенку трудно начать ползать:

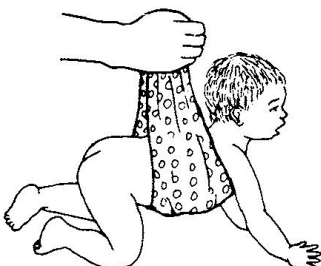
«Покатайте» его верхом на своем колене. Поиграйте в «лошадку». Медленно двигайте колено вверх и вниз, с боку на бок, так чтобы ребенок перемещал вес тела из стороны в сторону.



Побуждайте ребенка оторвать одну руку от земли и перенести вес тела на другую. Затем помогите ему двинуться вперед.



Если ребенку трудно начать ползать на четвереньках, поддерживайте его полотенцем вот так. По мере того, как ребенок будет становиться крепче, постепенно уменьшайте поддержку.



Покачивайте его из стороны в сторону, чтобы он переносил вес тела с одной руки и ноги на другую.

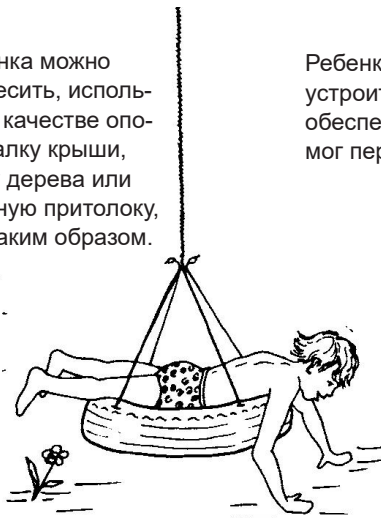


Ребенку могут помогать старшие братья и сестры.

Побуждайте ребенка сначала тянуться, а затем ползти к предмету, который он хочет взять.

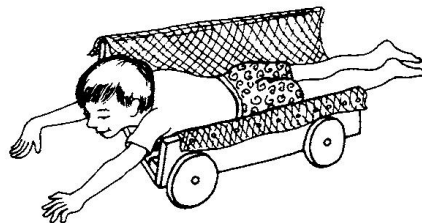


Ребенка можно подвесить, используя в качестве опоры балку крыши, ветку дерева или дверную притолоку, вот таким образом.

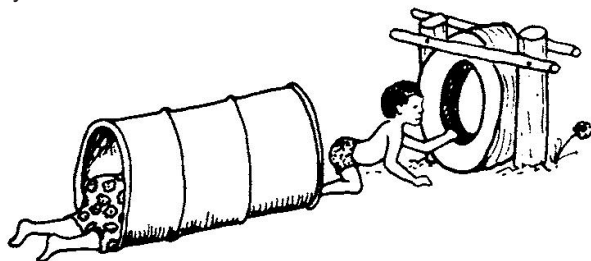


Ребенка со спастикой ног можно устроить в подвешенном положении, обеспечив опору для ног, чтобы он мог передвигаться с помощью рук.

Либо можно сделать простую «ползушку».



Когда ребенок научится достаточно хорошо ползать на четвереньках, поиграйте с ним в такие игры, где нужно ползать.



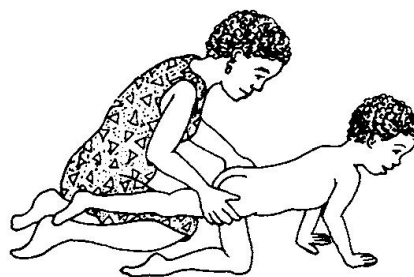
Ребенок может вползть на маленький холмик или кучу соломы и сползть вниз. Это поможет ему укрепить мышцы и научиться лучше сохранять равновесие.



Чтобы ребенок постарше с плохой координацией движений научился сохранять равновесие и подготовился к тому, чтобы начать ходить, побуждайте его **ползать боком и пятясь**.

