

# 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 2:

П – Я

**Новогодний алфавит!**

## 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>П</b>		
Праздников много не бывает	6	
<b>Р</b>		
Развлечения зимними вьюжными вечерами	8	
<b>С</b>		
Скидки месяца	12	
<b>Т</b>		
Тревожность и истерики детей в праздники. Что делать?	13	
<b>У</b>		
Учиться хватит	15	
<b>Ф</b>		
Фото месяца	20	
<b>Х</b>		
Хороший специалист: как распознать	21	
<b>Ц</b>		
Царевна рулит: о мультике	24	
<b>Ч</b>		
Чем год порадовал?	25	
<b>Ш</b>		
Шоу: что посмотреть и послушать	30	
<b>Щ</b>		
Щекотливый вопрос	34	
<b>Э</b>		
Энергия движения	38	
<b>Ю</b>		
Юла во мне	39	
<b>Я</b>		
«Я», «Сверх Я», «Оно» у детей с диагнозом РАС и аутизм	44	



## Новогоднее поздравление

от руководителя проекта, Исполнительного директора АНО ЦНАОиСТ «Научный ресурс»

**Солдатовой Анны**



Особенным родителям особенных детей – особенного Нового года! Да, да, именно так.

Пусть каждый новый день в 2024 году будет таким же неповторимым, уникальным, непохожим на остальных, как каждый наш ребенок. В году 365 дней и количество детей, занимающихся в нашем пространстве, как раз приближается к этой цифре.

Пусть будет день как **Егор Роз-Марица**, который принесет **много интересных фактов**.

Пусть будет день как **Злата Сдобнякова**, который принесет **много энергии**.

Пусть будет день как **Игорь Маскаев**, который принесет **много мудрости**.

Пусть будет день как **Мирослав Масягин**, который принесет **много креатива**.

Пусть будет день как **Миша Чирин**, который принесет **много смелости**.

Пусть будет день как **Дима Белов**, который принесет **много мелодичности**.

Пусть будет день как **Сергея Гусев**, который принесет **много отзывчивости**.

Пусть будет день как **Андрей Гарцев**, который принесет **много красоты**.

Пусть будет день как **Мира Кабузо**, который принесет **много нежности**.

Пусть будет день как **Маша Слестникова**, который принесет **много позитива**.

Пусть будет день как **Миша Бельтюков**, который принесет **много загадочности**.

Пусть будет день как **Настя Перерва**, который принесет **много любви**.

Пусть будет день как **Леня Ошкин**, который принесет **много улыбок**.

Пусть будет день как **Артур Тренькаев**, который принесет **много озорства**.

Пусть будет день как **Костя Назаров**, который принесет **много любознательности**.

Пусть будет день как **Саша Маркин**, который принесет **много заботы**.

Пусть будет день как **Максим Ивашин**, который принесет **много доброты**.

Пусть будет день как **Рома Обувалов**, который принесет **много рассуждений**.

Пусть будет день как **Максим Михеенков**, который принесет **много творчества**.

Пусть будет день как **Матвей Мамсуров**, который принесет **много искренности**.

Пусть будет день как **Демид Козлов**, который принесет **много целеустремленности**.

Пусть будет день как **Маргарита Асадова**, который принесет **много радости**.



Каждый новый день – это еще и шанс показать миру и себе, на что мы способны. Как каждый ребенок с особенностями, мы можем расцветать и расти, преодолевая свои страхи и ограничения. Пусть каждое утро будит в нас силу и решимость, чтобы пройти через все преграды и достичь вершин.

Так давайте каждое утро открывать глаза на новую реальность, которая будет наполнена волшебством и непредсказуемостью! Пусть каждый новый день будет уникальным и непохожим на предыдущий, как каждый ребенок со своими особенностями и талантами! И давайте помнить, что уникальность каждого дня и каждого ребенка делает наш мир более прекрасным и разнообразным.

**С Новым годом!**

# П

Праздников много не бывает



Праздники бывают разные, а особенно много их зимой. От официальных и чинно-благочестивых до попсово-народных. А ведь еще личные памятные даты и события никто не отменял. Да, зимних праздников немало, но все равно в это время года нам всем мало улыбается. Даже Новый Год перестает со временем умилять и наполнять душу радостью. И чтобы поддержать уровень гормонов счастья и эмоций радости у всех наших читателей, мы предлагаем вам этой зимой ввести в календарь новые нетрадиционные праздники, объединённые одной целью – получать удовольствие от жизни, формировать в себе умение отдыхать, наполняться хорошим настроением самим и дарить своё внимание и тепло другим людям.

## Декабрь

- 3 декабря - День положительных ответов
- 4 декабря - День написания писем Деду Морозу
- 5 декабря - Всемирный день сюрпризов
- 7 декабря - День собутыльника
- 8 декабря - День Русской песни
- 10 декабря - День сидения на окне
- 12 декабря - День меховой шапки
- 14 декабря - День обезьяны
- 16 декабря - День лохматых
- 17 декабря - День впадения медведя в спячку
- 19 декабря - День морозных узоров
- 27 декабря - День шиворот-навыворот
- 28 декабря - День северного оленя
- 28 декабря - День рождественского пряника
- 29 декабря - День пушистой елки
- 30 декабря - День ёлочных игрушек
- 31 декабря - День открывания Шампанского
- 31 декабря - День выпуска хлопушек на свободу



## Январь

- 1 января - Национальный день похмелья
- 2 января - День оливье
- 2 января - День хлопушек и фейерверков
- 3 января - День русской Матрёшки
- 3 января - День мандаринок
- 3 января - День катания на санках
- 3 января - День рождения соломинки для коктейлей
- 4 января - День зимних сладостей
- 5 января - Международный разгрузочный день
- 5 января - День бенгальских огней
- 5 января - День похода на елку
- 8 января - День календаря
- 9 января - День рождения снеговика
- 9 января - День игры в снежки
- 9 января - День игры в прятки с зимой
- 11 января - Международный день «спасибо»
- 12 января - День Снежной Королевы
- 13 января - День случайных попутчиков
- 15 января - День горячей ванны
- 17 января - День творчества и вдохновения
- 18 января - День вьюги
- 20 января - День сосулеч
- 23 января - День снежных сугробов
- 24 января - День рождения баночного пива
- 25 января - День счастливых снеговиков
- 29 января - День пряничного домика
- 30 января - День Деда Мороза и Снегурки
- 31 января - День рисования солнца на снегу



## Февраль

- 2 февраля - День «Ы»
- 3 февраля - Всемирный День борьбы с ненормативной лексикой
- 4 февраля - День рождения резиновых калош
- 5 февраля - День разукрашивания планов на будущее
- 5 февраля - День снегопада
- 7 февраля - День варенья
- 8 февраля - День подбрасывания монетки
- 9 февраля - День пиццы
- 10 февраля - День домового
- 10 февраля - День рассматривания лиц
- 15 февраля - День завязывания узелков на счастье
- 16 февраля - День валенок
- 18 февраля - День пельменей
- 20 февраля - День леденцовых петушков
- 20 февраля - День профессионального алкоголика
- 22 февраля - День приманивания хорошего настроения
- 23 февраля - День сражений подушками
- 24 февраля - День прогулки по зимнему лесу
- 26 февраля - День неторопливости
- 26 февраля - День поиска норы спящего лета
- 27 февраля - День оптимиста
- 27 февраля - Всемирный день полярного медведя



## Развлечения зимними вьюжными вечерами

Настольные игры – лучшее развлечение для долгих зимних вечеров, особенно если за окном трескучий мороз или буянит метелица. «Настолки» обеспечивают множество незабываемых эмоций, заставляют «включаться» скрытые резервы мозга и наполняют атмосферу дома дружеской теплотой. Современные настольные игры – это не только карточный «дурак», лото и детские «бродилки». Игры включают в себя разнообразные жанры – от стратегических головоломок до логических викторин. В некоторых из них требуется сотрудничество, а в других – соревновательный дух, что делает их привлекательными для игры с друзьями и семьей. Но главное правило любой настольной игры – наслаждаться ее процессом, не забывая делать паузы, разговаривать с другими игроками и наслаждаться моментами, когда вы побеждаете.

Если вы любите загадки и головоломки, то французский **«Диксит»** и (или) его российский аналог **«Имаджинариум»** станут вашим любимым времяпрепровождением. В этой игре игроки раскрывают потенциал своего воображения, словарный запас и развивают ассоциативное мышление, рассматривая картинки и придумывая по ним загадочные описания. Задача остальных игроков – угадать, какую картинку описал автор. Эти игры поистине оправданно удерживают лидерство в мировом топе игр для всей семьи. Последние 12 лет, сколько бы дополнительных колод не печатали авторы – производители, люди покупают их ещё и ещё – себе и на подарки.

Одна из самых «мозговзрывательных» игр на объяснение слов – настольная игра **«Бомба»**. Вместо простых существительных там только имена знаменитостей, памятники архитектуры и природные явления. Правила несложные – игрокам нужно объяснять слова, соблюдая предписанные правилами ограничения: при помощи жестов, мимики или ограниченного (вплоть до одного) количества слов. Каждый раз вам нужно будет объяснять новые имена, явления и достопримечательности новым способом и в новом порядке. Осторожно – к концу игры можно достигнуть полного взаимопонимания с командой! А побеждают те, кто отгадают наибольшее количество слов. «Бомба» отлично подходит для шумных вечеринок и больших компаний, но придётся «кстати» и в тесном семейном кругу, сделав ваш вечер просто «бомбическим»!



