

# 100 ИДЕЙ ДЛЯ ОСОБЕННЫХ ДЕТЕЙ

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

**от А до Я**

Часть 1:

А – О

## 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>А</b>		
Аутизм. Неприятие слова	4	
<b>Б</b>		
Безопасность ребенка в городе	5	
<b>В</b>		
Вкус к жизни	6	
<b>Г</b>		
Гвоздь номера про Новый год	9	
<b>Д</b>		
Дискуссия. Эгоистичный ген или зачем мы помогаем другим?	10	
<b>Е</b>		
Если бы...	11	
<b>Ё</b>		
Ёлка: подбор по ценам	14	
<b>Ж</b>		
Жалость к себе	17	
<b>З</b>		
Занятость для мам	19	
<b>И</b>		
История: Научный ресурс	20	
<b>Й</b>		
Йогини	22	
<b>К</b>		
Каникулы: где покататься на горных лыжах	24	
<b>Л</b>		
Ликбез о специалистах	28	
<b>М</b>		
Ментальные практики: от А до Я	29	
<b>Н</b>		
Новости	31	
<b>О</b>		
Ориентиры	33	



# А

## Аутизм. Неприятие слова



Почему многих так бесит слово «аутизм»? Правда, ухо начало очень сильно это выцеплять. Мама готова на любые слова-диагнозы: СДВГ, ЗПР, ЗПРР, синдром Аспергера, алалия, дизартрия, РАС и даже органическое поражение мозга (хотя казалось бы!), но главное – НЕ аутизм!

Такое маленькое, симпатичное по звучанию слово превратилось в какой-то ужас и кошмар. Именно это слово сопровождает огромное чувство смущения и стыда, отрицания и даже гнева.

Да-да, все понятно. Расстройства и болезни детей в принципе требуют принятия родителей, а это целый процесс внутренней работы. Помните этапы?

Отрицание (У моего ребенка точно не аутизм! Врач ошибся!).

Гнев (За что? Почему я?).

Торг (Если сейчас съездим к дельфинам, то все наладится!).

Депрессия (Я все делаю не так и недостаточно).

Принятие (Делай что должен и будь что будет!)...

Но именно со словом «аутизм» родители ходят по кругу.

Мы очень часто обижаемся на общество, что, мол, оно не принимает особых детей. А сами мы принимаем их, если боимся даже сказать слово «аутизм»!?

Помните, латинское слово autos означает

«сам», «погружение в себя». По сути, оно не несет никакого негатива и даже намека на болезнь! И вообще оно такое звучное, даже сказочное.

Скажите мне, что оно пугает окружающих, они его сторонятся и не хочется лишний раз с этим сталкиваться? А кто формирует у них представление о детях с аутизмом? Мы с вами – родители. Поэтому мое мнение – в Мордовии не будет толерантного отношения к нашим детям, пока мы, родители, без стыда и смущения не начнем говорить «у моего ребенка аутизм», «это аутизм», «я мама ребенка с аутизмом» и пр.

Конечно, можно этим и не хвастаться. Мы такое видим, например, у родителей детей с синдромом Дауна и офигеем от их «наглости» и позитива. Но говорить об этом без напряжения во всем теле, горечи во рту, надвигающихся слез можно и нужно. С чего вы взяли, что другие осудят? Во-первых, другие – тоже люди. У них много своих проблем. И точно есть что-то, чего они по-настоящему стыдятся и боятся. Во-вторых, им скорее всего вообще все равно. Всех захватывает только своя собственная жизнь.

Являемся ли мы сами неполноценными из-за того, что мы произвели на свет детей с аутизмом? Нет. С чего бы? Механизм появления нарушений вообще не изучен. Есть статистика, которая говорит нам о том, что уже каждый 44-й ребенок рождается с РАС. Вы можете себе представить, насколько это много? Каждая семья с этим сталкивается. Пока часть из них – через дальних родственников или знакомых.

Давайте мы первые поймем – люди могут быть совершенно не похожими друг на друга. И это здорово! Мы должны признавать и уважать непохожесть каждого и искренне верить, что именно это делает нашу жизнь такой яркой и разнообразной. И даже реабилитация для нас не должна означать «переделывания» и «подтягивания до нормы». Это – профессиональная помощь для максимального раскрытия потенциала ребенка.

Давайте я начну. У моего ребенка аутизм.

Материал подготовила Солдатова Анна

## Б

### Безопасность ребенка в городе

Новый год, Рождество, каникулы – самые волшебные и любимые дни для детей и взрослых. Наряженная елка, горки, санки, коньки, Дед Мороз, Снегурочка, отсутствие занятий, сбор всей семьи вместе – все это приносит радость и веселье. Но есть и обратная сторона этого: убежавший или потерявшийся в толпе ребенок, любовь детей к фейерверкам и доступность зажигающих средств могут испортить сказочное время года.

Во избежание неприятностей необходимо соблюдать несколько простых правил.

**1.** Правило «ДВУХ ШАГОВ». Означает, что дети не должны отходить от вас дальше, чем на два шага.

Если ребенок регулярно «выдергивает» свою руку из вашей и бежит сломя голову туда, где есть опасность затеряться или травмироваться, купите регулируемую шлейку для катания детей на лыжах и сноубордах со съёмным поводком и простой подъемной ручкой, и выходите из дома, строго соблюдая правило предварительно надевать устройство безопасности на своего ребенка.

**2.** Одежда ребенка в дневное время должна быть яркой. Чем «кислотнее и неоновее» цвет, тем лучше – главное, чтобы ваш ребенок был замечен в толпе. В темное время суток детская одежда должна быть как можно светлее и обязательно со светоотражающими элементами.

**3.** Постоянно разговаривайте с ребенком на тему безопасности, объясняя, что если тот вдруг останется один, то не должен покидать место, в котором вы были вместе: магазин, торговый центр, даже если неизвестные люди будут говорить, что видели его маму в соседнем магазине. Он должен оставаться на месте и быть уверенным, что вы его найдете.

**4.** Вшейте в капюшон куртки бирку с номером вашего телефона. Если ребенок речевой, учите с ним номера телефонов родителей, домашний адрес, ФИО. Если ребенок имеет свой телефон, внесите в него номера всех родных, добавьте их в быстрый набор.

**5.** Предупредите ребенка о том, что настоящие Дед Мороз и Снегурочка приходят только когда в доме есть взрослые, потому что они заботятся о безопасности детей.



Но есть плохие люди, которые притворяются сказочными персонажами, переодеваются в костюмы и похищают деток. С ними нельзя никуда ходить, даже если те предлагают заманчивые подарки.

**6.** Храните, пожалуйста, пиротехнику в недоступном для детей месте. Желательно, убирайте и доставайте ее тогда, когда детей нет рядом. НИКОГДА не давайте детям в руки и близко не подпускайте.

**7.** Не оставляйте детей одних дома, пока вы провожаете гостей – взрослые люди вполне способны самостоятельно сесть в такси, а слова прощания вполне уместно сказать на пороге. И тем более не оставляйте детей в машине, особенно в заведенной, во-первых, дети могут выйти и заплутать, во-вторых, они могут нажать что-нибудь, что может привести к непредсказуемым последствиям.

Соблюдая эти несложные правила, вы сможете счастливо и радостно провести праздники, каникулы и всю зиму в целом. Помните – жизнь и благополучие вашего ребенка только в ваших руках!

С пожеланиями здоровья и благополучия, поисково-спасательный отряд «Поиск 13 регион».

## В


### Вкус к жизни

На катке, на лыжне, на прогулке в зимнем лесу или пикнике во дворе дома нет ничего лучше, чем греться принесенными с собой в термосе или сваренными на открытом огне, вкусными и ароматными напитками, которые моментально создают уют.