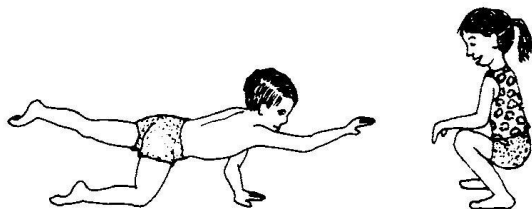


Кроме того, пусть он отрывает одну ногу или руку от земли и переносит вес тела вперед и назад.



На первых порах, возможно, надо будет приподнимать и придерживать одну ногу, одновременно медленно покачивая ребенка из стороны в сторону.

Позже пусть ребенок поучится одновременно отрывать от земли одну руку и противоположную ей ногу.



Давай посмотрим, сколько ты продержишься!
1, 2, 3, 4...

«Доска-качалка» — хорошая забава и помогает научиться удерживать равновесие.



Когда ребенок научится удерживать равновесие, стоя на четвереньках (опираясь на руки и колени), помогите ему начать вставать — и ходить — на коленках. Ребенок может ходить на коленках, передвигаясь боком вдоль натянутой веревки.



ВНИМАНИЕ! Не делайте этого, если у ребенка мышечная спастичность и при стоянии у него сильно сгибаются колени.

Есть много способов учиться стоять на коленях и переносить вес тела, — способов, которые доставят ребенку удовольствие и позволят участвовать в повседневных делах семьи.



6. Занятия по развитию умения стоять, ходить, координировать движения и сохранять равновесие

Обычно ребенок проходит следующие стадии:



Вы можете помочь ребенку научиться ходить, стимулируя его на каждом этапе.

ВНИМАНИЕ! Если ребенок не может держать равновесие в положении сидя, повремените с ходьбой. Помогите ему сначала научиться уверенно сидеть.

Держите ребенка так, чтобы он использовал **первичный рефлекс автоматической ходьбы** для укрепления ног. Можно даже делать с ребенком легкие подпрыгивающие движения.



ВНИМАНИЕ! У детей с мышечной слабостью это занятие может усилить напряжение и тугоподвижность мышц. НЕ ДЕЛАЙТЕ ЭТОГО. (См. с. 93 и 291.)

Когда ребенок начинает стоять, поддерживайте его таз руками. Широко расставьте ножки ребенка, чтобы была хорошая опора. Сначала делайте это, находясь спереди, а впоследствии – сзади.



Легонько покачивайте ребенка из стороны в сторону, чтобы он научился переносить вес тела с одной ноги на другую.

Когда ребенок научится лучше держать равновесие, его можно только слегка придерживать за плечи.



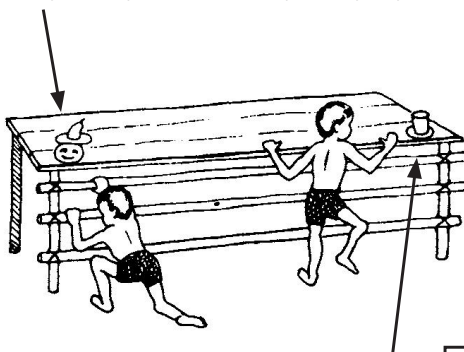
дцп

Или пусть ребенок держится за шланг или канат. При такой гибкой опоре ему придется прилагать больше стараний, чтобы сохранить равновесие.



Впоследствии он может держаться за канат одной рукой.

Чтобы ребенок старался подтянуться вверх и встать, положите на край стола какую-нибудь его любимую игрушку.



Чтобы ребенок старался шагать, поставьте его любимый предмет на другой конец стола.

Если ребенок может ходить почти самостоятельно, но боится упасть, обвяжите ему грудь куском ткани.

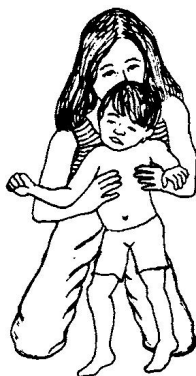
Придерживайте эту повязку, но не натягивайте – пусть она **висит совершенно свободно**. Будьте готовы подхватить ребенка, если он упадет.



