

ТАРА ДЕЛАНИ

TARA DELANEY, M. S., OTR

**101 GAMES AND ACTIVITIES
FOR CHILDREN WITH AUTISM,
ASPERGER'S, AND SENSORY
PROCESSING DISORDERS**

McGRAW-HILL

ТАРА ДЕЛАНИ

**РАЗВИТИЕ
ОСНОВНЫХ НАВЫКОВ
У ДЕТЕЙ С АУТИЗМОМ**

ЭФФЕКТИВНАЯ МЕТОДИКА
ИГРОВЫХ ЗАНЯТИЙ С ОСОБЫМИ ДЕТЬМИ

Второе издание

ЕКАТЕРИНБУРГ
РАМА ПАБЛИШИНГ
2016

УДК 159.9
ББК 74.3
Д29

Перевод с английского языка
Виктории Дегтяревой

Tara Delaney
101 Games and Activities for Children with Autism,
Asperger's and Sensory Processing Disorders

Делани, Т.
Д29 Развитие основных навыков у детей с аутизмом :
Эффективная методика игровых занятий с особыми
детьми / Тара Делани ; пер. с англ. В. Дегтяревой ;
науч. ред. С. Анисимова. — 2-е изд. — Екатеринбург :
Рама Пабблишинг, 2016. — 272 с.

ISBN 978-5-91743-064-5

Тара Делани, американский специалист по работе с детьми с аутизмом, синдромом Аспергера и трудностями обработки сенсорной информации, предлагает читателям руководство по системному развитию сенсорных, социальных и коммуникативных навыков ребенка в игровой форме. К каждой игре дается пояснение, какие именно навыки развиваются и как данное игровое занятие помогает преодолевать имеющиеся трудности. Интегративность игр будет способствовать сбалансированной работе разных систем организма ребенка и поможет ему адаптироваться к разным ситуациям жизни и взаимодействия с окружающими людьми.

Благодаря своей увлекательности эти игры, проведенные в течение многолетней практики автора, доставят удовольствие не только ребенку, но и взрослому, который будет с ним заниматься.

УДК 159.9
ББК 74.3

Для читателей возрастной категории 16+.

Все права защищены. Ни одна часть произведения не может быть воспроизведена в каком бы то ни было виде без разрешения правообладателя.

ISBN 978-5-91743-064-5

© 2009 by Tara Delaney. All right reserved
© ООО «Рама Пабблишинг», 2014.
Все права защищены

Оглавление

Предисловие к русскому изданию	6
Благодарности	9
Вступление	11
Глава 1. КАК ВОВЛЕЧЬ РЕБЕНКА В ИГРУ	18
Глава 2. СЕНСОРНОЕ РАЗВИТИЕ	34
Глава 3. НАВЫКИ КРУПНОЙ МОТОРИКИ	75
Глава 4. НАВЫКИ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ	107
Глава 5. ОБЩЕНИЕ	127
Глава 6. СОЦИАЛЬНОЕ ЧУВСТВО	149
Глава 7. ГОТОВНОСТЬ К ШКОЛЕ	171
Глава 8. ЗАНЯТИЯ ДОМА	192
Глава 9. ЗАНЯТИЯ НА УЛИЦЕ	211
Глава 10. АДАПТАЦИЯ ИЗВЕСТНЫХ ИГР	227
Словарь терминов	247
Список игр	255
Предметный указатель	260

Предисловие к русскому изданию

Игра — естественное состояние ребенка, его способ знакомиться с миром и самим собой. Становясь родителями, мы играем с нашими детьми в игры, которые нравились когда-то нам самим, и в новые, о которых могли только мечтать. Но когда в семье появляется особый ребенок, слишком чувствительный к любым воздействиям, неохотно вступающий в контакт с людьми, предпочитающий однообразные собственные занятия или с трудом понимающий правила обычных игр, родители нередко оказываются в замешательстве. Они хотят играть с ребенком и понимают, что игры и занятия ему нужны так же или еще больше, чем другим детям, — но не знают, как их организовать. Порой попытки вовлечь ребенка в игру заканчиваются неудачей, и родители предпочитают не играть вовсе, чтобы не огорчаться самим и не расстраивать малыша.

Все дело в том, что особые дети тоже хотят играть, но, в отличие от обычных детей, у них нет навыков, которые позволили бы им делать это с удовольствием. Именно навыки, которые так нужны детям с аутизмом, синдромом Аспергера и трудностями обработки сенсорной информации не только для игры, но и для адаптации к различным ситуациям обычной жизни, для подготовки к школе и для последующей учебной

деятельности, стали важной частью профессиональной практики Тары Делани.

Идея автора проста: поскольку у детей с аутизмом дефицит специфичных навыков (у здоровых детей эти навыки есть, и в них нет ничего специфичного), их необходимо развивать, но в определенной последовательности. Чтобы взрослый, занимающийся с ребенком, мог понять схему обучения его необходимым навыкам, Тара Делани ввела понятие «Библиотека навыков мозга» (подробное описание вы найдете в самом начале книги), которая включает три уровня навыков.

Первые две полки, образующие первый уровень, занимают навыки, связанные с деятельностью сенсорных систем: слуха, зрения, вестибулярного аппарата, обоняния, осязания, вкуса и проприоцептивной системы. На следующих двух полках, образующих второй уровень, находятся такие навыки, как планирование движений, общение, поведение и навыки самообслуживания. Наконец, на самой верхней полке, или на третьем уровне, располагаются интеллектуальные и социальные навыки, которые помогут ребенку чувствовать себя увереннее в окружающем мире.

Большинство предложенных автором игр и занятий не требуют особого оборудования — все необходимое можно найти среди игрушек или бытовых предметов либо изготовить самостоятельно из доступных материалов. Игры расположены по группам навыков: от самых простых, ориентированных главным образом на развитие восприятия, к все более сложным, включающим игры по правилам, буквы и счет. Кроме того, для многих занятий предложено несколько уровней, от самого легкого до более сложного.

Особое достоинство книги в том, что в комментариях к играм каждого раздела указано, какие именно навыки развивает конкретная игра. Это наглядно показывает, как каждая игра способствует интеграции

сразу нескольких навыков, а значит, помогает ребенку развиваться разносторонне. Анализ этих комментариев дает возможность научиться взрослому распознавать весь спектр навыков в любой игре, которую он вспомнит, найдет в литературе или Интернете — либо придумает для ребенка сам.

Большое внимание в книге уделено развитию социальных навыков детей, обучению их умению играть рядом со сверстниками — прежде, чем они смогут играть вместе. Особую ценность книге придает адаптация правил игры к популярным игрушкам, которые нравятся всем детям. Такие игры позволят ребенку с особыми потребностями постепенно освоить обычные занятия и играть с другими детьми, чувствуя себя успешным.

Нет необходимости играть с ребенком во все предложенные игры — вы знаете своего ребенка лучше, чем кто-либо другой, и сможете выбрать те занятия, которые подойдут ему в данный момент. Но даже если ребенок уже многое умеет и знает, его могут порадовать игры из самых первых разделов. Если ребенок не расположен к общению и склонен занимать себя однообразными занятиями, зачастую мало похожими на обычные игры, вы сможете, внимательно читая описания игр, определить, какие именно навыки ребенок спонтанно тренирует, и для начала подобрать игры, близкие к тем занятиям, которые ему нравятся. И тогда вашей целью станет не обучение ребенка новым навыкам, а контакт с ним и создание у него доверия к людям и миру. И это уже немало.