Топ таких «душевных» напитков конечно же возглавляют согревающие и витаминизирующие чаи.

Вот рецепт одного из них: крепкий черный чай (на 1 литр кипящей воды 30 гр среднелистового черного чая, всыпать и сразу выключить. Дать настояться 15 мин, затем отжать прессом или перелить через ситечко в термос); черничный сок или отвар ягод – 150 мл; горсть ягод черники (сушеной, замороженной) и пара столовых ложек меда.

Смешайте в термосе черничный сок и крепкий горячий чай, добавьте сушеные или замороженные ягодки и оставьте настаиваться минут на десять в закрытом термосе. Добавив мед и снова закрыв термос, можете упаковывать его в рюкзак и брать с собой.

 <p><b>Витаминизирующий чай</b></p>	<p><b>Ингредиенты</b></p> <table><tr><td>черный чай (крепкий)</td><td>1 л</td></tr><tr><td>черничный сок/отвар ягод</td><td>150 мл</td></tr><tr><td>мёд</td><td>2 ст.ложка</td></tr><tr><td>ягоды черники (сушёные/замороженные)</td><td>горсть</td></tr></table>	черный чай (крепкий)	1 л	черничный сок/отвар ягод	150 мл	мёд	2 ст.ложка	ягоды черники (сушёные/замороженные)	горсть
черный чай (крепкий)	1 л								
черничный сок/отвар ягод	150 мл								
мёд	2 ст.ложка								
ягоды черники (сушёные/замороженные)	горсть								

Еще один напиток, на который стоит обратить внимание морозной зимой – это сбитень

При употреблении берут некоторое количество патоки, но ее варить дело хлопотное, а потому ловите рецепт сбитня, адаптированного к нашему веку:

В кастрюлю объёмом 5 литров, налейте 3 литра воды, дайте ей закипеть. Всыпьте стакан замороженной брусники или вишни, 1 кг сахара, 1 столовую ложку натертого корня имбиря, добавьте специи: по столовой ложке мяты, сушеного липового цвета, чабреца, пол палочки корицы и звездочку гвоздики. Через 3 минуты отключите и еще через 15 минут добавьте в напиток 200 гр меда. Помните, что пить этот напиток следует в горячем виде, но не понемногу, а большими чайными кружками.

 <p><b>Сбитень</b></p>	<p><b>Ингредиенты</b></p> <table><tr><td>вода</td><td>3 л</td></tr><tr><td>брусника/вишня (замороженная)</td><td>1 стакан</td></tr><tr><td>сахар</td><td>1 кг</td></tr><tr><td>корень имбиря (натертый)</td><td>1 ст. ложка</td></tr><tr><td>мята, чабрец, липовый цвет (сушеный)</td><td>1 ст. ложка</td></tr><tr><td>корица</td><td>1/2 палочки</td></tr><tr><td>гвоздика</td><td>1 шт</td></tr><tr><td>мёд</td><td>200 гр</td></tr></table>	вода	3 л	брусника/вишня (замороженная)	1 стакан	сахар	1 кг	корень имбиря (натертый)	1 ст. ложка	мята, чабрец, липовый цвет (сушеный)	1 ст. ложка	корица	1/2 палочки	гвоздика	1 шт	мёд	200 гр
вода	3 л																
брусника/вишня (замороженная)	1 стакан																
сахар	1 кг																
корень имбиря (натертый)	1 ст. ложка																
мята, чабрец, липовый цвет (сушеный)	1 ст. ложка																
корица	1/2 палочки																
гвоздика	1 шт																
мёд	200 гр																

Самый знаменитый горячий зимний напиток – глинтвейн. В безалкогольном варианте его готовят на виноградном соке, соке вишни, смородины и граната. Но если вы хотите, чтобы вкус безалкогольного глинтвейна был максимально похож на вкус традиционного, его лучше готовить на виноградном соке. Это самый идеальный вариант, ведь по традиции этот напиток должен иметь именно виноградный вкус.

Вам понадобятся сок тёмного винограда или вишнёвый + виноградный сок 2 литра и специи: корица, свежий корень имбиря, бадьян, гвоздика, цедра апельсина, мёд (немного и по желанию).

Налейте сок в кастрюлю, добавьте цедру апельсина, натертый имбирь, корицу, бадьян, гвоздику, закройте крышкой и доведя до кипения сразу отключите. Оставьте настояться. Добавьте мёд либо другой подсластитель – сироп топинамбура, стевии, сироп агавы и т.д.



**Глинтвейн**

#### Ингредиенты

<b>сок темного винограда/ вишнёвый сок</b>	<b>2 л</b>
<b>корица, бадьян, гвоздика, корень имбиря (свежий), цедра апельсина, мёд</b>	<b>по вкусу</b>

Еще один замечательный и незаслуженно забытый напиток – какао. Рецепт какао со вкусом «как в детстве», но без пенки прост. Вам понадобится литр молока, ложка столовая какао порошка и чайная ложка сахара, полбанки сгущенки, 4 дольки темного шоколада и пакетик маршмеллоу – для украшения.

Подогрейте молоко, влейте в него сгущенку. Сахар и какао размешайте в стакане, высыпьте в молочную смесь и, помешивая, доведите напиток до кипения. Выключите и добавьте в какао кусочки шоколада. Переливайте какао в термос и не забудьте взять с собой пакетик маршмеллоу.



**Какао**

#### Ингредиенты

<b>молоко</b>	<b>1 л</b>
<b>какао</b>	<b>1 ст. ложка</b>
<b>сахар</b>	<b>1 ч. ложка</b>
<b>сгущенка</b>	<b>1/2 банки</b>
<b>темный шоколад</b>	<b>4 дольки</b>
<b>маршмеллоу</b>	<b>1 пакетик</b>

В самое холодное время года можно приготовить множество необычных, оригинальных и очень вкусных напитков. Главное не лениться экспериментировать.



## Гвоздь номера про Новый год

– **Какой твой любимый праздник?**

– Новый год!

– **Любишь ли ты отмечать Новый год?**

– Да!

– **Какие подарки ты любишь получать от Деда Мороза?**

– Книги.

– **Где живут Дед Мороз и Снегурочка?**

– На Севере.

– **Какая должна быть елка на Новый год?**

– Большая и красивая!

– **Как Дед Мороз узнает, что нужно подарить?**

– Надо написать письмо.

– **Любишь ли ты зиму?**

– Да!

– **Нравится ли тебе кататься на коньках, лыжах, санках?**

– Да, а еще играть в снежки, снежную бабу лепить, башню строить.

– **Может ли быть зима без снега?**

– Нет!

– **Что ты обычно желаешь всем на новый год?**

– Чтобы было все красиво, весело встретить Новый год!

**Маша, 12 лет**

# Д

## Дискуссия. Эгоистичный ген или зачем мы помогаем другим?

Рассуждает и ищет ответ на этот вопрос руководитель АНО ЦНАОиСТ «Научный ресурс» Солдатова Анна.



Работая в ресурсном центре, я взаимодействую со многими руководителями НКО, помогаю им лично и профессионально развиваться. Одно из них частенько зовут на публичные мероприятия, выступления, интервью и пр.

На одном из таких мероприятий ведущий с пристрастием начала расспрашивать мою коллегу о мотивации работы в некоммерческом секторе. Впервые она растерялась, долго подбирая слова для ответа. Из-за этого аргументация выглядела очень слабо. Возможно, кому-то могло показаться, что многое из сказанного выдуманно или приукрашено. Звучало пафосно. Судите сами, верите ли вы ответам: «А кто поможет, если не я?», «Да я даже не задумываюсь, почему это делаю. Делаю – и все», «Я пришла в некоммерческий сектор совершенно случайно», «Помогать – это правильно, какая мотивация тут ещё нужна?»

