

# 100 ИДЕЙ ДЛЯ ОСОБЕННЫХ ДЕТЕЙ

сборник полезных материалов и статей о жизни детей с особенностями ментального развития и их родителей в Республике Мордовия

## ВСЕМУ ВИННОЙ ЭМОЦИИ

тематический выпуск

## От команды

Каждая семья, которая сталкивается с особенностями развития своего малыша, проходит через это: непонимание, изоляция, страх, одиночество, паника, гнев, отрицание и пр. Пройдя все это, становится очевидным, что самое ценное, что может помочь одолеть этот путь без душевной травмы и с пользой для развития ребенка – адекватная, полезная, своевременная информация. Для ее передачи было создано родительское сообщество. Для этой же цели мы решились на выпуск этого сборника полезных материалов и статей о жизни детей с особенностями ментального развития и их родителей в Республике Мордовия. Да, именно так. Его содержание не будет повторять то, что опубликовано на профильных всем известных ресурсах. Оно будет формироваться так, как подсказывает ему наша с вами жизнь. Здесь обязательно должны прозвучать ответы именно на ваши вопросы. В сборнике мы расскажем о проектах нашего региона, в которых можно поучаствовать, а также презентуем уже достигнутые результаты. И, конечно, мы поговорим о наших чувствах и эмоциях. О том, что наболело.

Мы надеемся, что для тех, кто уже принял диагноз и выстраивает систему помощи своему ребенку, это поможет сориентироваться в огромном количестве информации, найти нужных специалистов и включиться в разнообразные проекты; для тех, кто только столкнулся с манифестацией различных симптомов, – быстрее разобраться в ситуации, найти в себе силы, вдохновиться опытом других семей.

К работе над выпусками привлечены сами родители, психологи, педагоги, врачи, различные специалисты, эксперты из других регионов, представители профильных некоммерческих организаций, в том числе из АССОЦИАЦИИ НКО «Солнце и Луна»: АНО ЦНАОиСТ «Научный ресурс», МРОО «Терентич Тим», АНО «Добровилль», АНО «Солнечный мир Мордовии», АНО «Чужих детей не бывает».



# НАВИГАТОР

<b>МЕНТАЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ</b> Школа эмоций	4
<b>НА-БОЛЕВШЕЕ</b> Страх. «Быть или не быть?»	7
<b>ГВОЗДЬ НОМЕРА</b> 10 наивных вопросов интересному человеку	9
<b>ОРИЕНТИРЫ</b> Восторг. «Солнечный» человек в деле	11
<b>ВОПРОСЫ ПСИХОТЕРАПЕВТУ</b> Агрессия. Буллинг, абьюз, она же травля	15
<b>ФИЛЬМЫ ПЕРЕМЕН</b> Горе. Как пережить самую сложную эмоцию	19
<b>МАМИН ЧАС</b> Злость. Через злость к принятию	21
<b>ХОРОШИЕ НОВОСТИ И СПЛЕТНИ ОДНИМ ПРЕДЛОЖЕНИЕМ</b>	25
<b>СПЕЦИАЛИСТ ВАМ В ПОМОЩЬ</b> Интерес. Аутизм по-прежнему не лечится?	27
<b>НИЧЕГО СЕБЕ КАНИКУЛЫ!</b> Грусть. В поисках АнтиХандры в Мордовии	31
<b>ВКУС К ЖИЗНИ</b> Удивление. Тест по тарелке с едой	37
<b>ФОТО МЕСЯЦА</b>	38
<b>СКИДКИ МЕСЯЦА</b>	39
<b>СОВЕТЫ ОТ МАМ</b> Литература о нежелательном поведении детей с РАС, игры на работу с их эмоциями	40

# МЕНТАЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

## Школа «ЭМОЦИЙ»

Вы когда-либо слышали, что эмоциям можно и нужно обучаться? Конечно же речь идет не про обучение тому, как их испытывать, а про обучение конкретным навыкам распознавания и выражения эмоций, которые активно участвуют в коммуникации. И особенно такая необходимость возникает у детей с РАС, так как именно они испытывают трудности в понимании мимики лица собеседника и только частично могут правильно демонстрировать эмоции. Понимание причинно-следственных связей между событием и эмоциональной реакцией человека у них также недостаточное для полноценной коммуникации.

В 2023 году Фонд президентских грантов поддержал социальный проект АНО «Добровилль» и почти 40 ребят с особенностями ментального развития «поступили» в школу эмоций. На наши вопросы ответила автор идеи Татьяна Мамсурова.

Тему «как научить ребенка понимать эмоции» я начала изучать давно. Сначала я обнаружила, что в стандартном коррекционном маршруте не хватает



этого очень важного участка, связанного с работой с эмоциями, с эмоциональной сферой ребенка, направленной работы со взаимодействием и коммуникацией. Мне показалось нелогичным, что целый пласт эмоционального и социального развития моего ребенка будет упущен. Я понимала, что чем раньше начать работу с эмоциональным интеллектом, тем меньше у ребенка будет протестов, сложностей в процессе обучения и формирования различных навыков.

Информация в сети была практически «нулевая», и когда мне попала книга методичка Ховлина, которая совсем не про детей с РАС, я поняла, что хочу, чтобы мой ребенок учился именно по этой методике.

Что значит «учиться эмоциям»?

Мы, люди, ежедневно пользуемся «встроенными» способностями, не замечая этого. Например, мы следим глазами за выражением лица человека перед тем, как заговорить с ним, визуально считываем обратную реакцию, понимаем настроение людей без слов и можем даже предсказать поведение других людей.



А еще мы принимаем решение, «что делать», исходя из узнавания чужих эмоций. А представьте, насколько трудно будет ребенку с РАС, если эти навыки не будут развиты вовремя, насколько сложнее ему будет влиться в любой коллектив. Совсем непросто ориентироваться в социальных правилах и отношениях, без которых не обходится ни одна минута пребывания в обществе.

Вот что мы имеем ввиду, когда говорим «обучение эмоциям».

У меня ушло много времени, прежде чем я нашла, что соответствовало моим запросам. Они не заоблачные и вполне лаконичные. Но оказалось, что в нашем регионе с этим никто не работает. В других регионах – методики может и замечательные, но не такие какие нужны для моего ребенка. И когда я нашла Киру Меснянкину – специального психолога, игротерапевта, автора методики «Потому что эмоции!» – я поняла – это то, что надо!

Я обратилась к Кире, и она согласилась приехать из Ростова в Саранск, чтобы подготовить специалистов в нашем регионе и те, в свою очередь, смогли помочь детям с РАС не только распознавать, но и корректно выражать, контролировать эмоции.

Также в рамках проекта мы провели тестирование детей для формирования исследовательской базы, составления рекомендаций для каждого ребёнка.

Затем – начали работать в группах. И это было самое интересное и невероятное – смотреть как дети учатся считывать эмоции друг с друга, пытаются верно изобразить то, что просит наставник и повторить увиденное.

Конечно, спасибо Фонду президентских грантов за поддержку и всей моей команде.

Материал подготовила Роз-Марица Оливия



Страх – базовая эмоция, важная для самосохранения, и хотя считается неприятной, именно страх обеспечивает развитие. Пытаясь избавиться от страха, человек начинает мыслить.

# НА-БОЛЕВШЕЕ

Страх. «Быть или не быть?»

Врачи Консультативно-диагностического отделения МРКПЦ ответили на наши вопросы о страхах повторения диагноза у второго ребенка.

**Ф.Э.** – акушер, гинеколог, гинеколог-эндокринолог. Заведующая отделением охраны репродуктивного здоровья, врач высшей квалификации с опытом работы более 40 лет.

**В.Н.** – генетик, врач высшей квалификации с опытом работы почти 50 лет.



**Оливия:** Правда ли, что дети с генетическими отклонениями рождаются только у пар «в возрасте»?

**Собеседник:** Отвечу вопросом на вопрос, а вы знаете, что генетические заболевания бывают разными? Знают ли об этом люди в массе своей? Я вам по опыту скажу – нет, не знают. Они не вникают и боятся совсем не того. Обследуются они нехотя, да и то крайне редко. Да, есть хромосомные болезни, когда нарушено количество или структура хромосом (например, синдром Дауна – это лишняя хромосома в 21-й паре). Риски хромосомных болезней с возрастом действительно существенно возрастают. Но есть генные болезни, когда хромосомный набор нормальный, зато в каком-то гене, ответственном за развитие заболевания, происходят мутации. Так вот риск рождения больного ребёнка повышен у носителей генетических мутаций, и от возраста это не зависит.

**Оливия:** Аутизм – это генетическое заболевание?

**Собеседник:** Аутизм имеет генетическую предрасположенность, но генетика – это не единственная причина! Сейчас аутизму стали уделять много внимания и есть специальные исследования, которые позволяют провести анализ на наличие рецессивных мутаций одновременно во всех генах, для которых доказана связь с аутизмом. Но во многих случаях не удаётся установить фактор, который привёл к этой патологии даже при полном обследовании.

**Оливия:** Может ли прививка и другие внешние факторы вызвать у ребёнка аутизм?

**Собеседник:** Однозначно, нет! Вызвать аутизм ни прививки, ни иные факторы внешнего воздействия не могут. Психогенные факторы рассматриваются как возможные пусковые механизмы, но они лишь изменяют неспецифическую сопротивляемость организма (например, при инфекциях), а не являются первопричиной болезни.

**Оливия:** Бытует мнение, что рождение ребёнка с синдромом Дауна крест на появлении здоровых детей?

**Собеседник:** Это какое-то мракобесие, честное слово. Если родился ребёнок с синдромом Дауна – это случайность. Риск повторения как у снаряда в одну воронку 0,1 % из 100. А вот если родители являются носителями мутаций, которые могут приводить к генным заболеваниям, и это выявляется после рождения первого ребёнка, то риск, что и следующий ребёнок родится не с нормой, очень высокий, до 50% – порой. Здесь до возникновения мысли о втором малыше, необходима консультация клинического генетика, который составит генеалогическое древо, назначит генетические исследования и определит степень риска.

**Оливия:** Что вы можете посоветовать женщинам, которые и хотят второго ребенка, и боятся, что следующий ребенок родится с тем же диагнозом?