ВНИМАНИЕ! Не давайте ребенку повисать на повязке. Пусть он сам удерживает свой вес. Повязка нужна только для подстраховки.

Другие занятия для улучшения сохранения равновесия и координации движений:

Неплотно придерживая ребенка под мышки, легонько наклоняйте его с боку на бок, вперед и назад. Пусть он сам старается вернуться в вертикальное положение. Превратите это в игру.



На первых порах поддерживайте ребенка. Когда он научится лучше удерживать равновесие, делайте это без поддержки, но будьте готовы подхватить его, если он начнет падать.

Поупражняйтесь ходить боком и пятясь.

Примечание. Ходьба задом наперед помогает детям, у которых есть склонность ходить на цыпочках, опустить пятки и встать на полную стопу.



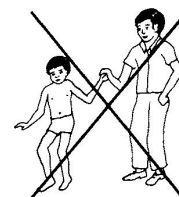
Ребенка лучше держать:

ВОТ ТАК

А НЕ ТАК

← Центр тяжести уравновешен.

→ Центр тяжести смещен.



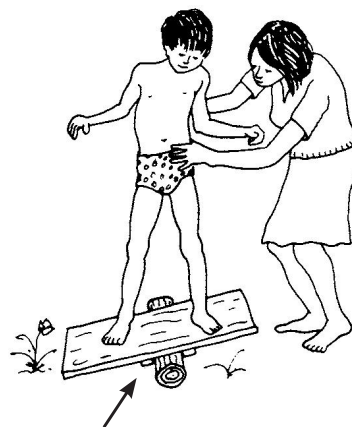
Поддерживайте ребенка лишь настолько, насколько ему это необходимо, пока он не сможет ходить самостоятельно.

Если **ребенок постарше** плохо удерживает равновесие, то самодельная **доска-балансир** превратит это занятие в увлекательную игру. На первых порах двигайтесь медленно, особенно если у ребенка ДЦП.

дцп



Нарисуйте на земле квадрат и помогайте ребенку шагать вперед, боком и пятясь. Обходите четыре стороны квадрата, всегда повернувшись лицом в одном и том же направлении. Чтобы это стало увлекательным занятием, пусть он на каждом углу подбирает какой-нибудь яркий предмет.



опоры, препятствующие скатыванию доски вбок

Сделайте доску-балансир с широким качающимся основанием. Она качается более плавно (см. с. 576).

Некоторым детям понадобится шест, чтобы держаться.



Простые самодельные **параллельные брусья** могут помочь начать ходить ребенку со слабыми ногами или нарушением координации движений.

Самодельные **ручные тележки** или **ходунки** дадут необходимую опору и самостоятельность ребенку, начинающему ходить или имеющему нарушения равновесия.



Простые деревянные ходунки с колесами из фанеры помогают этому ребенку, отстающему в развитии, начать ходить (конструкции ходунков см. на с. 581).

7. Занятия по развитию навыков общения и речи

У здорового ребенка навыки общения проходят следующие стадии развития:

выражает свои потребности телодвижениями, выражением лица и плачем



0–1 месяц

издает звуки «выражающие удовольствие» – агукает



1–2 месяца

лепечет – прислушивается и пытается воспроизводить звуки



4–8 месяцев

говорит несколько слов



8–12 месяцев

начинает складывать вместе слова (и понятия)



12 месяцев – 3 года

Освоение речевых навыков начинается задолго до того, как ребенок произнесет первое слово. Речь развивается на основе навыков движения тела, мышц рта и языка при еде, восприятия органами чувств – через взаимодействия с людьми и предметами.

Одна из начальных стадий развития речи у ребенка – это способность различать разные звуки и реагировать на них. Ребенку с отставанием в развитии может потребоваться дополнительная помощь и стимулирование.

Издавайте звуки с помощью колокольчиков, погремушек, трещоток и барабанов, сначала непосредственно перед ребенком, затем сбоку, чтобы он поворачивал голову.



Если он не поворачивает голову, верните игрушку туда, где ребенок ее видит, а затем снова отведите в сторону.

