

100 ИДЕЙ ДЛЯ ОСОБЕННЫХ ДЕТЕЙ

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

Гвоздь номера: «... если честно, хочу, чтобы мама мной гордилась»

Галина Белова «...Хотите поиграть с моим сыном? Садитесь за рояль»

Интервью с папами. Анонимно. Откровенно. Про чувства.

Презентация творческих работ детей и подростков с особенностями ментального развития «Как я провожу лето»

Как похудеть к лету? Ответ психолога «Лоботомия!»

Специальные скидки месяца только для читателей

Хорошие новости и сплетни одним предложением

Скиджоринг – спорт для викингов и детей с ОМР

От команды

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

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

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



НАВИГАТОР

МЕНТАЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

Скиджоринг – спорт для викингов и детей с ОМР 4

НА-БОЛЕВШЕЕ

Солнце в студию! Мы поговорили о защите чувствительной кожи детей от солнечных ожогов с дерматологом-косметологом Калашниковой 6

ГВОЗДЬ НОМЕРА

10 наивных вопросов интересному человеку 8

ОРИЕНТИРЫ

Галина Белова «...Хотите поиграть с моим сыном? Садитесь за рояль» 11

ПОТЕНЦИАЛ

Музыкальные пристрастия 15

ВОПРОСЫ ЮРИСТУ

О страховках 17

ФИЛЬМЫ ПЕРЕМЕН

19

ПАПИН ЧАС

Анонимно. Откровенно. Про чувства. 21

МАМИН ЧАС

Полная гармония 24

ХОРОШИЕ НОВОСТИ И СПЛЕТНИ ОДНИМ ПРЕДЛОЖЕНИЕМ

27

СПЕЦИАЛИСТ ВАМ В ПОМОЩЬ

Терапия водой 29

НИЧЕГО СЕБЕ КАНИКУЛЫ!

Чек-лист для путешествия с ребенком 31

ВКУС К ЖИЗНИ

«Батарейка» в стакане 34

ФОТО МЕСЯЦА

36

СКИДКИ МЕСЯЦА

37

СОВЕТЫ ОТ МАМ

Экспертная поддержка 38



МЕНТАЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

Скиджоринг – спорт для викингов и детей с ОМР

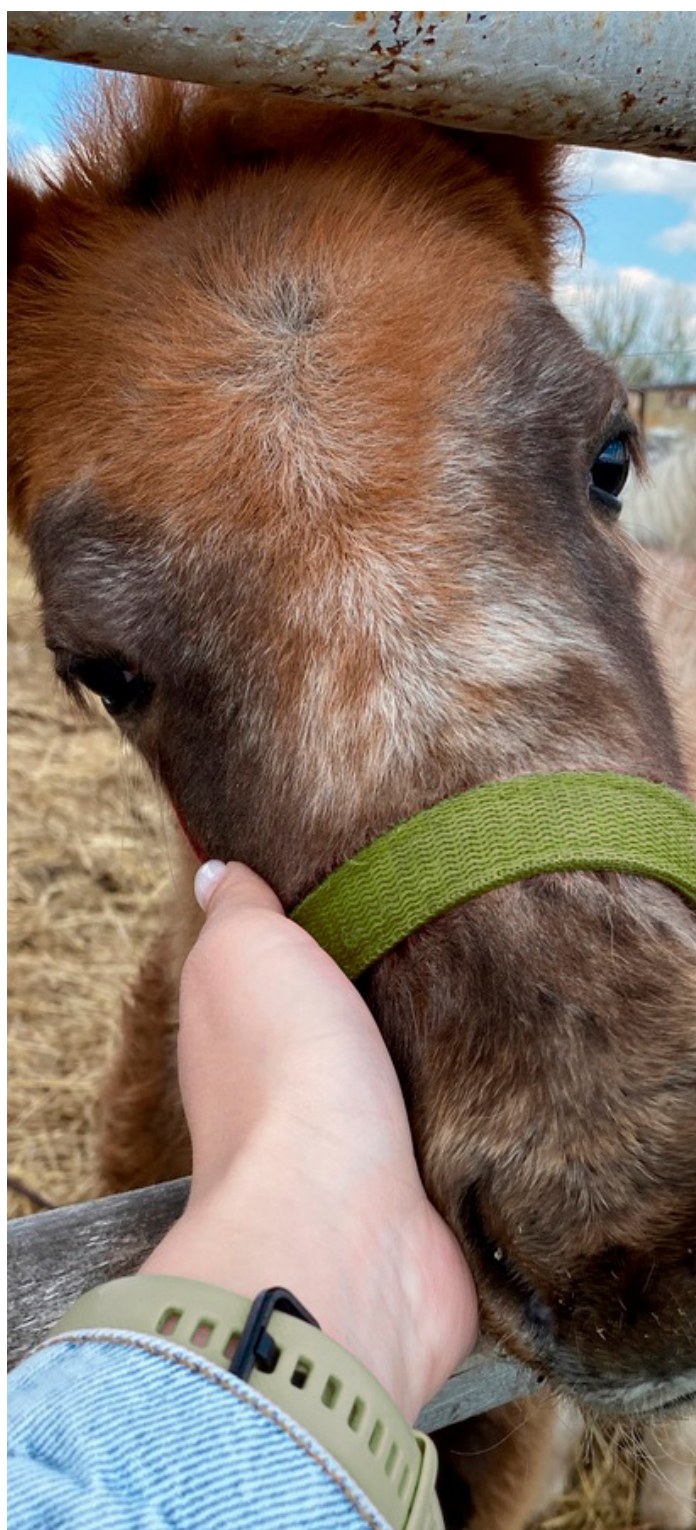
Считается, что скиджоринг зародился в Норвегии в начале XXI века из спортивных гонок на собачьих упряжках. Со стороны этот вид производит впечатление спорта для лентяев: только передвигай ноги, ведь вперед тебя тянет собака, ну или лошадь. На самом деле, в нем соединяются очень сильные нагрузки и высокие скорости. Заряд бодрости, подтянутая фигура и положительные эмоции гарантированы.