**Собеседник:** Первоначально и безусловно, необходимо разобраться с самим с собой, тщательно взвесив все «за» и «против», пройти обследования и обсудить риск с генетиком, и даже если врач-генетик после консультации определил риск генетических заболеваний у будущего ребенка как низкий, это не означает, что риск равен нулю.

**Оливия:** Если аутизм не определяется генетикой, то как поможет обследование?

**Собеседник:** В данном случае генетическое тестирование помогает определить риск возникновения аутизма у других детей в данной семье.

**От редакции:** данный материал носит исключительно информационный характер и не может служить рекламой.

Материал подготовила Роз-Марица Оливия

# ГВОЗДЬ НОМЕРА

10 наивных вопросов интересному человеку

Какая эмоция у тебя самая любимая?

– Радость, комедия, шутки, восторг.

– Кто самый добрый человек на свете?

– Все добрые люди на свете.

– Почему слезы соленые?

– Потому что у слез вода как море.

– Что радует тебя больше всего?

– Радость, восторг, любовь, шутки и комедия.

– Почему люди плачут?

– От печали плачут.

– Чего ты больше всего боишься?

– Я больше всего боюсь, когда громко, больно и страшно.

– Как ты понимаешь, что мама злится?

– Если я сделал плохой поступок.

– Чей смех тебе нравится больше всего?

– Мне нравится от всех людей слышать смех.

– Какая игрушка удивила тебя больше всего?

– Хммм.

– Тебе больше всего нравятся веселые или грустные люди?

– Веселые люди. Не надо грустить!

– Часто ли ты злишься?

– Не часто.

– Какие эмоции ты знаешь?

– Радость, восторг, сомнения, печаль, нервы, гнев, обида.

**Игорь, 10 лет**

Материал подготовила Федотова Ксения



# ВОСТОРИ



Давайте восклицать, друг другом восхищаться.  
Высокопарных слов не стоит опасаться.  
Давайте говорить друг другу комплименты -  
ведь это все любви счастливые моменты.

Б. ОКУДЖАВА

# ОРИЕНТИРЫ

## Восторг. «Солнечный» человек в деле

Сейчас Сереже Гусеву 19 лет. Он успешно реализовал себя в нескольких видах спорта. У Сергея множество наград, он участвует в престижных региональных соревнованиях. Но так было не всегда. Историю особенного мальчика рассказала его мама Анна Гусева.

**Оливия:** Анна, расскажите, какой Сергей был в детстве, как рос?

**Анна:** Сережа рос спокойным, исполнительным и очень добрым мальчиком. С детства он любил познавать, книги и песни.

**Оливия:** Многие родители детей с особенностями рассказывают, что известие о диагнозе ребёнка перевернуло их мир, прежняя жизнь была разрушена, а новую приходилось собирать по кусочкам как пазл. Как это было у вас, как ваш муж принял диагноз сына?

**Анна:** У нас... У нас не было никакой катастрофы. Была боль, но только от нетактичного и грубого отношения персонала роддома, который на вторые сутки после родов принесли мне бланк для заявления – отказа от ребенка. Я сама воспитывалась в детском доме, и тут рожденному мной малышу какие-то совершенно чужие люди готовят подобную участь. Да! Тогда же я и поплакала. Но не от того, что у меня возможно «особенный» малыш.

Муж узнал от меня, что врачи подозревают хромосомный сбой, и возможно у нас родился ребенок с синдромом Дауна. В ответ он сказал одно: решение за тобой. Все. И более никогда никаких объяснений и разговоров. Хотя наверное только сейчас нет-нет да порассуждает, что мы очень счастливые родители, так как нам не пришлось проходить с Сережей проблем, свойственных «обычной» молодежи, мающейся бездельем и страдающей бездуховностью. Папа и сын всегда были близки, и сейчас они остаются закадычными друзьями.

**Оливия:** Могли ли вы тогда подумать, что ваш сын добьётся таких успехов и сможет громко заявить о себе остальному миру?

**Анна:** Конечно нет. Но и мысли, что дальнейшая жизнь ограничится стенами родительской квартиры, даже не приходили в голову!

**Оливия:** И всё-таки, вы шагнули далеко вперед. Как это произошло? Как Сергей пришел в спорт?



**Анна:** У Сережи есть старший брат, который ходил в «качалку», и бицепсы которого не давали Сереже покоя. Так вот, Сережа так сильно и эмоционально хотел «быть сильным» и похожим на брата, что я решилась и пошла по спортзалам узнавать, где возьмут на тренировки ребенка с синдромом Дауна. Отказывали практически везде, и только в спортивно-тренажёрном зале «Вымпел» согласились заниматься с сыном. Так и появились первые тренировки, затем – первые соревнования и первые награды.

**Оливия:** Но и на этом вы с Сергеем не остановились, вышли на новый уровень. Расскажите, как в его жизни появилась атлетика?

**Анна:** Мы многолетние участники «Забег. РФ» и там Сергея заметили, пригласили попробоваться сначала в беге, а теперь еще и в толкании ядер и копья.

**Оливия:** Что даёт Сергею участие в спорте? Ради чего он стремится к спортивным вершинам?

**Анна:** Благодаря участию в соревнованиях закаляется характер, крепнет и повышается самооценка. А самый положительный момент – у Сережи появились друзья. Можно назвать ещё много положительных моментов, ради которых Сережа занимается спортом. Но не ради медалей, это точно!

**Оливия:** Как спортивные успехи повлияли на его характер? «Звёздная болезнь» не проявилась?

**Анна:** Нет. Нисколечко. Ему просто нравится соревновательный процесс, и он «живет» этим.

**Оливия:** Чем занимается Сергей кроме спорта?

**Анна:** Помимо спорта обожает смотреть видео в тик-токе, печь пироги, слушать музыку, рисовать, ходить на рыбалку и ездить в путешествия. А еще у нас 3 овчарки, с которыми Сергей гуляет. Это его зона ответственности. И это не просто «взял одну, затем другую, третью и пошел», а целый ритуал, с неизменяемой последовательностью выгула каждого пса.



**Оливия:** В последнее время много говорят о построении инклюзивного общества. Как по-вашему на каком этапе это «строительство»?

**Анна:** Пока на уровне «никакое». Может именно мы так сталкиваемся, но в городах-миллионниках местами инклюзия проявляется, а у нас в регионе и понятия не имеют об этом.

**Оливия:** Как Сергей воспринимает себя сейчас? Как спортсмена и звезду? Как обычного парня или всё-таки человека особенного?

**Анна:** Сергей ощущает себя обычным парнем со спортивной натурой.

**Оливия:** Анна, как вы считаете, что нужно сделать, чтобы особенные дети в большей мере проявляли себя?

**Анна:** Дети не должны быть пассивными! И родители должны их «двигать». Искать то, что ребенку более по душе, не давать ему останавливаться на достигнутом, постоянно поднимать планку. Но при этом сами родители должны подавать пример и двигаться. Инертность порождает инертность.

Думаю, что это не только про «особых», но и про всех детей в целом. И потому желаю всем – будьте активны и здоровы!

Материал подготовила Роз-Марица Оливия



Не надо на агрессию  
отвечать агрессией.



Разбавьте её добротой.

# ВОПРОСЫ ПСИХОТЕРАПЕВТУ

Агрессия. Буллинг, абьюз, она же травля

Рано или поздно дети с особенностями развития все-таки попадают в коллектив. И этот процесс часто оказывается не таким позитивным, как нам хотелось бы. Появляется все больше данных научных исследований о том, что аутичные дети с большой вероятностью подвергаются травле в детских учреждениях. Причем риск травли для детей с РАС значительно выше, чем для детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью (СДВГ), синдромом Туретта, интеллектуальными нарушениями или нейротипичных детей. Да и чего далеко ходить? Многие из нас уже это ощутили на своих примерах.

**Сегодня рассмотрим рекомендации психиатра и психотерапевта Вадима Самылина в решении конкретных кейсов травли в детских учреждениях.**



Уверен, что вам очень непросто переживать подобную ситуацию. Я, как родитель, могу вас в этом понять. Очень важно обращаться за помощью. Быть одиноким в этом процессе – совсем нехорошо и неправильно. Кто-то должен помогать, чтобы вам было спокойнее и радостнее жить.

Ситуация травли обычно складывается, с одной стороны, не просто, с другой стороны, почти всегда классически.

Для её изменения вам потребуется много сил и времени.

Придётся пробовать разные варианты взаимодействия как внутри семьи, так и с разными людьми. Многие из них будут нам неприятны. И даже очень. Вряд ли кто-то нам в жизни гарантировал только милых и добрых на своем пути.

На этом пути у каждого из нас могут появляться разные мысли и чувства. И тоже не всегда приятные. Лучше о них сразу говорить.

В этом самом процессе будет много непонятого. Проясняем сразу и до супер понятного. Необходимо много раз с разных сторон объяснять все, что происходит и для чего это делается. Не стесняйтесь и сами уточняйте и проясняйте. Тут не стыдно не знать. Тут опасно не спрашивать!

В работе с людьми, кто окружает вашего ребенка (учителя, воспитатели, няни, администраторы, родители деток и сами детки, наши родители и знакомые, коллеги и руководство с нашей стороны и пр.) тоже придётся говорить и объяснять не один раз.

Набираемся сил!

Тут как в школе. Не все одинаково быстро и полно воспринимают информацию. Для некоторых для этого требуется больше времени и сил, чем для других.

Всё усложняет то, что происходит в мире. Все мы сейчас в очень нестабильном состоянии. Всех мотает как кота в стиралке. Чем быстрее это поймём, тем будет проще.



Начнем с того, что уясним, что родители нейротипичных детей напуганы. Все хотят безопасности своим деткам. Это же нормально?

Скорее всего тут есть большой провал в работе воспитателей, учителей, педагогов, тренеров с родителями.

Или, как часто бывает, сами воспитатели, учителя, педагоги, тренеры открыто или неосознанно, подталкивают группу родителей на изгнание неудобного.

С учетом уровня их (воспитателей, учителей, педагогов, тренеров) психологического развития и состояния психики (скорее всего у них многолетнее выгорание), такое положение дел (экономия сил на работе с «ненормально-необычным» ребёнком) больше норма, чем патология. К сожалению...

Это тоже нам придется учитывать и выстраивать работу придется в том, чтобы им показывать – «мы хотим облегчить максимально ваш труд».