Вечеринку в стиле «зомби» хотите? Тогда спешите купить настолку **«Зомби в доме»**. Это отличная, и несмотря на жуткое название, очень добрая игра. Да, да, да! Игра реально добрая, даже несмотря на то, что по сценарию на ваш загородный домик напали зомби, а вы должны попытаться пройтись по нему, при этом не быть укушенным или съеденным, найти ключи и бензин и уехать в закат. Если вас все-таки поймали и «того самого» - вы не выбываете из игры, а меняете команду и начинаете играть за зомби. Весело до икоты! Проверено на себе, что игра требует от 6 участников для более веселого и интенсивного прохождения. Возраст от «5+» самое оно, чтобы игра стала семейной любимицей.



Самая простая «настолка» на эрудицию – игра **«Ответ за 5 секунд»**. Поверьте, она полюбится вам так же сильно, как и множеству игроков во всей России. В игре нужно пользоваться своими знаниями и давать ответы быстрее, чем ковбой сумеет воспользоваться своей пушкой. Ведь у него будет время для одной пули, а у вас - всего пять секунд для трех ответов на вопрос! Впрочем, шучу конечно – ваш промах будет не настолько... критичен. В «Ответ за 5 секунд» весело играть всей семьей, заряд положительных эмоций гарантирован. Эта игра еще и отличная «развивашка», тренирующая концентрацию и скорость реакции.



Это конечно же не все игры, которые любят и ценят те, кто хоть однажды в них сыграл. Есть еще и логическая **«Мафия»** – игра с командами мафии и мирных жителей, и **«Крокодил»** – в котором нужно объяснить слово без использования слов, и **«Скажи то, что смотришь»** – с передачей фраз с помощью мимики и пантомимы и **«Alias»** – «настолка» в которой требуется объясняться с помощью словесных подсказок, и многие-многие другие.

Материал подготовила Роз-Марица Оливия

## Новогоднее поздравление

от председателя Правления МРОО «Терентич Тим»

**Еремкина Игоря**



С Новым годом все наши замечательные семьи! Пусть этот год будет наполнен радостью, достижениями и незабываемыми моментами.

Мы знаем, что ваш путь может быть сложным, но мы также знаем, каким большим сердцем и силой вы обладаете! Мы знаем, что каждый родитель и семья, которые воспитывают ребенка с особенностями развития – это настоящие герои. Ваша сострадательность, терпение и преданность заслуживают всей нашей признательности и поддержки.

Празднование Нового года – это время для объединения, любви и надежды. Давайте отметим этот поворотный момент вместе, поддерживая и вдохновляя друг друга.

Пусть наступающий год принесет вам много возможностей для роста и развития, как семьи. Пусть каждый день будет наполнен новыми знаниями и прогрессом в поддержке ваших детей. Мы верим в вас и знаем, что вы способны сделать любую миссию возможной!

Пусть этот год будет годом света, надежды и понимания. Мы желаем вам счастливого Нового года и благополучия. Ваша семья заслуживает только самого лучшего, и мы надеемся, что ваши мечты осуществляются. Спасибо, что вы – такой вдохновляющий пример для нас всех.

**С праздником!**



**Если мы каждый день будем делиться хотя бы  
маленькой частицей тепла с теми, кого встречаем  
на своём пути, зима станет намного теплей.  
Для всех.**



## Тревожность и истерики детей в праздники. Что делать?



Подготовка и празднование любимого праздника – одно из светлых событий в каждой семье, ведь Новый год самый значимый праздник в жизни каждого человека. Мы скорее откажемся от празднования своего дня рождения, чем откажемся от новогоднего настроения. Так повелось, что Новый год не просто праздничный день, когда вечером радуешься и предаешься веселью, а с утра снова погружаешься в свои скучные будни, а «поворот», за которым ждет что-то прекрасное и доброе. Или ворота, которые манят в мир достижения целей и исполнения желаний. И не важно, что не все мечты в итоге у нас осуществляются. Мы все равно каждый год ждем чуда и радуемся, как дети, всей этой новогодней мишуре и запаху мандаринов. Но все это, увы, не касается наших детей с РАС. Для них длинные новогодние праздники, большие сборища, нарушения в распорядке дня, гости (а для них-посторонние люди) запросто могут превратить новогодние праздники в стресс с истерикой и плохим настроением.

Для начала давайте вспомним **причины «особенной» тревожности:**

- **Повышенная детская сенсорная чувствительность:** салюты, фейерверки, хлопушки, бенгальские огни, интенсивная подсветка, мелькание огоньков, громкая бодрая музыка «из каждого утюга», большое количество людей – все это не может не влиять на человека с обостренной сенсорной чувствительностью.
- **Нетерпимость к непредсказуемости, ригидность:** нарушаются привычные графики и режимы дня, детей отпускают на каникулы, родители остаются дома, приезжают гости. Каждый праздничный день происходит что-то, что не соответствует привычному укладу. А это, как мы с вами знаем, непросто переживается нашими особыми детьми.
- **Чувствительность к окружающему беспокойству и нехватка внимания:** давайте будем честны – несмотря на то, что мы любим Новый год, предновогодние дни не обходятся без суеты и нервозности. Мы переживаем, дергаемся, спешим купить подарки, приготовить угощения, сделать уборку, завершить до длинных выходных все дела, и факт – уделяем меньше времени детям накануне праздников, за что расплачиваемся детскими слезами и

испорченным праздником.

● **Изменение привычного рациона питания и нарушения диеты:** когда дом ломится от яств и все обмениваются сладкими подарками, можем ли мы лишить ребенка доступа к ним? Скорее всего нет. И ожидаемо получаем вздутие живота, расстройство пищеварения, усиление дерматитов, двигательную расторможенность и, очень часто, ухудшение настроения.

Причины вспомнили, теперь подумаем, как проактивно и реактивно помочь нашим особым детям пройти через эти праздники с удовольствием и минимальными потерями:

#### **Проактивно:**

● **Сохраняем дома уголок сенсорного спокойствия**, где не будет елок, фонариков, огоньков и бренчащих новогодних игрушек. Если до сих пор откладывали покупку, но чувствовали необходимость в шумоподавляющих наушниках, то сейчас - самое время. Они помогут снизить беспокойство в периоды массового "фейерверкинга".

● **Используем социальные истории**, чтобы заранее показать детям видео с фейерверками и салютами, а также создаем сенсорный мешочек Деда Мороза, наполняя его предметами, которые успокаивают их.

● **Консультируемся с эрготерапевтом**, чтобы получить советы по уменьшению чувствительности к стимулам у ребенка.

● **Планируем мероприятия**, учитывая возможную нетерпимость детей к внешним раздражителям: предсказуемость расписания отлично «гасит» нежелательное поведение.

● **Выбираем подарки** в зависимости от индивидуальных особенностей и интересов ребёнка, а не от «дорого и богато». Чтобы у ребёнка не случилось эмоциональной перегрузки от подарков, необходимо дарить их не все сразу, от родителей, бабушек, дедушек, а по одному подарку в день.

#### **Реактивно:**

● Уводим ребенка в тишину и обыденную среду при первых же признаках появления беспокойства, даже если вы только что пришли, заплатили много денег и очень хочется подарить ребенку прекрасный опыт празднования. Это тот случай, когда лучше недобрать, чем перебрать.

● Для устранения нетерпимости к непредсказуемости и ригидности действуем с помощью визуального расписания. Сообщаем ребенку заранее, когда начнутся каникулы, куда мы собираемся идти, кого ждем в гости и т.д. Не пренебрегаем мелочами. То, что кажется нам незначительным, может неприятно сказаться,

на ребенке с аутизмом. Замечательная традиция западных стран - использовать рождественский календарь с подарками на каждый день до Рождества. Это поможет не только порадовать ребенка, но и научить его ориентироваться во времени и корректировать свои ожидания.

● Заранее все планируем, чтобы сохранять спокойствие и не лишать ребенка своего внимания. Начинайте прямо сейчас. Распишите план всех ваших задач. Сделайте визуализированные «напоминалки», которые и ребенку пригодятся и вам – точно ничего не забудете.

Не сложно, правда?

А в заключении хотелось бы сказать: милые, замечательные родители особенных ребят, помните, что главное правило любого праздника – хорошее настроение. И чтобы не испортить Новый год всей семье, примите как данность, что у вашего ребенка потребности могут значительно отличаться от ваших ожиданий и минимальное вмешательство в привычный уклад его жизни может принести ему больше удовольствия и радости, чем все ваши попытки устроить чаду «незабываемый» праздник. Ну а если все же «срыв» состоялся, постарайтесь сами не впасть в истерику. Здесь важно быть терпеливым и понимающим, не забывая проявлять эмпатию и чувство юмора.