Скиджоринг в Саранск «привезла» Батраченко Наталья – руководитель АНО СОК «Импульс». По ее заверению, викинги смогли, и наши дети смогут. Организация смело взялась за разработку социального проекта, подала его на конкурс Благотворительного фонда Владимира Потанина и выиграла грант.

Батраченко Наталья: Наши пони на специальной амуниции смогут шагом везти за собой ребенка с ОВЗ на лыжах зимой и роликах – летом. Такие занятия позволят по-другому почувствовать свое тело, научиться контролировать его и управлять им, освоив основы: стойку, элементы поворота и торможения. Также занятия научат держать равновесие и баланс, укрепляюще воздействуют на ноги, спину и руки (в случае с детьми РАС работа идет еще и на сопротивление), что в дальнейшем позволит перейти к адаптивному конному спорту. Эти занятия помогут заниматься адаптивным конным спортом тем детям, кто в силу своей боязливости отказался сесть верхом в предыдущих проектах, но с удовольствием взаимодействовал с животными с земли.

Занятие с пони длится 30 минут. В конце пони обязательно нужно поблагодарить, угостить морковкой, погладить (одно из направлений иппотерапии – анималотерапия). Таким образом устанавливается контакт с животным, снимается напряжение и усталость.

В рамках проекта мы впервые в Мордовии проведем «Конную лыжню» зимой и «Конную тропу» летом – соревнования для участников проекта. Участники должны будут преодолеть вслед за пони небольшой маршрут (полосу препятствий), выставленный заранее, на скорость и правильность выполнения элементов. Соревновательный момент пробуждает интерес у детей к занятиям, мотивирует их, родителям позволяет посмотреть на своего ребенка другими глазами, а жителей республики познакомит с новым видом спорта.





Мама Таня и Маргарита (первые участники проекта): Скинджоринг, начало есть! Такие крутые занятия! На самом деле, это очень сложно, семь потов сойдёт, учитывая, что Маргарита первый раз в своей жизни встала на ролики. Работают все группы мышц, вестибулярный аппарат, от таких занятий можно получить колоссальный прогресс в развитии. Я под таким впечатлением! Думаю, что это важная и невероятная часть программы реабилитации для детей с особенностями ментального развития. С такими занятиями мы победим все преграды. Благодарю!

Мы спросили команду проекта, как лучше описать этот спорт и получили ответ, что это бесполезно – его нужно видеть в действии.

АНО СОК «Импульс» приглашает наши семьи в свой конный клуб.

Материал подготовила Четайкина Татьяна

Специально для наших читателей АНО СОК «Импульс» проведет 3 бесплатных занятия для детей, которые никогда не проходили курс иппотерапии, по промокоду

ВИКИНГИ

Спешите записаться.

Наша цель, чтобы как можно больше детей с ОВЗ могли выйти из дома, найти себе спорт по душе. На занятиях скиджорингом зашкаливают эмоции, улучшается координация, укрепляются все мышцы.

Дети и родители с диагнозами аутизм, ЗПР, шизофрения, олигофрения, синдром Дауна, сахарный диабет, онкология в стадии ремиссии, ДЦП легкая форма, слабовидящие, слабослышащие познакомятся с новым для Мордовии направлением в спорте – адаптивным конным скиджорингом. Занятия – это еще и новая спортивная ситуация, к которой нужно быстро адаптироваться, взаимодействовать с новыми людьми в новых условиях, проявлять самостоятельность и силу духа. Они мотивируют детей, а родителям дают возможность посмотреть на своего ребенка другими глазами.

НА-БОЛЕВШЕЕ

Солнце в студию! Мы поговорили о защите чувствительной кожи детей от солнечных ожогов с дерматологом-косметологом Калашниковой Ольгой Борисовной.

Лето – это прекрасная пора, когда многие из нас стремятся проводить больше времени на открытом воздухе, наслаждаясь солнечными лучами и теплой погодой. Однако летом солнечные лучи становятся особенно интенсивными, и многие люди задаются вопросом о том, как лучше защитить свою кожу, обезопасить, уберечь от солнечных ожогов, укусов насекомых, кожных инфекций, аллергических реакций?

Чтобы получить ответы на эти вопросы, мы обратились к врачу-дерматологу, косметологу со стажем 19 лет Калашниковой Ольге Борисовне.

Правило номер 1: защита.

Защищайте кожу от прямых солнечных лучей: ультрафиолетовые (УФ) лучи, особенно УФ-А и УФ-В, проникают в глубокие слои кожи и могут вызывать серьезные повреждения, как следствие – преждевременное старение кожи, образование морщин, потеря эластичности. Кроме того, УФ-лучи активизируют производство меланина – пигмента, отвечающего за цвет кожи, что способствует образованию пигментных пятен и неравномерного цвета кожи. Продолжительное нахождение на солнце без соответствующей защиты может привести к солнечным ожогам. Первое предупреждение о солнечном ожоге – покраснение кожи, которое может сопровождаться болезненностью, чувством жжения и даже появлением пузырей. В некоторых случаях ожоги могут быть достаточно серьезными и требовать медицинского вмешательства. Они также повышают риск развития рака кожи в будущем.