После этого случая я начала обращать внимание, что именно представители НКО отвечают на подобные вопросы. И была очень удивлена, потому что у всех плюс-минус была такая реакция оцепенения. Мало кто честно ответил себе на вопрос «Почему?». Если и ответили, то иногда такие ответы явно нельзя озвучивать публично. В целом, среди коллег по НКО не принято

разговаривать об этом. Но вот специалисты из медиа-пространства очень любят копаться в этом, и этот вопрос звучит постоянно.

Однажды, решив почитать что-нибудь отвлеченное (от работы), я, конечно же, наткнулась на обратное – труд Р. Докинза «Эгоистичный ген». И, конечно же, он про альтруизм.

Биолог подошел к изучению альтруизма очень основательно и сразу меня напугал. Во-первых, он сразу определил, что своими действиями альтруист повышает вероятность своей смерти, но при этом – повышает вероятность выживания того, на кого направлена его забота. Этим он и интересен для науки. Во-вторых, в самом начале своей книги он предложил вместо слова «альтруизм» использовать фразу «по-видимому альтруизм», намекнув сами знаете на что.

Страница за страницей Докинз меня успокаивал. По его мнению, альтруизм – норма эволюции, а не ее сбой. Согласитесь, уже неплохо в свете общественных размышлений. Альтруизм, как и эгоизм, позволяет выжить генам. И, что самое приятное, альтруисты и эгоисты не выживут друг без друга, в природе существует определенный баланс между ними.

Есть мнение, что альтруизму необходимо обучать, но, видимо, и это не совсем так. Альтруизм был, есть и будет. Как и эгоизм.

Ну что, теперь у меня есть ответ для журналистов и сторонних наблюдателей – я поддерживаю вечный баланс между альтруистами и эгоистами. Пользуйтесь, пожалуйста.

Материал подготовила Солдатова Анна

## Е

### Если бы...

Мы провели маленький опрос и узнали, о чем жалеют или не жалеют наши мамы, и насколько им бы хотелось снова вернуться в свою молодость. Спойлер: многие сразу ответили, что молодость ... – это было так давно, что им крайне сложно припомнить, что было в это время. Девочки – такие девочки!

#### Если бы мне снова стало 20 лет, то я бы...

«Если бы мне снова стало 20 лет, я бы вновь поступила учиться в Российский Государственный Педагогический Университет им. А.И. Герцена. Закончила бы в нем обучение в этот раз до конца. Я очень жалею, что в свое время забросила учебу.»

«Я бы пробовала больше увлечений. Прямо вот во всех областях! И книг больше читала бы, и шила, и пироги пекла, на лыжах каталась, чтобы настолько сформировался навык, чтобы сейчас не было таких мыслей: «Так, это я буду делать часа два, пока разберусь, сделаю послезавтра».»

«Я бы больше встречалась с друзьями, смеялась и отрывалась! Каждому периоду – свое время, нагрузить себя работой всегда успеется.»

«Я бы в свои 20 лет ничего не меняла. Это было отличное время. Я жила с родителями. Мама готовила завтрак, обед, ужин. Училась в университете. Работала. Ездили большой компанией с палатками на природу.»

«Я бы не вышла так рано замуж!»

«На самом деле, изменила бы совсем не многое в своей жизни. Первое – это образование. Я пошла бы на другую специальность учиться. Второе – уговорила бы тогда еще будущего мужа все-таки уехать в другой город. Так же поменяла бы свои взгляды на жизнь, но думаю в 20 это сложно сделать, а после 30 они уже сами меняются.»

«Я бы переехала жить в Крым и занялась бы выращиванием растений, а конкретно – цветов.»

«Училась, училась и училась!»

«Оставила бы все так, как есть сейчас и была бы очень рада, что у меня есть дополнительно еще 15 лет, чтобы наслаждаться моим текущим состоянием и чтобы наметать гору планов и задач и глубже их прорабатывать. Не тратила бы время на всякую «фигню»! Занималась бы действительно важными делами.»



«Если бы мне снова было 20 и я бы оказалась в тех же условиях, то я не стала бы тратить почти 2 года сидя в Саранске, а уехала бы в Москву раньше. Раньше бы получила высшее образование и приступила к работе психологом. Сейчас я была бы специалистом, ведущим частную практику, возможно, кандидатом наук, у меня была бы финансовая стабильность и своя квартира, а ещё я бы занималась любимым делом и получала от этого удовольствие.»

«Я вышла бы замуж и родила ребенка тогда, а не десятью годами позже.»

«Если бы мне снова стало 20, я бы поступила учиться разным специальностям.»

«Я бы не поменяла кардинально ничего. Все то, что есть сейчас связано длинной цепочкой, наверное, как раз лет так с 20. Ну, если только бережнее относилась бы к своему здоровью.»

«Я бы попробовала пожить в различных городах.»





# Ё

## Ёлка: подбор по ценам

Новогодняя ель – обязательный атрибут каждого дома. Очень важно выбрать ту, которая понравится и станет неотъемлемой частью Вашего новогоднего интерьера. Но цены могут ой как кусаться! Мы ориентируем вас в выборе именно по этому критерию. Рассматриваем цены елок 150 см длиной.



### Интернет-магазин «Озон»

Арт. 210852270

**1888 руб.** Цены постоянно скачут.

Производитель обещает, что полимерные материалы, из которых ель изготовлена, не токсичны, не пахнут и имеют высокую степень пожаробезопасности. Ель упакована в коробку из плотного картона, предполагающую многолетнее хранение. Ветви после хранения быстро восстанавливают форму.

Рейтинг **4,89** из 5 (575 комментариев)



### Магазин «Леруа Мерлен»

Арт. 14837725

**3590 руб.** Бывают скидки за 5 дней до Нового года.

Преимущества модели: густая ярко-зеленая хвоя с декоративными шишками; очень пушистая и большая в диаметре; удобная разборная конструкция; легкая пластиковая подставка

Рейтинг **4,9** из 5 (31 комментарий)



## Интернет-магазин «Валдберис»

Арт. 124255643

**1411 руб.** Можно найти и дешевле, но качество оставляет желать лучшего.

Елка российского производства выполнена из прочного долговечного материала - ПВХ. Материал премиум-качества, износостойкий и долговечный. Иголочки не осыпаются, и сосна долго остается красивой. ПВХ не имеет неприятного запаха, как это бывает с более дешевыми товарами. Материал полностью безопасный для здоровья ребенка и взрослого, не вызывает аллергических реакций и раздражения.

Рейтинг **4,5** из 5 (1834 комментария)



## Интернет-сервис «Авито»

**от 500** но нужно искать и договариваться (обязательно смотреть лично)

На «Авито» можно все найти очень дешево, но только опытные покупатели знают, как выбрать именно то, что нужно, и не быть обманутым. Очень многие покупают достаточно дорогие елки, но они им быстро надоедают, поэтому там вполне богатый выбор.

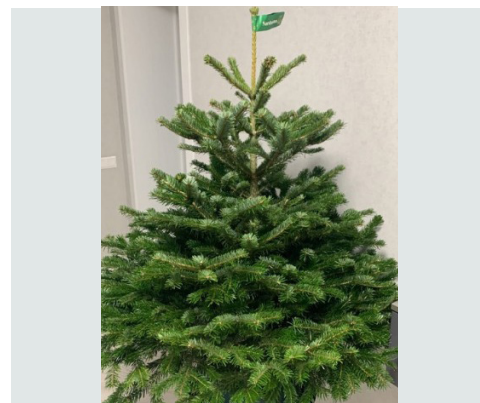
Отзывы различны в зависимости от продавца.