Тара Делани помогает создать атмосферу, которая будет для ребенка и взрослого радостной и предоставит много возможностей для укрепления доверия и желания общаться, не боясь развиваться и осваивать все новые — и более сложные — жизненные навыки.

Светлана Анисимова,
научный редактор издания

Благодарности

Джону, моему редактору в «Макгроу-Хилл» — за всестороннее понимание, что игра — лучший способ обучения. Твой энтузиазм придал энергии этому проекту.

Я говорю огромное спасибо Джун Кларк из литературного агентства «Файн Принт» — за ее невероятную способность соединять людей и идеи. Я буду всегда тебе благодарна за твою дружбу и профессионализм.

Я невероятно благодарна и просто преклоняюсь перед работой команды «Пошаговая терапия Inc.». Ваш энтузиазм и компетентность могут сравниться только с вашим страстным желанием изменить к лучшему жизни детей, с которыми мы работаем. Особая благодарность достается терапевтам, которые помогали с редактурой и ценными предложениями, — ваша помощь неоценима. Мэри Хамрик, директору «Речевой терапии» и одному из создателей программы «Социальное чувство»™. Спасибо, что всегда выслушивала все мои идеи, принимала дельные и качала головой, отвергая те, что не имели смысла.

Спасибо педагогам, терапевтам и администраторам школ следующих школьных округов: Лаго-Виста (Техас), Марбл-Фолс (Техас), комитет образования

графства Невада (Калифорния), Роклин (Калифорния), Витланд (Калифорния), Вудланд (Калифорния) и комитет образования графства Юба (Калифорния). Спасибо вам за ваше неизменное стремление улучшить образование детей как традиционными, так и новаторскими способами. Я хочу искренне поблагодарить Элейн Лидс, Пэт Муниц, Мелиссу Оркатт и Кристен Ноттл-Пауэлл. Я очень многому научилась, работая в течение долгих лет в этой команде.

Барбаре Мак-Филиппс, директору Нью-Йоркского института специального образования: ваша вера в ценность жизни каждого ребенка служит нам всем примером.

И огромное спасибо доктору Люси Джейн Миллер и Фонду SPD за их энтузиазм в развитии исследований нарушений обработки сенсорной информации, а также аутизма.

Спасибо моему отцу за его слова «Отличная идея, Тара» — когда его шестилетняя дочь сказала: «Однажды я буду помогать детям». И за то, что он никогда не подвергал сомнению мои мечты, только подталкивал меня к их исполнению. Моей маме, которая думает, что я знаю больше, чем на самом деле. Спасибо за высоко поднятую планку — я пытаюсь и буду пытаться ее взять.

Мэгги и Лиаму, моим драгоценным малышам, которые через игру каждый день обучают меня новым вещам. Моему мужу Биллу, чьи ум и энтузиазм помогают осуществлять мои мечты. Спасибо за то, что показал мне: лучше всего жить с верой в свои возможности.

Вступление

Мне было лет пять или шесть, когда я впервые поняла, как много для ребенка значит игра. Мне было очень одиноко после недавней смерти матери. Отец, которому нужно было много работать, нанял пожилую пару присматривать за мной и моей сестрой после школы. У них была еще одна подопечная — девочка моего возраста. У нее были отклонения в развитии, и она совсем мало говорила. Почти каждый день, когда школьный автобус подвозил меня к дому пожилой пары, она стояла у дороги и ждала меня. Я не знала, что ей сказать и даже как с ней себя вести, — и тем не менее ждала с нетерпением встречи.

Как-то в очередной раз я вышла из автобуса и увидела в руках этой девочки мяч. Она бросила мяч мне, но он упал на землю. И пусть я не знала, что ей сказать, но зато я прекрасно понимала, что делать с мячом. Я оставила учебники на траве, подобрала мяч и бросила ей обратно. Она рассмеялась и протянула руки, чтобы поймать его. Мяч снова упал на траву. Девочка, подняв, бросила его мне. Я поймала мяч и тоже начала смеяться. Ее готовность принять меня в игру положила начало общению, которое стало краеугольным камнем моего детства.

Много лет спустя, когда я стала специалистом по эрготерапии¹, я подумала о Шейле — той самой девочке — и о том, какое огромное значение для моей жизни имело участие в самой простой игре с мячом. И только начав свою карьеру, я смогла осознать, какое значение оно сыграло и в ее жизни.

На заре своей карьеры я вернулась в аспирантуру при университете Висконсина, где принимала участие в программе тренинга лидерских навыков в мэдисоновском Центре Вайсман. В рамках этой программы я попала в семью с мальчиком, у которого были неврологические проблемы. В этой семье я была не терапевтом, а скорее ее членом: я время от времени ужинала вместе с домочадцами, мы вместе гуляли в парке, я присутствовала при укладывании спать и даже несколько раз присматривала за мальчиком. Тесно взаимодействуя с семьей и день за днем наблюдая за ребенком, я видела, как сложности в общении и нарушения восприятия влияют на повседневную жизнь мальчика; как вещи, которые другим детям кажутся веселыми и увлекательными, пугают и отталкивают его. С другой стороны, я видела, как методики сенсорной интеграции, которые в форме игры использовали его родители, помогают ему взаимодействовать с другими людьми в его жизни.

Оба эпизода помогли мне осознать то значение, которое имеет игра для обучения и развития детей и для налаживания их связей с миром.

¹ В оригинале ОТ (англ. Occupational Therapy – букв. оккупационная терапия, или эрготерапия) – комплекс реабилитационных мероприятий, направленных на восстановление повседневной деятельности человека с учетом имеющихся у него физических ограничений. Повседневная деятельность включает в себя самообслуживание (уход за собой), трудовую деятельность, досуг и связанные с этим межличностные отношения.

Невозможно переоценить роль интерактивной, физической игры в качестве основы для обучения детей жизненно необходимым для их физического и социального существования навыкам, а также для их умственных способностей. Динамическая сущность игры заключается в стимулирующем развитии нервной системы, при котором мозг соединяется с телом. Не только мой собственный опыт, но и исследования других ученых показывают, что игра незаменима в стимуляции обучения на уровне нервной системы, в развитии речевых способностей, овладении социальными и когнитивными понятиями. В процессе игры ребенку предоставляется возможность использовать тело для воздействия на предметы окружающего мира — единственный способ по-настоящему понять его физические и пространственные свойства. Интерактивная сущность игры создает идеальные условия для овладения речью и интуитивного понимания других людей.

Последние двадцать лет я работала детским эрготерапевтом, занимаясь с детьми, испытывающими неврологические проблемы. Главная цель моей работы заключалась в приобретении ими новых навыков (сенсорных, моторных, социальных, академических). Уже много лет назад я поняла, что желание ребенка принять участие в каком-то действии — один из самых важных факторов в достижении успешного взаимодействия с ним, а успешное взаимодействие в свою очередь — первая ступень к обучению. Руководствуясь этим пониманием, я придумывала игры и адаптировала различные занятия, направленные на освоение различных навыков и в то же время приносящие детям большое удовольствие. За эти годы я собрала десятки различных игр и занятий, многие из которых попали в эту книгу.

Материалы в издании скомпонованы таким образом, чтобы отразить модель детского развития

под названием **Библиотека навыков мозга**¹ (рис.). Я разработала эту модель как способ объяснить родителям и педагогам, как важен наш ранний опыт для дальнейшего успеха в обучении и социализации. Игровой опыт, приобретаемый нами в первые годы жизни, закладывает, развивает и оттачивает навыки, которые будут нужны нашему телу и мозгу в течение всей жизни. Каждый из томов библиотеки — метафора конкретного опыта, который начинает формироваться еще в утробе, чтобы позже стать частью Библиотеки навыков.