Перед выходом на улицу обязательно наносите солнцезащитный спрей (молочко) на всю кожу. Делайте это заранее, так как защитный барьер формируется в течение 30 минут. Правильная защита кожи от солнца с помощью солнцезащитного средства может помочь предотвратить негативные последствия и сохранить здоровую кожу на долгие годы. Кроме того, носите защитную одежду, шляпы и солнцезащитные очки, чтобы уменьшить прямое воздействие солнечного излучения.

Важно помнить, что защита от солнца необходима не только в солнечные, но и в пасмурные дни, так как УФ-лучи проникают через облака и могут воздействовать на кожу.



Правило номер 2: очищение.

Регулярно очищайте кожу: повышенное потоотделение и использование солнцезащитных средств, косметики могут приводить к закупорке пор. Используйте средства для ежедневного применения, которые помогут удалить излишки масла, пота и загрязнений, которые накапливаются на поверхности кожи летом.

Помните, что очищающее средство должно быть подходящим для вашего типа кожи, а если у вас есть особые проблемы, такие как акне или чувствительность, обязательно обратитесь к врачу-дерматологу, чтобы тот мог рекомендовать средство, наиболее подходящее Вам.

Правило номер 3: увлажнение.

Позаботьтесь об увлажнении кожи: летом кожа подвержена обезвоживанию из-за высокой температуры и повышенного потоотделения. Когда кожа лишена достаточного уровня увлажненности, она становится склонной к различным проблемам. Сухая кожа может выглядеть тусклой, шелушиться, стать чувствительной и даже раздраженной. В долгосрочной перспективе она может стать более подверженной появлению морщин и признаков преждевременного старения. Регулярное увлажнение кожи помогает восстановить и поддерживать естественный баланс влаги. Легкие нежирные увлажняющие средства лучше всего подходят для использования в летнее время. Они быстро впитываются, не оставляют ощущения липкости или жирности на коже.

Правило номер 4: дневная сиеста.

Дети вообще не должны пребывать под прямыми солнечными лучами, а с 12 до 16 часов даже самый «большой» взрослый должен быть укрыт тенью. Это очень важное правило забывается на морском побережье, т.к. всегда есть свежий бриз, кажется, что не жарко, но именно при такой атмосфере кожа подвергается большой опасности! Даже при пасмурной погоде, солнечный свет проникает сквозь облака и может вызвать ожоги и тепловой удар. Поэтому днем исключите любые перемещения вне помещений.

Правило номер 5: контроль.

Осмотр кожи всех членов семьи лучше делать каждый вечер – нет ли сыпи, т.к. сочетание солнца, пыльцы растений (в том числе водных), употребление в пищу множества ягод, фруктов, может вызвать аллергическую реакцию. Посмотрите – не появились ли ожоги от солнца, отечность и зуд в местах укусов насекомых.

Почему это важно отслеживать? Все эти проявления обычно сопровождается интоксикацией, выражающейся в болезненном состоянии и ухудшении самочувствия. Вовремя принятые антигистаминные средства спасут и здоровье, и нервы, и радостные эмоции от лета. Помимо антигистаминных (противоаллергических) средств, в этих случаях палочка-выручалочка – сорбенты. Сразу же примите 1 пакетик, размешав в воде, затем 3 раза в день до исчезновения симптомов. Его удобно брать на отдых для всей семьи, включая детей, чтобы избавиться и от диареи, и от отравления в отпуске, и снять симптомы аллергии.

Про загар.

Загар – это не о здоровье, а об увеличении рисков различных доброкачественных и злокачественных новообразований, поэтому защита обязательна.

На что обращать внимание при выборе крема

На маркировку солнцезащитного крема. На упаковке должно быть указано на защиту от UVA-, UVB-лучей.

Наличие в креме водостойких свойств.

Слой солнцезащитного крема необходимо обновлять каждые 2-3 часа.

Наносить крем нужно, не размазывая по коже, а словно «вбивая» его в кожу.

SPF крем должен быть последним слоем ухода для лица, если вы используете что-то еще.

Не забывайте смывать крем после прихода домой.

Как выбирать крем для маленького ребенка

Для детей в возрасте до двух лет лучше выбирать солнцезащитный крем с органическими фильтрами. Они работают только на поверхности кожи и не проникают внутрь. А вот солнцезащитные кремы с химическими фильтрами проникают в кожу, где превращают солнечное излучение в тепло. Поэтому такие средства лучше использовать после наступления 2-3 лет.

Идеально, когда нет в составе ароматизаторов, отдушек, экстрактов растений и т.д, что особенно актуально для детей с атопическим дерматитом.

При соблюдении этих нехитрых правил лето будет радостным и незабываемым!

Материал подготовила Роз-Марица Оливия

ГВОЗДЬ НОМЕРА

– Легко ли быть взрослым?

– Тяжело, но и не настолько тяжело. Мама с папой станут старыми, так что нужно обязательно становится взрослым. Их ведь нужно любить, уважать и обязательно помогать.

– Где живут сны?