Второе. Предлагаю брать ответственность за свои действия на себя. Другие сами разберутся в своей ответственности. Любой их неосторожный шаг и высказывание будет играть только на нашу победу. Любой эмоциональный и неосторожный наш шаг – во вред нашему ребенку. Давайте будем осторожнее и мудрее. За нами правда!

С сегодняшнего дня исходим из нашей главной цели – организация жизни нашего ребенка в безопасной и позитивно развивающей среде. С ней же и согласуем все наши действия. Поможет ли моему ребенку быть в безопасности то, что я «пошлю» некоторых родителей куда подальше? Вряд ли.

Третье. Безусловно, нужно помогать педагогам методически разобраться в ситуации. Если будет запрос почему бы и нет?

Только надежд сильных питать не стоит.

Во-первых, тренинг, семинар – это разовая акция. Тут как в семье, если в ней большие проблемы, то одним-двумя тренингами ничего не исправить. Нужно большое желание двоих, чтобы что-то изменить. Во-вторых, помним про выгорание. Это такая страшная штука, когда у человека не остается сил ни на что. Когда человек начинает экономить их на всём, в т.ч. отстраняться от всего, что может вызвать любые эмоции. Работа по общению с родителями – очень энергоёмкий процесс. Есть у них силы? Сомнительно. Поэтому лучше подумать, кому взять на себя роль «группового объединителя». А еще нужно будет много разной и интересной «движухи» придумывать. В это придется вкладываться немалым временем и, может быть, какими-то деньгами.

За нас, родителей, никто ничего делать не будет! Единственный выход – стать для всех полезными.

И, конечно, нужно облегчить жизнь воспитателям, учителям, педагогам, тренерам.

Вопрос в группе, а не в отдельных детках. Насилие над ребёнком – это групповой процесс. И смотреть придется шире. Или не смотреть и не делать. Просто ждать и требовать от них то, на что у них нет ни сил, ни методической подготовки, т.е. когда они все и всё сами вдруг поймут, научатся и будут делать с удовольствием и радостью.

Четвертое. В проблемах родители из группы ищут козла отпущения, т.е. овцу. Это или родительница-воинствующая, или училка-неумеха и пр. Они тоже, скорее всего, считают, что если бы не вы с вашим ребенком, то было бы все ок. Это нездоровая групповая динамика. Большая атмосфера в группе. Там очень нечеловеческие работают правила и установки, которые самой группой, в т.ч. и вами, не видимы.

Поверьте, в такой группе много тревоги и агрессии. В ней все сильно напуганы. Если мы говорим про «доказать», значит, хотим достучаться до логической из части. В страхе это сделать невозможно! Сначала надо снизить эту тревогу. Убрать страх. Вызвать доверие. И только потом что-то доносить до разума. Это сделать не долго и не сложно.

Сложно будет найти взрослого в этой группе, от которого все начнется. Того, кто возьмёт ответственность на себя, и скажет: «Не бойтесь, и на Титанике были лодки».

Скорее всего этим взрослым придется стать вам. Это будет гарантом безопасности вашего ребенка.

Топать ногами и кидаться проклятьями, ожидая, что кто-то возьмёт ответственность на себя – это видится очень оптимистичным вариантом, больше похожим на фантастику.

И помните, агрессия ничего кроме ответной агрессии не вызывает.

Лучше начать с прояснения для себя четкой цели. Обязательно ее самим понимать. Если цель – нормальное отношение к ребенку в коллективе, то было бы круто эту цель разбить на задачи. Потом понять, какими ресурсами обладает учреждение и какими его нужно дооснастить. Вряд ли они сами побегут дооснащаться. Нам надо будет приложить к этому усилия и время. Думаю, оптимальный срок для этого – 4-6 месяцев.

Следующая задача – успокоить других родителей. Всем конечно все равно, что там происходит с чужим ребенком. Каждому, как родителю, важно, чтобы его дитя было в безопасности и его не кусали, не били, не щипали, не приставали. Кто там это делает и по какой причине, родителям, как я уже сказал, не важно.

Важно другое. Родитель хочет знать, что его ребёнок вырастет нормальным и готовым к разным проблемам человеком. Каждому важно быть хорошим для своих детей и, только потом уже, для других людей. При этом, любому было бы важно слышать от спокойного человека не обвинения в том, что он как-то не так (черство и бестактно) когда-то повел или ведет себя сейчас. Важно, что его, как родителя понимают, уже делают

то, что ЕГО ребенку принесет пользу. Еще важно, чтобы воспитатели были спокойны и компетентны или профессиональны. Каждый был бы рад понимать, что какой-то родитель в группе занимается климатом в группе и, с одной стороны, заботится о педагогах, с другой стороны, что-то делается для улучшения в группе с детками.

Воспитателю было бы ценным видеть ваше понимание той ситуации, в которой он оказался, а не линчевание его некомпетентности и, пусть и дипломатические, но оплеухи и принуждение к выполнению каких-то там норм. Последнее вызовет у него только гнев и желание избавиться от источника неприятных эмоций. Он хочет мира и свободы, а не ходить по минному полю, в ожидании санкций. У него нет сил. Нет желания. Нет возможности что-то изменить в этой жизни. Он устал. Он – выгоревший педагог в казённом государственном учреждении, где получает одну сумму денег с проблемным ребёнком и без него. Он хочет видеть признательность и признание себя. Своих проблем. Он хочет увидеть друга и помощника в будущем.

Мне просто хочется попросить вас быть немного мудрее и постараться думать выше. У нас есть конфликт. Конфликт насилием не решается! Что бы кто бы чего мне не говорил. Насилие рождает ответное насилие. Мечь всегда порождает ответную мечь!

Только правильная, достаточная и постоянная информация снизит тревогу у народа.

В любом случае, вашему мужеству аплодирую стоя!

Материал подготовила Федотова Ксения

По инициативе доктора Самылина мы вводим рубрику **3 вопроса** психотерапевту. Ответы на первые вопросы войдут в 4-ый номер издания. Ждем ваших вопросов.

# ГОРЕ



Счастье благотворно для тела, но только горе развивает способности духа. Однако даже среди несчастий мы подчас отдаемся минутным радостям. Природа не допускает, чтобы горе длилось непрерывно, и иногда человек должен стряхнуть с себя свои заботы.

М. Рид

# ФИЛЬМЫ ПЕРЕМЕН

Горе. Как пережить самую сложную эмоцию.

## Дикая (2014)

Фильм об упрямой женщине, которая с какой-то даже долей остервенения ищет в себе точку равновесия. Она потеряла мать, только-только развелась и, в целом, пришла к выводу, что жизнь ее до этого момента была лишена любых смыслов. Что делать в такой ситуации? Как пережить горе? Испытания, выпавшие на долю женщины в опасном одиночном путешествии по наиболее высоким участкам хребта Сьерра-Невада и Каскадных гор, исцеляют ее от душевных страданий, но процесс будет отнюдь не безболезненным.



## Последний самурай (2003)

Мужчины и женщины очень по-разному переносят горе. Принято считать, что женщины более эмоциональные, несдержанные. Они разрешают себе плакать, горевать, кричать, злиться! А как на счет японских женщин? Фильм очень философский. Он, конечно, несет в себе большой смысл, чем показать горе отдельной женщины, которая потеряла мужа на поле битвы. Но мы бы рекомендовали думать и об этом. Жить под одной крышей и ухаживать со всеми почестями за убийцей своего любимого человека ... – сложный внутренний путь, но, оказывается, и это женщинам под силу.