## Интернет-магазин «ЖИВЫЕ ЁЛКИ САРАНСК»

**Пихта – 4000 руб. Сосна – 600 руб. Ель – 900 руб.**

Можно выбрать живую ель или пихту прямо с «грядки» и заказать доставку на дом. Продавцы обещают, что, установив живую ель в декабре, вы целый месяц будете вдыхать приятный и ассоциативный запах в доме. Вдобавок к этому пары еловых смол обладают бактерицидными свойствами.



Также живые деревья **продаются на рынках города**, начиная с декабря. Всегда можно выбрать понравившуюся ель или сосну по своему вкусу. **Цены примерно одинаковые.**

Еще в Саранске проходят большие предновогодние ярмарки:

Центр – ул. Ботевградская (от ул. Полежаева до ул. Васенко),  
Светотехстрой – пр. 60 лет Октября (от ул. Веселовского до бульвара Веденяпиных),

Юго-Запад – ул. Ульянова (от ул. Энгельса до ул. М. Расковой),  
Химмаш – пр. 70 лет Октября.

**В 2022 г. елки можно было купить за 400 руб. за 1,5 метра.**



# Ж

## Жалость к себе

Жалость к себе, возникающая периодически, это нормально. Мы все нет-нет, да можем пожалеть себя, столкнувшись с несправедливостью или разочарованием. Или если нас кто-то обидел. Но жалость к себе может выйти из-под контроля, стать чрезмерной и тогда она, постепенно становясь оправданием собственной безответственности и эмоционального шантажа по отношению к другим людям, начнет разрушать личность и жизнь человека.

Снижая самооценку, подавляя уверенность и амбиции личности, жалость к себе делает возможным потакание своим слабостям, оправдание своих недостатков и неудач.

Проявление такой жалости – доступный и быстрый способ обеспечить себя заботой и вниманием. По сути – это нежность, которая дается жалеемому, за то, что он – несчастная жертва и награждается суррогатом любви и заботой за свои страдания, несчастья и болезни. Естественно, жалеемый быстро понимает, что он может ничего не делать, тут же складывает свои «лапки» и уходит в свои страдания и болезни. Жалость к себе чувство совершенно бесплодное. От того, что человек себя жалеет, он не становится ни здоровее, ни благополучнее, ни счастливее.

Привычка жалеть себя формируется обычно в детстве. Помните, как мама жалела вас, ребенка, когда вы болели? Можно было не ходить в школу, не выполнять домашнее задание, лежать на диване, пить горячий чай с медом или малиной. Тогда мама проявляла нежную заботу, ставила градусник, целовала, поправляла подушку, гладила по голове...

Печали или болезни и получение за них каких-то поглаживаний, какого-то внимания, по сути являются манипуляциями, которые в свою очередь, для некоторых людей и в детстве, и во взрослой жизни становятся привычкой и моральной нормой.

В нашем обществе вообще считается правильным жалеть и утешать несчастного или просто плачущего. Проявлять сочувствие – это действительно важно и правильно, но привычка получать жалость за постоянную грусть и беспомощность не должна вызывать одобрения.

Помните, жалость к себе – это

не только разрушающая эмоция, но и причина различных заболеваний.

Врачебное сообщество считает жалость к себе опасной привычкой, которую они приравнивают к курению и обжорству. Клинические обследования говорят, что человек, который даёт волю чувству жалости к себе, получает негативный эффект на эндокринную систему и обмен веществ в целом.

А еще жалость к себе приводит к депрессии, она формирует астенический (слабый) тип реагирования на абсолютно любые воздействия извне, приводит к нарушению работы сердечно-сосудистой системы. Жалость к себе снижает устойчивость организма к вирусам и задерживает выздоровление даже от обыкновенной ОРВИ на несколько дней.

Оправдывающие жалость к себе обычно не видят никакой другой альтернативы этому чувству, кроме бессердечия или жестокости. Но это не так! Альтернативой такой жалости являются реальная самопомощь, направленная на пробуждение самостоятельных сил личности, помогающих ей достичь здоровья, успеха, социальной активности и счастья.

Смените жалость на заботу о себе, точно такую же, какой вы окружили бы любого другого человека, для того чтобы он мог трудиться, жить полноценной жизнью, не чувствовать себя несчастным. И все встанет на свои места.

Материал подготовила Роз-Марица Оливия



**Раскрась свой праздник сам!**

### 3

## Занятость для мам

Дорогие наши читатели! Мы знаем, как сложно мамам особенных детей найти подработку на неполный день или даже на несколько часов, и делимся с вами вакансиями от проверенных, надежных работодателей.

### «Администратор»

Детская студия на ул. Косарева, 19  
Неполная занятость с 16.00 до 20.00  
Оклад 8000 руб.

+7 (987) 680 22 70

### «Администратор»

Барбершоп на ул. Ботевградская, 81  
Посменный график  
1200 руб. за смену

+7 834 230 01 41

### «Помощник повара»

Столовая предприятия на ул. Лодыгина  
График 2/2 с 19:00 до 01.00  
(развоз транспортом предприятия)  
Оклад 18000 руб. + питание

+7 (927) 174 80 04

### «Гладильщица»

Аквачистка на ул. Пролетарская, 81 А  
Почасовая работа. График свободный.  
150 руб./час.

+7 (927) 174 80 04

## История: «Научный ресурс»

Проекты «от А до Я», «Маршрут построен» реализуются на базе АНО ЦНАОиСТ «Научный ресурс». Но мало кто представляет, что это за организация, почему у нее такое «серьезное» название, почему вдруг она начала заниматься детьми с аутизмом и другими особенностями ментального развития. Рассказываем.

Автономная некоммерческая организация Центр науки, аналитики, образовательных и социальных технологий «Научный ресурс» была зарегистрирована 30 июля 2012 г. Солдатовой Анной и Напалковой Ириной (вместе работали в университете) с целью проведения научных проектов в гуманитарных науках. Таким образом, сейчас ей уже почти 12 лет! Название остается с организацией все эти годы, хотя, конечно, цель ее деятельности несколько сменилась. В начале пути даже была шутка: кто первый выучит наизусть название, тот и будет руководителем.

Возможно, она бы просуществовала всего пару скучных лет, если бы не встреча, которая перевернула жизнь ее учредителей. Настоящей точкой отсчета деятельности можно считать поездку команды в социально-реабилитационный центр «Ясная Поляна». В 250 км от Саранска нас ждали прекрасные дети (Егор, Аня, Нина, Игорь и другие). Они уже были готовы подарить нашей НКО новые смыслы и стимул работать.

Следующие 5 лет АНО ЦНАОиСТ «Научный ресурс» работала над смягчением проблем детей, оставшихся без попечения родителей и из группы риска. В 2015 году благополучателями организации также стали дети из других интернатов.

Если сейчас вы замечаете, что перед Новым годом нами собирается почти сотня подарков для детей из интернатов, знайте, откуда появилась эта идея. Акция «Стань Дедом Морозом» проходит уже 10 год.

С годами пришел опыт, появились уникальные компетенции, в том числе, в социальном проектировании. Они стали востребованы представителями других НКО Мордовии. В прямом смысле пришлось заявлять себя как ресурсный центр на следующий конкурс президентских грантов. Следующие годы все внимание команды было направлено лидерам из некоммерческого

сектора и НКО, которые нуждались в рывке для масштабирования своей деятельности.

В настоящее время благополучателями организации являются более 100 активных и работоспособных НКО. Удалось «зажечь» новые имена в некоммерческом секторе, запустить и перестроить работу десятков организаций. Если считать людей, которым смогли помочь эти организации, то скорее всего счет пойдет на сотни тысяч.

