


100 ИДЕЙ ДЛЯ ОСОБЕННЫХ ДЕТЕЙ

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



РАССТРОЙСТВО
ДРУЖБЕ
НЕ ПОМЕХА

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

МЕНТАЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

Практика мини-сада «Теплица»

5

НА-БОЛЕВШЕЕ

Дружба с иммунитетом

6

ГВОЗДЬ НОМЕРА

10 наивных вопросов закадычным друзьям

9

ОРИЕНТИРЫ

Расстройство дружбе не помеха

11

ПОТЕНЦИАЛ

Дружба с человеком с РАС

15

ФИЛЬМЫ ПЕРЕМЕН

Фильмы про дружбу

19

МАМИН ЧАС

Про дружбу со своим ребенком

20

ХОРОШИЕ НОВОСТИ И СПЛЕТНИ ОДНИМ ПРЕДЛОЖЕНИЕМ

23

ДИСКУССИЯ

Дружба между мамами.

Бывают ли легкие и тяжелые дети с аутизмом?

25

СПЕЦИАЛИСТ ВАМ В ПОМОЩЬ

Дружба специалиста и ребенка

27

ВКУС К ЖИЗНИ

Дружба вкусу не помеха

31

ФОТО МЕСЯЦА

32

СКИДКИ МЕСЯЦА

33

СОВЕТЫ ОТ МАМ

Дополнительный перечень анализов и обследований для исключения различных патологий

34





МЕНТАЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

Практика мини-сада «Теплица»

В пространстве «Солнце и Луна» МРОО «Терентич Тим» существует отдельная комната, которая очень нравится всем детям, которые туда приходят. В основном все ее называют «игровой», те, кто водит туда детей по утрам – «мини-садином», а команда организации с недавних пор начала называть ее ласково – «Теплицей». Расскажем, почему.

Идея по созданию этого места появилась около 2 лет назад. Все дело было в том, что многих детей, застрявших между нормотипичным и коррекционными звеньями, фактически некуда было пристроить. Большие группы детских садов для них не подходили, а в коррекционные группы – их уже не брали. Деваться родителям было некуда, приходилось находиться с ними в стенах дома.

Было понятно, что таких детей можно объединить в одну группу и создать для них специальное игровое пространство.

Очень повезло, что идее не пришлось долго жить в голове. На следующем же конкурсе грантов она была оформлена в проект МРОО «Терентич Тим» «ТерриТория «Солнце и Луна» и получила поддержку от Министерства спорта и молодежной политики Республики Мордовии (субсидии НКО на развитие гражданского общества в Республике Мордовия на 2022 год).

По сути, это только маленькая часть проекта. В целом, он направлен на создание в Республике Мордовия уникальной и очень необходимой инфраструктуры для детей с особенностями ментального развития. Она за год включила целый комплекс развивающих, игровых и досуговых зон, объединенных в единое концептуальное пространство, на базе которого реализована интенсивная программа социально-адаптационных, творческих, психологических, спортивно-физкультурных и досуговых мероприятий.

Сама «Теплица» создана как специализированная игровая комната с мягкими покрытиями, необходимым методическим и стимульным материалом и уголком сенсорной разгрузки. Она открыта для ежедневного посещения на 4 часа для 6 ребят 5-7 лет (больше пространство вместить не может). На ее базе запущена работа так называемой «социальной няни»,

а вообще, в настоящее время, серьезного специалиста-дефектолога Яны Андреевны Гулиной. Она обеспечивает систематическое проведение развивающих и психо-адаптационных занятий. Применяются и инклюзивные формы работы, для чего организуется процесс совместной игры нейротипичных детей и детей с особенностями развития и поведения.

Особое внимание уделяется формированию коммуникативных умений, сенсорному развитию и повышению двигательной активности каждого ребенка. Занятия выстроены в тематике Времен года. «Развивашка» дополнена проведением утренников, детских праздников, активностями на открытой площадке (находится под окнами пространства), экскурсиями. Закупленное оборудование и игрушки способствует реализации всех задумок команды.

Это, конечно, позволяет разгрузить родителей. Для них подобный формат стал единственно возможным для обеспечения присмотра за детьми в отсутствии условий в специализированных дошкольных учреждениях. Однако, по содержанию, он является интенсивом развивающих занятий, ресурсной зоной со всеми необходимыми специалистами.

Ну а дети... Дети тут вместе играют, занимаются, общаются, радуются, ссорятся, переживают негативные эмоции, учатся взаимодействовать как группа. Но самое важное, здесь каждый из них нашел себе настоящих друзей.

На наш взгляд, «теплица» для подобного явления – самое подходящее слово.

Материал подготовила Федотова Ксения

НА-БОЛЕВШЕЕ

Дружба с иммунитетом

Поговорим про нашего большого и верного друга – иммунитет.

Наш приглашенный гость сегодня **Самылина Наталья Юрьевна**. Она аллерголог, иммунолог и, пожалуй, самый включенный и интересующийся пациентами доктор из всех, кого мы знаем. Проанализирует вас с головы до пяток!



Работу иммунитета нельзя увидеть, но ее результаты знакомы каждому с детства. Именно этот верный друг, защищает нас от огромного множества различных микроорганизмов. С самого рождения наша иммунная система знакомится с ними, изучает и запоминает своего врага.

Конечно и она может ошибаться, поэтому возникают тяжёлые или частые инфекции, аллергии и аутоиммунные болезни.

Иммунная система человека удивительный феномен, ведь она не находится в определенном месте организма, не представляет собой какой-то орган или ткань.

Она присутствует везде, где нужна ее защита! Миндалины и лимфоузлы, кожа и слизистые оболочки, пищеварительная система, костный мозг, тимус и селезенка: вот её «спецагенты». Все они помогают создавать или хранить клетки, которые работают круглосуточно, чтобы поддерживать наш организм здоровым.

Нередко родители обращаются к специалисту, считая, что ребёнок слишком часто болеет и его иммунитет дал сбой.

Чаще всего это ощущение субъективное, потому что переживания и тревога по поводу болезней, отсутствие верной и понятной информации создают впечатление, что их действительно очень много.

Какое количество инфекций считается нормой? Нормой для детей 3-5 лет считается 5-8, и даже 12 заболеваний с повышением температуры в год.

И, конечно, можно понять уставших от бесконечных болезней родителей, но со слабостью защитных сил это не имеет ничего общего. То обстоятельство, что дети часто и быстро заболевают простудами, связано с тем, что их иммунная система не знакома с большим количеством возбудителей, и механизмы иммунной памяти ещё не сформированы. При любом контакте с возбудителем иммунитет сначала распознает врага, затем запускает продукцию защитных антител, на это уходит около недели. За это время ребёнок может познакомиться уже с новым микробом или вирусом и так по кругу. Мучительному кругу ОРВИ и ОРЗ, которые изматывают и доводят до паники родителей.