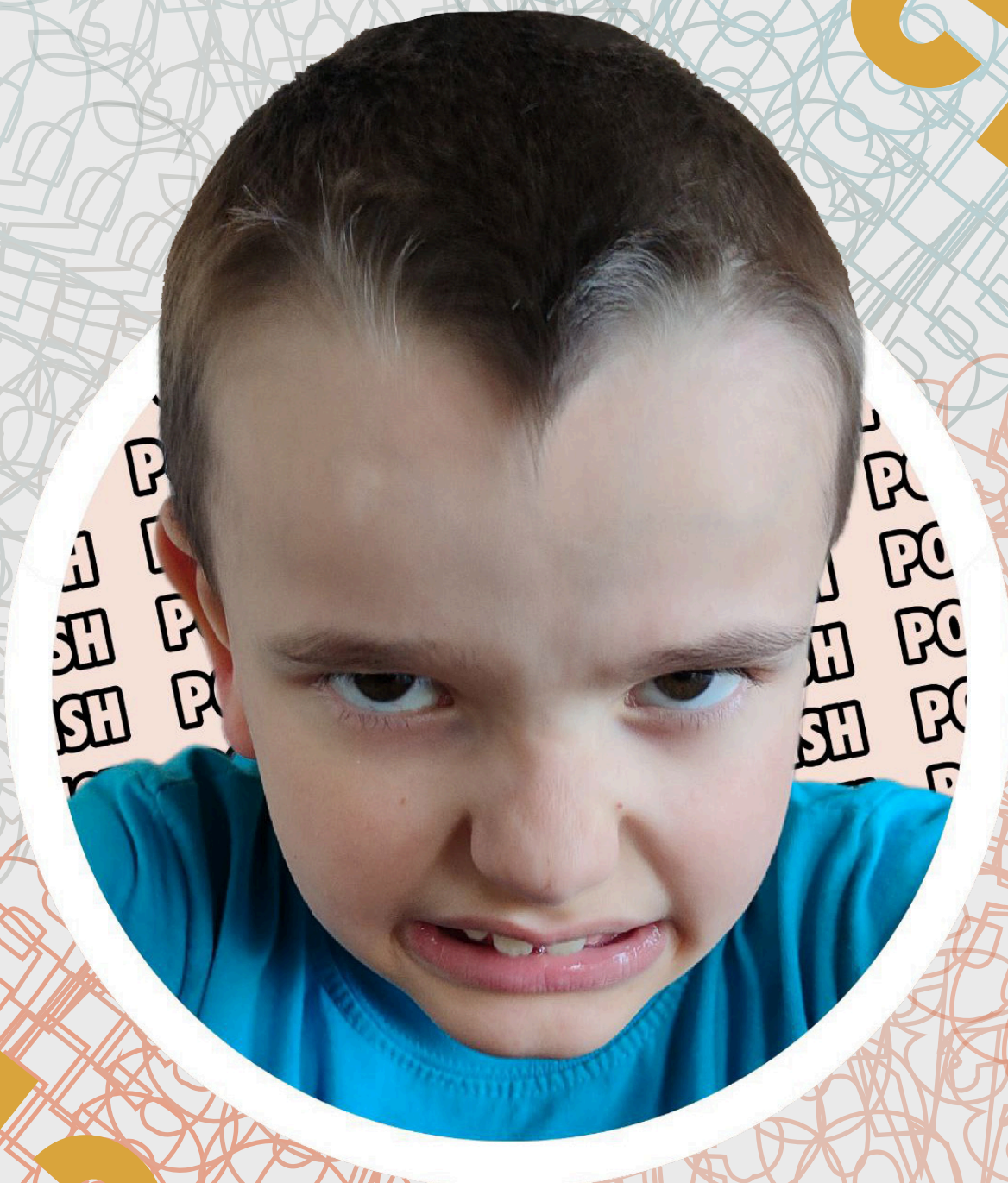


## Разрушение (2015)

А вот и фильм как бы про типичную реакцию мужчин на горе. Часто кажется, что они совсем ничего не чувствуют. Так происходит и с героем фильма. Думается, что даже он сам начинает сомневаться, что ему не все равно. Но подождите-подождите, скоро наступит наш самый любимый отрезок кинокартины – и вот уже главный герой берет в руки кувалду. Отойдите подальше от экрана, иначе куски разбитых стен долетят и до вас.



Всякая злость  
происходит  
от бессилия.



Не держись  
за злость, боль или  
страдание: они крадут твою  
энергию и препятствуют любви.

# МАМИН ЧАС

Злость. Через злость к принятию.

Счастливым человек отличается от несчастного тем, что у него есть способность принимать не только партнера, но и всех окружающих людей и мир в целом.

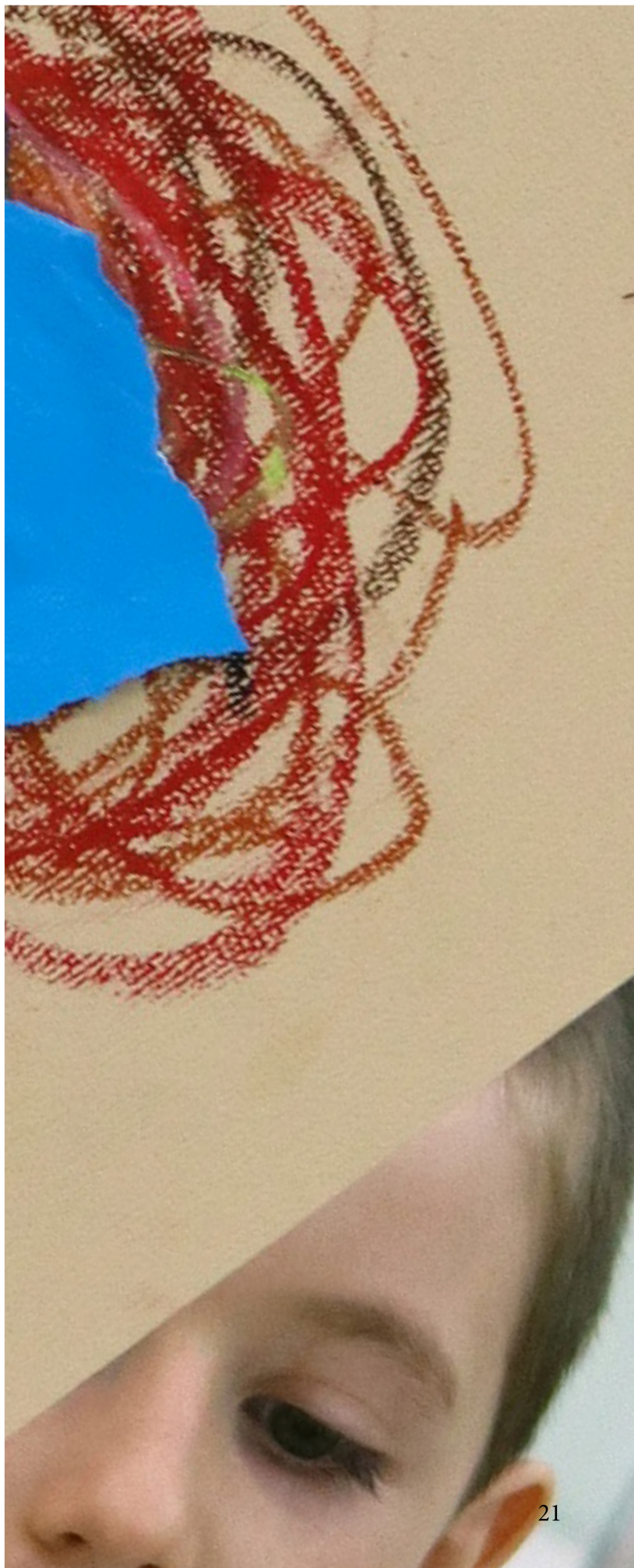
Семейным психологом я работаю так давно, что в практике, кажется, встречала всё и всех. Ко мне приходили на прием и будущие немного «опьяненные» молодожены, и «измотанные» родители с «ацкими» подростками. Приходили те, кто еще в эйфории ожидает появления первенца, уставшие друг от друга, но живущие «ради ребёнка» люди. Приходили семьи, в которых не рождались детки и те, которые рушились из-за рождения ребенка от «она меня совершенно перестала замечать». Приходили семьи, которые искренне жаждали примирения, семьи, которые не могли выяснить «кто главнее», семьи с проблемами «смешанных браков» – от межрасовых, до иноверных, семьи неполные, где мамы воспитывали детей в одиночестве, но очень хотели разделить с кем-то эту святую обязанность.

В общем, все как-то так классически, даже шаблонно. Суть проблемы у всех одна, ее решение давно расписано в учебниках и даже на интернет-просторах их обсуждают вполне профессионально и доступно. Название проблемы: осознанное принятие действительности. Но сейчас я работаю в «особой» среде и моя практика – семьи, в которых растут особенные дети.

И это, я вам скажу, совершенно другой мир, другие люди и при одних и тех же запросах это совершенно другое восприятие этого самого мира.

Думаю, что не стоит очередной раз пояснять, что у детей «с особенностью» в анамнезе развития, и что эти особенности проявляются по-разному. Вот и особенности, которые присущи родителям таких ребят тоже разные.

Теоретики могут много рассуждать, что это индивидуальные реакции в стадии принятия, но на практике становится очевидным, что большинство родителей не шагают к принятию особенностей своего ребенка, а закливаются и ходят по кругу годами, изматывая окружающих, семью, детей и себя.



### **Злость.**

Это вроде весьма естественная эмоция, которую родители испытывают в качестве реакции на произошедшее. Но у многих злость фиксируется, замораживается и является реакцией на все, что происходит с ребенком и с самими родителями (мамой или папой).

### **Злые на себя.**

Это подавленные люди, в которых горит огонь самобичевания. В 99 % случаях – это мамы. Они мало говорят, часто корят себя: недоглядела, не учла, не..., не..., не... Хотя скажу, как на духу – из всех, приходящих на консультации, такие мамы, пожалуй, наиболее ресурсные. Их можно поддержать, направить, рассказать пути решения. Они слушают и слышат.

### **Злые на ребенка.**

В этом случае ни минуты без шёпота и физического одергивания: «поздоровайся немедленно, чему мы тебя учили!», «сядь и сиди спокойно, сделай нормальное лицо!», «он просто издевается над нами!», «выпрями спину, ты же ходишь на танцы /футбол, и там ты с прямой спиной!» и тычок в спину...

Здесь уже сложно. Понятно, конечно, что это больно – признать, что ребёнок не такой,

как остальные, не такой, как родителям хотелось бы. Родителям тяжело принять, полюбить свое дитя именно сейчас, а не потом и не тем, каким он будет в будущем.

### **Злые на всех вокруг.**

Эти начинают разговор с претензий: «Врачи – идиоты, педагоги – уроды, специалисты – бездари и шарлатаны». Все всё делают не то и не так, и «неужели вы не видите, что тут всем не до нашего ребёнка, да и наговаривают специально, чтобы выкачать из нас больше денег». По ходу беседы они сидят обычно с недовольными лицами и четким убеждением в том, что и здесь «нарвались» на тупого специалиста. Здесь это уже задача со звездочкой. Если не сумеешь расположить к себе таких родителей, работа с ними не принесет плодов. Встречи продолжаются долго, ведь с ними важно все обговорить: кто мы, что умеем, что делаем, что можно сделать сейчас, а что имеет смысл отложить на завтра. С этой группой родителей просто необходимо говорить напрямую, без обиняков и очень строго, тогда есть шанс, что если не оба родителя, то кто-то из них один, но услышит. Перезвонит, придет снова и сможет довериться. И это будет победа во имя ребёнка.



### Страусирующие.

«Не понимаю, почему у кого-то (обычно у бабушек или участкового педиатра) есть к нашему ребенку претензии? Посмотрите сами – у нас всё хорошо!» – говорят они, указывая на беснующегося двухлетнего лапулю, громящего кабинет с силой, превосходящей силу Халка. Родители умильно улыбаются и пытаются убедить меня, что их детка, теперь пробивающая головой дверь, так-то всегда спокойный, видимо, это просто он придумал новую игру. Игнорируя проблему, родители на голубом глазу утверждают, что это только на занятиях ребенок не разговаривает или что-то не делает, а дома он все делает с удовольствием и очень хорошо.

Спецноминация – «страусы-бабушки». Так, одна мне утверждала, что истерично орущий ребенок, не понимающий с рождения слова «нет», на самом деле просто душка, а садист – ава-терапевт, требующий от малыша, что бы тот учился просить, и попросту не желающий давать игрушку ребёнку. А потом и вовсе начавший специально игнорировать просьбы дитя, делая вид, что не понимает разницы, когда ребенок просто топает и кричит, а когда топает и кричит от того, что просит игрушку.