С 2021 года самой опекаемой целевой группой АНО ЦНАОиСТ «Научный ресурс» являются семьи, воспитывающие детей с особенностями ментального развития и, конечно, НКО, которые их представляют. Это МРОО «Терентич Тим», АНО «Добровилль», АНО «Солнечный мир Мордовии», АНО СОК «Импульс» и пр. Почему? По иронии судьбы один замечательный ребенок выбрал себе маму, работающую в некоммерческом секторе экспертом по созданию социальной инфраструктуры. Вот такой простой ответ. И с этой лодки теперь нам не спрыгнуть, как и всем остальным, кто читает этот текст.

На сегодняшний день цель АНО ЦНАОиСТ «Научный ресурс» – объединить всех специалистов и представителей профильных НКО, которые помогают детям с особенностями развития и их семьям, и сделать вместе так, чтобы не нужно было выезжать из региона, чтобы пройти эффективную реабилитацию, или, тем более, куда-то переезжать, чтобы устроить нормальную жизнь своему ребенку.





Спортивные занятия для особенных детей – это уже давно доказанная эффективная терапия и все родители стараются записать детвору в кружки-секции. А про спорт для «особенных» мам почему-то мало кто задумывается. Хотя это не только веселый и увлекательный способ укреплять свое физическое здоровье, но и эффективный способ снимать стресс и общаться.

Уже второй год мамы «солнечных» и «лунных» деток дважды в неделю встречаются на татами в Академии единоборств, где они на фитнес-тренировках не только заботятся о своем здоровье и «прокачивают» силу воли, но и общаются с единомышленниками и занимаются нетворкингом.

Так как изначально планировалось проводить занятия не фитнесом, а йогой, между собой мы, «Терентичи», называем этих чудесных мамочек «йогинями». И сегодня наши «йогини» поделятся с вами своими выводами «зачем это все нужно, когда я и так невероятно устаю»

Мы спросили у них, зачем они ходят на

тренировки и вот что они ответили:

«Во-первых, это общение. Мы приходим сюда поговорить, побыть вместе. Мы все здесь, поначалу, когда только пришли, были закрытые, со своими проблемами. Потренировались вместе и начали общаться. Да так, что теперь все друг другу стали «своими». Во-вторых, это разгрузка. Это свои какие-то накопленные негативы, эмоции, вот здесь на приседаниях, растяжках растрясешь и оттаиваешь. А побегаешь, да попрыгаешь и становится вообще замечательно».

«Я прихожу сюда отдыхать душой. От суеты, от рутинных забот. Хожу общаться с девочками. Ну и за физическими нагрузками, конечно!».

«Я не представляю сейчас, как раньше обходилась без наших тренировок. Если не прихожу на занятие, чувствую себя больной. Обожаю наши встречи с девочками. Мы не просто тренируемся, мы поддерживаем друг друга, стимулируем друг друга, много смеемся. И это все в совокупности как допинг для каждой из нас».

От себя же мы хотим добавить, что сбалансированные физические нагрузки помогают улучшить настроение и эмоциональное благополучие. Физическая активность высвобождает эндорфины и другие химические вещества, вызывающие хорошее самочувствие, помогая улучшить настроение и уменьшить симптомы тревоги и депрессии.

Умственная задача изучения и освоения новых движений улучшает когнитивные функции и память. И, конечно же, это отличный способ улучшить свое физическое здоровье и физическую форму. Тренировки обеспечивают тонус всего тела, улучшают здоровье сердечно-сосудистой системы, гибкость, баланс и координацию. Энергетическая и аэробная природа тренировок заставит ваше сердце биться быстрее и поможет сжечь лишние калории. Регулярная практика непременно приведет к увеличению силы и выносливости. А это уже немало.

Материал подготовила Роз-Марица Оливия



# К

## Каникулы: где покататься на горных лыжах

Вопреки различным мнениям, можем сказать, что кататься на горных лыжах может каждый. Причем начать можно и в 5 лет, и в 35, и в 65. Доказано на собственном примере. Именно этот вид спорт дарит какие-то невероятно непохожие ни на что другое эмоции восторга, радости. Полет, одним словом! Очень рекомендуем всем и каждому.

Горные лыжи стали к нам еще ближе с открытием спортивного центра «Каменка» (Талина). Он находится в Атяшевском районе. Ехать до него около 1,5-2 часов на машине. В нем есть прокат оборудования для людей с различными размерами (от 4-5 лет до самых крупных мужчин). Но пока есть и недостаток. В выходные так много желающих покататься, что нужного размера может просто не оказаться в наличии. Советуем отправляться туда с понедельника по четверг. Цена на услуги центра пока приемлемая в сравнении с подобными местами. Можно уложиться в 1500 руб. на всю семью на целый день. В эту сумму войдет прокат лыж, палок, ботинок (возможно, вы захотите взять сноуборд), безлимит на подъемник, и даже аренда плюшек. Последнее требует особого внимания. Спортивный центр построил классный трек для езды на плюшках. Быстро, захватывающе, с ветерком. Но абсолютно безопасно.



Спортивный центр «Каменка»

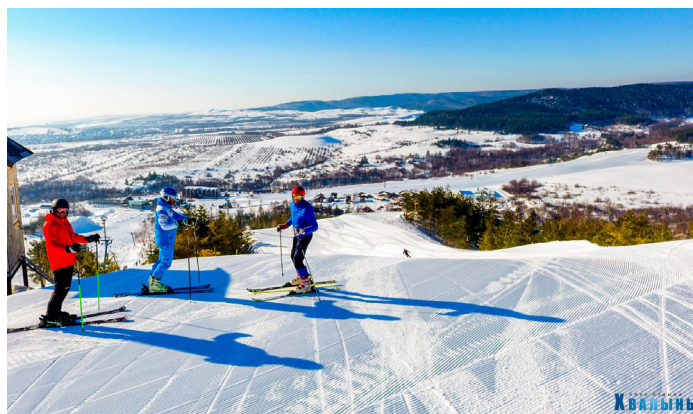
Если захочется разнообразить свое катание, отправляйтесь в Пензу. Там есть центр «Волков». Он расположен недалеко от Сурского водохранилища, со стороны санатория Березовая Роща. Время в пути в одну сторону 3 часа. Наиболее развитый горнолыжный комплекс Пензы и области, часто сюда приезжают гости из Мордовии. Протяженность трасс составляет около 300-400 метров. Трасса достаточно широкая. Несомненным преимуществом является наличие бугельного подъемника, который поднимает по 2 человека одновременно. Однако, в часы пик бывают очереди, поэтому, если хотите кататься в одиночку, выбирайте непопулярное время – либо в будни, либо сразу с открытия комплекса в выходные. На территории комплекса есть кафе, прокат сноубордов и горных лыж, работают инструкторы. Стоимость отличается от «Каменки» на 100 руб. за каждую единицу. На комплексе есть искусственное оснежение, что позволяет начать горнолыжный сезон чуть раньше, чем выпадет минимально-необходимое естественное.





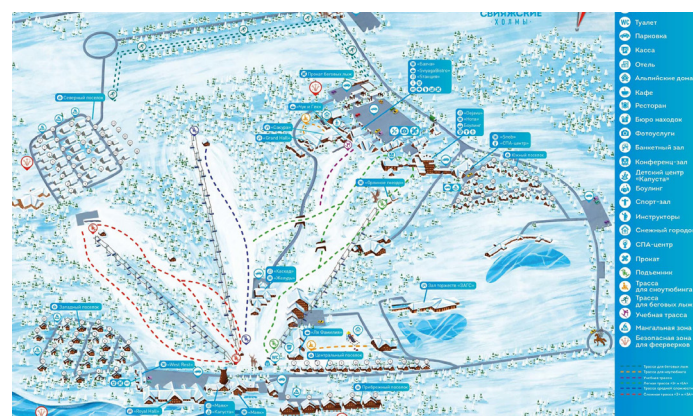
Загородный клуб «Волков»

Если захотите более сложных трасс и лучший сервис, езжайте в Хвалынск. Он находится в Саратовской области. Ехать от Саранска придется около 5 часов. Но это, конечно, совсем другой уровень катания. Цены тоже более-менее, если сравнивать с «Каменкой», то потратите на 150-200 руб. больше за каждую единицу снаряжения. Плюс сможете посетить Хвалынские термы или какой-нибудь интересный концерт. Снять квартиру в городе можно за 1500 руб., если захотите остаться с ночевкой.