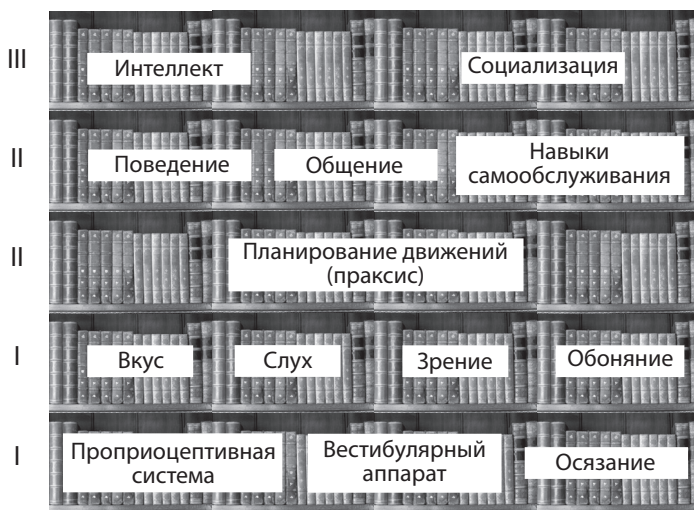


Рис. Библиотека навыков мозга:
 I — секция базовых навыков, II — секция сложных навыков, III — секция способностей

¹ В оригинале Brain Library[™] (в пер. с англ. «библиотека мозга») — запатентованный авторский термин. Введение слова «навыки» объясняется нашим стремлением сделать более доступным понимание данного термина и работу с ним. Далее мы будем использовать этот термин преимущественно в усеченном виде — «Библиотека навыков». — *Примеч. науч. ред.*

В первые годы жизни Библиотека наполняется преимущественно сенсомоторным опытом, образуя основной фонд из томов, размещенных в трех секциях: секции базовых навыков, секции сложных навыков и секции способностей.

- Секция базовых навыков заполнена навыками, которые являются результатом работы органов восприятия: вестибулярного аппарата (баланс и движение), проприоцептивных (отвечают за позицию тела в пространстве), тактильных (прикосновения), визуальных (зрение), аудиальных (слух), вкусовых и обонятельных рецепторов.

- Секция сложных навыков содержит навыки, которые позволяют нам взаимодействовать с другими людьми и быть полноценными человеческими существами. Целую полку здесь занимает праксис (способность планировать движения); тут же расположены навыки повседневного существования, поведение и общение.

- Секция способностей включает в себя ключевые факторы успеха в современном мире, возможные благодаря интеллекту — социальному и когнитивному.

(Прошу обратить внимание на то, что более детальную информацию об этих и других терминах вы сможете найти в конце этой книги.)

По мере своего развития мозг вашего ребенка постоянно собирает, сортирует и извлекает информацию. Из собранных на хранение книг по мере необходимости отбираются те, которые образуют необходимый контекст в каждой конкретной ситуации, когда вашему ребенку предлагается новое занятие или когда ему требуется подсказка, как себя вести. Процесс сбора, категоризации и хранения новой информации в Библиотеке навыков для дальнейшего ее использования представляет собой основу обучения.

Знакомясь с играми, представленными в этой книге, помните, что они разработаны для того, чтобы достичь сразу трех целей: 1 — активизировать и развить сенсорные системы; 2 — показать подходы к обучению; 3 — внедрить речь во все аспекты жизни вашего ребенка. Множество детей с неврологическими проблемами, такими как расстройства аутического спектра (РАС), синдром Аспергера и нарушения обработки сенсорной информации, не могут воспринимать поступающую извне информацию так, чтобы с энтузиазмом исследовать себя и окружающий мир. Поэтому нам — родителям, педагогам и терапевтам — предстоит таким образом выстроить для детей контакты с физическим миром, чтобы у них возникло стремление приобрести опыт, который пополнит Библиотеку навыков и обеспечит их будущий успех.

Эта книга содержит описание игр и занятий, которые уже доказали свою эффективность, помогая детям в осмыслении новых, в том числе игровых, ситуаций. Вручая детям инструменты, позволяющие участвовать в новой игре и получать от этого удовольствие, вы закладываете основы для повышения уровня их вовлеченности в окружающий мир.

Дети с неврологическими проблемами зачастую не соответствуют общепринятым параметрам возрастного развития. Выбирая максимально эффективные развивающие занятия для своего ребенка, вы должны помнить, что уровень его умений может отличаться от «паспортного» возраста. Усвойте также две очень важные вещи. Во-первых, терпение здесь не просто добродетель — это необходимость. Во-вторых, если вашему ребенку присущи сложности с пониманием правил игры или он испытывает сенсорные страхи, не позволяющие ему полностью включиться в игру, вам придется кое-что предпринять, чтобы ребенок не боялся принимать участие в игре. Например, если

в игре есть качели и ваш ребенок их боится, опустите их так, чтобы его ноги касались земли. Если ваш ребенок будет успешен лишь в одном из компонентов занятия, а другие будут ему непонятны, сделайте акцент именно на этой составляющей занятия, продолжая осваивать и другие. Постепенно ребенок освоит все занятие целиком.

«Сегодня он будет ставить один кубик на другой — глаза, пальцы, нервы и мышцы при этом будут работать вместе — и даже не догадываться, что, занимаясь этим простым делом, он закладывает основы всех тех будущих дней, когда он произнесет по буквам свое имя, сочинит свою первую историю, напишет первое письмо и, не успеете вы оглянуться, уже создаст роман-бестселлер, а затем, конечно, получит Нобелевскую премию».

*Педиатрическая ассоциация
эрготерапевтов*

Глава 1.

КАК ВОВЛЕЧЬ РЕБЕНКА В ИГРУ

Нередко можно услышать, что игра — это сложная работа для детей с неврологическими проблемами, особенно с аутизмом, синдромом Аспергера и трудностями обработки сенсорной информации. Ничего удивительного, ведь многие дети с неврологическими проблемами испытывают сложности не только с обработкой сенсорной информации, но и с овладением пассивной и активной речью и моторными навыками. Эти сложности неизбежно приводят к тому, что таким детям трудно начинать игру и принимать в ней участие.

Проблемы носят комплексный характер, потому что особым детям сложно учиться, наблюдая за другими, — навык, который является еще одним ключом к успеху. Кроме того, социальное взаимодействие само по себе не мотивирует детей с аутизмом и синдромом Аспергера, так как они не предрасположены к общению и совместным играм с другими детьми. Однако свидетельства родителей, педагогов и терапевтов, равно как и мой собственный опыт, говорят о том, что, если таких детей обучить эффективным способам взаимодействия с объектами и людьми, которые расширят их сенсорные, моторные, речевые и социальные навыки, они будут получать от этого удовольствие!

ПОМНИТЕ: С ВАМИ ТОЖЕ ОБЩАЮТСЯ

Повысить вовлеченность ребенка в мир вокруг него — главная задача игр и занятий, представленных в этой книге. Иногда любые попытки привлечь и удержать интерес некоторых детей кажутся совершенно бесплодными. Сложность здесь заключается в том, что мы, родители и педагоги, судим об интересе ребенка по его реакции на наши действия. Однако дети с аутизмом, синдромом Аспергера и трудностями обработки сенсорной информации могут не выдавать типичных реакций, даже в самом раннем возрасте. Как следствие, мы, руководствуясь желанием защитить их и стремлением избежать перевозбуждения, изменяем или уменьшаем уровень вовлечения, то есть меньше вкладываем в наших детей и предоставляем меньше возможностей для приобретения опыта, необходимого для обучения взаимодействию.