«Страуструющих» я боюсь. Честное



слово, я боюсь людей, которые не хотят осознавать реальность, игнорируют явные проблемы детей, лишают возможности исправить ситуацию. Боюсь их еще и потому, что не могу не тратить свои ресурсы на то, чтобы попытаться снять шоры с их глаз, направить их именно в этот момент. Я сама особенная мама и точно знаю, что потом бывает поздно. Вот и стараюсь, спешу, отдаю всю себя, и долго восстанавливаюсь. Догадались, да? Я боюсь именно состояния своего опустошения. И искренне рада, что «страусирующих» к нам попадает очень мало.

А что с теми родителями, кто не захотел вытаскивать голову из песка? Об особенностях их ребёнка сообщают тогда, когда те уже не скрыть и «выправить» много сложнее и затратнее.

### На взводе.

Эта группа, в основном, состоит из одиноких мам. Они полностью расписали каждый день с подъёма до отбоя 7 дней в неделю 12 часов кряду. И так 365 дней в году. Они знают всех специалистов региона, и даже страны. Они вникают в программы и проникаются процессом занятий детей. Они неплохо разбираются во всех видах терапий, методик и даже процессов, находящийся в разработках.

По сути, это – гениальные женщины, использующие свой потенциал на «больше, выше, сильнее». Они бегают по замкнутой траектории «вытаскивания» ребенка, с каждым кругом набирая ускорение, так как им кажется, что если сейчас поднажать, то все можно исправить и привести в норму. А если нет? О! Таких вопросов лучше не задавать. Потому что никто из них не готов на них отвечать.

### **Интуиты.**

Самый ресурсный тип родителей – инстинктивный.

Они, возможно, еще и не дошли до стадии принятия, но где-то внутри себя они понимают «что делать». Такие родители выбирают специалиста не потому, что он популярен, а потому, что он нравится ребенку. Они читают форумы, но чаще отмалчиваются, не желая тратить свою энергию на споры. Они отслеживают динамику занятий и стараются выполнять задания дома. Они строят планы, которые учитывают особенностей диагноза ребенка, находят время для себя и становятся «постоянниками» во всех значимых событиях социума, пусть и «особенного», но построенного с их участием и во благо их детей.

Да, этим родителям еще шагать и шагать до финиша с указателем «абсолютное принятие», но они точно движутся вперед, а не по кругу, и потому непременно туда доберутся.

Ну и всем-всем особенным родителям я хочу объяснить механизм чудесного психологического навыка «принятие». Он весьма прост. Приняв за аксиому, что с самого своего рождения каждый человек индивидуален и имеет право быть собой, перестав стыдиться, злиться, исправлять, переделывать, вы расслабляетесь. По сути, этим вы снижаете уровень изматывающего вас страха. Вслед за вами расслабляется и каждый член вашей семьи. Расслабляется и ваш ребенок, ведь ему больше не нужно бороться, доказывая, что он просто ваша любимая кроха. Соответственно, у вас высвобождается энергия, которая раньше тратилась на тревожность и конфликты (а неприятие – это всегда тревожность и конфликт). Данную энергию вы можете направить на продуктивные дела.

Так просто, да? Попробуйте, вам понравится!

Материал подготовили Роз-Марица Оливия

**Специально для наших читателей психолог Роз-Марица Оливия проведет 3 бесплатных консультации по промокоду**

**МАМИНЧАС**

**Спешите записаться.**

# ХОРОШИЕ НОВОСТИ И СПЛЕТНИ ОДНИМ ПРЕДЛОЖЕНИЕМ



**TERENTICH  
TEAM**

**МЫ ДЕЛАЕМ.  
ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!  
WE DO IT. JOIN US!**

**WWW.TERENTICH-TEAM.RU  
VK.COM/CLUB54994266**



В сентябре запускается проект «от А до Я». В рамках него дети будут проходить немедицинскую реабилитацию в формате интенсива. Проект реализуется при поддержке Фонда президентских грантов.

АНО «Солнечный мир Мордовии» совместно с АНО «Добровилль» разработали проект инклюзивного фестиваля «Луч». Будем надеяться, что он получит поддержку Президентского фонда культурных инициатив.

В сентябре на базе АНО ЦНАОиСТ «Научный ресурс» проведена встреча специалистов особого детства. Обсуждалась тема повышения эффективности работы с детьми с РАС, взаимодействие и взаимовыручка. Таким образом, создано экспертное сообщество по немедицинской реабилитации ментальных нарушений.

АНО ЦНАОиСТ «Научный ресурс» разделилась на 2 различные структуры. Вторая организация АНО «Солнце и луна» создана для решения вопросов ментального здоровья и совершенствования системы реабилитации в регионе.

АНО «Гимназика» в этом году набрала группу Малышкиной школы на бесплатной основе. Мест, к сожалению, было всего 10. Дети будут тренировать учебное поведение и совершенствовать свои академические навыки.

МРОО «Терентич Тим» выиграла грант на реализацию проекта по обучению специалистов дефицитным в регионе компетенциям. Планируется обучить специалистов сенсорной интеграции, трансдисциплинарной диагностике, диагностике ADOS, эрготерапии и пр.

Материал подготовила Федотова Ксения

ИНТЕРЕС

ИНТЕРЕС

ИНТЕРЕС

ИНТЕРЕС

ИНТЕРЕС

ИНТЕРЕС

ИНТЕРЕС

ИНТЕРЕС

ИНТЕРЕС

ИНТЕРЕС

ИНТЕРЕС



Зараженные интересом уже счастливы.

# СПЕЦИАЛИСТ ВАМ В ПОМОЩЬ

Интерес. Аутизм по-прежнему не лечится.

Настоящего шороха навели поездки в Екатеринбург двух семей из сообщества родителей детей с РАС. Казалось бы, что нового может произойти, какая новая информация появится? Отвечаем! Ничего и никакая... Аутизм по-прежнему не лечится.

Но! Именно в Екатеринбурге работает врач, который смог структурировать все необходимые исследования для детей с особенностями ментального развития, объединить их в единую концепцию лечения и реабилитации. По его мнению, определения статуса ребенка недостаточно. Это не дает ответа на вопрос о причинах нарушений.

Сопровождение ребенка с аутизмом, по его мнению, должно быть междисциплинарным, но сначала необходимо пройти несколько диагностических блоков.

Первый. Инфицирование вирусом герпеса или патогеном, способным вызвать ненормальный иммунный ответ организма, может повлечь нарушения у детей и аутоиммунные заболевания. Вот некоторые инфекционные заболевания, которые были обнаружены у большинства аутичных детей. Они могут быть очень опасными для развивающегося мозга малыша, но при этом довольно часто протекают бессимптомно: краснуха (Rubella), герпес 1 и 2 типа (HerpesVirus 1,2), ветряная оспа – Варицелла (Human herpesvirus 3), моноклеоз – вирус Эпштейн-Барр (HerpesVirus 4), цитомегаловирус (HCMV – HerpesVirus 5), розеола (HerpesVirus 6, 7).

Из-за пониженного иммунитета у детей увеличивается риск влияния вируса на мозг и нервную систему. Это грозит аутоиммунной реакцией. То есть организм ребенка начинает бороться сам с собой и поражает клетки собственного организма, что может быть причиной аутизма и отставания развития.

Второй. Связь поведенческих нарушений и микробиоты является предметом растущего числа исследований. Это сейчас, пожалуй, самая перспективная область. Еще очень рано делать выводы, где причина, а где следствие, но, например, при РАС обнаружено избыточное присутствие в микробиоте *Clostridium spp.* В целом, гипотетически нарушения микробиоценоза



кишечника, ассоциированные с гастроинтестинальными проблемами, у детей с генетической предрасположенностью к РАС могут усиливать проявления аутистического фенотипа или тяжесть поведенческих симптомов. Согласно ряду исследований, у детей с сочетанием РАС и ГИ-расстройств отмечаются более тяжелые тревога, раздражительность и социальная изоляция по сравнению с детьми с РАС без ГИ-расстройств.

Определить состав микробиоты помогут специализированные исследования. Пройти их можно даже в Саранске.

Третье. Про доказанность корреляции аутистических расстройств с наличием у ребенка непереносимости к глютену говорить еще слишком рано. Но пока наша личная статистика в сообществе это точно подтверждает. Это было – во-первых. А во-вторых, обратите внимание на собственные возможные симптомы целиакии со стороны нервной системы: нарушение координации; снижение внимания, памяти, концентрации; дизартрия (нарушение речи), дисфония (нарушение голосовой функции); задержки развития. Ничего не напоминает?

Раз в жизни проверить показатель точно можно, чтобы успокоиться. Лучше сначала

сдать анализ на глиадин. Если он повышен, то нужно искать причину этого. Это может быть целиакия, аллергия на глютен или нецелиакичная неаллергическая чувствительность к глютену.

Последних два диагноза не дают такой сложной картины, как целиакия, но проблемы тоже создают. Например, затрудняют работу кишечника со всеми вытекающими последствиями или создают основу пищевой избирательности.

Четвертое. Установлено, что у детей с аутизмом отмечается повышение содержания глиального белка S100B, причем часть показателей находится на верхней границе возрастного диапазона, что может свидетельствовать о напряженно функционирующих нейропротективных механизмах.

В целом, его назначают для диагностики, оценки прогноза и контроля лечения некоторых онкологических, неврологических, воспалительных и других заболеваний. Но пугаться не стоит, в нашем случае все несколько иначе. Учеными установлено, что при нарастании степени тяжести неврологического дефицита у детей первых 9 мес. ведущим компонентом нервной ткани головного мозга, реагирующим на гипоксию, явилась реакция микроглии, поражением которого обусловлен рост S100B.


Учитывая, что одним из первых компонентов нервной ткани головного мозга, реагирующих на гипоксию, является микроглиальное окружение нейронов, а у детей с РАС, имеющих аномалии развития структур головного мозга, и у детей с аутизмом содержание белка S100B было достоверно выше в сравнении со здоровыми детьми.

То есть с помощью этого показателя врач может сделать определенные выводы о повреждении глиальных клеток, гипоксии, так называемой «органике» и пр. Это, безусловно, должно помочь при подборе медикаментозного лечения. Но сделать это сможет только квалифицированный врач!

Данный перечень показателей будут изучать сразу несколько врачей: психиатр, гастроэнтеролог, невролог, инфекционист-иммунолог. В этом и заключается современный междисциплинарный подход к сопровождению детей с РАС.