Или легонько поверните его голову, чтобы он увидел, что издает этот звук. Постепенно помогайте ему все меньше – до тех пор, пока он не будет поворачивать голову самостоятельно.

Повторяйте лепет ребенка: разговаривайте с ним на его языке. Но когда он начнет произносить слова, повторяйте их отчетливо и правильно – не «сюсюкайте» на детский лад.



Чтобы ребенок привык к речи, **объясняйте ребенку все, что вы делаете.** Употребляйте простые, внятные слова – каждый раз одни и те же. Называйте игрушки, предметы, части тела. Чаще повторяйте.



Восприятие речи зависит не только от слуха, но и от наблюдения за движением губ и выражением лица. Поэтому **разговаривайте с ребенком так, чтобы ваше лицо находилось на одном уровне с ним.**



ВОТ ТАК

А НЕ ТАК

Ребенок понимает слова раньше, чем начинает их произносить. Играйте с ним в **вопросы-ответы**, чтобы он научился слушать и познавать. Он может отвечать на вопросы, показывая рукой, кивая или отрицательно качая головой.

Повторяйте слова. Обращайтесь с маленькими просьбами. Поощряйте за успехи.



Важное значение для развития речи имеет ритм. **Пойте ребенку песни, играйте на музыкальных инструментах и приглашайте ребенка подражать вашим телодвижениям:** хлопать в ладоши, касаться пальцев ног или бить в барабан.



ВНИМАНИЕ!

Поощряйте использование жестов, но не настолько, чтобы ребенок не испытывал потребности использовать слова.



ОСОБЫЕ ТРУДНОСТИ ПРИ ОСВОЕНИИ РЕЧИ

Рот, который постоянно открыт или из которого течет слюна, – пассивный, вялый – затрудняет развитие речи. Такой рот часто бывает у детей с болезнью Дауна или вялой (атактической) формой ДЦП.

дцп

Как устранить слюнотечение и укрепить мышцы рта, губ и языка и улучшить способность есть и говорить? Приведем некоторые рекомендации.

ВНИМАНИЕ!

Если у ребенка постоянно открыт рот и течет слюна, не повторяйте ему беспрестанно, чтобы он закрыл рот! Это не поможет, а только обескуражит ребенка.



Погладьте или легонько постучите по верхней губе ребенка, либо легонько прижмите нижнюю губу несколько раз.



Либо легонько растяните мышцы губ. Это может помочь ребенку закрыть рот.

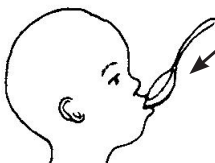
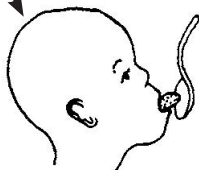


Чтобы укрепить мышцы языка и губ, намажьте верхнюю и нижнюю губы мёдом или другой сладкой и липкой пищей. Пусть ребенок ее слизет.



Можно также намазать липкой пищей внутреннюю поверхность передних зубов и нёбо. Слизывание этой пищи помогает подготовить язык к произнесению звуков Т, Д, Н, Ч и Л.

Пусть ребенок слизывает липкую пищу с ложки, лижет или сосет леденцы и другую пищу или сладости.



Кладите пищу за щеку и за зубами, чтобы ребенок упражнял язык. Кроме того, пусть он старается взять пищу с ложки губами.

Начните давать ребенку твердую пищу и пищу, которую нужно жевать, как только он сможет ее есть (после 4 месяцев). Это помогает укрепить челюсти и мышцы рта.

ВНИМАНИЕ! 1. Не предлагайте упражнения на слизывание ребенку с ДЦП, у которого язык непроизвольно выталкивается вперед. От этого «высовывания языка» может усилиться.
2. После сладкой или липкой пищи нужно тщательно почистить зубы.