Но чем больше партнёров для игры

находит наша иммунная система, тем совершеннее она становится. И самое лучшее место для тренировки иммунитета, как ни странно детский сад.

Конечно, мы не призываем родителей отводить больных детей в сад, чтобы они тренировали иммунитет здоровых! Но со временем иммунитет запоминает все больше возбудителей и обороняется от них быстрее, потому что они встретились повторно.

Поэтому задача врача успокоить родителей – когда в очередной раз ваш ребёнок приходит домой с соплями и кашлем, попытайтесь сохранять спокойствие, понимая, что иммунная система вашего чада снова принесла с собой материал для домашнего задания.

Что же можно сделать чтобы уменьшить количество ОРВИ у детей. Напомню эти несложные правила:

- Обучение навыкам гигиены: чаще мыть руки, стараться не трогать невымытыми руками лицо и глаза, пользоваться одноразовыми платками для очищения носа.

- Важно адекватно одевать ребенка в сад, школу и на улицу. В группах часто очень жарко, вследствие чего дети перегреваются, а попадая на улицу увеличивается риск переохлаждения.

- Также нужно организовать дома благоприятный микроклимат с оптимальной влажностью 40-60% и температурой 20-22 °С.

- Еще чаще проветривайте помещения, вовремя увлажняйте и промывайте слизистые. Увлажненная слизистая дыхательных путей лучше выполняет свою работу, своевременно уничтожает возбудителей заболеваний.

- Следите за питьевым режимом, рациональным и разнообразным питанием, режимом сна и бодрствования.

- Больше гуляйте на свежем воздухе.

- Своевременно вакцинируйтесь.

Конечно вакцинации не спасает от частых ОРВИ, но защитит от некоторых самых опасных болезней, в том числе от гриппа.

Как же понять, что иммунная система действительно «не работает», и речь идёт о тяжёлых заболеваниях, именуемых «первичные иммунодефициты».

Для этого в арсенале иммунолога есть шпаргалка. Она представляет собой перечень опасных признаков и носит имя «ЭЛВИС (ELVIS)».

Это **НЕ ТИПИЧНЫЕ**

(E) Возбудитель болезни

(L) Локализация

(V) Течение инфекции

(I) Выраженность

(S) Количество эпизодов

Чтобы не пропустить опасные сигналы, родителям рекомендуется вести инфекционный календарь, в котором нужно делать отметки, когда и чем ребёнок болеет, как протекает заболевание, какое лечение используется, и своевременно обратиться к специалисту аллергологу-иммунологу.



Именно врач поможет разобраться, являются ли тревожные симптомы вариантом нормы, маской за которой скрывается аллергия, проявлением дефицитов витаминов и микроэлементов, проявлением истощения иммунитета на фоне хронических и эндокринных болезней или симптомом грозного иммунодефицита.

Давайте дружить с нашим иммунитетом, бережно и внимательно к нему относиться. Он обязательно ответит нам взаимностью!

Материал подготовила Федотова Ксения



ГВОЗДЬ НОМЕРА

10 наивных вопросов закадычным друзьям

– Миша, кто твой лучший друг?

– Ну не знаю (стесняется...). Егор.

– Егор, кто твой лучший друг?

– Молчание....

– Миша, какая любимая игрушка у Егора?

– Динозавр.

– Егор, какая любимая игрушка у Миши?

– Троллейбус и метро, он тааак любит метро, как я динозавров.

– Миша, из-за чего капризничает Егор?

– Он не капризничает.

– Егор, из-за чего капризничает Миша?

– Ну если надо заниматься или, наверное, животик болит.

– Миша, какую еду больше всего любит Егор?

– Яблоки ест со мной, бананы иногда.

– Егор, какую еду больше всего любит Миша?

– Мороженое.

– Миша, что вы любите делать вместе с Егором?

– Играть в машинки, городской транспорт в Теренчитим.

– Егор, что вы любите делать вместе с Мишей?

– Ну по-всякому - играть и танцевать, когда песни Кукутиков Миша поет.

– Миша, какой бы ты подарок подарил Егору?

– Еще динозавров.

– Егор, какой бы подарок ты подарил Мише?

– Когда я вырасту, подарю Мише настоящий поезд.

– Миша, что хорошего есть в Егоре?

– Игрет со мной.

– Егор, что хорошего есть в Мише?

– Он добрый. Он мой друг, значит он весь хороший.

– Миша, вы с Егором всегда будете дружить?

– Всегда, до 110 лет. А 120 лет не бывает.

– Егор, вы с Мишей всегда будете дружить?

– Конечно!

Миша (6 лет) и Егор (7 лет)

Материал подготовила Федотова Ксения





ОРИЕНТИРЫ

Расстройство дружбе не помеха

Сегодня у нас сразу две персоны. А как иначе может быть в дружбе? Это Солдатова Анна (мама наивного гостя Миши) и Роз-Марица Оливия (мама наивного гостя Егора). И поговорим мы о дружбе детей, изменениях в жизни, которые приносит дружба, и, конечно, о дружбе между женщинами (а вы сами судите, бывает ли такой феномен).



Оливия, почему для Вас важно, что Егор нашел себе друга?

Потому что ребенок стал расти. Во всем: морально, душевно. Появились забота, уважение, он научился делиться и перестал «делиться».

Анна, почему для Вас важно, что Миша нашел себе друга?

Важно, безусловно! Это опора для сына и для меня. Ему важно, я думаю, что кто-то рядом, поймет его, поддержит его в его шалостях. А для меня важно, чтобы кто-то за ним присматривал. И Егор с этим справляется на все 100%. На 6-летие Миши ему на детском празднике выносили торт со свечками, а один из маленьких гостей хотел поскорее их сам задуть. Так это надо было видеть, как Егор заступился за «Мишины» свечки! Чуть не завязалась драка! Ну, или, например, ребята ходят в «развивашку». Егор постарше и посообразительнее. Он заканчивает делать задание педагога и толкает Мишу, чтобы тот тоже делал. Ну не подарок ли для любой мамы?

Ну а если серьезно, то сыну всегда хочется в первую очередь поделиться эмоциями и впечатлениями именно с Егором. Слово, если об этом не узнает друг, впечатление не будет считаться случившимся. И это такой тонкий момент в развитии его личности. Пока есть друг, одиночество и изолированность ему не грозят.

Оливия, помните ли Вы, как началась дружба Егора и Миши?

С драки и выяснения, чья мама круче (смеется....).

Анна, помните ли Вы, как началась дружба Егора и Миши?