Имейте в виду, что перечень анализов, их объем, необходимость может рекомендовать только врач! Он подберёт их под конкретные симптомы, анамнез. Однако, зная о том, что мало врачей комплексно исследуют детей с РАС, призываем вас искать своего специалиста, который будет исследовать ребенка и анализировать ситуацию, в целом, подбирать лечение и интересоваться динамикой. Всем здоровья!

Материал подготовила Федотова Ксения



Живой интерес – вот великая движущая сила, единственная, которая ведет в правильном направлении и далеко.

Д. Пеннак



Грусть улетает на крыльях времени.

ЖАН ДЕ ЛАФОНТЕН

# НИЧЕГО СЕБЕ КАНИКУЛЫ!

Грусть. В поисках АнтиХандры в Мордовии.



*Мордовия, заповедник им. П. Г. Сидовича*

## **Смольный.**

«Смольный» уже набил оскомину на языке. Как ни крути, его точно назовут в числе достопримечательностей типа «что посетить в Мордовии». Но мы рекомендуем его не стесняясь! Это поистине многогранное место. Каждый приезд туда – это возможность посмотреть какую-то его грань. Перечисляем: карьер, экотропы, экопарк, визит-центр, место расположения лагеря «Орленок», берега реки Алатырь, беседки Национального парка «Смольный», родничок в глубине леса и многое-многое другое. Стоит заметить, что от Смольного всего 7 минут на машине до сел Ичалки / Кемля (сырозавод, церковь Святого Архангела Михаила, конезавод и пр.) и 40 минут до Болдино (усадьба Пушкина).

Лучше места для АнтиХандры вы точно не найдете.



### **Сабаево.**

«Сабаево» на мордовском языке звучит как «Сурвеле», что значит сурская деревня. Сура здесь есть, но направим мы вас, конечно, в лес.

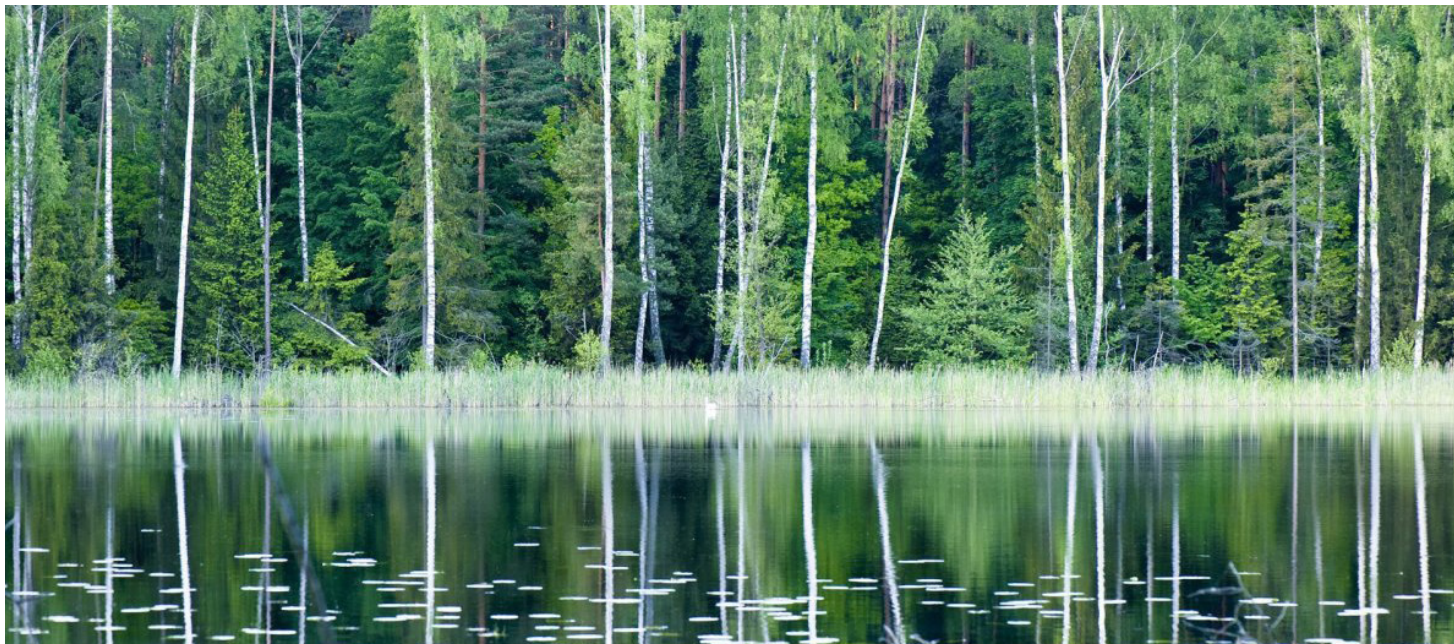
Причем, осенью Сабаево особенно хорошо! Вместо желтых и лысых деревьев вас встретят стройные вечно зеленые сосны. На несколько часов вы точно забудете про хандру и депрессию. Здесь вы наполнитесь внутренним спокойствием, силой леса. Вам точно удастся насобирать букетик полезных трав, а может даже и лукошко грибов.



### **Инерка. Лесное озеро.**

Нравятся ли вам «заброшки» так, как нам? Не уверены, конечно, но с чего-то нужно начинать.

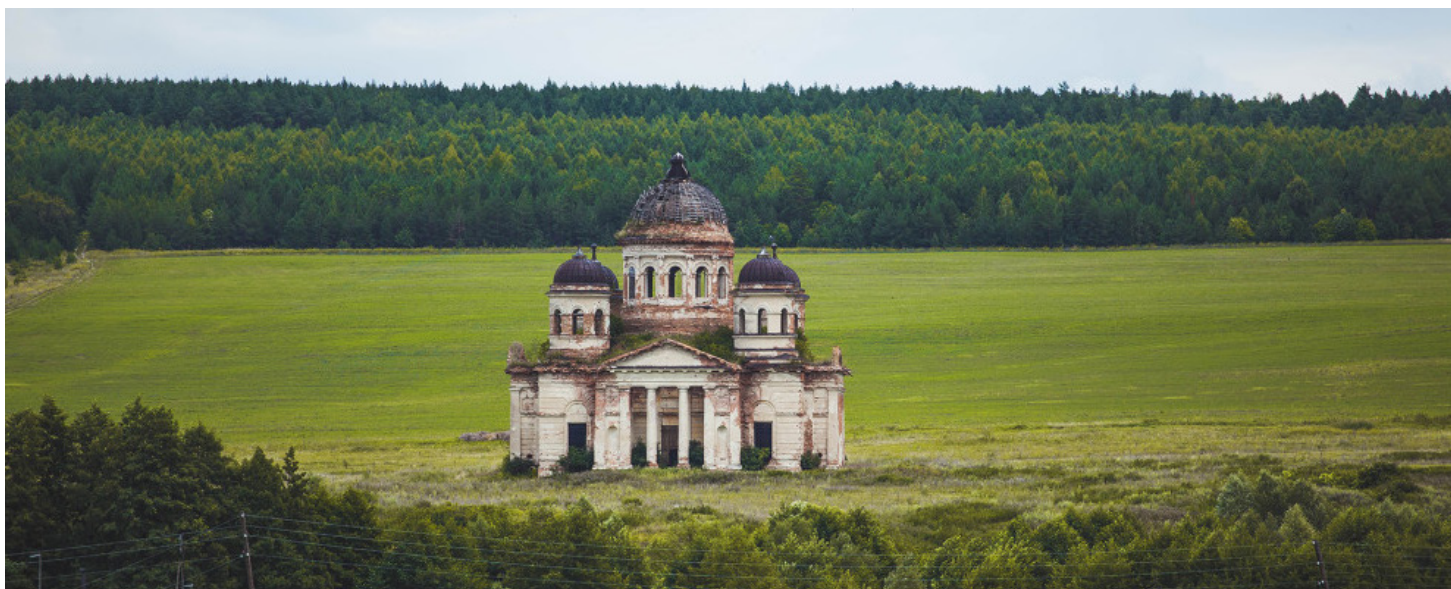
Инерка – уникальное озеро Мордовии, тут сформировалась особенная флора и фауна. Именно из-за этого ее облюбовали организаторы детских лагерей и баз отдыха. В период пандемии коронавируса многие из них были просто заброшены. Одно из таких мест находится на Лесном озере. Еще каких-то 2 года назад здесь был песчаный пляж, было здорово купаться и нырять. Теперь тут – хорошее место для прогулок и рыбалки. Из стандартного – есть навесной мост, цветут кувшинки, столетние сосны вокруг. Из нестандартного – заросшие травой домики, качели, дорожки для прогулок, странные фигуры-памятники. Пофантазируйте и вспомните молодость.



### **Пятино. Церковь.**

Мы чуть-чуть выходим из рамок Мордовии, но речь идет о самой ее границе. Проезжаем Большие Березняки и оказываемся в селе Ульяновской области – Пятино. По ощущениям, здесь осталась всего одна улица. Но это не так важно. Если по ней поехать, ваш взгляд сразу зацепится за странное сооружение словно телепортированное из других исторических времен и даже другой страны. Смелее подъезжайте ближе – это Церковь. Правда, она также заброшенная. Ценность в ней, между прочим, и религиозная, и историческая, и художественная. Вокруг нее в свое развивалось столько событий. Приготовьтесь удивиться. Ее построили Анненковы, дабы отмолить грехи того самого Анненкова-сына, который являлся «декабристом». Семейное поместье посещал ни много – ни мало Дюма-отец. Уже в XX веке во время революции священслужители собрали все дорогое убранство и драгоценности и спрятали их. Да так глубоко, что якобы оно до сих пор не было найдено. Последний слой истории раскрывает нам жизнь юродивого, который спал и летом, и зимой на земле, и лечил людей прикосновением. Местные до сих пор вспоминают о нем и восхищаются.

И напоследок, на границе Мордовии и Ульяновской области обязательно полюбуитесь красавицей Сурой.