дцп

Играйте в игры, при которых ребенку нужно:

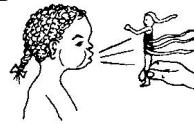
всасывать жидкость и пускать пузыри через соломинку



пускать мыльные пузыри



выдувать воздух



дуть в свисток



ВНИМАНИЕ! У детей с ДЦП эти упражнения на выдувание могут усилить неуправляемое напряжение мышц или искривление рта. В таком случае НЕ ПРИМЕНЯЙТЕ ИХ.

дцп

Пусть ребенок берет в рот чистые игрушки, жует их (но не давайте ему сосать палец).

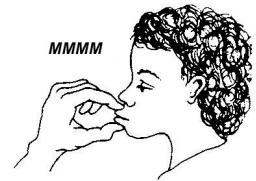
Помогите ребенку узнать, как издавать разные звуки, поведя по его губам пальцем вверх и вниз,

БРРРРР



или сжав их вместе, когда он издает звуки.

ММММ



Ребенку с ДЦП можно помочь управлять движениями рта при еде или во время речи, придав его телу устойчивое положение. Выберите положение, в котором он наиболее расслаблен (его спастичность проявляется меньше всего). Обычно для этого нужно нагнуть вперед голову, плечи и бедра. Поэтому иногда говорят:

дцп

«МЫ МОЖЕМ УПРАВЛЯТЬ ГУБАМИ ЧЕРЕЗ НОГИ».



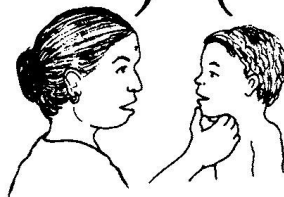
Вы можете помочь ребенку произносить разные звуки, надавливая на его грудную клетку и покачивая ее.

Подражайте звукам, которые он произносит, и побуждайте его самого произносить их.

Если ребенку трудно управлять челюстью, когда он пытается говорить, попробуйте «контролировать челюсть» пальцами вот таким образом (см. с. 323). Пусть ребенок повторяет звуки, требующие движения челюсти.

АБАБА,
БАБАБА

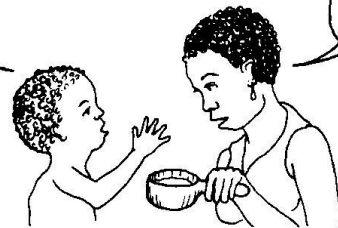
АБАБА,
БАБАБА



Когда ребенку трудно произносить слова, **не поправляйте его**. Вместо этого повторите эти слова правильно и отчетливо, показывая ему, что вы понимаете.

Дайне ады.

Хорошо,
я даю
тебе воды.



ПОМНИТЕ! Для развития речевых навыков ребенку требуется активное стимулирование всех органов чувств. Чаще играйте с ним, разговаривайте, пойте ему. Задавайте ему вопросы и не торопите с ответом. **Не «заставляйте его научиться», а предоставьте больше возможностей учиться.** Задавайте вопросы, на которое нужно отвечать словами, а не просто «да» или «нет».

Ваш ребенок глухой? Если ребенок долго не начинает говорить, проверьте у него слух (см. с. 447). Даже если он слышит некоторые звуки, возможно, он слышит недостаточно хорошо, чтобы понимать речь.

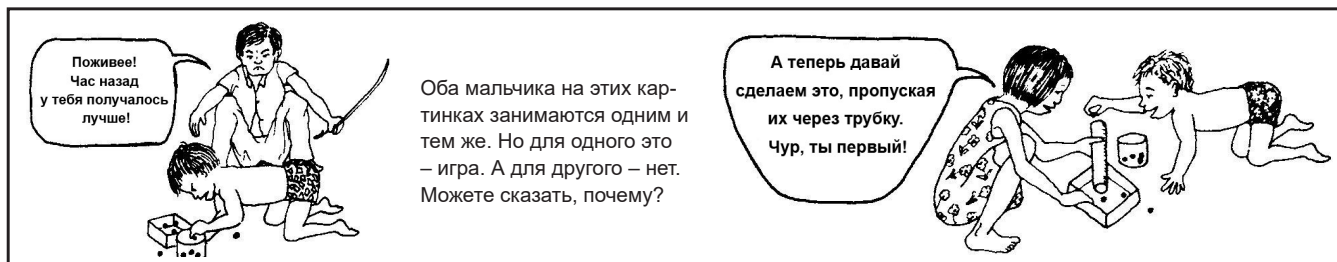
Кроме того, некоторые дети с нормальным слухом могут так и не научиться говорить. Например, некоторые дети с церебральным параличом не могут управлять мышцами рта, языка или голосовыми связками. Для этих детей, так же, как и для маленьких глухих детей, с раннего возраста необходимо искать другие способы общения (см. гл. 31).