*Счастливого Нового года и Чудесного Рождества!*

Материал подготовила Роз-Марица Оливия

## Учиться хватит

Мы, родители детей с особыми потребностями развития, постоянно заботимся о том, чтобы наши дети овладели учебными навыками и развили правильное поведение в учебной среде. Мы стремимся, чтобы они сидели за столом правильно, вели себя аккуратно и достигали хороших результатов. Однако, совсем забываем, что основу формирования личности составляют развитые социальные навыки – самый важный и необходимый аспект.

Часто, когда говорят о социальных навыках, многие представляют себе только коммуникацию и способность к общению. На самом деле, социальные навыки включают множество аспектов: умение адекватно воспринимать себя и других, способность сопереживать, работать в команде и многое другое. Кроме того, социальные навыки являются отражением эмоционального интеллекта ребенка, и без них даже самый умный не сможет применять свои академические знания на практике. Важно учить эти навыки с самого детства и постоянно совершенствовать их на протяжении всей жизни.

Работа по формированию социальных навыков у детей, нуждающихся в особом внимании, является сложной и требует ресурсов. Однако, все идет своим чередом, и главное – это ваше настойчивое желание помочь ребенку развиваться. Эксперты советуют: знания, конечно, важны, но мы должны придавать большее значение навыкам для жизни. Ребенок, даже имея особенности, но с высокой степенью социализации, легко адаптируется в детском саду, школе или любой новой среде, и у него больше шансов найти будущую работу.

**Первый шаг** на пути успешной социализации – это развитие в ребенке терпения. «Здесь и сейчас» для нас с вами не работают. Вот и ребенок не должен получать ложные сведения об устройстве мира.

**Второй шаг** – развитие в ребенке адекватной реакции на возможные сложные ситуации в общении. Необходимо, чтобы ребенок чувствовал себя частью реальной жизни, т.е. не нужно его излишне оберегать. В жизни ему придется столкнуться с различными стрессовыми ситуациями, поэтому важно, чтобы он адекватно реагировал на них,





не проявляя агрессии по отношению к другим. Здесь еще важно развитие умения общаться и контактировать не только с другими детьми, но и со взрослыми.

**Шаг третий** – развитие навыков самообслуживания. Самостоятельно застегивать молнию, со временем – завязывать шнурки, обязательно мыть руки, пользоваться туалетом, одеваться, накрывать на стол, помогать готовить и мыть посуду, держать в чистоте свое место и т.д. – все это положительно повлияет на его саморазвитие, а следовательно, на самооценку.

**Шаг четвертый** – соблюдение правильного режима дня, который бы соответствовал режиму, который ждет ребенка в группе детского сада, школе или «развивайке». Ребёнку необходимо вставать в одно и то же время, принимать пищу по часам (завтрак, обед и ужин), и ложиться спать.

**Шаг пятый** – необходимо научить ребенка говорить «нет». Каким угодно способом выражения этого «нет» – так, как тому доступно. Особенно громко это «нет» должно звучать в отношении тех взрослых, которые предлагают ребенку неприемлемые вещи. Так же, даже невербальный ребенок, должен уметь отказывать и своим сверстникам. Задача родителей – донести до маленького человечка, что его отказ – это не грубость с его стороны, а проявление своего характера в конкретной ситуации.

И наконец то **шаг шестой**, хотя совсем не заключительный – дать ребенку всеми возможными способами прочувствовать, что тот не один в этом мире. Что его любят, что он важен и без него нет семьи, что он защищен этой родительской любовью и мир вокруг не страшен, а удивителен и интересен.

Их еще сотни этих шагов. Но те, что мы, родители, можем помочь пройти ребенку без помощи специалистов – перед вами. Поняв и приняв себя в социуме, ребенок и учиться будет легче.

Впереди масса праздников и выходных. Есть возможность устроить настоящий полезный отдых себе и детям и при этом прокачать во всех социальные навыки. Долой учебники и пособия – математика и ботаника подождут. Пару недель – и садики, и школы вновь вернутся в будни вашей семьи. А вот богатые социальными составляющими новогодние гуляния, игры и прогулки на свежем (морозном) воздухе, вечерние семейные игры под елочкой и пешие прогулки по украшенному городу, обнимашки, приготовление всем семейством рождественского ужина, святки и колядки, ждать будете вы, притом еще год.

Материал подготовила Роз-Марица Оливия



## Новогоднее поздравление

от редактора и корреспондента проекта, Исполнительного директора АНО «Чужих детей не бывает»

**Роз-Марица Оливи**



Дорогой наш читатель!

Целый год ты прожил в суете решения собственных проблем, заботе о семье, тревоге о будущем детей, поисках смысла жизни. И сейчас, за всей этой «катавасией», ты снова пропускаешь волшебное время ожидания прихода праздника.

Увы, так часто случается, что год за годом, незаметно, уходит способность искренне, без ограничения, по-детски загадывать желания и улетучивается вера в новогоднюю и Рождественскую волшебную силу.

Кто-то называет эти потери взрослением, кто-то считает это нормой.

А ведь есть формула, которую никто еще не смог опровергнуть – ни рациональный скептик, ни сентиментальный оптимист. Формула проста, но важна:

**Цель + Мечта + Действие + Вера = Жизнь.**

Мы знаем, что цель у тебя есть, да и на месте ты не стоишь. Осталось лишь восполнить то, что поможет тебе наслаждаться каждым днем.

Отбрось суетливые заботы, перестань думать только о других. Сделай это, хотя бы на предпраздничное время. Подумай о том, чего хочешь именно ты!

И как только позволишь себе оторваться от повседневной действительности, тебе откроются совсем другие стороны жизни. Все, что заставляет тебя нервничать и переживать, окажется пустячным. Поверь, мир не рухнет, если ты немножко больше начнешь хотеть, да и жизнь не остановится, если ты позволишь себе мечтать.

**Наш обожаемый читатель!**

Желаем, чтобы наступающий Новый год открыл для тебя новое понимание своего я, навел тебя на свое место в жизни, открыл новые таланты, ранее спавшие в тебе, дал тебе счастье истиной веры, силы находить время на самого себя и высвободил волю загадывать самые заветные, возможно, даже нереальные желания.

А уж мы договоримся с Дедом Морозом, чтобы они точно исполнились!



**Снег... Взрослые говорят, что это –  
замёрзшая вода, но дети знают лучше: это  
маленькие звезды с волшебным вкусом Нового года.**

# Ф

## Фото месяца

Фотография сделана на новогоднем утреннике 2023 г. в пространстве «Солнце и Луна» в МРОО «Терентич Тим». Волшебно!



# Х

## Хороший специалист: как распознать

Выбор специалиста для ребёнка с особенностями развития – процесс важный. Однако, как понять, к кому водить дите регулярно, а кого лучше обойти стороной? Есть несколько моментов, на которые нужно обратить внимание.

- ● ✓ Он учился в профильном вузе и имеет диплом специалиста, бакалавра, магистра. Если у него диплом о профессиональной переподготовке или повышении квалификации, то он должен быть выдан авторитетной образовательной организацией. Эту информацию можно проверить через интернет. Мы рекомендуем ИРАВ, ИПАП, ПИМУ, АНО «Наш Солнечный Мир», ФРЦ МГППУ, НГПУ им. К. Минина, РОО «Контакт», Московский государственный психолого-педагогический университет, РБОО «Центр лечебной педагогики».

- ● ✓ Он имеет сертификаты и свидетельства об окончании курсов повышения квалификации, мастер-классов, семинаров, лекториев, которые он проходит регулярно! Учиться работать с детьми с нарушениями развития нужно всю профессиональную жизнь. Каждый год появляются новые проф.инструменты, методики, пособия и пр. Хороший специалист является жадным до образования. Он старается не упускать возможности научиться чему-нибудь новому.

- ● ✓ Его знают в сообществе родителей. Его высоко оценивают более 60 % клиентов. А еще лучше, если его знают в сообществе специалистов. Он поддерживает контакты с ними, обменивается мнениями. Приезжие специалисты-целители вызывают очень много вопросов. Чтобы иметь плотный график работы специалисту достаточно 10-12 детей, которые будут посещать занятия на регулярной основе. Обычно образуется очередь на получение его услуг. Зачем в таком случае ехать в другой город и набирать себе новых клиентов?

- ● ✓ Специалист тратит не менее 10 минут, чтобы рассказать, как он позанимался с ребенком, каких успехов они добились, над чем нужно еще поработать. Он обязательно рассказывает, как продолжить обучение дома, как вам эффективнее себя вести. Это называется родительский коучинг. Если специалист делает это, значит он знает, что повышение компетенций родителя

улучшает состояние ребенка и общую удовлетворенность ситуацией.

- ✓ Он разрешает родителю присутствовать на занятиях при его желании. Мамам и папам он дает возможность видеть, какие упражнения выполняет их малыш, запоминать их (и даже записывать), чтобы практиковать дома. Так результат достигается быстрее. Если же специалист всячески избегает контактов с родителями, говорит многословно, но без конкретики, вряд ли он относится к разряду знающих и опытных.

- ✓ Он применяет методы с доказанной эффективностью. И знает, что это такое! Помните – многие эффективные программы нацелены на конкретные симптомы / проявления, например, на проблемное поведение, сложности с питанием, активизацию речи, а не на расстройство в целом.