Горнолыжный комплекс «Хвалынь»

Ну если уж вы совсем нацелены здорово провести время и у вас есть для этого необходимый бюджет – рекомендуем «Свяжские Холмы» в г. Казань. Туда, кстати, можно добраться на специальных автобусах из нашего города. Ехать придется около 6 часов. Вы удивитесь, но многие наши земляки посещают этот центр. Снаряжение можно взять с собой. На Авито есть предложения о посуточной аренде. В данном случае так будет дешевле.



Горнолыжный комплекс «Свяжские Холмы»

Основное правило Нового года:  
**«ПОДАРКОВ МНОГО НЕ БЫВАЕТ!»**





Родители часто тратят очень много времени, чтобы разобраться, какой специалист нужен ребенку и чем они вообще отличаются. Мы решили расшифровать эти профессии и их специфику работы с детьми.

**Логопед – специалист**, который занимается выявлением нарушений речи у детей и их исправлением. Он изучает причины и структуру нарушений речи, определяет пути исправления речевых дефектов.

**Дефектолог** – профессионал, специализирующийся на работе с детьми, которые имеют различные отклонения в развитии. Его можно назвать коррекционным педагогом в области развития детской речи, изучения, обучения, воспитания и социализации детей с особенностями психофизического развития.

**Логопед-дефектолог** – специалист, который работает комплексно. Занимается развитием речи, внимания, восприятия, памяти, мышления, работой моторики и т.д.

**Нейропсихолог** – специалист, который корректирует психические функции, которые являются основой осуществления любой деятельности, в том числе учебной. И в работе с пациентами после черепно-мозговой травмы, и с пациентами без травмы нейропсихолог будет искать нарушения мозговой деятельности.

**Психолог** – специалист, который изучает эмоционально волевою сферу и эмоционально личностные проблемы. В сферу деятельности психолога входят преимущественно консультирование родителей и работа с детьми по решению локальных проблем. В отличие от врачей, эти специалисты не могут назначать медицинские препараты.

**Психотерапевт** – это специалист, который занимается лечением пограничных расстройств в основном при помощи разговорной терапии. Чаще всего, психотерапевт ведет полную психотерапевтическую сессию.

**Психиатр** – это врач, который, как правило, занимается терапией тяжелых психических расстройств (группой симптомов и изменениями поведения, вызывающими душевные страдания) при помощи медикаментов.

**Аба-терапевт** – специалист, который

работает в области формирования навыков и коррекции проблемного поведения людей. В данном подходе вмешательство основано на анализе факторов окружающей среды, влияющих на поведение человека.

**Эрготерапевт** – это специалист по восстановлению социальных, бытовых, рабочих, функциональных и двигательных навыков у людей с ограниченными возможностями. В его практике используются трудотерапия, психолого-педагогические приёмы, физические упражнения, элементы массажа и подбор индивидуального оборудования.

**Сенсорный терапевт** – специалист, у которого в работе целый комплекс занятий, во время которых нервная система человека получает информацию от рецепторов всех чувств (осознание, вестибулярный аппарат, ощущение и пр.), затем организует их и правильно интерпретирует.

**Игровой терапевт** – специалист, который оказывает психологическую (психотерапевтическую) помощь с целью профилактики и разрешения тех или иных психологических проблем путем создания, поддержания и развития терапевтических отношений с клиентом (пациентом) в ходе широко понимаемой игровой деятельности.

**Специалист по адаптивной физической культуре и спорту** помогает выявить и развить физические способности людей с ограниченными возможностями здоровья и учит максимально использовать их для адаптации в обществе и быту.

# М

## Ментальные практики: от А до Я

Именно выслушав чаяния родителей, появилась идея реализовать проект с новым форматом занятий для детей и в Саранске.

В проекте «от А до Я» на системной основе примут участие не менее 44 детей с РАС. Мы постараемся, чтобы помощь получили именно те семьи, которым это необходимо в первую очередь: те, у кого отсутствует финансовая подушка, те, кто именно сейчас столкнулись с проблемой ментального здоровья детей, те, кто только включается в реабилитацию и еще не получали никаких бесплатных занятий.

В рамках психолого-педагогической диагностики будет протестировано, насколько у ребенка развиты навыки в различных сферах, какие дефициты присутствуют. Оценочные материалы будут использованы для составления на их основе маршрутов индивидуальных занятий. Интенсивная работа с каждым ребенком будет вестись 3-4 недели. Всего в рамках проекта будет проведено не менее 1320 индивидуальных занятий. В проекте принимают участие наши лучшие специалисты, которые уже полюбились нашим семьям. Это Федотова Елена Витальевна, Илюшова Галина Николаевна, Саямова Анастасия Олеговна, Гулина Яна Андреевна, Роз-Марица Оливия Владимировна и др. Каждый из них в настоящее время направлен на обучение дополнительным компетенциям.

Все результаты будут зафиксированы «до» и «после» в индивидуальной брошюре, что позволит отследить изменения в навыках и умениях у детей.

С родителями-участниками будут проведены психологические консультации, в рамках них – проработано психологическое выгорание, поиск ресурса. Это позволит оказать родителям скорую психологическую помощь, снять кризисные состояния, тем самым положительно воздействовать на детско-родительские отношения в семьях-благополучателях.

Проект осуществляется на базе пространства «Солнце и Луна». Мы стараемся быть полезными и эффективными для вас. Взамен нам бы хотелось только одного – регулярности посещения занятий нашими маленькими благополучателями.



Все письма написаны.

Ждём вестей от Деда Мороза!





Пространство МРОО «Терентич Тим» пополнилось новыми развивающими игрушками. Ребята могут протестировать их на занятиях у специалистов.

МРОО «Терентич Тим» запустила акцию «Стань Дедом Морозом». Ребята могут написать письма со своими самыми сокровенными желаниями и получить подарок от Дедушки Мороза, который навестит их дома перед Новым годом.

В этом году команда МРОО «Терентич Тим» организует 8 утренников для детей-благополучателей. Каждый из них посетит Дедушка Мороз и его внучка Снегурочка! Они поздравят ребят и подарят им сладкие подарки.

Ёлочку-красавицу в пространстве МРОО «Терентич Тим» смогут нарядить все желающие. В приоритете шары красного и серебристого цветов, но также можно принести гирлянды, дождик, новогодние фигурки.

Кабинеты специалистов центра «Солнце и Луна» заработают на полную мощь в январе 2024 г. Спойлер, сейчас там идет косметический ремонт. Команда выбрала желтые и голубые оттенки для дизайна.

Среди мамочек АНО «Добровилль» заработала почта Тайного Санты. Их дети получают неожиданные сюрпризы под Новый год.



Сегодня в наших «Ориентирах» не интервью, а монолог. Монолог очаровательной, умной, невероятно тонко чувствующей и сопереживающей, молодой женщины, мамы особенного мальчика Лени – Ани Ошкиной.



### **Про принятие**

Многие мамы, да и специалисты разные говорят о «принятии». Мол, «я приняла ребёнка», или «нужно пройти через принятие своего особого ребенка». А мне кажется, «принятие особого ребёнка» – это просто, когда его оставили в семье. Но вот когда ты покупаешь ему наушники, потому что он плохо переносит посторонний шум, когда выбираешь дорогу чуть длиннее обычной, потому что иначе придёте раньше, и может начаться истерика, потому что ждём, а может и не начаться, это вот уже принятие его диагноза и особенностей.