8. Первые игры и игрушки

Дети лучше всего учатся играя. **Старайтесь превратить каждое занятие с ребенком в игру.**

Дело не в том, что вы делаете, а в том, **как вы это делаете**. Пока ребенок воспринимает что-то как забаву и ему хочется этим заниматься, это – игра. Но когда ребенок занимается этим только потому, что «надо», это перестает быть игрой. Маленькие дети (и большие дети с замедленным развитием) сохраняют интерес к одному и тому же предмету или занятию лишь непродолжительное время. Скоро ребенку надоедает, и он перестает усваивать. Чтобы занятия были и оставались игрой,

- 1) не занимайтесь одним и тем же подолгу;
- 2) ищите способы разнообразить занятия, чтобы они всегда были новыми и интересными.



Не все игры нужно планировать заранее. Часто ребенок больше усваивает, когда все происходит естественным порядком. В игре необходимы элементы **приключения, неожиданности и свободы**. Важно, чтобы ребенок научился **играть с другими детьми**. Не менее важно давать ему возможность и стимул **играть одному**. Ему необходимо научиться жить и радоваться жизни в общении с людьми – и наедине с собой.

Игра – не отдельный вид занятий, это лучший способ для выполнения почти любого занятия. Именно поэтому на протяжении всей этой главы – и всей книги – мы предлагаем идеи, как превратить упражнения, лечение и обучение в игру.

Игры, как и другие занятия, следует выбирать так, чтобы они «подходили» к уровню развития ребенка и помогали ему продвинуться на шаг вперед. Они должны быть ДОСТАТОЧНО ТРУДНЫМИ, ЧТОБЫ БЫТЬ ИНТЕРЕСНЫМИ, но ДОСТАТОЧНО ЛЕГКИМИ, ЧТОБЫ ХОРОШО ПОЛУЧАТЬСЯ. Например:

Если ребенок по развитию находится на уровне грудного младенца, играйте с ним в такие игры, которые помогут ему научиться фиксировать взгляд, следить за предметами и держать голову.



Если ребенок сидит, но ему трудно удержать равновесие или развести колени в стороны, придумайте игры, которые помогут ему в этом.



Если перед обучением стоять и ходить, ребенку надо попрактиковаться в переносе веса тела с одного колена на другое, попробуйте игры, основанные на подражании. Вот 2 примера:

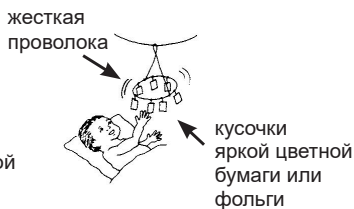
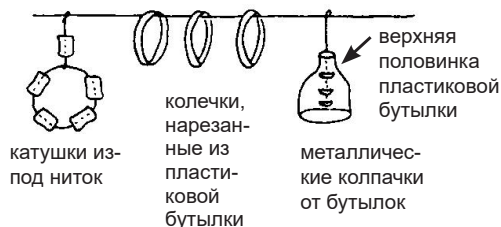


ИГРУШКИ И ДРУГИЕ ПРЕДМЕТЫ, КОТОРЫЕ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ ИГР, СТИМУЛИРУЮЩИХ РАЗВИТИЕ ОРГАНОВ ЧУВСТВ У РЕБЕНКА

Игра важнее, чем игрушки. В качестве игрушки можно использовать почти любые предметы – горшки, цветы, сандалии, фрукты, ключи, старую подкову.