- ✓ Не обещает исцеления и вылечивания. Аутизм не лечится! Но можно смягчить проблемы в отношении социально-значимого поведения, то есть того, которое существенно влияет на качество жизни ребенка и его семьи. Специалист именно к этому и должен готовить семью.

- ✓ Не говорит «аутист», «даун», «нормальный», «больной», «обычный» и пр. Все специалисты так или иначе входят в профессиональное сообщество. У них свой лингвистический мир. Вышеназванным словам там нет места. В настоящее время этично говорить «ребенок с аутизмом», «ребенок с синдромом Дауна», «ребенок с нарушениями развития», «нейротипичный ребенок» и пр. Личность человека и расстройство отделяются друг от друга. Заметьте, какая разница: ребенок с аутизмом; ребенок, страдающий аутизмом; ребенок-аутист.

- ✓ Стоимость услуг примерно соответствует рыночным ценам, может быть выше, но не более чем на 500-800 руб. Если дорого и быстро – точно есть подвох.

## Новогоднее поздравление

от Генерального директора АНО «Солнечный мир Мордовии»

Тренькаевой Натальи



Дорогие друзья, поздравляю Вас с наступающим Новым годом!

Спасибо 2023-му за подаренные возможности и за великолепных людей рядом!

В Новом году желаю крепкого здоровья, больших успехов и высоких результатов! Больше улыбок вам и веселых минут жизни!

Не забывайте делать добрые дела!

Верьте в лучшее и в то, что все ваши мечты обязательно исполнятся!

***Верьте в лучшее и в то,  
что все ваши мечты обязательно исполнятся!***





**Заберите с собой в Новый Год свои самые лучшие мысли,  
а плохие — выбросьте из головы.**

Не все мультики одинаково полезны. Некоторые вызывают недоумение родителей и даже гнев. Сегодня своим отзывом о российском мультсериале «Жила-была Царевна» поделились мама Мария и психолог Эрик Рыбаковски.



Впервые этот мультик мы увидели на канале «Карусель». Просмотрев с ребенком несколько серий, я сделала вывод, что лучше детям его не смотреть.

Главная героиня – пятилетняя девочка по имени Царевна. Она непослушная, жадная, вредная, думает только о себе. Не самый лучший пример для подражания. Много выражений, которые, к несчастью, остались с моим ребенком надолго после

просмотра. «Дай дорогу!» – кричит Царевна, мчась на самокате на красный свет. «Шапку – долой!» – протестует героиня зимой на улице. «Ничего не хочу есть! Не буду!». И все в таком духе.

Родители – Царь и Царица (да, зовут их именно так) очень «вяло» реагируют на ее поведение. Иногда они делают замечание, а порой просто игнорируют. Царевна может сидеть очень долго за компьютером, показывать язык прохожим и делать все, что ей вздумается. Лишь в конце каждой серии, она понимает, что это «не есть хорошо», когда с ней уже случилось что-то плохое – результат ее непослушания. И поучительная часть теряется в самом-самом конце, после всех ярких нежелательных моментов.

**Минусы:** опасное поведение Царевны – прежде всего; «вредные» песенки и советы героини, которые ребенок «схватывает на лету»; озвучка отталкивает с первых минут просмотра; слишком яркие цвета «режут» глаз.

**Плюсы:** есть небольшая мораль в конце каждой серии мультика, но она очень короткая и уловить ее смысл сложно после всего просмотренного.

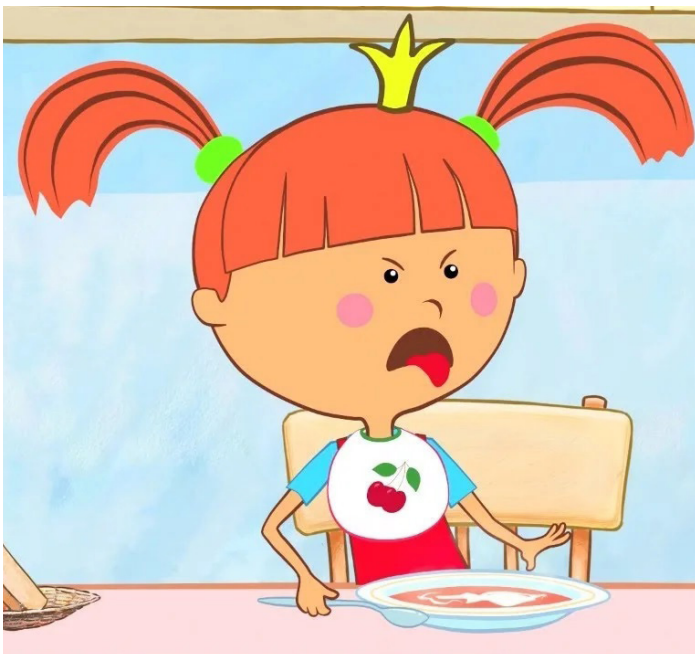
Конечно, каждый родитель сам вправе решать, какие мультфильмы смотреть его ребенку, но я не рекомендую мультсериал «Жила-была Царевна» к просмотру.

*Мария Скороходова*



Жила-была Царевна – многосерийный детский мультфильм. Каждая отдельная серия посвящена различным кризисным моментам или проблемным ситуациям в период взросления ребенка. Мультфильм яркий, музыкальный, очень прост для понимания ребенком. Важные темы для ребенка (как нужно себя вести, как поступать, что правильно и что нет) объясняются в песне, что повышает вероятность того, что ребенок обратит на это внимание и зафиксирует. Однако, к сожалению, у этого мультфильма есть один большой недостаток.

Точно так же как весело и ярко в мультфильме изображено одобряемое, правильное поведение Царевны, с таким же контрастом, если не сильнее, изображено ее нежелательное поведение. Истерики, драки, НЕ ХОЧУ, НЕ БУДУ.



Для того, чтобы показать ребенку пример правильного поведения, нужно сначала объяснить, как не нужно себя вести. Только вот в чем загвоздка. Ребенку сложно вычленять смысл, посыл этого мультфильма. Он смотрит этот мультфильм не через призму анализа, как взрослый. Для него этот мультфильм – это способ сыграть роль Царевны в реальной жизни. Ведь именно механизм имитирования у детей позволяет им научиться многому из того, что умеют взрослые. И в этом случае ваш ребенок захочет также капризничать, драться, кусаться и кричать НЕ ХОЧУ. И в этом случае подобное поведение вашего ребенка прорабатывается также, как в мультфильме прорабатывается поведение Царевны. Но, к сожалению, не так же быстро.

В свою очередь, хочу порекомендовать родителям самостоятельно заранее просматривать тот мультфильм, который вы собираетесь включить своему ребенку. Ведь то, что делают персонажи в этом мультфильме, вероятно, будут пытаться сделать ваши дети (я сейчас говорю про поведение и различные игры). Но если все же вашему ребенку так нравится мультфильм про Царевну, или тот же мультфильм «Маша и медведь», то лучшим способом преодоления транслируемого нежелательного поведения будет совместный просмотр мультфильма с ребенком и попытки сразу же объяснять ребенку, что он должен научиться делать. Что для него будет полезнее и интереснее из увиденного. Именно ваш эмоционально окрашенный акцент, поможет ребенку сместить внимание с плохого на хорошее. Но даже это не всегда может помочь. Не забывайте, что истерики и драки кажутся ребенку довольно интересным и веселым занятием. Хорошего без плохого не бывает.

*Эрик Рыбаковски*

Материал подготовила Федотова Ксения

Оглядываясь на 2023 год, нам – команде МРОО «Терентич Тим» – кажется, что он был очень непростым – большой объем работы, практически невыполнимые задачи, реализация сложных проектов, поступление нескольких десятков новых семей, для которых нужно было придумать, как им помочь, и где найти на это все деньги.

Но так бывает, что все сложности забываются, когда слышишь отзыв семьи о том, что в их жизни что-то изменилось в лучшую сторону – ребенок заговорил, перестал демонстрировать полевое поведение, адаптировался к школе/саду, у него появились друзья, сгладились отношения в семье и прочее.

Так как мы подводили итоги проекта «ТерриТория «Солнце и Луна» (закончился в декабре 2023 г.), мы решили провести опрос среди наших благополучателей и получили более 100 таких отзывов!

Коротко расскажем вам, каких результатов мы с вами вместе добились, и сравним их с результатами 2022 года.



### Семьи начали доверять специалистам из Мордовии

Уменьшалась доля семей из целевой группы, которые на постоянной основе получают помощь специалистов в других регионах за счет появления в Мордовии собственной специализированной инфраструктуры.

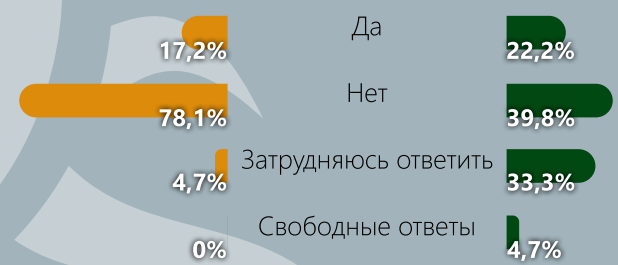
**Прибегали ли Вы к помощи врачей и специалистов из других регионов в 2022-2023 годах?**



### Начала формироваться инклюзивная среда для детей с особенностями развития

Увеличилась доля семей, которые считают, что в регионе сложилась инклюзивная среда для полноценного нахождения детей с ОМР в общественных местах. В 2 раза уменьшилось количество семей, которые считают, что инклюзии в Мордовии нет вовсе.