Наверное, тогда, когда Егор начал называть Мишу лучшим другом. Потому что Миша еще многих вещей не понимает и не может объяснить, а Егор уже феноменален в своих умозаключениях. Но для того, чтобы Егор так сказал, Миша большой путь проделал к его сердцу, сам того не осознавая. Каждый день нарушал его границы. Приставал с обнимашками, хотя Егор не любит

обнимашек. Визжал ему на ухо, хотя Егор не любит резких звуков. Не делился игрушками, хотя Егор не понимает, как можно не делиться. Но самое важное, как мне кажется, Миша открыл Егору мир сногшибательного озорства и непослушания. Как можно не признать другом такого «антигероя» детства?

Оливия, что ребята берут друг от друга?

Егор точно научился отстаивать свое мнение именно от Миши. Еще он учится самостоятельности у друга. Мише же от Егора «прилетают обучали» терпеливости, усидчивости и знания о популяции динозавров. Если серьезно, то мальчики очень разные по темпераменту, складу ума и т.д., очень гармонично дополняют друг друга.

Анна, что ребята берут друг от друга?

Миша видит на примере Егора каким рассудительным, интеллигентным, умным, дружелюбным, добрым ребенком можно быть и как это помогает в общении с другими. Я могу делать Егору комплименты до бесконечности, честное слово. Наверное, примерно так я представляла своего сына, когда была беременной. Ух, я наивная. А Егор у Миши – смелость, целеустремленность, умение отстаивать свое мнение, веселый нрав и легкость бытия. Хммм, получается они друг друга прекрасно дополняют. Один другого вечно втягивает в различные истории, а второй учит договариваться.

Оливия, что дает дружба ребенку с особенностями? Можно ли обойтись без друзей?

С особенностями ребенок или нет, но потребность дружить – это сродни простым и обязательным свойствам и навыкам личности, как вежливость, любознательность и чистка зубов перед сном. Дружить нужно уметь, дружба должна быть честью, а друг – частью тебя. Жить «сам по себе» – это странно и некомфортно. Ведь если учесть, что мы все живем вместе и мир один, то неплохо было бы жить дружно.

Анна, что дает дружба ребенку с особенностями? Можно ли обойтись без друзей?

Ну после всех ответов выше и мыслей, которые пришли неожиданно, я уже начинаю думать, что она дает некое «исцеление», что-то типа недостающих деталей от пазла. Не хватало тебе смелости – на тебе самого безбашенного друга. Нет рассудительности? Пока не выслушаешь 30-минутную лекцию о том, что нужно делиться, не уйдешь. И что значит с особенностями? Мы все с особенностями, нет? Главное – хоть кому-то

довериться в этом мире, поделиться своими особенностями. Уверена, да и вижу на примерах, что дружить могут абсолютно все.

Оливия, а что вообще изменилось в жизни Егора с появлением у него лучшего друга?

Егор стал заботиться. Не только о друге, но и обо мне, о сестре. Ему важна безопасность нас всех как людей менее сильных, чем он, как он думает. «Миша – младше, а вы – девочки», – говорит теперь Егор.

Анна, а что вообще изменилось в жизни Миши с появлением у него лучшего друга?

Он стал взрослее, сбалансированнее. Словно появилась дополнительная опора. Очень рада, что это случилось. Думаю, ребята еще многое друг в друге изменят.

Оливия, понимает ли Егор, что такое дружба, в целом, или все складывается интуитивно?

Конечно не понимает. Но пока все он делает правильно.

Анна, понимает ли Миша, что такое дружба, в целом, или все складывается интуитивно?

Он, конечно, еще остается малявкой в сравнении с Егором. Самый важный человек в его жизни пока – это мама. Он только-только делает шаги в мир общения с другими. Он точно не сможет ответить на вопрос, что такое дружба. Но интуитивно, на своем уровне – точно понимает, еще как. Не зря же целенаправленно «взламывал» сердце Егора? А теперь тащит схему метро Санкт-Петербурга, чтобы обязательно показать другу, на каких станциях он был. А Егор-то как его слушает, кстати!

Оливия, как Вы думаете, дети с особенностями могут вообще по-настоящему дружить?

Уверена, что да. И дружба как понятие – про бескорыстие. А значит, наши дети созданы для дружбы.

Анна, как Вы думаете, дети с особенностями могут вообще по-настоящему дружить?

Однозначно. Доказано нашими мальчишками. Плюс вижу это на примерах других детей из нашего сообщества. Расстройство точно дружбе не помеха. Только, чтобы ребенок мог найти друга, его нужно водить по детским учреждениям, на площадки, на мастер-классы, в игровые комнаты, на мероприятия, а не оставлять дома в изолированности! Помню, у нас были курсы по флористике и кулинарии, так наши подростки все так сдружились, начали какие-то тик-токи снимать, веселиться до и после занятий. Нам они конечно разносили все пространство, но



от их слаженности в этом вопросе становилось очень тепло на душе. Жаль, что родители не просят повторить эти занятия и организовать что-то подобное.

Оливия, насколько важна дружба в Вашей жизни?

Важнее любви.

Анна, насколько важна дружба в Вашей жизни?

Более чем. Это мое богатство. Друзья всегда спасали от голода, холода, депрессии, звездности, одиночества и пр. С некоторыми дружу по 20-25 лет. Уже и видимся мало, а словно в одной квартире живем – спасибо интернету. Но не считаю, что можно делить друзей на «новеньких» и «стареньких». Главное, чтобы с ними пазл какой-то собрался. Да, Оливия, какой у нас с тобой пазл сложился?

Оливия, с кем бы Вы хотели дружить из известных людей (не запрещается ответ с юмором)?

С Дмитрием Нагиевым. Так-то я лет до 30 замуж за него хотела.

Анна, с кем бы Вы хотели дружить из известных людей (не запрещается ответ с юмором)?

С каким-нибудь из миллиардеров. А еще лучше, чтобы кто-нибудь из друзей стал им. Тогда б нам дали пару сотен миллионов на благотворительность. Мы бы таких проектов направили бы! Ох! Вот такая я алчная подружка, если кто-то вдруг хочет со мной еще дружить после такого ответа.

Оливия, провокационный вопрос, а бывает женская дружба, по вашему мнению? Могут ли дружить наши мамы

(вопрос с подвохом)?

Однозначно да. Мы же с Анной друзья! А про мам никого подвоха. Мамы уже дружат. И таких не мало!

Анна, провокационный вопрос, а бывает женская дружба, по вашему мнению? Могут ли дружить наши мамы (вопрос с подвохом)?

Конечно, тоже доказано жизнью. И женско-мужская бывает, между прочим, кто бы что не говорил. Короче, давайте дружить, девочки.

Материал подготовила Федотова Ксения



ПОТЕНЦИАЛ

Дружба с человеком с РАС

Чем дальше в лес, тем... Тем чаще выясняется, что в течение своей жизни мы хоть единожды, но находились в контакте с людьми с РАС, хотя и не знали об этом. Судя по тому, что уже теперь мы знаем о РАС, мы «прошляпили», что и у наших знакомых есть аутичные черты, в том числе и потому, что с годами парни были хорошо адаптированы и научились алгоритмам общения. Например, здороваться за руку и вовремя кивать во время беседы.