Игрушки – или любые предметы, используемые для игры, – стимулируют развитие ребенка и тогда, когда он играет один, и тогда, когда он играет с другими. Многие простые предметы можно превратить в игрушки.

Из многих предметов можно сделать игрушки, которые подвешивают, чтобы ребенок мог ими любоваться, трогать и перебирать.



Добрый и ласковый ребенок может многому научиться, нянча грудных детей, – для него это занятие сочетает в себе и работу, и игру.



ВНИМАНИЕ! Позаботьтесь, чтобы игрушки были чистыми и безопасными для ребенка.

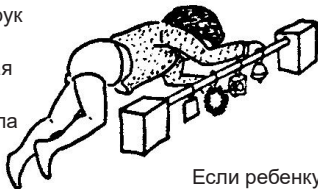
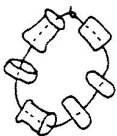
Немного воображения – и вы сами сделаете игрушки из подручных материалов. Вот несколько примеров.

Игрушки для развития осязания

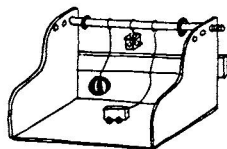
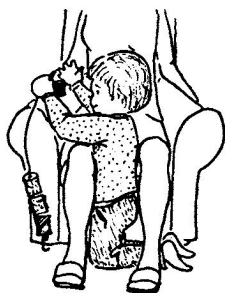
мягкая одежда или одеяло
детеныши животных
кукурузный початок
краски для рисования пальцами
автомобильные и велосипедные камеры для купания и плавания
гайки и болты
пальцы ног и рук
стручки
пища, размятая в пюре
тряпичная кукла
бутылки из тыквы
песок

глина
веревка
цепочка
шквив
шестеренки
камушки
бусины
фрукты
грязь

цветы
тесто

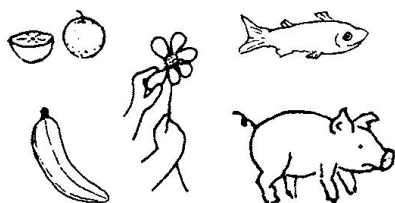


Если ребенку трудно контролировать свои движения, и он часто роняет или теряет игрушки, их можно связать веревочкой, как показано здесь.



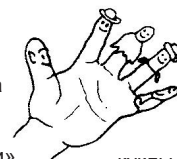
Игрушки для развития обоняния и вкуса

пища
цветы
фрукты
животные
пряности
духи



Игрушки для развития зрения

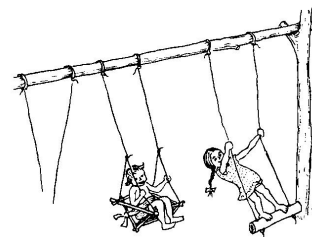
зеркало
краски
цветная бумага или фольга
предметы повседневного обихода
куклы-марионетки
старые журналы с картинками
стекляшки для получения «радуги» (калейдоскоп)
карманный фонарик



куклы-марионетки, надеваемые на пальцы

Игрушки для развития чувства равновесия

качели
гаммаки
качающиеся доски
лошадки-качалки



Игрушки для развития слуха

погремушки
гитара
дудочки

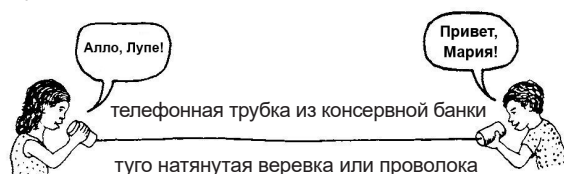


барабан
колокольчики
браслеты, надеваемые младенцу на запястья и щиколотки и позванивающие при движении

марimba или ксилофон
наборы колокольчиков
свистки
комнатные птички
звуки, издаваемые животными
морские раковины или другие игрушки, создающие эхо
разговоры
смех
пение



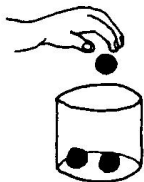
сковорода в качестве барабана



ИГРУШКИ, РАЗВИВАЮЩИЕ УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ, КООРДИНАЦИЮ ГЛАЗ – РУКА

Овладение навыком вставлять одни предметы в другие

Начните с простого – с бросания предметов в банку и последующего достаивания их оттуда.