**Сложилась ли, на Ваш взгляд, в регионе инклюзивная среда для полноценного нахождения детей с РАС в общественных местах?**

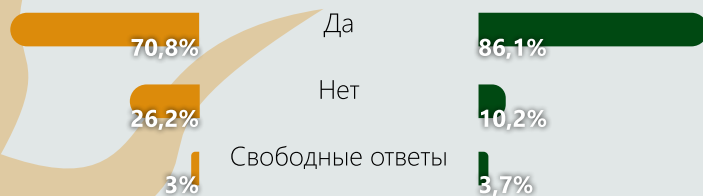


2022

2023

### Стало меньше детей, которые не получают помощь специалистов

Увеличилось количество детей, которые получают психолого-педагогическую, коррекционную помощь у специалистов по профилю. Этому удалось достичь системными программами и проектами МРОО «Терентич Тим» и ее партнеров.

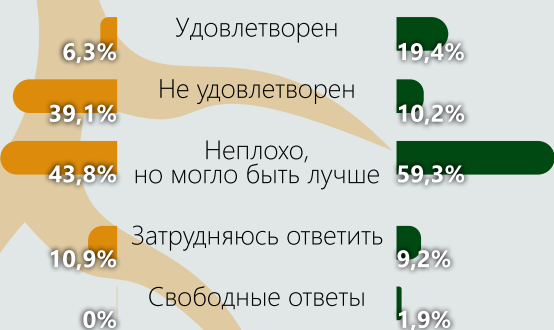


### Получает ли ребенок психолого-педагогическую, коррекционную помощь?

Да  Нет

### Повысилось качество услуг специалистов по профилю

Более чем в 3 раза увеличилась удовлетворенность качеством психолого-педагогической, коррекционной помощи, оказываемой в Республике Мордовия.

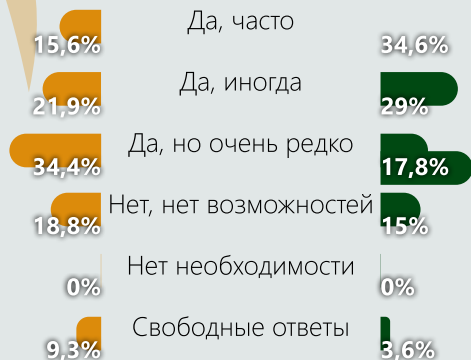


### Удовлетворены ли Вы качеством психолого-педагогической, коррекционной помощи, которую оказывают в нашем регионе?

Да  Нет

### Появились новые возможности получить услуги специалистов на бесплатной основе

В 2 раза повысилась обеспеченность семей услугами специалистов на бесплатной основе.



### Посещаете ли Вы какие-либо бесплатные занятия по психолого-педагогической и поведенческой коррекции ребенка, досуговые и прочие мероприятия?

Основным источником получения помощи и услуг на бесплатной основе семьи называют МРОО «Терентич Тим» (67,6 %). Среди других популярных ответов АНО «Добровилль», АНО «Особенный Я», АНО «Солнечный мир Мордовии», АНО ЦНАОиСТ «Научный ресурс». Все они являются партнерами МРОО «Терентич Тим» и осуществляют свои проекты на базе пространства «Солнце и Луна».

2022

2023

## Досуг особенных детей стал разнообразным

В 5,5 раз выросла удовлетворенность семей количеством и разнообразием организованной досуговой деятельности, которую может посещать ребенок с ОМР (кружки, секции и пр.)

**Удовлетворены ли Вы количеством и разнообразием организованной досуговой деятельности, которую может посещать Ваш ребенок (кружки, секции и пр.)?**



## Спорт стал для особенных детей и их семей в разы доступнее

Более чем в 2 раза выросло количество семей, которые удовлетворены возможностью заниматься спортом и считают, что в нашем регионе есть специализированные секции и обученные тренеры.

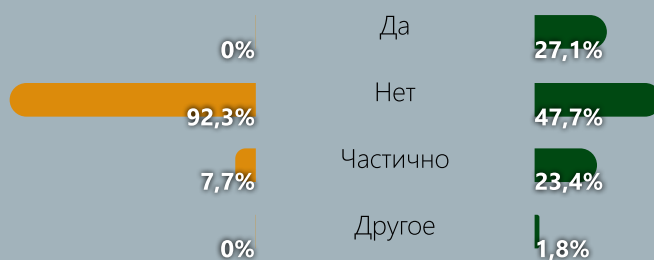
**Прибегали ли Вы к помощи врачей и специалистов из других регионов в 2022-2023 годах?**



## Родители получают маршрутизацию и психологическую помощь

Родители начали отмечать, что с ними впервые начала вестись психологическая работа, в т.ч. работа по маршрутизации жизненного пути их ребенка (50 % всех опрошенных!).

**Проводилась ли какая-либо работа с вашей семьей с целью оказания вам профессиональной помощи? (психологическое консультирование, беседы; ознакомление родителей с особенностями психологического развития ребенка).**



66,6 % родителей ответили, что психологическую работу, в т.ч. работу по маршрутизации жизненного пути их ребенка, с ними проводили в МРОО «Терентич Тим». Остальные ответы касались профильных родительских сообществ, частных специалистов.

2022

2023

## Родителям стало проще и легче реабилитировать и адаптировать особенных детей

В 3 раза повысилась удовлетворенность родителей системой помощи детям с аутизмом в Мордовии. Семьи перестали массово категорично относиться к сфере всего лишь за 1,5 года!

**Показатель снизился с 75,4 % до 9,3 %!**

### Эффективна ли система помощи детям с аутизмом в Мордовии?



## Ситуация для наших семей меняется в лучшую сторону

Более 80 % опрошенных считают, что за последний год-два в системе помощи детям с особенностями ментального здоровья и их семьям произошли положительные изменения. Треть родителей оценили динамику перемен как «намного лучше».

### Как Вы считаете, изменилось ли что-то в нашем регионе в системе помощи детям с особенностями ментального здоровья и их семьям за последний год-два?



## Открытие пространства «Солнце и Луна» существенно повлияло на жизнь семьи с ребенком с особенностями ментального развития

Семьи, воспитывающие детей с ОМР, считают, что открытие пространств «Солнце и Луна» и работа организации МРОО «Терентич Тим» повлияли на их жизнь и развитие сферы. Значительное улучшения заметили 48,1 % родителей, поворот к позитивным изменениям – 49,1 %.

### Как Вы считаете, каким образом открытие пространств «Солнце и Луна» и работа организации МРОО «Терентич Тим» повлияли на жизнь семей, воспитывающих детей с особенностями ментального развития?

Обобщающее мнение родителей: до появления пространства «Солнце и Луна» казалось, что для детей с аутизмом нет и ничего не будет в этом городе, и нет никакой перспективы. Если сравнивать ситуацию сейчас с другими городами, нам очень повезло, если честно. Коллектив мыслит и работает в одном направлении с родителями, создавая для гостей некий свой уютный дом с различными развивающими программами.

**Потрясающие цифры! 2023 год прожит не зря! Мы точно его запомним!**

#### Результаты опроса



## Ш

### Шоу: что посмотреть и послушать

#### Ну-ка, все вместе (Россия)

Это очень интересное, уникальное по зрелищности вокальное шоу. Свои таланты демонстрируют лучшие исполнители. Их оценивают аж 100 экспертов. В эту сотню вошли певцы, композиторы, продюсеры, преподаватели лучших вокальных вузов страны, музыкальные блогеры и просто люди разных профессий, которые разбираются в музыке. В целом, это хороший, позитивный, добрый формат. В каждом выпуске шоу соревнуются 8 талантливых исполнителей. И спеть они должны так, чтобы судьи захотели подпевать им. Чем больше голосов будет петь с конкурсантом, тем больше очков он наберет. Сейчас уже записано 5 сезонов.

#### Битва поколений (Муз-ТВ)

Это музыкальное телешоу, в котором мэтры российской эстрады сражаются с молодыми исполнителями. Они исполняют живьем четыре трека: абсолютный хит, балладу (во втором сезоне – песню) о любви, кавер на оппонента и горячую новинку. Оценивает участников звездное жюри, трое из которых – молодые таланты, блогеры и селебрити, а трое других – легенды российского шоу-бизнеса. Вышло уже 2 сезона. Участниками программы являлись Диана Арбенина, Николай Басков, Ева Польна, Наташа Королева, Стас Михайлов, Ваня Дмитриенко, Егор Шип, Зиверт, Клава Кока, Люся Чеботина и др.

#### Битва каверов (СТС)

В этом музыкальном шоу талантливые кавер-исполнители предлагают новое звучание известных композиций, соревнуясь за главный приз – пять миллионов рублей. В проекте 40 команд из России и СНГ сходятся в вокальной схватке. Участники экспериментируют с жанрами, чтобы дать вторую жизнь знакомым хитам. В шоу есть небанальные комбинации текстов и музыки, яркие костюмы, танцевальные номера. Оценивают выступления небезызвестные Клава Кока и Сергей Жуков. К сожалению, съемки шоу были приостановлены, но возможность насладиться 7-ю выпусками осталась.