Расскажем о них поподробнее.

История № 1

10 лет назад я была знакома со взрослым человеком, у которого явно недиагностированный аутизм. Жизнь его была вполне полноценной. Он учился в школе, университете, затем – работал. Конечно, по классике – техническим специалистом.

В 28 лет он начал жить один, но был поначалу, конечно, сильно опекаем со стороны родителей. У него были проблемы с самообслуживанием, но, пожалуй, они бывают у многих мужчин и без особенностей ментального развития (по крайней мере, на первый взгляд). Он честно рассказывал, что мама была строгой и не давала поблажек. Ее целью было, чтобы он выглядел таким, как все, и даже лучше. Отец каких-либо проблем в нем не видел, вернее, их не понимал. Его методом в преодолении любых трудностей был спорт. Больше тренировок – меньше плохих мыслей. Надо отметить, что и стратегия мамы, и стратегия папы помогли нащупать хоть какую-то почву под ногами. Даже во взрослом возрасте он пытался как можно меньше отличаться, или как минимум, казаться просто улыбчивым тихоней. А занятия спортом давали максимальное количество контактов. Да еще и говорить было понятно, о чем – о спорте.

Общаться с другими людьми всегда было сложно. К 28 годам он не смог завести близких друзей, но считал приятелями 2 человек. Строго 1 раз в 3 месяца он звонил им и назначал встречу. Перед этим он составлял примерный перечень тем, чтобы разговор выглядел живым, хотя помолчать – не было проблемой. Люди были ошарашены подобным, но из вежливости подобное общение не прерывали. Со временем один из приятелей переехал в другой город. Второму – пришлось сложнее. Встречи с ним участились.

У нас с ними были интересные и довольно продолжительные разговоры. Могу сказать точно, в речах этого человека иногда была

Любовь и дружба - взаимное эхо:
они дают столько, сколько берут.

А. Герцен

какая-то текущая свобода и непринужденность, в действиях – импровизация. Было даже странно слышать, что ему это тяжело дается.

Бывало такое, что ему приходилось оказываться в больших компаниях (родственники, коллеги). Это было тяжелое испытание. Первые 30 минут была натянутая улыбка, потом становилось все сложнее и сложнее. Каждая такая встреча заканчивалась сном длительностью 10-15 часов. Впрочем, посиделки тет-а-тет – тоже. Было заметно, что общение дается тяжело именно физически. Легче было – разгрузить грузовик с цементом (если при этом не надо было ни с кем разговаривать).

Самое тяжелое было понять и осознать, что идет не так. Родители, как вы поняли, никакого аутизма не подозревали и точно бы противились такому диагнозу. По описаниям ощущения были связаны с дырой внутри, через которую будто проваливались все привязанности и отношения.



Найти лучшего друга – самая большая удача в жизни...
Искренность отношений, правда в общении – вот дружба.

Весь мыслительный процесс протекал естественно внутри головы и не было потребности им делиться. Было тягостное понимание, что принято поддерживать беседу, находится в коллективе, разговаривать, шутить. С юмором, кстати, проблем не было. Понимание переносного значения фраз, афоризмов было безукоризненным. Так сразу и не понять, почему тяжело разговаривать, если так легко дается понимание человеческого языка.

Было, конечно, и залипание, заикание. Интересы и любимое хобби были табуированы родителями. Поэтому его самостоятельная жизнь состояла из этапа сопротивления желанию, и этапа проваливания в него. Это напоминало зависимость, когда человек долго держится, а потом срывается и понеслось сутками без еды, сна, передышки. И, конечно, увлечение было связано с виртуальными мирами, которые были, видимо, проще и понятнее.

На работе он был на хорошем счету. Все знали, что его не нужно лишнего трогать и приставать по мелочам. Ну тихоня и тихоня. Разговаривает же, когда сам захочет. Часто даже не отзывался на имя, когда был погружен в работу. Было ощущение, что плохо слышит или просто игнорирует.

В остальном, все было неплохо, если для этого «неплохо» не нужно коммуницировать с людьми.

Со временем у него появилась и своя семья. Правда, об этом мне известно мало. Я поменяла работу и наши пути разошлись.

История № 2

Мы дружим почти 15 лет, уже давно семьями, и только последние несколько из них, я четко знаю, что это мои «особенные» и наверно потому самые дорогие сердцу друзья.

Об одном из них, с его же собственной разрешения, и даже не меняя имени, я сегодня коротко расскажу.

Сергею сейчас 38, мы познакомились сначала с его братом, компанейским и заводным «рубашкой-парнем», а уж потом и с Сергеем. На фоне своего фееричного родственника, Серега был немногословной тенью. Все мчались вперед, за Синей птицей, а Сергей собирал нам рюкзаки, аптечки, фильтровал воду и составлял план безопасной эвакуации. Мы легко срывались на концерты любимых рок-групп в соседние города, Серега же ехал деревню помогать маме копать картошку. Он до сей поры тяжело переносит перемены и смену обстановки. Никому, даже супруге Сергея, категорически не стоит трогать его вещи и тем более перекладывать их на другое место.

Если у кого-то из нас происходило в жизни что-то, мы неслись к Сергею. Если нужна была помощь в решении сложной задачи снова все неслись к нему. Нужно отметить, что когда Сергей обдумывает что-то, он машет руками, встает и раскачивается на цыпочках, вытягивает трубочкой губы и порой издает трубные звуки. Сейчас я понимаю, что для Сереги это способ успокоиться и собраться. А ранее для нашей компании это был всегда

повод поёрничать. Правда с глубоким внутренним уважением к другу, так как парень нереальный аналитик и в какой-то мере гений, несмотря на чудаковатые его способы прийти в себя.

Супруга Сергея, Марина, очень яркая, харизматичная и громкоголосая женщина. Как она орет на строителей, работающих у них на участке слышно не только соседям по улице, но и на дальних окрестностях поселка. А вот с мужем она тиха и спокойна. Когда-то она рассказала историю. Сергей изнашивает вещи и обувь, что называется «до дыр и далее». Пойти и купить что-то – это сродни подвигу Геракла. Марина раз сказала мужу, что пора гардеробчик сменить, второй, а потом просто выкинула протертые до дыр на подошве боты Сергея и замшелую с пролысинами куцейку и на их места повесила / поставила новёхонькую дубленку и солидные кожаные «со скрипом» ботинки. Сергей, собираясь по утру на работу конечно же не нашел «позорного» обмундирования и запаниковал. Он к супруге - мол, где вещички, дорогая, а та ему – носи новое и не ропщи.