В своей профессиональной деятельности я сталкиваюсь с тем, что дети с неврологическими проблемами получают меньше сенсомоторного и языкового опыта, чем обычные дети, — а все из-за того, что они не выдают реакции, которая бы свидетельствовала об их интересе к совместным играм и общению. Некоторые особые дети реагируют негативно на попытки родителей общаться с ними — выворачиваются из объятий, избегают смотреть в глаза, а также отрицательно реагируют на определенные сенсорные стимулы, такие как движение и прикосновение.

Если маленький ребенок не реагирует на то, что мы говорим или делаем, или реагирует со страхом и негативными эмоциями, естественная реакция взрослых — отступить и, прежде всего, сократить

количество попыток взаимодействия. Возможно, мы даже не осознаем этого, просто так обычно поступают большинство людей в подобных случаях. Когда мы улыбаемся малышам или говорим с ними, они улыбаются в ответ, иногда смеются и агукают. В ответ мы сами смеемся и агукаем, реагируя на их положительный отклик. Если же такого отклика нет, мы постепенно сокращаем попытки такого взаимодействия.

Общение всегда обоюдно, и если кто-то неохотно идет на контакт с нами, мы тоже стараемся поменьше с ним контактировать. Так, в ситуации, когда родители сажают ребенка на качели на детской площадке, а он при этом начинает кричать, большинство родителей снимут ребенка с качелей и, возможно, еще долго не подойдут к ним. Если и при следующей попытке будет такая же реакция — есть вероятность, что качели будут забыты навсегда. То же касается другого опыта, на который ребенок выдает негативную реакцию: прикосновение к различным поверхностям, прослушивание музыки определенных жанров, употребление в пищу каких-то продуктов. Рано или поздно отсутствие реакции или негативная реакция ребенка изменяет наше поведение: мы, взрослые, интуитивно будем избегать попыток вовлечь ребенка в действия, которые не вызывают у него положительного отклика. В конце концов это приведет к тому, что ребенок выдрессирует нас действовать определенным образом: уклоняться и даже защищать его от неприятного сенсомоторного опыта.

Общаясь с детьми, в том числе имеющими неврологические проблемы, мы должны помнить о том, что они тоже с нами общаются, реагируя определенным образом, *даже если нам кажется, что это не так*. Нам не следует судить об уровне их заинтересованности

только по внешним заметным реакциям — таким образом мы ограничиваем возможность приобретения ими нового опыта, который нужен им как можно в большем количестве.

Участвуя со своим ребенком в занятиях, представленных в этой книге, помните о том, что с каждым разом его нервная система обогащается новым опытом. Помните, что когда вы общаетесь с ребенком, *он тоже общается с вами*, даже если это не заметно. Имейте в виду: чтобы дети с неврологическими проблемами имели возможность сохранять информацию для дальнейшего использования, им нужно предоставлять ее самыми разными способами и на все более высоком уровне. Ключ к успеху здесь — в постоянном увеличении вовлеченности вашего ребенка во взаимодействие с вами.

КРОХОТНЫМИ ШАЖКАМИ

Если занятие будет восприниматься как слишком сложное или длинное, многие дети откажутся в нем участвовать. Для возникновения мотивации нужно, чтобы занятие воспринималось как развлечение. Ведь если ребенку неясно, с чего начинать и к чему все ведет, вряд ли он отнесется к этой деятельности с большой охотой. Это одинаково верно как для обычных детей, так и для детей с неврологическими проблемами.

Итак, один из ключей к успеху в обучении ребенка новой игре — разбить ее на маленькие части и знакомить с каждой частью по отдельности. Как только ребенок освоит одну составляющую игры, можно добавлять следующие. Присоединяя друг к другу в правильной последовательности освоенные ребенком части игры или занятия, вы рано или поздно увидите, как он выполняет их целиком. Не забывайте об этом!

И если ваш ребенок не может понять смысл игры сразу, старайтесь разбить ее на небольшие, более простые для него задания.

МОТОРНОЕ ОБУЧЕНИЕ

Когда вы наблюдаете за тем, как другой человек выполняет какие-то физические действия, двигательные (зеркальные) нейроны в вашем мозге активизируются, словно вы сами выполняете эти действия. Например, когда вы смотрите, как кто-то бросает бейсбольный мяч, в вашем теле активизируются те же нейроны, что в теле бросающего. Исследования показали, что у аутистов зеркальные нейроны работают иначе, чем у людей без неврологических проблем. Учитывая то, что многим детям с неврологическими проблемами сложно переработать двигательную информацию и повторить какие-то движения, наблюдений за тем, как их выполняют другие, может оказаться недостаточно — возможно, вам придется несколько раз физически проработать с вашим ребенком новое движение, прежде чем его тело его освоит.

Если ваш ребенок не способен заставить свое тело сделать то, что вы от него требуете, возможно, его мозг не может научиться новым двигательным задачам с помощью наблюдения. В таком случае вам нужно физически помочь ребенку освоить новые движения тела, одновременно озвучивая их. Например, если вы показываете ребенку, как кататься на доске-каталке, отталкиваясь руками от пола, двигайте его руками поочередно, чтобы его тело почувствовало движение. Все это время проговаривайте ваши действия, прося его отталкиваться то правой рукой, то левой. Как только на уровне телесных ощущений ребенок поймет, как двигаться, он сможет выполнять это действие самостоятельно.

ПОДКРЕПЛЕНИЯ

Некоторые дети будут охотно участвовать в новом занятии просто потому, что оно новое, в то время как другие станут уклоняться от всего нового (и даже знакомого), если им не предоставят материальное подкрепление. Проще говоря, на некоторые занятия у ребенка есть внутренняя мотивация, в то время как для участия в других требуется внешний стимул. Это не означает, что ребенок не может получить удовольствие от занятия — это просто значит, что ребенок испытывает трудности с *восприятием* этого занятия как такого, от которого он может получить удовольствие. Как только ребенок вовлекается в занятие, понимание того, что от него требуется, повышается, а вместе с этим повышается и удовольствие. Так образуется своего рода цикл: повышение удовольствия приводит к увеличению вовлеченности, что в свою очередь приносит еще большее удовольствие.

Подкрепление может быть материальным — вкусная еда или игрушка; а может быть элементом занятия или игры. Например, если игра включает в себя доску-каталку, подкреплением может быть столкновение доски с большой подушкой. Учитывая то, что многие дети с неврологическими проблемами боятся определенных ощущений, важно это понимать и объединять эти новые пугающие ощущения с внешними стимулами, которые вашему ребенку нравятся.

Социальное одобрение — это очевидное выражение удовольствия со стороны другого человека с помощью действий или слов. Оно может быть самым разнообразным: от крепких медвежьих объятий или аплодисментов до подмигивания или принятия в группу по интересам. Социальное одобрение — одна

из основных движущих сил человеческого поведения. Как родители мы хотим, чтобы наших детей мотивировала положительная реакция, исходящая от нас и других людей. Поэтому каждый раз, когда ваш ребенок выполняет часть занятия, не забудьте ему улыбнуться и похвалить его. Однако важно помнить, что многих детей с неврологическими проблемами не всегда мотивирует социальное одобрение — в этом случае нужно будет подкреплять его материальным. Так вы поможете ребенку понять, что социальная компонента подкрепления также несет в себе позитивный заряд, и в будущем он станет ждать социального одобрения, потому что начнет воспринимать его как награду.