– Естественно, в голове. Когда вы спите, вы создаете рисунок. А потом из них – мультик. И все, вы спите, а в ваших мыслях – мультик. Считайте, что свой собственный мультик создали!

– Если бы у тебя была волшебная палочка, чтобы ты сделала?

– Я бы помогал своим близким, родным. Проще скажу – маме и папе. У меня, конечно, нет волшебной палочки, но вот сегодня – надо пропылесосить? Конечно! Никаких палочек, никакой магии, никаких иллюзий!

– Почему люди болеют?

– Едят холодную еду, получают микробы. Вы не хотите заболеть, но заболели: чихаете, кашляете, даже могут уши заболеть. Это может быть от вируса. Если не хотите заболеть, не надо подходить близко, если кто-то чихает.

– Каким должен быть лучший друг?

– Я тут и сам не знаю. Просто может быть любимым. Вот если ты ему говоришь «дай щетку», а он – «до свидания». Таких я не люблю. Ну вы и сами поняли.

– Чему бы ты хотел научиться?

– Вы, наверное, будете смеяться, но я бы хотел научиться читать. Мне 15 лет, но я не умею читать. Так что я буду стараться читать. А математика – легко, короче. Ну, конечно, будет все сложнее и сложнее. Но рано или поздно я научусь читать.

– Какой праздник ты любишь больше всего? Почему?

– Если честно, то только два. Новый год и День дурака 1 апреля. Новый год нравится, потому что мы отмечаем его всей семьей. Салатики я люблю с огурчиками. Нравятся стихи, кружиться под елкой, радоваться и собираться всей семьей. 1 апреля нравится, потому что я люблю пошутить. Например, сказать, что у тебя белая спина. Если забывают, что День дурака, то ведутся.

– Что такое плохое и хорошее настроение?

– Хорошее – это когда ты веселый, тебе нравится что-нибудь, солнышко светит. И, конечно, можно и без солнышка. Например, дождь и тучи, а ты все равно радуешься. Плохое – не тот день. Например, даже, когда солнышко, а все равно грустно.

– Какая еда самая-самая вкусная на свете?

– Если честно, салат с листиками и с огуречками.

– Где тебе хорошо?

– Мне всегда хорошо, когда дружба и семья. Да мы ссоримся и ругаемся, но потом миримся и так далее. Если честно, я просто люблю семью.


– Как тебе идея записать такое интервью?

– Если честно, нормальное интервью. Мне, естественно, понравилось. Хотел, чтобы меня узнали поближе. Но, если честно, хочу, чтобы мама мной гордилась.

Саша, 15 лет

Материал подготовила Четайкина Татьяна

ГВОЗДЬ НОМЕРА



...БЛАГОДАТНА
Всякая буря душе молодой –
Зреет и крепнет душа под грозой.

Н. НЕКРАСОВ

ОРИЕНТИРЫ

Галина Белова «...Хотите поиграть с моим сыном?
Садитесь за рояль»

Когда родители узнают, что их ребёнок не такой, как все – не так важно, генетическое или приобретённое отклонение, болен от рождения или что-то происходит «вдруг», они испытывают ужас и отчаяние. Некоторые не могут справиться со своими эмоциями и страхами, пробуют все возможности. Другие, пережив первый шок, своего ребенка стараются максимально социализировать для будущей жизни. И у многих это получается. Поддержка родителей, их любовь, вера в лучшее помогают особенному малышу даже творить чудеса.

И сегодня мы хотим познакомить вас с одним таким чудесным примером, как с помощью родителей и неравнодушных людей «особый» ребенок делает гигантские шаги на пути к успеху.

Итак, знакомьтесь – **Галина Белова**, чудесная мама маленькой дочери и подростка сына с РАС (расстройством аутистического спектра).



Оливия: Родители детей с особенностями ментального развития часто говорят о том, что наблюдают в своих ребятах интерес к какому-либо направлению в творчестве. Однако, в музыкальной или художественной школах учатся не более десятка таких ребят и только те, кого относят к категории «сохранные». И вот на этом фоне мальчик с РДА пишет на холсте картины мастихином и проникновенно играет Вивальди на фортепиано. Как?

Галина:Смеется Ну, наверное, это Бог, провидение, судьба, или не знаю, как еще объяснить. Моя мама – профессиональный музыкант. И хотя меня она совершенно не учила музыке, но вот с внуком все иначе. Так вот, когда Диме не было и трех лет, он стал проявлять интерес к музыкальным произведениям, в основном, классического жанра. И бабушка первая, кто на это обратил внимание. Именно она в тот же год подарила

Диме его первый инструмент – маленькое детское пианино, на котором мой трехлетний сын подобрал на слух «проигрыш» звукового уведомления об отключении / включении стиральной машины.

В общем, именно это пианино и эта способность подбирать на слух мелодии дала толчок для дальнейшего развития в Диме его музыкальных способностей.

Первые мелодии были сыграны им по подсказкам, которыми бабушка адаптировала ноты. На каждую клавишу наклеивались стикеры с номером нотки в той последовательности которая была нужна. То есть Дима не знал, какая именно звучит нота, и играл композицию не ре-ля-си бемоль-ре, а 1-2-3-1, но играл с таким воодушевлением и желанием, что мы с мужем приняли решение вести его в музыкальную школу.

Оливия: Галя, это была какая-то особенная школа или вы шли туда по протекции?

Галина: Нет. Это была обычная музыкальная школа, администрацию которой я изначально предупредила об особенностях сына. И нам не отказали.