Сергей не роптал, нет. Он сначала раскачивался и как ветряная мельница махал руками. Но дело привычное, Марина и глазом не повела. Затем Сергей начал издавать очень страшные и громкие выкрики, и любящая заботливая женушка просила его «вести себя нормально». Нормально попросила. Эффекта не достигла. Попросила, уже повысив голос, и дошла до шумовой атаки в попытке добиться от мужа нужного действия. Точнее бездействия и безмолвия. А тот просто вышел из окошка, прям в носках посреди заканчивающейся осени. Через неделю Марина нашла своего Сережу мирно корпевшим над какой-то схемой в бытовке строителей на том самом им принадлежавшем участке.

С тех пор она не то что на мужа не кричит, она вообще редко голос при нем повышает.

А еще, благодаря Сергею, в нашей компании есть традиции. Место и время сбора никогда не корректируется, впрочем, как и гастрономическая составляющая встречи. Новогодние каникулы, Серегина кухня, коньяк и пицца – это неизбежно как собственно приход Нового Года в этот мир.

Работает Сергей (Сергей Георгиевич), большим-большим начальником, но ни секретаршей ни обзавелся, не кабинетом просторным – он искренне не понимает зачем ему кабинет больше, чем размер стола и шкафа. И уж тем более не любит общаться с подчинёнными через «да что она в производстве-то понимает» секретарей.

Он никогда не хвастает своими успехами, о всех значимых событиях мы узнаем или из прессы, или на новогодних встречах. А ещё у Сергея есть то, чего отнять у него – равно лишить жизни – любовь к звездам. А когда он узнал, что у моего маленького сына проснулся интерес к космосу, Серега был счастлив как никогда. Мало того, что эти двое ведут дискуссии на «заоблачные» темы, так ещё Сергей показал парнишке как выглядит космос через телескоп. Все бы ничего, но последний настолько впечатлился, что, боюсь, Дед Мороз ни финансово, ни физически не вытянет загаданный подарок.

Но это все лирика. А по факту – мой друг конечно же никогда не слышал о РАС и его жизнь вполне себе его же устраивает. А все эти странности, да кто без странностей-то...

Анонимно с целью защитить персональные данные людей, о которых идет повествование.

Материал подготовила Федотова Ксения и Роз-Марица Оливия

Как крылья для птицы, так и дружба для человека: она поднимает его над земной пылью.

А. Герцен



ФИЛЬМЫ ПЕРЕМЕН

Фильмы про дружбу

Как я встретил вашу маму (сериал)

Вроде бы сценаристы намекают нам, что есть главный герой и основная линия сюжета посвящена именно ему. Но не тут-то было. Интереснее всего следить совсем не за любовными линиями сериала, а именно – за взаимоотношениями между друзьями. Их встречи, общение – это сцены с самими остроумными шутками. Иногда начинает казаться, что каждый из них живет, влюбляется, расстается, влипает в истории, чтобы рассказывать об этом своим друзьям.



Теория большого взрыва (сериал)

У сериала огромное количество сезонов. Но ни в одной из серий не произносят слово «аутизм», хотя фактически фильм про человека с аутизмом и его жизнь. А все почему? Потому что рядом с ним хорошие друзья и им совсем все равно до диагнозов и ярлыков. Стоит признаться, что они называют главного героя «другими» словами. И они куда обиднее. Но это уже совсем другой вопрос.



Хатико: самый верный друг (2009)

Ну не могли мы не вспомнить этот замечательный фильм. Он, конечно, и про дружбу, и про любовь, и про верность. Однажды, возвращаясь с работы, профессор колледжа нашел на вокзале симпатичного щенка породы акита-ину. Профессор и Хатико стали верными друзьями. Каждый день пес провожал и встречал хозяина на вокзале. Но случилась беда... Самый слезливый фильм, который я видела за всю свою жизнь.



Особенные (2019)

Смотреть обязательно! Фильм про дружбу детей с аутизмом и взрослых. Есть такие люди, которые обладают настолько мощным внутренним светом, что заражают им всех вокруг. И радуется, что в жизни, как и в кино, всегда находится место таким людям. Особенно здорово, что в этот раз рассказывается именно про тех людей, которые работают с детьми с особенностями. В героях вы узнаете, как говорить, всех «наших» мальчишек и девчонок. И может даже станет внутренне спокойнее, что хорошие люди на вашем пути точно попадутся.



Материал подготовила Солдатова Анна

МАМИН ЧАС

Про дружбу со своим ребенком

Дружба – это вообще такая вот чудесная штука, которая не имеет отношения ни к общим цепочкам ДНК, ни к штампам в паспорте, ни к общей жилплощади. И уж тем более не заслуживается и не завоевывается. А просто берет и случается. Ну или не случается. В том числе и с собственными детьми.

Почему-то многие мои уважаемые коллеги настойчиво тиражируют мнение о неприемлемости дружбы в детско-родительских отношениях. Мол дружеская позиция подразумевает равноправие, а это значит, что ребенок поднимается до уровня взрослого, наделяется правами без обязанностей, получает возможность вести себя неучтиво и не слушаться взрослых, и даже открыто «игнорить» или «посылать» мам и пап, при этом считая это нормой поведения. Второй вариант развития событий – возможно, что взрослый опускается в иерархии до уровня ребенка, снимая с себя ответственность. Логично, что оба варианта вредят воспитанию и детской психике.

Я читаю, слушаю и совершенно не понимаю, ЧТО ЗА ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ДРУЖБЕ у людей.

Общение с ребёнком-другом, это совсем не полугопнические хлопанья по плечу, бесцеремонное «вась-вась» или всегдашняя готовность «послать» один одного и быть «посланным» в ответ.

Это куда более умные и красивые отношения. В том числе и такие, в которых один из друзей в чем-то (а то и во многом) сильнее, опытнее, может в случае чего поддержать, помочь, направить и способен обходиться при этом без манипуляций и угроз. Всем ведь известно, что залогом крепкой дружбы в первую очередь являются полное понимание друг друга, уважение всех прав и свобод. Даже если второй друг ну вот наотрез не хочет идти в школу!

Вот согласитесь, что такое «нехотение» очень даже частенько и со взрослыми друзьями случается. Находим же мы (во всяком случае, некоторые из нас) нужные по этому случаю слова, чтобы друг не наделал глупостей. И наверняка обязательно спросим, почему именно не хочет. И даже посочувствуем, но также объясним, что школу эту надо принять как таблетку - горько, противно, но надо!

Так чем друг взрослый от друга малого отличается?

Настоящие, искренно уважающие своих товарищей друзья, всегда смогут поддержать, придать друг другу уверенности в своих силах. Соответственно, не проявляя своей власти, родители легко станут такими вот «настоящими» друзьями своим детям.

Только уж, если дружить, или не дружить со своими детьми, то - «чур-чур, по чесноку»!