Использование подкреплений требует понимания связанных с ними поведенческих особенностей. Во-первых, если человеку постоянно выдавать одно и то же подкрепление, в конце концов он пресытится и потеряет к нему интерес. Например, если вы любите шоколад и кто-то станет давать вам по шоколадке каждый час, вы поначалу будете от этого в восторге. Но пройдет несколько часов, и вы больше не захотите есть шоколад, потому что достигнете точки пресыщения. То же самое происходит с детьми, когда их награждают одним и тем же — подкрепление теряет свою эффективность. Чтобы избежать этого, пользуйтесь разными способами подкрепления, дифференцируйте их.

Дифференциация подкреплений может быть очень эффективна, когда вы учите ребенка сложному навыку, состоящему из нескольких компонентов. В таких случаях вы можете выдавать «неплохие» и «достаточно желанные» подкрепления за выполнение отдельных частей задания, а «самое желанное» — за выполнение задания целиком. Обратите внимание на то, что социальное одобрение также можно дифференцировать.

Например, скажите с улыбкой «Это было хорошо», когда ребенок выполнит часть задания, а на выполнение задания целиком отреагируйте радостными прыжками и восклицанием «Ух ты, вот это здорово!». Позвольте ребенку осознать, что выполнение разных заданий ведет к разным наградам. Ему сложно оценить категории «хорошо», «лучше» и «идеально», если вы за любое его действие будете выдавать одну и ту же награду.

Помните о нескольких вещах, когда будете использовать подкрепления, — это сделает вовлечение вашего ребенка в занятие более эффективным. Во-первых, поощрения должны быть действительно желанными — будь то конфета, игрушка или щекотание. Причем не забывайте о том, что желанность — явление изменчивое. То, что ребенок хотел на прошлой неделе, может быть скучным и даже нежеланным на следующей. И наконец, награда должна предлагаться ребенку только после того, как он справится с поставленной перед ним задачей. Например, если вы пытаетесь научить ребенка ждать в игре между его очередью и вашей и он с этим справляется, немедленно его вознаградите. Если же у него не получилось — не давайте ему награду, иначе эффективность использования подкрепления резко снизится.

Используя внешние подкрепления, то есть не представляющие собой часть занятия или игры, убедитесь в том, что вы четко проговариваете, за что вознаграждаете ребенка. Скажите, например: «Молодец, что сумел подождать!», вознаграждая ребенка объятием или печеньем. Чтобы побудить ребенка что-то сделать, попробуйте использовать персонажа, который уже занимает прочное место в его жизни, — например, игрушечного героя любимого мультфильма, — таким образом вы сможете объединить мотивацию и подкрепление. Например, мой четырехлетний сын

не любит переключаться с одного занятия на другое, поэтому, если он увлеченно играет, очень сложно его уговорить оставить игрушки и отправиться со мной в магазин. Однако если компанию мне составит Паровозик Томас, который будет помогать вести машину и искать в магазине яблоки, мой сын с удовольствием присоединится к нашей компании.

По мере того как ваш ребенок овладевает основами участия в занятии и игре, учится ждать своей очереди, следовать инструкциям, просить помощи, вы можете постепенно переходить от внешнего подкрепления к внутреннему. Внутреннее подкрепление — удовольствие, которое ребенок получает от самого процесса игры, от успеха, достигнутого в общении и овладении новыми навыками. Как только вы увидите, что игра или занятие для ребенка сами по себе служат достаточной мотивацией, можете постепенно отказываться от внешних подкреплений.

ВИЗУАЛЬНЫЕ ПОДСКАЗКИ

Один из самых мощных инструментов в обучении всех детей чему бы то ни было, новому или уже знакомому, — это зрительное сопровождение. Было уже давно доказано, что дети с неврологическими проблемами очень сильно полагаются на зрительный компонент в понимании того, что их окружает. Визуальные подсказки — мощные инструменты, помогающие любому ребенку понять, чего ему ожидать от ситуации и что ожидается от него самого. С помощью картинок вам будет легче объяснить задание, а ребенку — понять ваши объяснения.

Визуальные подсказки предлагают более постоянную информацию, нежели вербальные инструкции. Хотя их использование особенно рекомендуется в работе с детьми с аутизмом, я считаю, что они

эффективны в работе с любыми детьми, особенно с неврологическими проблемами, такими как нарушения обработки сенсорной информации, синдром Аспергера, а также синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ).

Когда словесные или физические указания дополняются визуальными, ребенку, которому сложно удерживать в памяти получаемую информацию, есть на что опереться. Картинки можно использовать, чтобы показать последовательность действий во время занятия или даже правила игры. Например, если вам нужно попросить ребенка подождать, покажите ему изображение сидящего ребенка. Визуальная поддержка не обязательно должна быть в виде картинок — это может быть и некий предмет — например, что-то вроде медальона, который дети будут передавать друг другу, чтобы обозначить, чья сейчас очередь прыгнуть на гору подушек. Бихевиорист Хилари Балди, обучая детей участию в совместных играх, использует длинное ожерелье с висящей на нем маленькой карточкой, на которой написано «Моя очередь». Каждый ребенок, когда подходит его очередь играть, надевает ожерелье, а окончив игру, снимает и передает следующему. Это эффективный способ обучить детей ждать своей очереди, ведь ожерелье — физическое напоминание о том, что сейчас играет кто-то еще.

Помимо использования картинок, схематических рисунков с указаниями и знаковых предметов, еще одна отличная визуальная подсказка, которая поможет ребенку почувствовать временной компонент занятия, — это таймер. Особенно эффективен визуальный таймер, который показывает остающееся время красным: с течением времени количество красного все уменьшается, пока не исчезает совсем. Использование такого таймера в комбинации

с картинкой, на которой изображено, что происходит в течение времени, помогает снизить чувство тревожности.

СОЦИАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ

Визуальные подсказки можно расширять и индивидуализировать, создавая социальные истории. Каждая такая история объединяет картинки (визуальные подсказки) и простые слова, посредством которых рассказывается о том, что случилось или случится. Подобная комбинация подсказок помогает ребенку познакомиться с определенным сценарием и его ролью в этой истории, а также определяет рамки поведения в данной ситуации. Социальная история может детализировать роли других участников в игре и описывать разные варианты развития сценария — это пригодится, когда в игру включатся другие дети. Ваш ребенок будет заранее подготовлен к этому, и его шансы на успех в игре со сверстниками увеличатся.

Социальные истории — инструмент для объяснения потенциальных ситуаций, связанных в том числе с новыми местами и людьми, детям, которым трудно представить себя в новой ситуации и соответственно разобраться, как себя в этой ситуации вести. Как правило, социальные истории — это комплект картинок, которые сопровождаются краткими и четкими предложениями: в результате получается книжка, дающая ребенку знания о том, чего ожидать и как себя вести в конкретной ситуации. Готовые социальные истории и даже социальные сенсорные истории можно купить, однако многие родители и педагоги создают их сами — специально для определенного ребенка. Я считаю, что социальные истории с изображениями ребенка — самые эффективные в обучении совсем маленьких или неговорящих детей.