### **Про негативный опыт принятия**

Знаете, я не всегда была такой «понимающей и принимающей». Помню, как гуляла с Лёней, всё ещё было в подвешенном состоянии, аутизм под вопросом, ребёнок ещё маленький, вдруг скорректируется, и мы проходили мимо знакомой, и она так с улыбкой: «Аутизм, да?!» Я тогда сказала, что ещё под вопросом, а сама подумала, что тут весёлого? Наверно, в тот момент я как-то закрылась. И до сей поры, когда я

с Лёней, я всегда начеку. Много внимания его состоянию, его могут сильно раздражать некоторые звуки или плач – тут нужно быть сразу наготове.

### **Про эмоциональную близость**

Лёня не знает, как к кому подойти, как проявить внимание, поэтому часто это бывает очень неуклюже, а может вообще с улыбкой на колени сесть к кому-то, кто в гости пришёл. Для меня это хороший знак – значит хороший человек, к злюкам он не подходит.

### **Про удивление**

Был случай, когда мы пришли на площадку в чужой двор. Лёня сам по себе, никто к нам не приставал, даже отходили обычно дети и родители. Он очень любил крутилку, на которую дети садятся, и кто-нибудь раскручивает. И вот мы крутимся на ней, и подошла девочка, села с нами, начала спрашивать, сколько Лёне лет, у него что-то спрашивать, удивлялась, что он такой на вид старше, чем есть на самом деле. Минут 15-20 другой ребёнок был в контакте со мной и Лёней. И я впервые



растерялась, потому что другой ребёнок так заинтересованно подошёл к моему ребёнку, ведь мы морально готовимся со всех сторон отбиваться от негатива, а тут всё наоборот – я откровенно растерялась и не знала, как себя вести и что нужно делать в этот момент.

А ещё по-хорошему удивили меня люди, когда я водила Леню в тренажерный зал. Я как-то привыкла абстрагироваться, всё внимание на правильное выполнение упражнения или на правильное положение тела во время выполнения. На остальных не обращаю внимания. И вот с нами стал здороваться один тренер, просто каждый раз сам подходил, спрашивал у Лёни: «как дела?» Даже показывал ему, как правильно бить по груше, которая так понравилась. Там же однажды подошла женщина-тренер, которая очень интересно тренировала своих парней-спортсменов. Подошла, извинилась за любопытство, сказала, что мы молодцы, большое дело делаем с тренером. Это очень подстёгивает. Я так понимаю, некоторые люди просто боятся показаться бестактными или не знают, как вообще подойти.

#### **Про запросы**

Однажды на консультации у детского специалиста, я сказала, что не знаю, как расслабить ребёнка. Мол, не умеет Лёня расслабляться, а надо бы. И увидела большущее удивление в глазах профессионала, ведь обычно приходят с запросом научить ребёнка читать/говорить/считать и т.д. Вот если у нас перегруз, мы такие: «Так, сейчас, подожди». Сели на диван, чай попили – и всё, можно работать. У Лёни вообще не так. Занятия – это напряжение, которое надо снимать. Даже когда он смотрит любимый мультфильм или ещё что-то делает, всё равно идёт возбуждение, то есть опять без отдыха. Поэтому, наверное, вечные перегрузы и излишне эмоциональные слёзы или смех. Мне кажется, тут отлично подойдёт спорт, хорошая грамотная тренировка – это просто клад. Но огромная проблема найти тренера, который готов работать с таким ребёнком, который только в лучшем случае будет повторять по подражанию, да ещё и смеяться или плакать, а то и одновременно. Плюс любому тренеру нужно видеть конечный результат, ну я это так вижу, ту конечную конфету, которая самая-самая, ведь это в первую очередь его работа, плоды его труда. Олимпийского чемпиона из Лёни, конечно, не сделаешь, но он очень любит удивлять своими способностями.

### **Про жалость**

Ты же знаешь, что Леня не самый разговорчивый человек, вот из-за этого «молчания» окружающие видят его, как ребёнка с большими проблемами. Это касается даже родственников. Люди, совершенно не вникая в суть, начинают жалеть, вот он бедненький, не может ни ответить, ни сказать. У нас обе бабушки считают, что Лёня чего-то лишён – раз он не может общаться, значит не может всё своё внутреннее наружу излить. А я каждый раз говорю, что у него всегда так было, он ничего не потерял, чтобы было сожаление от потери. У него как раз всё замечательно: покушать приготовили, одежду купили, спать есть где, игрушки есть, книги есть, ещё и в школу/на занятия отвезли.

### **Про прогнозы**

Насчёт прогнозов врачей ничего не могу сказать, насколько разовьётся, настолько и хорошо. Главное, трезво оценивать умения своего ребёнка, но и не недооценивать его успехи. Сейчас столько методов коррекции, что ни один человек не скажет, что будет через 5-10 лет.

### **Про семью**

Ой, у нас за Леню «горой» все. Летом он сажал лук – целых четыре рядочка. Так муж попросил отметить, где именно, чтобы я смогла убедиться, что урожай с грядки Лени будет лучше остального, мною посаженного. А пару дней назад я, как обычно в заботах, и тут младший меня что-то спрашивает или что-то говорит про Лёню, уже даже не помню, что именно, я отвечаю, что это потому, что Лёня у нас ребёнок с ограниченными возможностями здоровья. Ступор, минутная пауза и так возмущённо: «Мам, Лёня же обычный ребёнок!» Прям подзатыльник, чтобы за языком следила.

### **Про помощь от родных**

Хочется, чтобы родные, и особенно бабушки, заставляли детей делать посильные для них дела самостоятельно, а не за них. Заправить кровать, убрать посуду со стола в раковину, надеть носки, застегнуть куртку, кушать самому, своей рукой, выбросить фантик в мусорное ведро, достать тарелку и положить в неё рис с котлетой, убрать книги обратно на полку. Можно помочь, если пока не очень получается, но именно немного помочь, чтобы получилось. Это самый большой вклад в жизнь особого ребёнка. Да, конечно, особенному ребенку безусловно сложнее, чем другим, но руки-то у него такие же, ноги такие же, так же работают, и он сам может сделать то, что вы или я, или другой ребенок руками/ногами делаем.





Лене не сложно сделать, чаще нашим родным сложно подумать, как донести запрос «что нужно делать» и правильно ему на примере показать. Мы вторую зиму учимся чистить дорожку от снега. Во-первых, есть чем заняться, а во-вторых, снег каждый год, его надо убирать, такая помощь очень пригодится. И знаешь, как хорошо Лёня с этим справляется!

Пусть он мне спасибо не скажет, что я учу его самостоятельности, зато точно не застрянет в сугробе и сможет, к примеру, самостоятельно поесть, а не ждать, пока я ему положу «под нос» котлету или открою конфету. Он вполне способен открыть холодильник и взять нужное, а также ножницами пакетик разрезать и достать вкуснятину.

### **Про магазины**

Сейчас так отлично всё устроено, можно доставку заказать и практически вообще не общаться с кем-то на кассе и не нервничать, если что-то пошло не по плану. Или есть кассы самообслуживания, у наших детей всё отлично с техникой, быстро освоят. Мы пробовали просто пикать товар. И плюс ребёнок занят делом, даже в магазине. Мама пробивает товар, ребёнок складывает всё в пакет, а не стоит, не понимая, что происходит. Или наоборот он пиксель, я складываю в пакет, потом быстро расплатилась и ушли довольные. Но это не с первого раза было всё так идеально – истерики забываются быстро, а успехи очень радуют. Не кричал – молодчина! В несколько магазинов зашли и нет капризов – просто суперприз. Сейчас и в магазин с одеждой могу Лёню взять, что-то примерить. Он тоже должен знать, откуда что берётся, где что продают.