Если второй слышал от первого в детстве: «Ты как со мной разговариваешь?! Я тебе что, подружка?! Дружкам своим будешь так отвечать, а маму-папу слушаться надо! И любить! И у-ва-жать! Сказано - надо, значит надо! И нет такого слова - хочу! Надо уважать-любить - а ну быстро давай уважай-люби! И где твоя большАЯ-большАЯ спасибоА за ремень? И за угол? И за Правду_В_Глаза о том, что тебе «вот прям щаз» надо исправить, чтобы стать хотя бы вполовину таким замечательным, как Идеальный_Ребенок_Из_Квартиры_Напротив» - так и не стоит первому лезть потом в друзьяшеньки к повзрослевшему второму, то бишь ребенку!

Не лезть совсем. Ну как полагается – не вваливаться в гости без звонка, не пытаться выворачивать свою и заглядывать в его душу, не совать свой отвисший к старости нос в его дела и планы, и уж, тем паче, не советовать, так, запросто, по-дружески что ему делать и как жить. Если конечно не хочется, чтоб в ответ, тоже запросто и по-дружески, объяснили, куда вам идти.

Уважаемые родители! Дружба со своим ребенком – это мудрость! А имея мудрых родителей, ребёнок с самого детства получает основы дружеских отношений, попадая со временем во взрослую жизнь он легко находит общий язык со всеми, кто встречается ему на жизненном пути. Постигнув родительские уроки настоящей дружбы, дети получают возможность развиваться индивидуально, идти своим особым путём. И самое важное, они приобретают навык заводить открытых, честных и искренних друзей.

Материал подготовила 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**

Планируется в конце января 2024 г. привезти в город хорошего врача для детей с РАС из Екатеринбурга. Очередь составляет – 50 чел.

Ремонт кабинетов центра «Солнце и Луна» затягивается. Но строители обещают начать красить стены уже в начале ноября. Пока специалисты работают ограничено по времени в пространстве МРОО «Терентич Тим».

После появления снега и стойкого похолодания, во дворе квартала на Васенко 9 МРОО «Терентич Тим» снова установит каток. Заработает прокат коньков.

Галина Белова получила сертификацию на использование аналогового оборудования «Томатис». Скоро у всех желающих появится возможность его протестировать.

В ноябре в рамках проекта «Спешим на помощь» МРОО «Терентич Тим» начнут обучаться первые специалисты программ по сенсорной интеграции.

20 специалистов и представителей профильных НКО 26 сентября встретились за круглым столом и решили создать Ассоциацию для совместного решения вопросов реабилитации и выстраивания жизненного маршрута детей с РАС. Их взаимодействие и встречи будут осуществляться на постоянной основе.

АНО «Солнечный мир Мордовии» запустила работу станка в тестовом режиме. Получаются отличные изделия из фанеры и дерева. Скоро работе на станке будут обучаться наши дети.

На базе Перинатального центра прошел семинар для специалистов по протоколу сообщения диагноза ребенка с патологиями при его рождении. Встреча должна помочь врачам более мягко и щадяще разговаривать с мамами и сообщать им самые травмирующие новости.

Материал подготовила Федотова Ксения



ДИСКУССИЯ

Дружба между мамами.

Бывают ли «легкие» и «тяжелые» дети с аутизмом?

Наблюдая за общением мам в сообществе, начало казаться, что мы как-то условно, но все же делим детей с аутизмом на «легких» и «тяжелых». К примеру, часто приходится слышать такое: «Ну конечно, вам легко – у вас речевой!»; «Вам везет – у вас легкая форма!»; «Да у вас почти нормотипичный!» и т.д. Встречаемся и с противоположным: «С ним в группу не пойдём, он тяжелый, вечно кричит»; «У нас высокофункциональный аутизм, мы ходим только в группы к «нормикам»; «У моего сына синдром Аспергера, нам в сообщество вступать необязательно».

И там, и там обесценивание, согласитесь? И местами – страх, тревога, непринятие.

Есть очень емкое выражение на этот счет: «Аутизм – слово одно, а историй – тысячи». Безусловно, все очень разные. Кто-то говорит, кто-то – нет. У кого-то – истерики и даже психоз, у кого-то – гиперактивность, у кого-то – эпилепсия. Кто-то считает до 1000, кто-то виртуозно занимается музыкой, кто-то талантливо рисует, кто-то не умеет ничего из этого. Но он от этого не менее ценен и интересен.

У каждого родителя свои заботы и тревоги. Мама и папы так называемых «тяжелых» детей долго идут к принятию, что ничего изменить уже нельзя. Их жизнь по-разному устроена, конечно. Но в большинстве случаев придется посвятить все свое время уходу за ребенком... до конца жизни. Родители «легких» детей живут с невротическим ощущением, что еще вот-вот, совсем чуть до нормы, еще нужно попробовать вот эту и вон ту методику. Им приходится также бороться за каждый шаг в развитии, но есть еще одна важная задача – социализировать по-максимуму. И тут появляются сотни проблем: неприятие со стороны общества, конфликты, буллинг, откаты ребенка и пр. У первой группы – есть помощь от государства, у второй – борьба и за нее. Многие так и остаются как бы в тени. Медицина их игнорирует с точки зрения постановки диагноза, общество не принимает за полноценную самостоятельную единицу. Они застревают где-то между.

Однозначно, тяжело всем.

Разделяя детей с особенностями ментального развития на «легких» и «тяжелых», мы становимся дальше друг от друга, как минимум. И, по сути, перестаем

в этот момент отличаться от тех, кто делит детей на «здоровых» и «больных», кто решает, что на площадке «здоровым» гулять можно, а «больным» – нельзя, садики для – нормотипичных, изоляция – «для больных». Нам же это не нравится, правда?

И еще. Аутизм – слово совсем нестрашное и даже нестыдное. Оно – про принятие, конечно.

У нас вроде бы даже есть соображение, почему общество с таким упорством не принимает детей с особенностями ментального развития. Ответ прост. Мы и сами как родители их не принимаем. Иногда своего – чуть больше, чужих – совсем мало. Бывает наоборот. Чужие – не проблема, свой – ни в какую. Ну и опять же – «тяжелые», «легкие», «речевые», «безречевые», «высокофункциональные», «низкофункциональные» и пр. Мы постоянно делим и систематизируем, то есть – разделяем.

Поверьте, это без нас будут делать медики, чиновники, воспитатели, педагоги, учителя, тренеры, родители других детей, другие дети. И это будет иногда даже обязательно для построения эффективной системы обучения.

Но между собой, в родительском общении – это совершенно ни к чему. Давайте сойдемся во мнение, что тяжело реально всем!

В конце концов, нас всех объединяет кое-что совершенно точно – отсутствие денег, так ведь? Их всегда так мало для реабилитации и обеспечения жизни особенного ребенка. Может нам считать себя сообществом на этой почве? Шутка. Надеемся, что улыбнулись.