Материал подготовила Федотова Ксения



## Новогоднее поздравление

от Генерального директора АНО «Добровилль»

Беловой Галины



Дорогие наши семьи, и родители, и дети, и бабушки, и дедушки, и наши друзья!

Год был ярким и наполненным разными событиями, мероприятиями и проектами! Замечательный год, мы говорим ему СПАСИБО! Спасибо также всем нашим друзьям и партнерам за поддержку и помощь! Пожелаем всем здоровья, побольше позитива и ярких впечатлений в Новом году!

***Гороскоп гласит, что этот год Зеленого Дракона будет блистать!  
Пусть он будет запоминающимся,  
наполненным добром и любовью!***





**Верю, что Новый год принесет нам всем 365 поводов  
для радости и счастья!**

Всем родителям приходится сталкиваться с миллиардами вопросов от детей – почему небо голубое, трава зеленая, какого цвета прозрачное, почему будильник тикает, а секундная стрелка движется быстрее часовой. О! Родители – это уникалы, способные находить ответы на любые «уму не постижимые» вопросы. Они ежедневно «прокачивают» свою находчивость и вместе с ребенком открывают для себя интересные факты о мире вокруг. И несмотря на эти «супер-таланты», вопрос от детей о появлении детей, приводит родителей в замешательство.

У меня сейчас в топе запросов от родителей лидируют «Что следует ответить на откуда берутся дети? До какого уровня углубляться в подробности? В каком возрасте нужно говорить с ребенком о различии физиологии? Зачем родителям брать ответственность и говорить с детьми на подобные темы?».

Так стоит ли краснеть и обходить тему стороной или ждать – «пусть подрастет»? Нет, нет и еще раз нет. Необходимо отвечать детям на вопрос «в режиме реального времени», но строго в соответствии с возрастом и степенью осознания вопрошающего.

Если трехлетний ребенок задает вопросы о различиях в туалетных привычках между мальчиками и девочками, выдыхайте спокойно: он просто развивается и проявляет естественное любопытство, соответствующее его возрасту. Обычная ситуация – ребенок, с любопытным взглядом, возможно, смотрящим на собачек, говорит: «А что это две собачки делают?». Можно, конечно, ответить, что они играют в «лошадки». Но лучше решиться и сказать, что таким образом у них появляются маленькие щеночки. Здесь важно не углубляться в подробности, если ребенок не интересуется, давать общее представление. А вот если интересуется, то использовать понятные для него термины, как на уровне объяснения устройства будильника. Только помните, что тема устройства будильника интересна ему не меньше, чем ответ на вопрос, который вызывает адреналиновый выброс у родителей. Не путайте взрослый и детский язык и не создавайте ребенку страха, рассказывая о сперматозоидах, стремящихся

к яйцеклетке.

Как бы много и часто ваш ребенок ни задавал свои вопросы, всегда отвечайте спокойно и уверенно.

Не краснейте и не паникуйте. Постарайтесь помнить, что для вас эти вопросы связаны с сексом, но для ребенка то, что делают собачки, интересно не более, чем вопрос о происхождении снежинок. Детей в возрасте до 9 лет однозначно не интересуют яйцеклетки и сперматозоиды. А потому, чем раньше вы закроете гештальт, тем лучше всем. И если ваш «пятилетка» задает вопросы о происхождении жизни, используйте момент.

Разговаривайте с ребенком на его уровне, на его языке. На его вопрос «Как появляются дети?» выкиньте свои байки об аистах и капусте. Ответьте, что малыш появляется на свет из маминого животика, с помощью доктора. Ребенку будет достаточно! И самое главное – он для себя закроет тему. В противном случае, он будет искать ответы из других источников – начиная с подглядывания фильмов и заканчивая «экспериментальными играми» с собой или другими детьми.

На протяжении всего своего развития дети, в том числе и нейроразличные, нуждаются в открытом канале общения со взрослыми, которым доверяют. Детям нужны принятие и информация, чтобы поддержать развитие идентичности и сделать свои мироощущения более ясными.

Материал подготовила Роз-Марица Оливия





## Новогоднее поздравление

от руководителя проекта «Школа эмоций», учредителя АНО «Добровилль»

**Мамсуровой Татьяны**



Дорогие читатели журнала «100 идей для детей», уважаемые коллеги по некоммерческому сектору, специалисты и все, кто принимал участие в выпусках социально-значимого издания!

Хочу поблагодарить Вас за каждодневный труд и поддержку, за высокий профессионализм и любовь к своему делу, за ваши добрые сердца, открытые всем, кому требуется помощь в воспитании детей с особенностями развития.

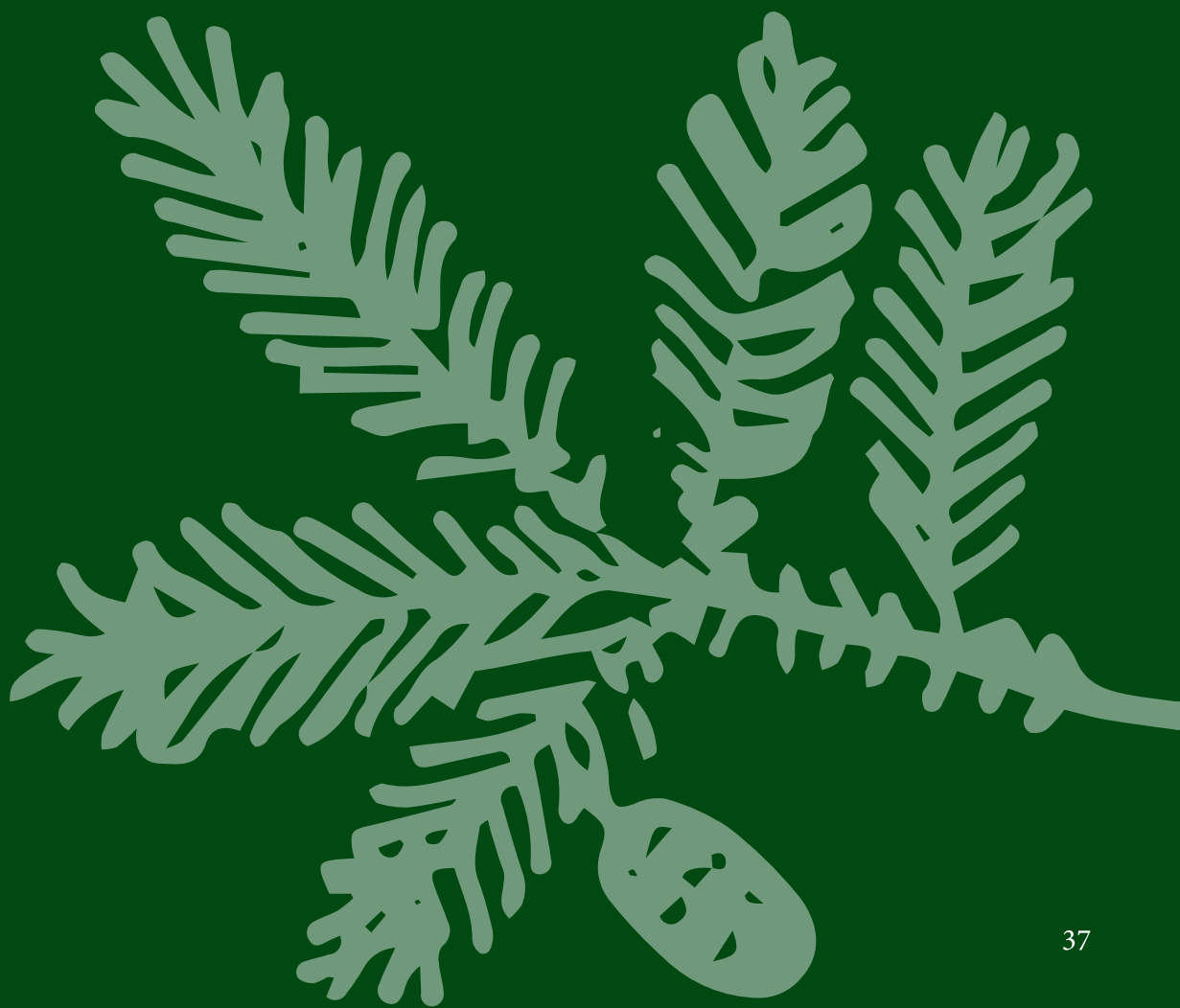
Ваш вклад очень ценен для нас – родителей, сталкивающихся каждый день с трудностями в воспитании детей с ментальными особенностями.

Журнал – это информационный мост, идея по которому мы узнаем много полезной информации о работе специалистов, новых исследованиях в области медицины и педагогических практиках с доказанной эффективностью в нашей республике и за ее пределами.

Пусть же в новом году будет много возможностей для реализации свежих идей и интересных проектов на работе, в семье царят благополучие, любовь и достаток, а дети будут здоровы и счастливы!