Хочу отметить, что за все время, которое сын туда ходил, ни один педагог и ни один родитель обычных детей-учащихся, ни разу не протестовали ни против громких истерик Димы, ни против его нежелания учиться.

А протесты были громкие и затяжные. Очень затяжные. Чтобы вы понимали, я привозила сына на занятия 2 раза в неделю, и в течении трех месяцев он просто кричал, плакал и отказывался даже на одну минуту успокаиваться, не то что слушать педагога или что-то играть.

Так было 3 месяца. Я еще и платила за «концерты» сына, плюс – проезд туда и обратно. Я сдалась. Решила – ну раз нет, значит не судьба. Но вмешалась педагог, настояв, что мальчику нужно дать ещё немного времени.

И ровно через месяц после нашего с ней разговора, Дима зашел в кабинет, сел за инструмент и начал учиться играть.

Оливия: Ого! Значит в школе педагоги запросто взаимодействуют с «нашими» детьми и легко адаптируют под них программу?

Галина: Не совсем так. Нам повезло, что педагог был настроен на работу с особым ребенком, и все же Диму пытались учить по протоколу академической школы. От него добивались правильной постановки рук,

тела и ног, верной аппликатуры, а ему это было совершенно не интересно, он хотел играть.

И мы попрощались со школой. Одновременно с этим, я занималась поисками частного репетитора по музыке.

Я не даром говорила о высших силах, помогающих нам с сыном по жизни. Так совпало, что мы переехали и наши соседи с нижнего этажа тоже учили своего ребёнка музыке. Мы с Димой часто заслушивались игрой педагога – просто сидели в комнате сына (планировка квартир у нас одинаковая, а комната в которой у соседней стоит инструмент и проходили занятия, располагается аккуратно под комнатой Димы). Мы слушали, слушали и в один прекрасный день я решилась пойти к соседям с просьбой поговорить с репетитором о возможности прослушивания моего ребёнка.

Они мою просьбу передали, и педагог пришла к нам домой.

С тех пор прошло много времени. Ученик и учитель очень бережно и нежно любят друг друга. Но особенности ребенка никуда не исчезли, а потому бывало всякое.

Были моменты, когда Дима вполне мог сказать «до свидания» педагогу, едва входящему в квартиру. Попрощавшись, он уходил в комнату, педагог отправлялся домой. Занятие считалось состоявшимся. И это правильно, ведь срывал занятия не специалист, и оплату он должен был получать все равно.

Были и слезы отчаяния у учителя от того, что ребенок отвергает предложенные произведения для разучивания.

Были истерики сына, когда он слушал определённых авторов и педагогу со временем пришлось запомнить «триггерующих» композиторов.

Кстати так было с Никколо Паганини, чьи произведения Дима до сего дня не может слушать без бурных эмоций и слез. Я даже поинтересовалась биографией композитора и была ошеломлена, как мой аутичный ребенок прочувствовал энергетику автора, судьба которого была страшна и несправедлива.

Все это было и есть, от этого никуда не уйти. Но это такие мелочи по сравнению с тем, как Дима растворяется в музыке, с каким упоением он играет композиции и какие успехи он делает, играя сложные произведения своих любимых классиков.

Дима живет музыкой, в музыке.

Мы всей семьёй очень гордимся сыном и верим, что у него будет шанс реализовать себя как пианиста.





Оливия: Галя, как же это здорово, что ты из мамы-мамы, переросла в маму-наставника и путеводителя. Ведь такое упорство мало кому свойственно: ну не хочет ребенок, плачет, кричит, так зачем его и себя мучить. А ты проявила настойчивость, выдержку, заставила пройти ребенка путь от отвержения до смирения, и помогла мальчику развить свои музыкальные способности. И все бы ничего, но ведь Дима еще и рисует! Как он нашелся ещё и в художественном направлении?

Галина: Снова скажу, что и в этот раз не обошлось без участия того всемогущего, кто приводит в мою жизнь и жизнь моей семьи удивительных и равнодушных людей.

Мы с Димой попали на реабилитацию в МРКПБ, и после одного из занятий арт-терапевт обратила мое внимание на «картину» сына.

Как по мне, так ничего примечательного – прошла бы и не заметила. А тут показывают и доказывают, что на этом листе рисунок, невероятный по восприятию и глубине.

Картинку увидел мой муж и потребовал, чтобы ее отдали нам на руки: «Я повешу ее у себя в кабинете, в ней такое нереальное притяжение!»

И меня видимо «притянуло».

Когда летом 2021 года прошла выставка «Открытые грани ментального», где был представлен уникальный опыт психосоциальной реабилитации людей с ментальными нарушениями с помощью метода арт-терапии, проводимой Мордовской республиканской клинической психиатрической больницей, мы осознали, что нашей семье очень

повезло и внутренние переживания сына, настолько тонкого и нестандартного в своем мироощущении, мы можем видеть, понимать. Но это случилось не «само по себе», а благодаря равнодушному специалисту.

Так родился проект арт-студии «В каждом есть художник!», где собственно дети с РАС через свои творческие работы «открылись» с другой стороны и для своих родных, и для людей «не в теме». И где мой сын провел не менее счастливые мгновения жизни, чем в игре на фортепиано.

Оливия: Можешь ли ты дать совет тем, кто еще сомневается «вести ли ребёнка на арт-занятия, будь они музыкальной или художественной направленности» или это «пустая трата» времени и денег?