Материал подготовила Федотова Ксения



СПЕЦИАЛИСТ ВАМ В ПОМОЩЬ

Дружба специалиста и ребенка

Каждый младенец начинает свое развитие и осмысление происходящего вокруг себя через тесный эмоциональный контакт с мамой. Ее постоянное присутствие рядом поддерживает в малыше чувство безопасности, ощущение радости и побуждает в нем потребность к изучению окружающего мира. Именно ради общения с близкими младенец начинает лепетать, затем играть, чему-то учиться, набираться навыков жизненного опыта, как-то элементарно с ними коммуницировать. Но аутичный ребенок испытывает сложности в развитии самых ранних форм чувственного контакта с близкими, и эмоциональное отношение к ним может вообще не сложиться, либо затрудниться на достаточно раннем этапе. А ведь с ребенком коммуницируют еще и специалисты, и, порой, специалисты даже чаще и плотнее чем родные. И здесь без дружбы с ребенком никак не обойтись.

На тему дружбы ребенка и специалиста мы пошли в ABA Kids к руководителю и аба-терапевту Лиане Мещеряковой.



Здравствуйте, Лиана. Тема выпуска нашего очередного журнала – дружба. И, казалось бы, как узкий специалист, работающий в технике анализа прикладного поведения, может вообще быть включен в эту тему? Но факт остаётся фактом - именно от вас мы, родители детей, слышим – «мы теперь друзья».

Что дает вам и детям эта дружба?

Рада всех приветствовать! Всё верно: стать для ребёнка другом – это моя первостепенная задача. Стать другом, с которым интересно, которому можно доверять и с которым можно договориться. И отвечая на вопрос, что же даёт нам дружба с ребёнком, скажу, что это основа плодотворного сотрудничества с малышом. Ему интересно со мной, он чувствует себя важным и успешным, готов слушать меня и слышать, а это уже большой залог успеха!

Лиана, установление контакта с ребёнком – насколько оно важно в вашей работе?

Установление контакта – это первое, что должен делать специалист, когда ребёнок перешагивает порог его кабинета. Можно ли научить чему-то, если внимание обучающегося вам не принадлежит? Очевидно, что нет. И в то же время, если ребёнок ориентирован на педагога, то начало пути положено.

Какие основные задачи этого этапа?

Для меня главная задача этого этапа – заручиться доверием ребёнка. Мне важно, чтобы ребёнок верил мне, видел во мне не противника, а помощника. Я стараюсь разделить любые интересы и в самом оптимальном варианте стать частью интереса ребёнка. Как правило, наладить контакт помогают совместные игры и активности.



Конечно, дети разные и повторяющихся сценариев нет, поэтому продолжительность этапа установления сотрудничества индивидуальна для каждого случая. И здесь уже большое значение имеет степень доверия родителей специалисту и понимание того, что мы не просто ползаем по ковру, потому что не знаем, что делать с ребёнком. Мы знаем, но лучше поползть 2-3 занятия и дальше работать в полную силу с сотрудничающим ребёнком, чем потом месяцами бегать за ним по кабинету в попытках усадить за стол.

Лиана, вы можете поделиться приёмами налаживания взаимодействия с детками?

Да, с удовольствием! Несмотря на то, что, как я сказала, нет одного сценария для всех, всё же есть несколько ключевых моментов, которые помогут сориентироваться.

Первое, что мы можем сделать, это выяснить, какие интересы уже сейчас есть у ребёнка. Можно спросить у родителей, можно понаблюдать за малышом в свободном пространстве.

Второе – это расширить круг интересов, предложить что-то похожее на то, что уже нравится, но немного другое. К примеру, если малыш любит игры с песком, мы можем показать, как играть с крупой, с водой, со слаймом.

Всё направлено на то, чтобы ребёнок был доволен, расслаблен и увлечён. И виновником такого прекрасного расположения должен быть только взрослый. Взрослый, который активно участвует в играх и активностях, который хвалит и подбадривает, забавно комментирует, предлагает что-то интересное.

Все знают, что АВА – это в том числе про мотивацию и поощрение. А какие виды поощрения используете вы в своей практике?

Да, действительно, АВА терапия у многих ассоциируется с использованием жетонов и поощрений на занятиях и, что совсем печально, пусть уже и не так часто, но суть подхода сводится к дрессировке.

Безусловно, поощрение имеет место быть на наших занятиях. Это может быть любимая еда, интересная для ребёнка игрушка, активности, обычный перерыв в заданиях, похвала, жетоны, которые малыш обменивает на что-то значимое для себя. И здесь я всегда провожу параллель с тем, как работаем мы, взрослые. У нас всегда есть своя мотивация. Только подумайте, есть что-то, что вы делаете абсолютно просто так? У вас всегда есть какие-то свои бонусы. Так почему же у ребёнка их быть не должно?

В своей работе АВА специалист всегда стремится перейти от первичных поощрений,

к которым относится еда, к обобщенным – перерывы, игры, похвала.

Существуют ли у вас в работе слова «одобрялки» и «ободрялки»?

О да! У меня есть свой арсенал «одобрялок» и мне всегда нравится, что-то перенимать у коллег.

Например, мне очень нравится говорить: Ты мой отличник! Я тобой горжусь! Супер! Очень круто! Класс! Здорово! Умничка! Молодец! Отлично! Какой ты внимательный!

Такие слова и живой тон очень помогают поддерживать энтузиазм ребёнка в выполнении задания. Так работать интересно и педагогу, и ученику.



Расскажите, пожалуйста, подробнее на конкретном примере о том, как проходили этапы от «притирания» до дружбы?

Я хотела бы рассказать о Мише. Миша – прекрасный мальчик шести лет, очень живой и энергичный. Первое, что я услышала от Миши, когда он пришёл к нам на занятие: «Я не заниматься!» Очень категорично, громко и, я бы сказала, по-мужски.

И мы не занимались, мы нашли крутой автобус, который ехал на наш личный Химмаш, посадили в него семью, которая выполняла задания на каждой остановке, чтобы автобус мог поехать дальше. Миша не делал задания, мальчик вообще не любил это слово – «задание», поэтому всё приходилось выполнять игрушечным маме, папе, дочке, сыночку в его руках.

С автобусом иногда тоже случались какие-нибудь накладки, которые сильно расстраивали Мишу. Миша громко возмущался, отказывался продолжать игру. И тут мне очень хотелось научить мальчика договариваться, спокойно говорить о том, что ему нужно, уступать, чтобы получить желаемое. И как только у него получалось, всё шло именно так как хотелось Мише. Мне очень хотелось показать Мише силу спокойной интонации. Что это работает, когда он говорит, не повышая голоса, я слышу, я рядом, я готова помочь.

И сейчас, по прошествии времени, я думаю, что могу сказать, что у нас получилось.