По мере того, как ребенок овладеет навыками, усложняйте задачу.

кольца из дерева, бечевы, обожженной глины, старых костей или скобок

подставка из дерева или нескольких слоев картона

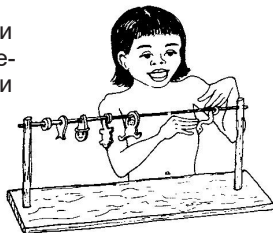


деревяшка или кукурузный початок

Примечание.

Кольца могут быть разных размеров, цветов или форм, чтобы ребенок одновременно учился подбирать их по сходству.

Для развития движений рук и пальцев ребенок может передвигать бусины или костяшки по прутку или проволочке.

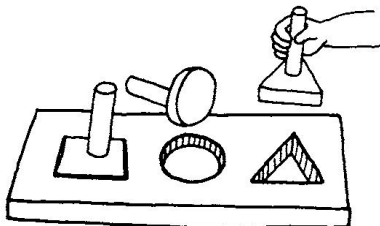


Занятие станет более увлекательным, если использовать фигурки животных или забавных человечков. Тогда другие дети тоже захотят принять участие в игре.



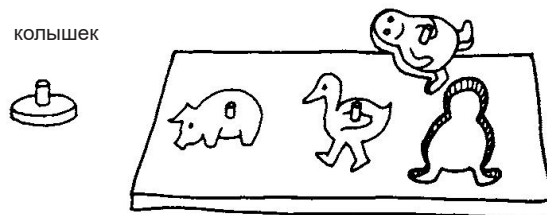
Игры на подбор предметов по сходству

Ребенок может подбирать предметы, одинаковые по форме, размеру и цвету.



Маленькие колышки, наклеенные на вырезанные фигурки, помогут ребенку овладеть мелкими движениями кисти.

колышек

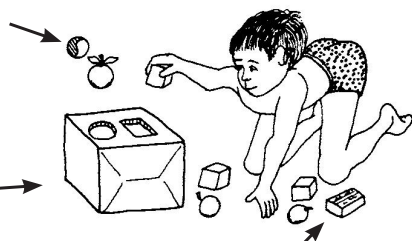


Начните с игр попроще – с квадратными или круглыми фигурами.

мячик, круглый плод или флакончик из-под пилюль

картонная короба

кубики или спичечные коробки



Затем переходите к более сложным играм с фигурами разной формы.



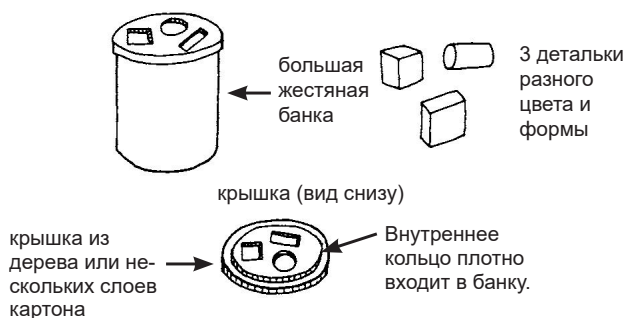
большая жестяная банка

3 детали разного цвета и формы

крышка (вид снизу)

крышка из дерева или нескольких слоев картона

Внутреннее кольцо плотно входит в банку.



Головоломки

Картинки-загадки, объемные головоломки, строительные кубики также помогают ребенку научиться подбирать предметы по форме и цвету. Рекомендации по изготовлению различных головоломок приведены на с. 476.



Много идей по изготовлению простых игрушек представлено в гл. 49, «Детская мастерская по изготовлению игрушек» (с. 463–476).