Галина: Конечно вести! Творчество предоставляет нам возможность общаться с другими, испытывать новые формы расслабления, способствует самовыражению и эмоциональной регуляции. И это не пустые слова! Я сейчас очень погружена в это все, получаю второе образование, учусь на арт-терапевта и мне это невероятно близко и важно.

Моя семья тоже в этом живет. Муж очень гордится нашим сыном, его успехами. С удовольствием слушает как тот играет и восхищается картинами, которые пишет Дима. Кстати, самая первая картинка, та, с которой и началась художественная история нашей жизни, висит у нас дома. Маленькая дочка подолгу всматривается в нее, словно видит каждый раз нечто новое. А первое детское пианино теперь служит и ей, покорно снося глассандо и пассажи юной пианистки.

Материал подготовила Роз-Марица Оливия

**Специально для наших читателей
Белова Галина свяжет вас с
педагогом по музыке сына и обеспечит
бесплатные прослушивания для 3 детей
по промокоду**

ВИВАЛЬДИ

Спешите записаться.

☎ 8(905) 389-38-88

«...Творчество предоставляет нам возможность
общаться с другими...»



ПОТЕНЦИАЛ

Музыкальные пристрастия

Кортни Лав, Дона Уильямс, Сюзан Бойл, а по некоторым утверждениям, даже Вольфганг Амадей Моцарт. Всех этих знаменитых личностей объединяет один диагноз – аутизм. А прославил их на весь мир музыкальный талант.

Почему стоит обратить внимание на способности ребёнка с ОМР к музыке и развивать их?

Известно, что музыка активизирует и развивает определённые участки мозга не только при воспроизведении человеком, но даже при прослушивании. Поэтому занятия музыкой и музыкальную терапию часто рекомендуют людям с диагнозами аутизм, синдром Дауна, ЗПР, УО, ЗРР и ДЦП. Такие занятия не рекомендуются при резкой возбудимости и судорожных синдромах.

Классическая музыка – в частности произведения Моцарта, Шопена, Баха – способствует улучшению речи, развитию слуха и голоса, памяти, снимает стресс.

Профессор музыки Адам Окельфорд, обучающий детей с аутизмом более сорока лет, утверждает, что занятия музыкой помогают им улучшить осознание связей между причиной и следствием, способствуют формированию социальных навыков.

Многие музыкальные терапевты описывают положительное влияние музыки при диагнозе аутизм, приводя в пример своих подопечных, которые не только повторяли несложные детские песенки, но и начинали пользоваться речью, требуя исполнить какую-то определённую.

В Саранске дела с музыкальными занятиями для людей с ОМР обстоят довольно плохо. Большинство педагогов не готовы заниматься такими людьми, а тем более – с детьми, по причине отсутствия специальных знаний, навыков и опыта. Ситуация осложняется тем, что в Мордовии нет специальных курсов для преподавателей музыки, и единственным выходом видится только получение онлайн-образования в этой сфере.

Композитор, педагог Саранской Детской музыкальной школы №2 Елена Викторовна Кузина отметила, что в её школе работа с детьми с ОМР не предусмотрена, ведь для этого нужны специальные программы и подготовленные специалисты.





Елена Викторовна также считает необходимым создание специализированного учреждения для обучения музыке людей с ОВЗ, чтобы сделать музыкальное образование не только доступным, но и комфортным для обучающихся.

Однако, занятия музыкой для людей с особенностями развития в Саранске всё же доступны и не только в частном порядке.

Так, Детская музыкальная школа № 4 им. Л. И. Воинова предоставляет для всех желающих платную программу «Любительское музицирование». Опытные педагоги помогают выбрать направление обучения и частоту посещений (4 или 8 занятий в месяц).

Педагог по народному пению и фольклорному ансамблю Екатерина Васильевна Реук делится опытом: «Наше отделение принимает детей с аутизмом по общеразвивающей программе. Такая практика у нас приветствуется. Недавно ко мне в ученицы пришла девочка с синдромом Дауна. Перед началом занятий было тревожно, ведь у меня не было опыта работы с такими детьми. Но в процессе общения я поняла, что это такой же ребёнок, как и все. Педагогический подход отличается тем, что приходится дольше и настойчивее объяснять. А ещё она очень любит улыбаться».

Материал подготовила Рахманова Ирина

ВОПРОСЫ ЮРИСТУ

О страховках

Поездки, путешествия ассоциируются с самыми приятными эмоциями, но, как известно, даже в бочке меда возможна ложка дегтя. Одна семья из 39, где растет ребенок, при слове путешествие радостно говорят – Ура! Мы едем на отдых! Остальные же, путешествия с детьми считают чуть ли не тяжелой работой, от которой после возвращения необходимо дать себе отдохнуть. И один из аргументов, почему такие не позитивные эмоции – это риски болезни или травмы ребенка: «Он постоянно болеет, падает, чем-то травится, у него то солнечные ожоги, то его укачивает, то появляется аллергическая реакция на климат и т.д. И нам вечно приходится его лечить, тратить деньги, время, нервы и т.п.».

Ну, время мы вам точно не вернем, а вот деньги и нервы сэкономить поможем.

Да, дети подвержены рискам больше взрослых, даже дома. Да, во время поездок вероятность того, что ребенок приболеет или получит травму, увеличивается, ведь вокруг много нового и интересного, а организм не подготовлен к резкой смене климата и питания.

Что делать? Возможно, стоит оформить для ребенка страховой полис с персональными условиями.