Мы смогли научиться договариваться о том, что есть задания, которые мы делаем обязательно и есть те, которые мальчик может выбрать сам. Родители также отметили, что с Мишей стало легче прийти к соглашению. И подводя итог, хочется сказать, мы – взрослые стремимся всё контролировать, иногда забывая о том, что ребёнок – это отдельная личность, со своими желаниями, потребностями и интересами, с которыми необходимо считаться.

Спасибо огромное, Лиана. А суммируя и подводя итог всему сказанному, хочется пожелать каждому специалисту, работающему с детьми любого анамнеза, изначально строить теплые, дружеские межличностные отношения. Ведь эффективность и результативность вашей работы значительно повышается, если установлен положительный эмоциональный контакт с ребенком, создан благоприятный эмоциональный климат и в кабинете царит доверительная атмосфера.

Материал подготовила Роз-Марица Оливия



ВКУС К ЖИЗНИ

Дружба вкусу не помеха



Вкусовые рецепторы человека способны воспринимать миллионы различных вкусов. Однако многие из нас привыкли к однообразной пище и не решаются экспериментировать с новыми сочетаниями продуктов. А зря! Ведь именно сочетание разных продуктов может подарить нам незабываемые вкусовые впечатления. Еда – это не просто средство для утоления голода, а искусство, приключение и источник бесконечных вкусовых комбинаций. Именно в сочетании различных продуктов кулинария раскрывает свои безграничные возможности.

Дружба продуктов, перечисленных в этой статье не столь очевидна, но поможет вам открыть новые вкусовые горизонты.

Лимон и чеснок. Кислота лимона в сочетании с остротой чеснока создают уникальный вкус и аромат. Это сочетание отлично подходит для запекания рыбы или приготовления соусов.

Сельдерей и оливковое масло. Свежесть сельдерея и нежность оливкового масла создают баланс и уникальный вкус. Используйте их в салатах или приготовьте сельдерей в соусе из оливкового масла.

Лайм и коктейль мидии. Кислота лайма и морская свежесть коктейля мидии дополняют друг друга, создавая незабываемый вкусовой опыт. Попробуйте готовить мидии с добавлением лайма.

Мята и темный шоколад. Свежесть мяты и глубина темного шоколада создают сочетание, которое поразит ваш вкусовой рецептор. Попробуйте добавить свежие мятные листья в темный шоколад.

Шпинат и фета. Пряный вкус шпината и соленость феты создают идеальное сочетание для салатов. Добавьте сюда еще томаты и оливки для получения настоящего средиземноморского вкуса.

Рикотта и мед. Это сочетание часто используется в десертах, например, в пирогах или карамелизованных грушах.

Вишня и шпинат. Необычное сочетание, но оно создает интересное сочетание сладости и горечи. Вишня и шпинат могут быть использованы в салатах или в качестве начинки для пирогов.

Эти сочетания продуктов – всего лишь малая часть возможностей, которые кулинария предлагает. Используйте их в своих блюдах и смело экспериментируйте!

Материал подготовила Роз-Марица Оливия

ФОТО МЕСЯЦА

Фотография из архива МРОО «Терентич Тим». Дети распаковали новые игрушки и отправились кататься на автобусах, троллейбусах и трамваях. Комплект креативных игрушек закуплен в рамках проекта «Мир профессий: игротека с миссией» – победителя конкурса «Практики личной филантропии и альтруизма» Благотворительного фонда Владимира Потанина.



СКИДКИ МЕСЯЦА

Компания «ЛОТОС» СПА
предоставляет скидку

10% на мягкое скрабирование, массаж лица
по промокоду

«Терентич Тим»

3 вакантных места

+7 (964) 853-02-70

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

«Терентич Тим»

5 вакантных мест

fresco-clean.ru

Мини-кондитерская «Сладко без сахара»
предоставляет скидку

20% на торт «Наполеон»
по промокоду

«Терентичи»

5 вакантных мест

WhatsApp +7(952) 074-10-00



СОВЕТЫ ОТ МАМ

Дополнительный перечень анализов и обследований для исключения различных патологий

Обследования головного мозга:

1. ЭЭГ.
2. Доплер сосудов шеи и головы (УЗДГ).
3. МРТ головного мозга.
4. МРС (Магнитно-резонансная спектроскопия). Показывает биохимические изменения в тканях головного мозга и процессы метаболизма. МРТ и ЭЭГ этих процессов не увидит. Этот метод определяет также внутриклеточный pH мозга, концентрацию аминокислот, липидов, гликогена и др.. метаболитов.

Слух:

1. Аудиограмма.
2. КСВП (регистрация слуховых вызванных потенциалов).

Обследование на патогенную флору, вирусы и др.:

1. Мазок из зева на кандиду.
2. Анализ крови на ТОРЧ-инфекции – герпесы 1, 2, 6, 7, 8, ЦМВ, Эпштейн-Бар, хламидии, токсоплазмы, Лайм-Боррелиоз. На корь и краснуху, если вы делали ребенку прививку КПК (корь, краснуха, паротит).
3. Анализ крови на антитела к лямблиям.

Обследование ЖКТ:

1. Копрограмма кала.
2. Анализ кала на дисбактериоз.
3. Анализ кала на гельминты методом PARASEP.
4. УЗИ органов ЖКТ.

Иммунитет:

1. Иммунограмма.
2. Аутоантитела к нейроантигенам.

Обмен веществ. Генетика:

1. Анализ крови на аминокислоты по методу ВЭЖХ.
2. Анализ на непереносимость к глютену, казеину IgA + IgG.
3. Лактозная непереносимость (ПЦР).
4. Анализ на витамины и микроэлементы крови.
5. Общий анализ мочи с микроскопией мочевого осадка.
6. Гомоцистеин.
7. Лактат (молочная кислота).
8. Почечные пробы (креатинин, мочевины, мочевиная кислота).
9. Печеночные пробы (АЛТ, АСТ, ГГТ, билирубин).
10. Биохимия крови.
11. Анализ на гормоны щитовидной железы.
12. Полиморфизм генов фолатного цикла.

13. Кариотип.
14. Катехоламины крови (адреналин, норадреналин, дофамин, серотонин).
15. Анализ крови на аммиак.
16. Органические кислоты мочи (газовая хроматография).
17. Липидный профиль.

Во-первых, родители должны быть в курсе выводов специалистов, чтобы семья могла работать с ребенком и дома.

Во-вторых, внимание! Не нужно сдавать избыточное количество анализов и ходить по всем врачам сразу. Опирайтесь своим выборе на врачебные рекомендации.

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:

Мешерякова Лиана
Самылина Наталья

Привлеченные фотографы:

Попова Соня
Киреев Кирилл
Окунев Максим

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, Натальи Самылиной, Лианы Мешеряковой и т.д.

Дружба рождается в сердце.