Навсегда с Вами, Татьяна Мамсурова.

Пусть у каждого эта зима будет сказочно прекрасна,  
пусть она будет пахнуть шоколадом,  
звучать скрипкой, греться тёплым пледом, чашкой чая,  
хорошими фильмами, книгами, приятными встречами.





Я 11 лет занимаюсь социальными проектами и благотворительностью в регионе. В сервисе «Гетконтакта» я у многих записана как «Анна Помощь детям», «Анна Детские дома». Последние 5 лет я являюсь «ресурсником» для некоммерческих организаций (НКО).

По иронии судьбы (или для ее актуализации) у меня появился особенный ребенок. У моего 6-летнего сына расстройство аутистического спектра. Это событие помогло мне совершенно другими глазами взглянуть на ситуацию с детьми с особенностями ментального развития. Так вышло (наверное, не случайно), что параллельно с моей историей ко мне начали приходить мамы детей с разнообразными заболеваниями: аутизмом, синдромом Дауна, СДВГ и пр. Они делятся своими проблемами и надеждами на то, что все может быть по-другому.

Порой эти идеи простые и легко выполнимые. Иногда мне даже нечего предложить, многие идеи буксуют. Республика Мордовия остается регионом, где для детей с ментальными нарушениями и их семей отсутствует какая-либо понятная траектория движения. Начиная с того, что мамы и папы, услышавшие диагноз своих детей, остаются в эмоциональной изоляции; заканчивая тем, что нет элементарной инфраструктуры для полноценного развития особых детей.

Мой психотерапевт говорит, что я – «воин света», поэтому на моем пути всегда будут трудности. Меня обошел сложный этап принятия особенностей моего сына, потому что я, как бы страшно это не звучало, обожаю аутизм, я нахожу в нем иные смыслы существования, романтику, фантастику и прочее. Но моя личная боль, что мало кто смотрит на этот вопрос под таким же углом. Невозможное возможно для меня, но заставить вдруг всех придерживаться принципов гуманизма и индивидуального подхода к людям, быть добрыми и мудрыми – точно не выйдет.

Вот и живу на этом стыке, в состоянии психического дискомфорта. Это помогает двигаться вперед, параллельно двигая маршрутизацию семей, столкнувшихся с подобными явлениями. В любом случае, выбора не погружаться и выключить в голове профессиональные инструменты для развития направления у меня нет. Увеличение качественной помощи детям с ОВЗ и их родителям – моя новая цель как профессионала, как жителя региона, как мамы.

К чему это я все веду – с кем угодно может случиться что угодно. Постарайтесь трансформировать энергию боли, злости, психологического дискомфорта, тревожности в некоммерческую деятельность. Нам здесь, на этом поприще нужны люди с другим уровнем осознания проблем и уверенным желанием менять ситуацию. Я как ресурсник знаю десятки таких примеров создания очень нужных НКО. Именно ирония судьбы, ее повороты, приводят к нам лидеров, которые меняют потом жизнь сотен и тысяч других людей, и сам сектор.

Материал подготовила Солдатова Анна



Наши специалисты психолого-педагогической сферы считают СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности) чуть ли не самым осложняющим состояние ребенка с РАС расстройством. Из-за него ребенку бывает очень тяжело обучаться.

Многие родители думают, что у ребенка может быть либо РАС, либо СДВГ. Но исследования доказывают, что в 30 % случаев аутизм «цепляет» и СДВГ.

Картина заболевания будет зависеть от того, какой из признаков синдрома ведущий в структуре нарушения – гиперактивность с импульсивностью, дефицит внимания или всё вместе.

У детей СДВГ начинает проявляться уже в 3-4 года. Они становятся легковозбудимыми, нетерпеливыми, импульсивными. Иными словами, ребёнка «несёт» вслед за эмоциями.

Если ребёнок очень активный или капризный, это не значит, что у него есть СДВГ. Точный диагноз может поставить только врач-психиатр!

#### Типы СДВГ:

С преобладанием нарушения (дефицита) внимания.

С преобладанием гиперактивности.

Смешанный вариант СДВГ.

#### Симптоматика СДВГ:

**Симптомы невнимательности (не менее 5 симптомов на протяжении минимум 6 месяцев):**

- ◆ Неспособность сосредоточиться на деталях, ошибки невнимательности.
- ◆ Неспособность удерживать внимание длительное время.
- ◆ Часто складывается впечатление, что ребенок не слушает обращенную речь.
- ◆ Неспособность следовать инструкциям, алгоритмам, например, выполнять условия задания.
- ◆ Сопротивление вовлечению в процесс выполнения заданий, избегание или активное сопротивление.
- ◆ Частые утраты вещей, особенно тех, которые необходимы для выполнения заданий.
- ◆ Лёгкая отвлекаемость на посторонние раздражители или мысли («витание» в своих мыслях).
- ◆ Повседневная забывчивость (поручения, обязанности по дому, опоздания).



**Симптомы гиперактивности (не менее 5 симптомов на протяжении минимум 6 месяцев):**

- ◆ Постоянные движения в кистях, стопах, ёрзание на стуле.
- ◆ Вставания с места.
- ◆ Невозможность усидеть на месте.
- ◆ Невозможность спокойно проводить время.
- ◆ Постоянно в движении, как «заведенный», словно «прикрепили мотор».
- ◆ Болтливость.
- ◆ Отвечает на вопрос, не дослушав самого вопроса.
- ◆ Трудности с ожиданием своей очереди.
- ◆ Перебивает других, вмешивается в чужие дела, берёт вещи других людей без разрешения.

**Какие еще данные известны про СДВГ:**

- СДВГ чаще встречается у мальчиков (мужчин). Среди детей распространенность СДВГ – 5,9 %, у взрослых – 2,5%.
- Причины появления СДВГ не изучены, но оно обусловлено совокупностью генетических причин и факторов окружающей среды.

● Люди с СДВГ демонстрируют сниженные результаты при прохождении психологических тестов функций мозга.

● Люди с СДВГ подвержены повышенному риску появления ожирения, астмы, сахарного диабета, гипертонии, псориаза и пр.

● Люди с СДВГ подвержены повышенному риску употребления психоактивных веществ, случайных травм, азартных игр, правонарушений и пр.

Коррекция СДВГ может быть медикаментозной и немедикаментозной. В первом случае, сможет помочь только врач-психиатр. Во втором случае, стоит присмотреться к таким методикам как АФК, сенсорная интеграция, поведенческая терапия. Но! Самое важное, чтобы они были регулярными. Длительностью не менее 1 года.

Кстати, исследования показывают, что обучение родителей ведет к умеренному снижению симптомов СДВГ.

Материал подготовила Солдатова Анна



## Новогоднее поздравление

от Президента АНО СОК «Импульс»

**Батраченко Натальи**



Приближается самый любимый и ожидаемый праздник!

Уважаемые родители, хочу пожелать вам исполнения желаний, которых у вас должно быть много. Напоминаю, что Новый год – семейный праздник. Обязательно проведите его с теми, кто так дорог сердцу.

Наконец-то можно сделать перерыв и спокойно отдохнуть. Несмотря на обилие дел, настоятельно советую вам набраться сил перед новыми событиями. Все получится, ведь мы – одна большая семья.

Наша работа – давать вам силы и положительные эмоции, но иногда вы сами нас учите. В каждом из вас есть что-то особенное: кто-то мечтатель, кто-то созидатель, но всех нас объединяет крепкая дружба и наши особенные дети.

Дорогие мои, весь год вы старательно трудились и были настоящими молодцами! Пусть предстоящий праздник покажет вам, что чудеса в нашем мире существуют. Будьте здоровы, активны, любимы, и загадайте под бой курантов желание, которое точно исполнится!



**В новогоднюю ночь все желания имеют особую силу.**

# Я

## «Я», «Сверх Я», «Оно» у детей с диагнозом РАС и аутизм



*Думается, что помимо легких насущных тем мы можем и должны рассуждать и о сложных и дискуссионных вещах. Даже о таких понятиях как «Я» у детей с особенностями ментального развития. Сегодня своей аргументацией и мыслями делится психолог и нейропсихолог Рыбаковски Эрик.*

С того момента, как З. Фрейд предложил трехкомпонентную модель развития структуры психики человека, произошли множественные ключевые изменения в подходе и видении данной концепции. Я лишь кратко опишу особенности каждой инстанции («Оно», «Я» и «Сверх Я») и их влияние на личность человека.

Согласно утверждениям Фрейда, человеческая психика состоит из трех областей. Это системы – сознательного, предсознательного и бессознательного.

Сознание включает в себя ощущения и переживания, которые человек испытывает в данную единицу времени. Информация, которая воспринимается нашими рецепторами, может находиться в нашем сознании лишь на протяжении короткого периода времени и охватить сознание может только небольшую часть информации из окружающего мира. В дальнейшем эта информация погружается в более глубокие пласты психики.

Предсознательное можно назвать доступной памятью. В нее включен весь опыт человека, который в данный момент он не использует. Эта информация, этот опыт может быть снова осознаваем человеком, однако это должно произойти с помощью некоторых намеренных усилий, либо эта информация может спонтанно появляться в сознании человека. К этим примерам можно отнести ассоциации.