Особенности детских страховок

При непродолжительных поездках семьей для спокойного отдыха можно ограничиться базовой семейной страховкой. Но если в планах есть занятия экстремальными видами спорта, стоит обеспечить полисом каждого члена семьи или ребенка, в том числе и при поездках для участия в травмоопасных соревнованиях. В последнем случае цена документа возрастет, но полностью оправдывает себя при наступлении страхового случая.

Обязательно ли приобретать страховку? Если вы путешествуете внутри своей страны, то помощь вам должны оказать по полису обязательного медицинского страхования.

Должны, это конечно – обязаны, но вот какого уровня будет это «обязанное оказание» зависит от возможности учреждения и квалификации персонала местных бюджетных медицинских организаций. В платных клиниках вам придется серьезно раскошелиться.

Отправляясь же в другое государство (даже если оно самое дружественное, близкое; даже если едете самостоятельно, без туроператора; даже если оформление медицинской страховки не является обязательным условием въезда), вы конечно же сами за себя решите, нужна вам страховка или нет, а вот страховкой для ребенка юристы настоятельно рекомендуют озаботиться.

Во-первых, это сохранит ваши нервы и придаст уверенности на отдыхе, обеспечит чувство защищенности.

Во-вторых, стоимость медицинской страховки несоизмеримо ниже, чем стоимость лечения в платной клинике, тем более, за границей.

В-третьих, страховка – это помощь специалистов в экстренной ситуации. Нередко при болезни ребенка, а тем более при неожиданной травме, родители теряются, не могут сразу сообразить, как действовать, к кому и куда бежать. В итоге теряются драгоценные минуты, да и помощь может быть оказана некачественная. Если у вас есть страховка, то компания, которая ее предоставила, возьмет все проблемы на себя.

Главное, на что нужно обратить внимание – страховые случаи и условия, при которых предполагается компенсация. Нарушение любого, даже самого незначительного на первый взгляд условия, может стать основанием в отказе компенсировать ваши расходы.

Страховой пакет обычно включает срочную медицинскую помощь при травме или внезапной болезни, транспортные услуги, консультацию врача, требуемые обследования и лечение, лекарства, стационарное лечение, транспортировку путешественника в родную страну в случае необходимости.

очную медицинскую помощь при травме или внезапной болезни, транспортные услуги, консультацию врача, требуемые обследования и лечение, лекарства, стационарное лечение, транспортировку путешественника в родную страну в случае необходимости.

Все ли медицинские проблемы решает страховка? Медицинская страховка для ребенка – это не метод недорогого лечения за границей, а способ оплаты расходов при срочных проблемах, связанных со здоровьем. Не стоит думать, что по страховке вы сможете бесплатно полечить зубы малышу в иностранной клинике или пройти часть профилактических процедур. Страховая компания оплатит лечение зубов только при острой боли или получении травмы. В страховку не входят также, например, солнечные ожоги, хронические заболевания.

Оплачивая страховку, обязательно подробно расспросите менеджера, какие именно проблемы она включает. Если вы планируете активный отдых, имейте в виду, что стандартная страховка не покрывает травмы, которые получены из-за занятий экстремальными видами спорта (дайвинг, горные лыжи). Если вы хотите включить такие случаи в страховые, за это нужно будет доплатить.

Приятных путешествий!

Материал подготовила Роз-Марица Оливия

ФИЛЬМЫ ПЕРЕМЕН

Нелюбовь (2017)

Фильм заставляет задуматься о том, что мы делаем с детьми, когда пытаемся сделать их заложниками торга в семье. Он малодинамичный, но за счет общей атмосферы серости, цинизма, нелюбви с первой же минуты заставляет глубоко погрузиться в проблему. Приготовьтесь плакать.



Капитан Фантастик (2016)

Воспитанные (и даже очень) в лесу дети выходят в большой мир. Они говорят на нескольких языках, разбираются в философии, многое знают про науку. Они умеют охотиться, способны разделать добычу и приготовить её на костре, а также находятся в прекрасной физической форме. Но готов ли «большой мир» принять их такими «идеальными»? И готовы ли они отказаться от «Кока Колы» ради идеалов своих родителей?



Временные трудности (2018)

Фильм – большой разговор про строгое воспитание, да еще и отцовское. У главного героя – врожденная болезнь. Отец мальчика выбрал, как ему казалось, единственно правильный способ поставить сына на ноги – относиться к нему строго, даже жестко, не делать ему поблажек. Мальчик вырастает в прекрасного и успешного юношу. Получается, отец добился своего. Но что в душе у главного героя? Чтобы он предпочел, здоровье и успех или любовь отца?





ЛЮБОВЬ СТОЛЬ ВСЕСИЛЬНА, ЧТО
ПЕРЕРОЖДАЕТ И НАС САМИХ.

Ф. ДОСТОЕВСКИЙ

ПАПИН ЧАС

Анонимно. Откровенно. Про чувства.

Давайте признаемся – с папами все очень сложно. Даже если говорить о воспитании нейротипичных детей. Если говорить про детей с особенностями, то разговор становится откровенно напряженным. Сообщество родителей детей с ОВЗ – это, в своем большинстве, представительство мам. Даже с точки зрения языковых оборотов, на слуху «особенные мамы», «особенные папы» – говорить не принято.

Мы анонимно поговорили с 2-мя папами об их чувствах, эмоциях, восприятии ситуации. На наш взгляд, получилось очень откровенно.