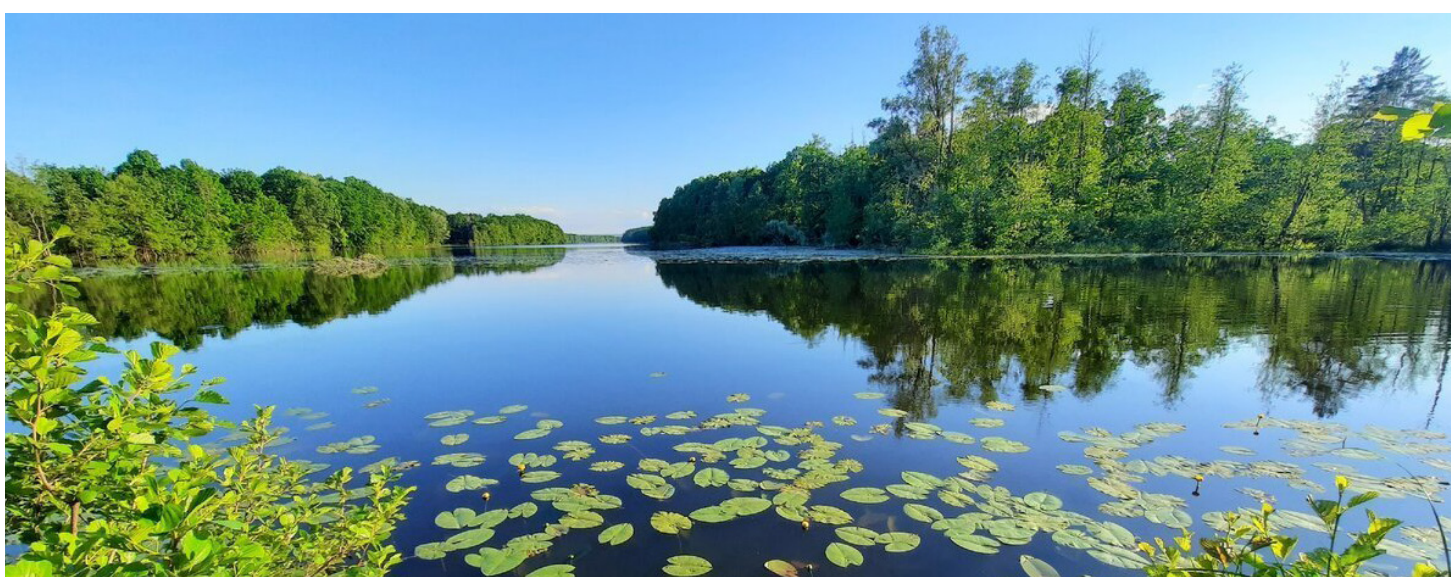
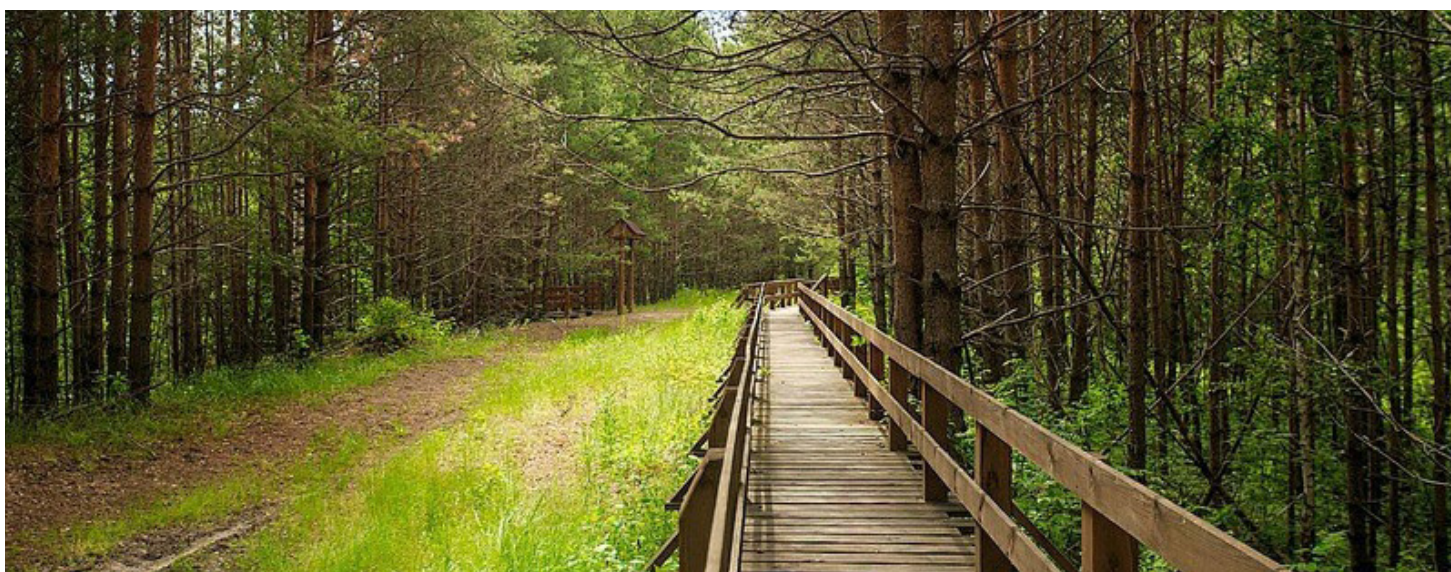
### **Шокша.**

Это одна из последних деревень, в которой проживает малочисленная народность – шокша. Это с одной стороны, а с другой – красота деревенского уклада, шикарная природа, щедрое подсобное сельское хозяйство. Рекомендуем зайти в «Мардарику», посмотреть и поспрашивать, как жители огромного города-миллионика Казань наладили свой новый быт в маленькой деревеньке. Тут и козы, тут и коровы, тут и куры. А значит – молоко, сыр, яйца. И много-много всего вкусного и полезного. Если хотите подготовиться, то езжайте туда в день села или, когда проходят традиционные фестивали. В этом случае еще и культурную программу освоите. Вы когда-нибудь слышали песни на шокшанском языке?



### Темников.

Для поездки в этот старинный город вам потребуется целый день. С одной стороны, нужно обязательно погулять по центру и вспомнить историю самого первого города Мордовии. С другой стороны, уехать отсюда и не побывать в Мордовском заповеднике – это преступление. Тут, как утверждают, экологи можно увидеть лосей и рысь, послушать пение редких птиц. Заповедник оснащен интересной инфраструктурой – экотропами, тематическими информационными плакатами, собственным музеем.



Государственное бюджетное учреждение культуры  
«Национальный русский музей»

«Мультикультурный филиал»

Мультикультурный филиал

Мультикультурный филиал

Мультикультурный филиал

Мультикультурный филиал

Мультикультурный филиал

Мультикультурный филиал

Мультикультурный филиал

Мультикультурный филиал

Мультикультурный филиал

Мультикультурный филиал

Мультикультурный филиал

Мультикультурный филиал

Мультикультурный филиал

Мультикультурный филиал

Мультикультурный филиал

Мультикультурный филиал

Мультикультурный филиал

Мультикультурный филиал

Мультикультурный филиал

Мультикультурный филиал

Мультикультурный филиал

Мультикультурный филиал

Мультикультурный филиал

Мультикультурный филиал

Мультикультурный филиал

Мультикультурный филиал

Мультикультурный филиал

Мультикультурный филиал

Мультикультурный филиал

Мультикультурный филиал

Мультикультурный филиал

Мультикультурный филиал

Мультикультурный филиал

Мультикультурный филиал

Мультикультурный филиал

Мультикультурный филиал

Мультикультурный филиал

Грусть – всего лишь стена между двумя садами.

Х. ДЖЕБРАН

УДИВИВЛЕНИИ  
УДИВИВЛЕНИИ  
УДИВИВЛЕНИИ  
УДИВИВЛЕНИИ  
УДИВИВЛЕНИИ  
УДИВИВЛЕНИИ  
УДИВИВЛЕНИИ  
УДИВИВЛЕНИИ  
УДИВИВЛЕНИИ  
УДИВИВЛЕНИИ



Удивление – половина удовольствия.

# ВКУС К ЖИЗНИ

Удивление. Тест по тарелке с едой



Мы то, что мы едим, гласит мудрость. Глава Фонда исследований нарушений обоняния и вкуса (Smell & Taste Treatment and Research Foundation) доктор Алан Хирш, который занимается изучением пищевых пристрастий порядка 25 лет, тоже считает, что предпочтительность определенных продуктов обусловлена не только потребностями организма, но и особенностями характера.

Люди, которых «тянет на соленькое», любят «плыть по течению», их судьбу определяют внешние силы, а не собственные устремления.

Колбасу и вареное мясо предпочитают усидчивые, прилежные и обязательные люди.

Любовь к жирным продуктам выдает ревнивую натуру.

Увлеченность шашлыками и печеной бужениной или копченой колбасой говорит о романтичности, буйной фантазии и жажде путешествий.

О мечтательности говорит и любовь к дарам моря.

Пристрастие к пряному говорит о том, что человек любит порядок, не желает напрасно тратить время и вдаваться в детали.

Мясоеды, особенно любители говядины – вспыльчивые и агрессивные люди.

Предпочитающие фрукты и овощи, но не отказывающиеся от мяса и рыбы, обладают уравновешенным характером.

Для тех, кто предпочитает темный шоколад, жизнь не обременение, а дар. Любители молочного – люди, погруженные в свои внутренние переживания. Пристрастие к молочным продуктам выдает потребность в заботе.

И еще, все любители шоколада испытывают острый недостаток любви. В глубине души они чувствуют себя одинокими и несчастными, им не хватает жалости и внимания, утверждают учёные.

Тяга к острому выдает желание добавить в жизнь «перца», к жестким продуктам – орехам, твердым фруктам – желание побеждать.

Помидоры предпочитают демократичные люди с широкой душой.

Огурцы – чувствительные натуры, капусту и фасоль – те, кому недостает отваги и решительности.

Самыми здоровыми и психически уравновешенными ученые считают любителей моркови и яблок, а вот почитателей кислого, соленого и маринованного они причисляют к тиранам, хотя и не всегда явным.

Так что загляните в свою тарелку и поспорьте с наукой.