Бессознательное это самый глубокий и значимый пласт в человеческой психике. Это своеобразное хранилище воспоминаний, эмоций и инстинктивных побуждений. Бессознательное недоступно для человека, но оно имеет огромное влияние на его поведение и восприятие.

Все это нам нужно знать для того, чтобы понимать, что же из себя представляют такие инстанции в нашей психике как «Оно», «Я» и «Сверх Я».

«Оно». Это бессознательная часть психики, которая наполнена нашими биологически врожденными инстинктивными влечениями. «Оно» бессознательно и иррационально. Данная инстанция подчинена принципу удовольствия и счастья. Все наши сиюминутные желания и влечения «Я».

Можно сказать, что эта инстанция – наша личность в целом. То самое сознание,

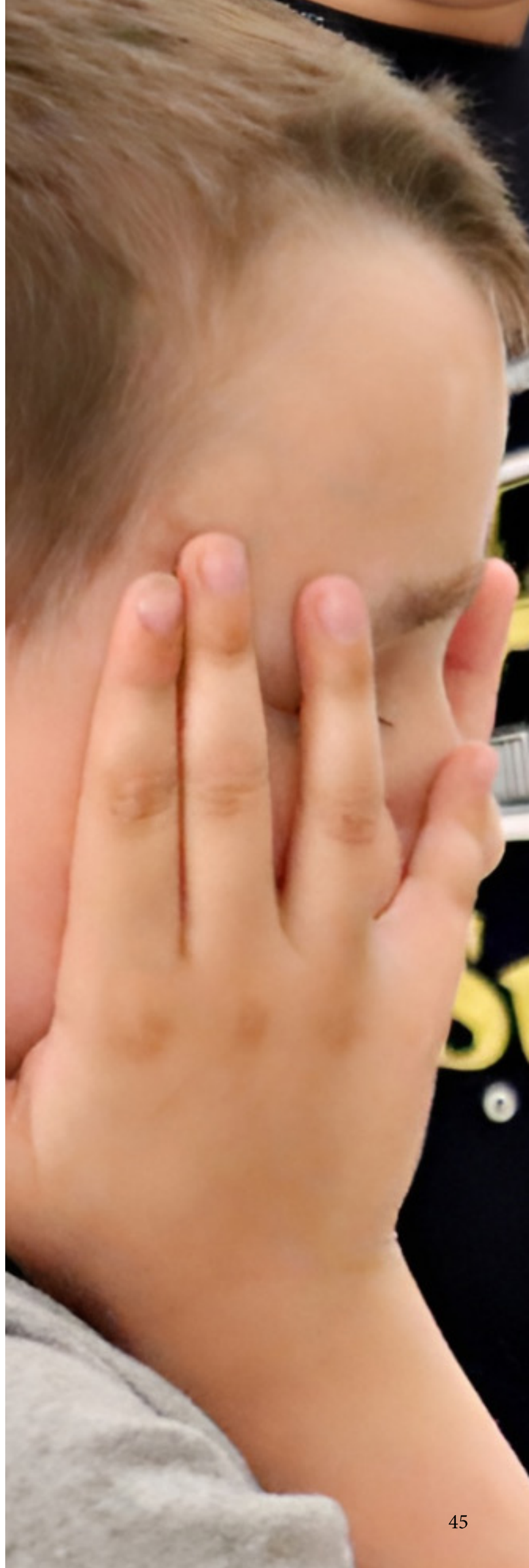
о котором я писал выше. Психологическая функция «Я» состоит в том, чтобы контролировать все наши процессы: наше внимание, реакцию, поведение и т.д. Инстанция «Я» вытекает из «Оно». Наше «Я» контролирует все внутренние желания и побуждения, анализирует окружающие сигналы и находит способы адекватного, уместного поведения.

А вот для того, чтобы наше «Я» справилось с этой задачей, в нашей психике необходимо развитие «Сверх Я». Эта инстанция своего рода наш моральный кодекс, табу, наши запреты. В ходе развития этой инстанции в нашем сознании появляется некий свод правил, которому человек обязан следовать, чтобы не навредить себе и другим людям. Все, что усердно запрещали ребенку родители в детстве, помещается в наше «Сверх Я». Это наш ограничитель, наш ориентир.

Взрослый, психически здоровый человек, пройдя через все этапы развития психики, является полноценной личностью, способной к накоплению опыта, анализу сигналов из окружающей среды и обладающим адекватным, осознанным, социально одобряемым поведением. Но как же тогда развивается и проявляет себя психика ребенка, и имеет ли эта особенность отличия в развитии психики у детей с такими диагнозами как РАС и аутизм?

Конечно, в раннем возрасте психика ребенка подчинена лишь предсознательному состоянию. В возрасте 5-6 лет ребенок в своем поведении руководствуется, преимущественно, инстанцией «Оно» (эгоизм, желание получить то что хочет, истерики). И лишь в подростковом возрасте ребенок начинает свой путь в осознании себя, оценке своих действий и самоконтроле. В этот момент в его психике главенствующую роль берет на себя «Я».

Как специалист-нейропсихолог, при работе с детьми с перечисленными диагнозами, я замечаю, что главенствующую роль психики ребенка занимает «Оно». Тогда как «Я» и «Сверх Я» проявляется в реакциях и поведении ребенка намного реже, чем у ребенка с нормотипичным развитием психики. И даже в подростковом возрасте ребенок с диагнозом аутизм больше руководствуется «Оно». У таких детей структура «Я» развивается намного позднее, и она не имеет того доминирующего контроля, как у психически типичного человека того же возраста. Неосознаваемые самим же ребенком стимулы выбираются наружу без возможности контроля этих стимулов. Также накопление моральных правил, запретов



в структуре «СверхЯ» идет гораздо медленнее и меньше (то, что для ребенка диктовалось как запретным со стороны родителей все равно может проявиться во взрослой жизни и этот стимул ребенку сложно также осознать и контролировать).

Сейчас я беру в пример тех детей, у которых произошло выравнивание психических структур. Дети, которые прошли большой путь работы и корректировки, в результате чего удалось довести уровень мышления и состояние нервной системы практически до нормы. Точнее, в момент анализа их поведения, это уже не дети, а подростки или даже взрослые люди.

Слово «дети» я использую в том ключе, что в своем детском возрасте они прошли путь развития, отличающийся от нормотипичного в виду таких диагнозов как РАС или аутизм.

Так с чем же связана эта особенность развития психики у таких деток? Если за основу нарушений мы возьмем нарушения структур головного мозга, в особенности коры головного мозга, подкорковых зон и лимбической системы, которые отвечают за наше сознание, предсознание и поведение, то мы сможем объяснить причину того девиантного поведения у ребенка, у которого эти нарушения имеются. Однако, в своей практике я чаще встречаю детей с диагнозом РАС или аутизм, у которых нарушений этих зон мозга не имеется.

Можем рассмотреть пример нарушений других зон мозга, которые не отвечают за сознание и поведение, но нарушение которых влечет за собой серьезные последствия в развитии мышления, моторных функций или функций ощущений. В этом случае на первый план выступает такой механизм как компенсация. Это способность нервной системы перераспределить функции в случае поражения определенных участков мозга. В результате компенсации другие участки мозга могут взять на себя функции поврежденных участков, что позволяет сохранить или восстановить потерянные навыки и способности. И можно предположить, что в таком случае другие участки мозга отдают слишком много ресурсов для восстановления потерянных навыков. Тогда та же самая лимбическая зона или подкорковые структуры не смогут развиваться в том качестве, в котором они должны развиваться для появления тех здоровых структур психики, о которых я сейчас пишу. Действительно ли в этом лежит причина такого различия в развитии «Оно», «Я» и «Сверх Я» у детей с РАС и аутизмом? Также существуют случаи, в которых

у ребенка с диагнозом РАС или аутизм нет нарушений головного мозга или нервной системы. Что же в этом случае является причиной в различиях развитии этих инстанций?

Может причина кроется в том, что ребенок изначально воспринимает окружающий мир по-своему, что по итогу и является результатом таких различий в развитии «Я» и «Сверх Я».

Можно ли считать концепцию «Оно», «Я», «Сверх Я» неприменимой в отношении детей с различными нарушениями в психике или же дело в том, что специалисты не научились работать над развитием этих структур психики у таких детей? В любом случае, этот вопрос затрагивает не только особенности развития психики у детей с РАС или аутизмом, а проблему развития их личности в целом. Если у нормотипичных детей развитие личности начинается с 2-х лет, а к 5-ти годам ребенок уже способен выделять себя в обществе и взаимодействовать с миром, то с какого возраста и какими способами специалисты и родители должны способствовать развитию личности у детей с нарушениями психики? Личности, способной накапливать опыт и апеллировать им. Личности, способной адекватно воспринимать сигналы окружающей среды и адекватно на них реагировать. Личности, обладающей моральным кодексом, запретами, которые убергут его от враждебности к себе и окружающим.

Материал подготовил Рыбаковски Эрик

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  
Рыбаковски Эрик  
Скороходова Мария  
Батраченко 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, Оливии Роз-Марица, семьи Спицыных, семьи Асадовых, семьи Тренькаевых, семьи Беловых и т.д.