Чем чаще куда-то ходить, тем лучше воспринимается окружающий мир. У нас ещё есть проблема непонимания, так как нет речи. Очень сложно донести какие-то абстрактные понятия, или, например, «так принято». Вообще иногда на грани фантастики.

Года четыре назад он вообще не понимал, зачем мы стоим в очереди, мы же всё взяли, зачем стоять, ему сложно это объяснить. Лёня просто начинал кричать, иногда даже орать, а это непросто – делать вид, что всё ок. Просто он ждать не умеет. Общество никто не отменял, а ведь с виду обычный ребёнок, просто мать не воспитывает. Он мог при входе в магазин сорваться с места, сразу подбежать к стойке с шоколадками и схватить «МилкиВей» или ещё что-то, что любит. Сейчас может ждать, когда туда дойдём, может спокойно отнестись, если скажу нет и даже выложу. Мы даже ходили в магазин с планшеткой с карточками. Внизу были изображения продуктов, которые нам нужны, а сверху изображение тележки, на которую их нужно наклеить, когда в обычную тележку положишь. Потом научился делать свои покупки. Если хотел колбасу, показывал на неё, я говорила: «Бери», и он бросал её в тележку. Мне нравится ходить с Лёней в большие супермаркеты. Это идеальные магазины для наших детей, за исключением громкого шума. Там нет какого-то пристального внимания со стороны, там вообще никому ни до кого дела нет, мне кажется. И, делая много покупок, я прошу ребёнка складывать покупки в пакет, пока их пробивают, потом – до машины пакет донести. Это тоже помощь, очень для него по силам.

### **Про достижения**

Летом Лёня достал кастрюлю с супом, достал тарелку, взял половник и сам налил суп!!! Это большое дело! А недавно сам сделал чай от и до. Достал кружку, открыл пакетик, залил его водой из чайника (она была немного тёплой), достал сахарницу из шкафчика, взял ложку, положил две, размешал. Для кого-то сделать себе чай это настолько простая процедура, даже не задумываешься, что этот процесс можно разбить на маленькие и отрабатывать каждый отдельно. У Лёни получилось сделать всё по подражанию – уже отличная новость. Но отрабатывали количество ложек сахара и как нужно размешивать. Я думала, что там всё просто, пока не вышла на пару минут, а когда пришла на кухню, содержимое всей сахарницы было в кружке чая. Также было и у бабушки в гостях, только вместо сахарницы попала соль – ёмкости похожи. Потом отрабатывали именно количество, и справились.

### **Про Лёню теперь**

Вспомнила, что он играл с машинками не как все: он клал их на крышу и раскручивал, а не катал. И ещё у нас из-за того, что частный сектор, нет общей песочницы или двора, поэтому детей надо было искать, да Лёня особо не шёл к ним, его больше интересовали горки или что-то ещё, но не другой человек. Сейчас он подходит и сам заглядывает в глаза, хочет внимания. Очень любит контактные игры или просто обнимашки.

### **Про требования**

Надо обязательно учить детей самостоятельности. У наших детей очень быстро формируются привычки, поэтому лучше сразу учить, потом просто контролировать правильность, навык сформируется намертво. Сестра мужа была в шоке, когда мы зимой зашли с улицы домой, и Лёня молча, без подсказки убрал шапку в шкаф, куртку повесил на крючок, штаны тоже повесил. Но есть условие: человека нужно интенсивно хвалить. Хвалить за самые маленькие успехи – быстро встал утром с кровати, аккуратно поел, сложил книжки или вещи. А то мы постоянно поправляем – тут не то, там не так. Похвала поможет наладить эмоциональный контакт, и ребенок начнет лучше слушать. Хотя они те ещё хитрюги и манипуляторы.

### **Про аналитику**

Да, наверное, Лёня сложный ребёнок, но он меня очень «прокачал». Голова вообще иначе работает, думаешь на опережение. «Если сейчас я сделаю так, как он отреагирует?». «Что нужно сделать, чтобы не было истерики?» И очень много наблюдений. Все видео с занятий или домашних занятий смотрю по много раз, со звуком, без звука. Мы многое упускаем когда занимаемся без возможности потом подсмотреть. Очень запомнился случай, когда я села с ним заниматься, ну вот не нравится ему, прям ощущаю это, не идёт что-то. Потом смотрю видео и понимаю, что Лёня интерес проявлял, он старался. Просто у меня не было настроения или уставшая была, вот и получилось, что как будто не пошло занятие, а оказывается, мой настрой всё загубил.

### **Про пожелания**

Что бы я хотела сказать родителям «особенных» детей? Наверное, не сказать, а пожелать: я желаю им, чтобы они никогда не опускали руки! Надо перезагрузиться, переключиться, посмотреть со стороны. Если что-то не получается – проанализировать, почему не получается, на каком этапе, как можно помочь. Может вообще отложить на время, а потом опять попробовать. Не всё сразу получается. Может мозг ещё не созрел, может ребёнок ещё не понял, зачем ему это нужно.

Если чувствуете, что педагог не подходит – ищите другого, сами становитесь тем педагогом.

Когда-то от того, что не знала, чем занять Лёню на улице, я поставила его на свои ролики – надо было что-то интересное придумать. И стала его в них катать во дворе. Муж ещё так скептически отнёсся. Не помню уже, что именно сказал, но послыл был такой, что «ничего, всё равно не научится». И меня как подменили! Теперь они вдвоём катаются. И я помню это невероятное чувство, когда я поняла, что Лёня смог, что я смогла. Не передать словами – Олимпиаду, конечно, не выиграла, но огонёк зажегся. И потом увидела картинку «Невозможного не бывает, на невозможное просто нужно больше времени».

### **Про слёзы**

У меня это скорее всего от усталости, а может просто тема такая, очень личная. Не пишите, что я плакала, не люблю я это. Наверное, от того, что живу с пониманием того, что слёзы ничего не изменят. Только глаза красные, а ситуация не меняется. Надо собраться и подумать, как достигнуть нужной цели. У меня есть двое родителей, которые для меня пример. Когда раскисаю, вспоминаю их, и вперёд. Я ещё сегодня поняла, что больше задело, именно когда ты спросила, от чего особенно хочется плакать. У мужа папа умер, уже больше трёх лет прошло, а я как-то откладывала эти переживания. Когда они плакали, я старалась при них держаться, а без них, с детьми, тоже плакать некогда. И вот вроде не так близко общались, а самая острая потеря ощущается. Даже бабушка с дедом не так. Он много не говорил, но делал, делами говорил, что ли. Про него вот вспомнила и потекли слезы.

### **Про планы**

Хочу научить Лёню кататься на лыжах. Не знаю зачем, но хочу! Поэтому если увидите ребёнка с лыжами в разные стороны, а рядом по колено в снегу бежит ещё один человек, значит работа идёт!

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:*

Романчева Наталья  
Волонтеры поисково-спасательного отряда  
«Поиск 13 регион»

*Приглашенные гости:*

Сластникова Маша и мама Оля  
Ошкины Анна и Леня

*Привлеченные фотографы:*

Попова Соня  
Киреев Кирилл  
Окунев Максим

Фотографии из личных архивов, архивов АНО ЦНАОиСТ «Научный ресурс», МРОО «Терентич Тим», АНО «Добровилль», АНО «Особенный Я», АНО «Солнечный мир Мордовии», АНО «Выбери свой путь», Анны Солдатовой, семьи Ошкиных и т.д.



Наряди елку, забудь все обиды, чаще обнимай тех,  
кто тебе дорог и главное помни, что  
Декабрь – это и есть маленькое Волшебство!