ПОДКЛЮЧЕНИЕ РЕЧИ

Знакомясь с играми и занятиями, представленными в этой книге, вы обнаружите, что все они обладают, как я это называю, *речевой насыщенностью*. В ходе своей работы с детьми и сотрудничества со специалистами в области речи я убедилась в том, что овладение речью эффективнее всего происходит в ходе занятий. Исследования показывают, что в ранние годы жизни 90% глаголов усваиваются вместе с действиями, которые они обозначают.

Обучение, которое сопровождается словом и действием, значительно увеличивает вероятность возникновения у детей моторной памяти. Например, они лучше поймут и запомнят слово «прыгать», если будут прыгать, когда произносится это слово. Прилагательные, обозначающие свойства предметов, также запомнятся лучше при взаимодействии с этими предметами. Например, обучая ребенка слову «мягкий», дайте ему подержать подушку. Кроме того, пространственные представления лучше всего усваиваются в трехмерном мире (большой, маленький, наверху, внизу и т.д.); дети учат эти слова лучше, если они взаимодействуют в этот момент с соответствующими понятиями.

КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ РЕЧЬ

Вы можете использовать различные стратегии в ходе веселых игр и занятий, чтобы получить от вашего ребенка больший словесный отклик.

- Если вы надуваете с вашим ребенком мыльные пузыри или заводите игрушку, прервите свое действие и дождитесь, когда он скажет «Помоги», или «Давай дальше», или «Еще».

- Всегда немедленно отвечайте на его реплики.

- Сыграв несколько раз с ребенком в определенную игру, вы можете, начав к ней готовиться, «забыть» что-то необходимое (молоток для забивания надувных гвоздей, формочки для леденцового замка и т.д.). Пусть ребенок сам попросит эти вещи.

- Разложите необходимые для игры предметы в непривычном порядке — пусть ребенок вас поправит (это можно делать только тогда, когда ваш ребенок имеет четкое представление, как именно должны быть разложены предметы).

- Используйте музыку и движения, чтобы увеличить словесный отклик ребенка. Например, напевайте какую-нибудь хорошо знакомую детскую песенку несколько раз, пока раскачиваете ребенка на качелях, а потом пропустите куплет, чтобы ребенок сам включился в пение.

- Раскачивая ребенка, поймайте качели и придержите их, чтобы ребенок сказал «Давай», «Толкай» или «Еще», прежде чем продолжить его раскачивать.

Как можно больше говорите, играя с ребенком. Ключ к успеху в общении с детьми с неврологическими проблемами — говорить четко и внятно и, если возможно, объединять слова с картинками. Ваша речь должна быть обязательно связана с заданием, которое вы выполняете, и это означает, что вы не отвлекаетесь от него. Если в процессе игры с ребенком вы начнете говорить с кем-то еще и ваша речь будет совершенно не связана с игрой, ребенка это может основательно запутать. Постоянно вводите в игру как можно больше относящихся к ней слов.

Главная задача многих занятий и игр в этой книге — обучить определенным речевым понятиям. Чтобы повысить понимание ребенком речи, а также расширить его словарный запас, не забывайте говорить просто и четко, иначе ребенок может запутаться.

ПОВЫШЕННАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ

Повышенная чувствительность может помешать ребенку участвовать в занятиях, которые большинством детей воспринимаются как приятные и веселые. Для расширения сенсорного опыта разработано множество безопасных и приятных способов помочь детям с сенсорными нарушениями освоиться с неприятными ощущениями. Если ваш ребенок обладает повышенной чувствительностью, старайтесь начинать любую игру с глубокого давления¹, а затем уже знакомьте его с новыми тактильными или двигательными ощущениями. Глубокое давление оказывает успокаивающий эффект на нервную систему, уравнивая действие новых ощущений, которые в ином случае могут быть ребенку неприятны. Сами мы можем прочувствовать успокаивающий эффект сильного давления, когда нас крепко обнимают или делают нам глубокий массаж мышц.

Если вы видите, что у вашего ребенка началась реакция отторжения на сенсорный стимул, который входит в данное занятие, измените стимул или перейдите к другому занятию. Выполнение множества занятий и игр в этой книге предлагается на разных уровнях и с использованием разных материалов. Также рекомендуется использовать визуальные подсказки — они уменьшают тревожность у детей с трудностями обработки сенсорной информации (которыми страдает большинство детей с неврологическими проблемами):

¹ В оригинале «deep-pressure input», *англ.* — одна из техник массажа; здесь употребляется в значении тактильного приема. Для многих детей невыносимо легкое поглаживание, но они успокаиваются, если воздействовать на более глубокие рецепторы. Для этого надо крепко обнять ребенка или надавить на какую-либо часть его тела, удерживая какое-то время и не перемещая руки по телу скользящим движением. — *Примеч. науч. ред.*

благодаря визуальным подсказкам дети знают, чего им ожидать. Если они знают, что будет дальше, им легче освоиться с предложенным занятием.

Если ваш гиперчувствительный ребенок не говорит, особенно внимательно отслеживайте любые физиологические реакции на ваши действия. Если вы заметите у ребенка такие признаки, как обильное потоотделение, «бегающие глаза», тяжелое дыхание, нервные движения, — это означает, что он испытывает панику (ощущение, которое называют иногда «борьба или бегство») в ответ на сенсорный стимул. В литературе употребляется термин «борьба или бегство», однако за годы работы с детьми я убедилась в том, что паника может привести не только к борьбе или бегству, но и к уходу в себя: ребенок либо проявляет агрессию по отношению к окружающим, либо пытается убежать от ситуации, либо отгораживается от внешнего мира, блокируя его, например, с помощью остановившегося взгляда.

В работе с детьми, которые быстро выдают реакцию паники, крайне важно внимательно отслеживать внешнее сенсорное окружение и подготавливать их заранее к будущим событиям и новым людям.

ПРИВЛЕЧЕНИЕ СВЕРСТНИКОВ

Как только ваш ребенок ознакомится с разными видами игр, включающими в себя сенсорные и моторные действия, и начнет понимать простые правила традиционных игр, наступит время переходить к следующему шагу, который поможет ребенку исследовать свои возможности, — привлечению в игры сверстников.

Обучая вашего ребенка навыкам, необходимым для участия в игре, таким как ответы на ваши действия, удерживание внимания, целевое использование

объектов, вы предоставляете ему необходимые инструменты для игр со сверстниками. Это, в свою очередь, дает ему возможность стать частью социального мира других детей. Как только ваш ребенок начнет успешно играть со сверстниками, он сможет учиться у них и ему потребуется меньше указаний от взрослых. Ситуация, когда ребенок в игре чему-то учится от ровесников, всячески поощряется специалистами, работающими с детьми с аутизмом, синдромом Аспергера и трудностями обработки сенсорной информации, потому что это обучение обычно происходит в самых разных ситуациях, в динамике и увеличивает привыкание ребенка к другим людям и окружению.

Привлечение сверстников на первых порах должно быть кратковременным, а сами игры и занятия должны быть знакомы вашему ребенку. Не ожидайте, что первые игры пройдут без вашего участия и ребенок сможет свободно взаимодействовать с другими детьми. Вполне возможно, что он даже не станет пытаться вступать с другими детьми во взаимодействие, а если и вступит, то не поймет, что делать дальше.