Материал подготовили Роз-Марица Оливия

## ФОТО МЕСЯЦА

Фотография из архива МРОО «Терентич Тим». Она сделана во время официального открытия детской инклюзивной площадки в рамках проекта «ТерриТория «Солнце и Луна» (осуществлен с использованием гранта Министерства спорта и молодежной политики Республики Мордовия, предоставленного Фондом президентских грантов Республики Мордовия.). На фото наши дети в процессе игры.



# СКИДКИ МЕСЯЦА

Клининговая компания «Фреско»  
предоставляет скидку **15% на весь чек**  
по промокоду

«Терентич Тим»

10 вакантных мест

[fresco-clean.ru](http://fresco-clean.ru)

Химчистка «Аквачистка 13 ру»  
предоставляет скидку **15% на весь чек**  
по промокоду

«Терентич Тим»

10 вакантных мест

[aquachistka13.ru](http://aquachistka13.ru)

Мини-кондитерская «Сладко без сахара»  
предоставляет скидку  
**15% на торты + сет капкейков**  
по промокоду

«Терентич Тим»

10 вакантных мест

[avito.ru/saransk/produkty\\_pitaniya/bez\\_glyutena\\_i\\_sahara\\_deserty\\_2051474522](http://avito.ru/saransk/produkty_pitaniya/bez_glyutena_i_sahara_deserty_2051474522)

Автошкола «Премиум»  
предоставляет скидку  
**1000 руб. на обучение**  
по промокоду

«Терентич Тим»

10 вакантных мест

[aquachistka13.ru](http://aquachistka13.ru)

SALE SALE SALE SALE SALE

# СОВЕТЫ ОТ МАМ

Литература о нежелательном поведении детей с РАС,  
игры на работу с их эмоциями

## КНИГИ

Людмила Петрановская

**«Тайная опора. Привязанность в жизни ребенка»**

Митчелл Таубман и др.

**«Есть контакт! Социализация людей с аутизмом с помощью прикладного поведенческого анализа. Учебные программы»**

Роберт Шрамм

**«Мотивация и подкрепление»**

Мэри Линч Барбера

**«Вербально-поведенческий подход в АВА-терапии. Методы обучения детей с аутизмом и другими особенностями развития»**

Стив Уорд

**«Формирование ранних навыков сотрудничества и коммуникации у детей с РАС»**

Виктория Бун

**«Воспитание ребенка с аутизмом. Как помочь ребенку преодолеть трудности и преуспеть»**

Ребекка Макдональдс, Сьюзен Лангер

**«Различаем и сопоставляем. Обучение детей с РАС базовым навыкам дискриминации на основе прикладного анализа поведения»**

Роберт Шрамм

**«Детский аутизм и АВА. Терапия, основанная на методах прикладного анализа поведения 9-е издание»**

Ольга Сухова

**«Слушать интересно! Как и зачем учить ребенка слушать?»**

## Игры и пособия

**Детское развивающее EQ лото-пазл «Эмоции»**

Развитие интеллекта и внимания, 2 в 1, набор 6 карточек + 36 фишек

**Настольная игра «Эмоциональный интеллект. Новая версия»**

Для компании и вечеринки, подростков, семьи, детей 10+, 2-14 игроков, 6+

**«Умница. Управляем эмоциями»**

Экспертная программа развития эмоционального интеллекта ребёнка

**Настольная игра «Кубики-Эмоции»**

Простая и интерактивная игра, развивает внимание, реакцию, эмоциональный интеллект, 1-4 игрока, 3+

**Карточная игра «Эмоциональный интеллект»**

40 карточек, 8x12 см, 3+

**«Умница. Злиться можно! Драться – нет.»**

Рекомендации, как развивать эмоциональный интеллект ребенка и игры для его развития

**«Развивайся и играй!»**

200 весёлых игр и заданий для развития эмоционального интеллекта на каждый день. 3-4 года

**«Волшебство эмоций. Эмоциональный интеллект для детей»**

Действенный инструмент для формирования эмоционального интеллекта ребёнка

**Развивающая игра «Страсти-мордасти. Терапевтические сказки»**

(серия «Фефекты фикции»), 15 терапевтических сказок + 34 мини-игры, 1-6 игроков, 4+

**«Эмоциональные сказки. Развиваем эмоциональный интеллект»**

Сборник добрых сказок, которые помогут малышу познакомиться и подружиться со своими эмоциями

**Развивающие головоломки «BRAINY TRAINY Эмоциональный интеллект» (УМ462)**

80 упражнений, 2-5 игроков, 6+

**Настольная игра «Bondibon «ТВОИ ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА» 9 в 1. Играй, Думай, Учись»**

16 карточек, 1-6 игроков, 1,5+

**Настольная игра «Лас Кукарачас»**

Игра на эмоциональный интеллект, 3-8 игроков, 6+

**Лас Играс «Делай как я!»**

Игра на развитие эмоционального интеллекта, 35 карт, от 2-х игроков, 6+

**Сказки про эмоции. «Что такое злость?»**

Составлено по рекомендациям и отзывам родителей сообщества АНО «Добровилль»

Понравился ресурс? Присоединяйся к работе над следующими выпусками.

Ждем предложений от авторов заметок и статей, советов и рекомендаций, вопросов и дополнений к ответам. Все учтем!

Это информационный ресурс для мам, созданный мамами.



Информационный ресурс подготовлен в рамках проекта «Грани ментального» – победителя конкурса «Практики личной филантропии и альтруизма» Благотворительного фонда Владимира Потанина.

**Над выпуском работали:**

Солдатова Анна  
Роз-Марица Оливия  
Федотова Ксения  
Четайкина Александра  
Мамсурова Татьяна  
Белова Галина  
Еремкин Игорь  
Илюшова Галина  
Гулина Яна  
Чирин Дмитрий

*Приглашенные специалисты и эксперты:*

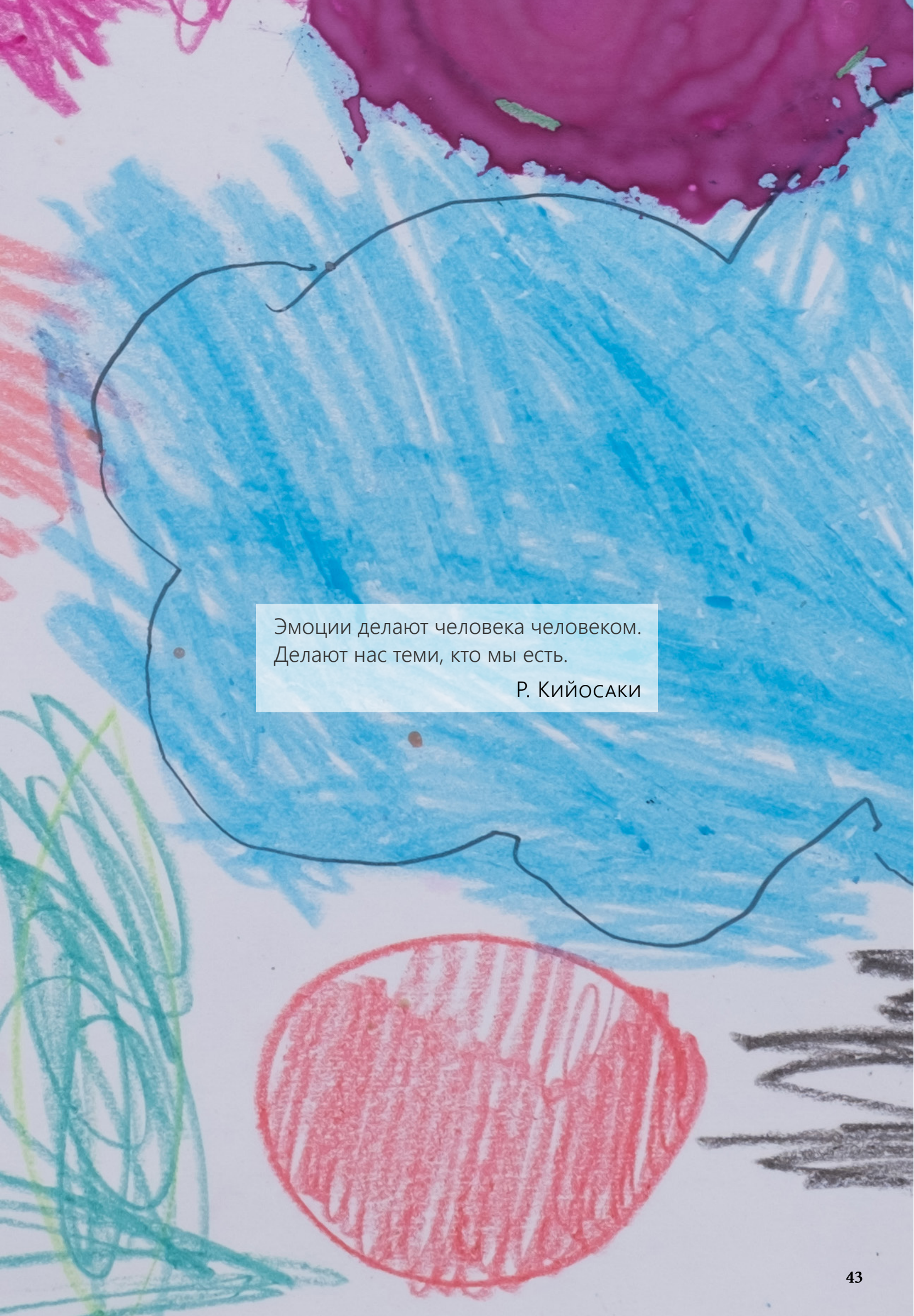
Самылин Вадим  
Анна Гусева  
Врачи Консультативно-диагностического  
отделения МРКПЦ

*Привлеченные фотографы:*

Попова Соня  
Киреев Кирилл

Фотографии из личных архивов, архивов МРОО «Терентич Тим», АНО «Добровилль», АНО «Особенный Я», АНО «Солнечный мир Мордовии», АНО «Выбери свой путь», АНО СОК «Импульс», Татьяны Мамсуровой, Анны Солдатовой, Вадима Самылина и т.д.

Для иллюстрации страниц использованы фотографии детей с особенностями ментального развития и их родителей, которые сделаны на занятиях социального проекта «Школа эмоций» АНО «Добровилль».



Эмоции делают человека человеком.  
Делают нас теми, кто мы есть.

Р. КИЙОСАКИ