Чтобы лучше организовать совместную игру со сверстниками, запланируйте немного времени (для начала час или еще меньше) для таких занятий, которые помогут ему привыкнуть к компании. Я предлагаю чередовать настольные игры и занятия, в которых задействована мелкая моторика, с подвижными играми, где не требуется тесное взаимодействие. Например, если двое детей просто прыгают на батуте с целью скинуть с него всех плюшевых мишек и при этом хохочут во все горло — в процессе такого времяпрепровождения происходит зарождение их отношений, даже если они при этом напрямую не взаимодействуют. Ведь лучшие дружеские отношения нередко начинаются с совместного веселья!

Глава 2.

СЕНСОРНОЕ РАЗВИТИЕ

Хорошо развитая сенсорная система необходима как для когнитивного, так и для социального интеллекта, которые главным образом и определяют успех в нашем мире. Сенсорное развитие начинается в утробе матери и закладывает основы для развития наших более сложных навыков, таких как крупная и мелкая моторика, а также речь и общение.

Используя метафору, упомянутую во введении, можно сказать, что сенсорные навыки — базовые и сложные — образуют две секции основного фонда Библиотеки навыков. Чтобы научиться понимать тома, расположенные в этих секциях, для начала надо вспомнить, что наша сенсорная система состоит из семи частей:

1. *Вестибулярная система (баланс и движение).* Это самая мощная из сенсорных систем, их королева, хотя именно ее люди осознают меньше всего. Вестибулярное ощущение — это трехмерное обозначение «вы здесь», которое позволяет вам прочувствовать позицию тела по отношению к земле. Вестибулорецепторы расположены в вестибулярном аппарате во внутреннем ухе, они передают информацию о том, где вы находитесь по отношению к земле и другим объектам.

2. *Проприоцептивная система (положение тела)*. Это система осознания своего тела, которая сообщает нам, где находятся одни части нашего тела по отношению к другим и как они двигаются относительно друг друга. Проблемы в функционировании этой системы обычно связаны с проблемами функционирования тактильной и вестибулярной систем. На проприоцептивные рецепторы оказывает стимулирующее воздействие глубокое давление, которое успокаивает нервную систему.

3. *Тактильная/осязательная система (прикосновения)*. Это ваши ощущения от прикосновений, которые говорят вам, что именно контактирует с вашим телом, и сообщают информацию, касающуюся боли, давления, температуры, движения, размера, текстуры и формы. Тактильная система в свою очередь включает еще две системы — защитную и распознающую. Защитная система предупреждает вас о потенциально опасных воздействиях, таких как приземление на кожу комара или едва заметное прикосновение подошведшего к вам сзади незнакомца. Распознавательная система — часть вашего осязания — дает вам информацию о физических свойствах объектов, к которым вы прикасаетесь или которые прикасаются к вам, а также о месте прикосновения, температуре и давлении касающегося вас объекта.

4. *Слуховая система*. Это ощущения, которые позволяют вам воспринимать и распознавать звуки, а также определять их источник. Рецепторы этой системы находятся во внутреннем ухе и делают часть нервных волокон с вестибулярной системой. Повышенная слуховая чувствительность, или слуховая гиперчувствительность, — одна из ранних причин тревоги родителей, детям которых ставят неврологический диагноз (аутизм, синдром Аспергера или трудности обработки сенсорной информации).

5. *Зрительная система.* Это ощущения, предоставляющие вам информацию о цвете, форме, состоянии объектов друг от друга, а также о движениях объектов и людей. Ваши глазные мышцы контролируются вестибулярной системой.

6. *Вкусовая система.* Одна из двух химических систем органов чувств. Позволяет ощущать вкус: определяя химические элементы в еде, она дает нам информацию о том, что попадает нам в рот. Так уж совпало, что природные химические элементы, приятные на вкус, заодно и съедобны.

7. *Обонятельная система.* Вторая из двух химических систем, отвечающая за распознавание запахов. Улавливая химические элементы в воздухе, она регистрирует и сортирует информацию о запахах, которые вам встречаются. Так же как и с едой, хорошие запахи часто обозначают безопасность. Часть вашего мозга, которая занимается анализом этой информации, имеет прямую нейронную связь с лимбической системой (эмоциональным центром мозга). Множество людей с аутизмом обладают повышенной обонятельной чувствительностью.

Все эти чувства зависят друг от друга и интегрированы друг в друга. Таким образом, проблемы с функционированием одной системы скорее всего окажут влияние на функционирование всех остальных. Например, если вашему ребенку сложно координировать движения, он, возможно, будет испытывать сложности с восприятием зрительной информации, что мешает ему в школе списывать с доски или читать учебник. Сложности в функционировании этих систем могут повлиять и на социальные навыки ребенка, ведь информация о том, как тело ощущает себя в пространстве и взаимодействует со своим окружением, нужна для того, чтобы человек мог почувствовать себя безопасно в новой обстановке и при общении

с новыми людьми. Если ваш ребенок гиперчувствителен к прикосновениям, он, скорее всего, будет испытывать сложности в овладении навыками мелкой моторики, связанной с развитием интеллекта и навыков самообслуживания.

Игры и занятия, которые вы найдете в этой главе, направлены на интеграцию сенсорных систем, составляющих первые две полки Библиотеки навыков вашего ребенка. Многие из этих занятий требуют интеграции информации, поступающей от двух или более сенсорных систем. Их задача — помочь вашему ребенку весело исследовать свой сенсорный мир и постепенно подготовить его к овладению более сложными навыками.

ИГРА 1.

Раскачивание на ручном гамаке

Дома / На улице

✓ Дома

Оборудование

✓ Нет

Как играть

▶ В паре с еще одним взрослым сцепите руки, чтобы образовать гамак, и держите ребенка между ними в горизонтальном положении. Встаньте поближе друг к другу, чтобы своими телами слегка сдавливать ребенка.



▶ Раскачивайтесь взад-вперед: сначала так, чтобы голова ребенка была выше ног, потом — чтобы ноги были выше головы.

▶ Все время, пока раскачиваетесь, напевайте: «Мама, папа, Эмма... Мама, папа...»

▶ Главное при этом — продолжайте сжимать ребенка, не прерывая с ним зрительный контакт.

Цель

▶ *Проприоцептивное воздействие.* Два тела взрослых обеспечивают глубокое проприоцептивное воздействие, успокаивающее ребенка, в той же степени, в которой пеленание младенца обеспечивает ему комфорт.

▶ *Вестибулярное воздействие.* Раскачивание взад-вперед обеспечивает контролируемое вестибулярное воздействие.

▶ *Совместное внимание.* Это простое занятие стимулирует ранний зрительный контакт в процессе совместного действия с другим человеком.

Зачем играть

Чувство родства, прежде чем стать сознательным, начинается с ощущений: с прикосновений, звуков, зрительных образов и движений, разделенных двумя людьми. Связывая вместе вестибулярное и проприоцептивное воздействие и добавляя к ним звуковое, вы используете две самые мощные сенсорные системы в виде раскачивания, которое увеличивает чувство родства между взрослыми и ребенком.

Когда наша дочь прибыла домой из Китая, ей было четырнадцать месяцев и она демонстрировала некоторые сенсорные защитные механизмы, — в частности, она не хотела, чтобы ее утешали. Есть много случаев, когда дети, у которых не было возможности наладить связь с заботящимися о них взрослыми на физическом уровне, становились настолько самодостаточными, что так и не могли образовать со взрослыми чувство родства.

Мы включили в жизнь Мэгги множество сенсорных занятий, но эта игра стала одним из самых основных

упражнений, которые мы выполняли каждый день. Поначалу она сопротивлялась, но через несколько дней полюбила это занятие. Сейчас, когда я пишу эту книгу, ей шесть лет, и до сих пор каждые пару месяцев, когда она нервничает или устает, она может попросить: «Мама, время качать крошку Мэгги». Мы с мужем прекрасно понимаем, что она имеет в виду.

ИГРА 2.

Нащупай в мешке

Дома / На улице

- ✓ Все равно

Оборудование (первый уровень)

- ✓ Наволочка
- ✓ Две одинаковых маленьких мягких игрушки
- ✓ Два одинаковых маленьких мячика
- ✓ Два одинаковых бытовых предмета (что-то из посуды, например). Предметы должны быть знакомы ребенку, чтобы было не слишком сложно определить их на ощупь.

Оборудование (второй уровень)

- ✓ Небольшой бумажный пакет
- ✓ Маленькие предметы: монетки, скрепки, пуговицы и т. д.

Как играть (первый уровень)

- ▶ Положите один предмет в наволочку.
- ▶ Другой такой же положите на стол в качестве зрительной подсказки.
- ▶ Пусть ребенок сунет руку в наволочку, не заглядывая внутрь, и опишет предмет, который он трогает.

ет, глядя на предмет на столе. Как только он поймет, что тактильная информация соответствует зрительной, находящейся перед ним, можно усложнить игру.

▶ Увеличьте сложность, выставив на стол больше предметов, чтобы ребенок попытался идентифицировать тот, который находится в мешке, не заглядывая туда.

▶ Как только ребенок идентифицирует объект, используйте речь, чтобы описать действие и объект, например: «Ты выбрал монетку, она круглая, гладкая и плоская», стимулируя таким образом вербальную коммуникацию. Как только ребенок начнет связывать описательные термины с предметами, помогите ему, предлагая выбор слов для описания: «Твердое или мягкое?», «Пушистое или гладкое?».

Как играть (второй уровень)

▶ Поместите меньшие по размеру объекты (по одному) в небольшой бумажный пакет.

▶ Пусть ребенок идентифицирует объекты, не глядя в пакет (и попытается это сделать без визуальных подсказок).

▶ По мере улучшения навыков пусть ребенок начнет описывать, а не просто называть предмет в пакете.

Цель

▶ *Соотнесение тактильной и зрительной информации.* На первых этапах этой игры вы учите детей соединять зрительную и тактильную информацию. Позволяя им смотреть на предмет, одновременно трогая другой такой же, вы учите их соединять визуальные свойства с осязательными. Это помогает им понимать осязательные свойства предметов, когда они видят их в своем окружении.

- ▶ *Тактильное распознавание.* Распознавание предмета в пакете при помощи рук и пальцев, без зрительной поддержки, стимулирует осязательную систему и закладывает основы для навыков мелкой моторики.
- ▶ *Речевое развитие.* Эта игра способствует формированию навыка описания предметов и явлений и таким образом развивает речь.
- ▶ *Снижение тактильной гиперчувствительности.* Учитывая то, что эта игра предлагает безопасное и веселое знакомство с новыми фактурами, ее можно использовать для того, чтобы систематически снижать гиперчувствительность вашего ребенка.

Обратите внимание!

Это одна из игр-откровений для ребенка. Когда он начинает идентифицировать предметы и их свойства с помощью прикосновений, его взгляд выражает удивление. Мне нравится наблюдать за детьми, после того как они несколько раз сыграют в эту игру: пока их пальчики ощупывают предметы в мешке, в голове у них что-то щелкает, и, показывая на соответствующее изображение, они выкрикивают: «Знаю! Это монетка!»

Зачем играть

Ранние прикосновения необходимы для когнитивного и речевого развития. Множество детей с неврологическими диагнозами гиперчувствительны к прикосновениям. Это мешает их развитию на ранних этапах, ведь ребенок в первые годы своей жизни очень многое узнает именно посредством прикосновений. Осязание в раннем возрасте способствует также развитию навыков мелкой моторики, поэтому очень важно развивать и стимулировать осязательную систему ребенка, придумывая для этого веселые и приятные способы.

ИГРА 3. «Сосиска» в одеяле

Дома / На улице

- ✓ Дома

Оборудование

- ✓ Тяжелое одеяло
- ✓ Мама или папа

Как играть

► Для начала положите на пол тяжелое одеяло и скажите своему ребенку, что собираетесь делать сосиску в тесте, причем он выступит в роли сосиски. Пусть он ляжет на край одеяла (на полу), но его голова обязательно должна остаться снаружи — убедитесь в этом, прежде чем начнете сворачивать одеяло (ни одна часть лица ни в коем случае не должна оказаться в одеяле!).

► Заверните одеяло так, чтобы оно оказалось обернуто вокруг ребенка. Говорите при этом: «Кто у нас



сосиска в тесте?» Затем произнесите имя ребенка, допустим: «Меган — сосиска в тесте».

▶ Затем примените глубокое давление на спину ребенка (почти как при массаже), говоря при этом: «Теперь я кладу кетчуп на спину сосиски, а сейчас — немного горчицы на ее руку».

▶ Продолжайте применять глубокое давление на руки, спину и ноги, массируя их. Всегда проговаривайте вслух, какая часть тела в данный момент подвергается воздействию.

▶ Мягко потяните конец одеяла, чтобы ребенок выкатился наружу — это вызовет у него смех.

Если у ребенка возникнет тревожное чувство от пребывания в одеяле, пусть вытащит наружу руки — это уменьшит неприятное ощущение, что его где-то удерживают.

Цель

▶ *Проприоцептивное воздействие.* Заворачивание ребенка в одеяло и добавление «приправ» обеспечивают глубокое давление, которое стимулирует проприоцептивные рецепторы и оказывает успокаивающий эффект на нервную систему.

▶ *Общение.* Взаимодействуя с ребенком на физическом уровне, вы одновременно помогаете ему идентифицировать части тела.

▶ *Осознание своего тела.* Применяя глубокое давление и одновременно описывая ту часть тела, к которой вы добавляете «приправу», вы помогаете ребенку прочувствовать его тело.

▶ *Развитие вестибулярной системы.* Разворачивая ребенка в конце игры, вы вызываете вращательные движения головы и тела, стимулируя тем самым вестибулярную систему.

▶ *Подготовка к обучению.* Вращательные движения оказывают возбуждающее воздействие на нервную

систему, что может оказаться слишком сильным стимулом для детей, чувствительных к движениям. Однако в этом занятии вращательные движения следуют за проприоцептивным воздействием, которое, наоборот, оказывает успокаивающее влияние на нервную систему. Стимулируя обе системы, вы помогаете нервной системе ребенка достичь оптимального состояния — «спокойной сосредоточенности»; таким образом, эта игра может быть отличной разминкой перед концентрированной умственной деятельностью.

Обратите внимание!

Эта игра — одна из самых надежных в моем арсенале, я использую ее снова и снова, чтобы достичь взаимопонимания с ребенком и одновременно привести его в состояние спокойной сосредоточенности, чтобы он мог принять участие в следующем занятии, связанном с умственным напряжением.

Зачем играть

Занятия, которые включают в себя глубокое давление вместе с движениями, стимулирующими вестибулярную систему (выкатывание из одеяла), способствуют интеграции нервной системы. Также они снижают страхи ребенка перед новыми движениями, потому что им предшествует проприоцептивная стимуляция, успокаивающая нервную систему. Соединяя эти стимулы, вы эффективно повышаете терпимость ребенка к различным движениям. Это занятие — предшественник более сложных подвижных действий (таких, как занятия спортом) и умственной деятельности.