Особенный папа № 1.

Как тяжело далась новость у том, что у вас ребенок особенный?

Диагноз, наверное, до сих пор не принял. Да и есть ли он? Думаю, что сын еще восстановится. Просто такой чудной. Принятие... Ну да. По сути, не требовалось. Что значит принятие? Я не вижу ничего плохого в этом. Он мог бы быть как все? Типа я ему сказал – он сделал. Оставил его поиграть, отошел дела свои поделывать? Нет, ну это уже не про принятие, наверное. Я немножко другой человек. Принимаю ситуацию, если не могу ничего поделывать.

Как сейчас справляешься с особым родительством?

Тяжело в плане построения взаимоотношений с ребенком, потому что очень часто забываюсь, что ребенок необычный, особенный. И поэтому выстраиваю у себя в голове взаимоотношения как будто с обычным, нейротипичным. Вот, соответственно, не понимаю, как это перестроить. Грубо говоря, ощущение, что просто тупит.

Как бы воспринимаешь себя в его возрасте, что бы ты делал, как бы себя вел. Само собой, переносится это все на него. Такое вот ожидание его определенного поведения. Сложно это.

Были ли какие-то мысли, связанные с уходом из семьи из-за особенного ребенка?

Какое там?! У меня жена строгая. Вертит мной, как хочет. Навалила бы. Любому. А если без шуток, а что такого особенного в этой ситуации, что думать именно из-за этого про развод. Скорее взаимоотношения с женой имеют роль. Не стоит такой вопрос и не стоял никогда. Что из-за этого? Нет, точно нет

Боишься ли заводить еще детей?

Вообще нет. Ну а если еще один такой будет, то что ж теперь. Если ещё хуже ситуация будет? Что значит хуже? Ну тяжелый... Имеет право на жизнь! Просто во всем этом, наверное, строгость повышенная нужна. У меня не получается быть таким, кстати. Хотел бы быть таким, но реально просто не получается.

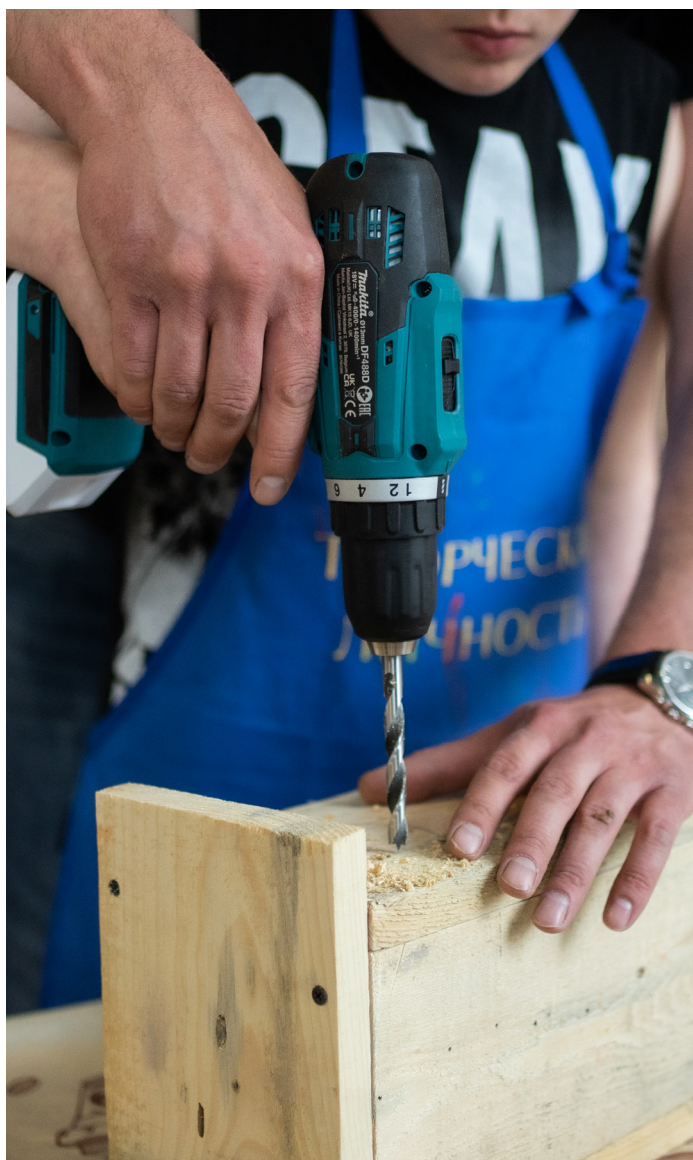
Особенный папа № 2.

Как тяжело далась новость у том, что у вас ребенок особенный?

Сказать, что тяжело, можно сказать, ничего не сказать. Это был шок. Как сейчас помню, жена позвонила мне утром в 09:00 со словами, что у нас ребенок с синдромом Дауна. К ней подошли врачи и спросили, будем ли мы сдавать ребенка в дом малютки или оставим себе? Конечно же, говорю, оставляй его себе! Его сразу перевезли в барокамеру, так как он был очень слабенький. Я поехал сразу туда. Меня не пускали. Пришлось обзвонить многих людей. В итоге – пустили. Я хотя бы увидел и посмотрел, как он там. Когда я увидел – это был реальный шок. Лежал просто. В одной палате, можно сказать, посередине, стояла вот эта барокамера из пластика, он внутри весь в трубках. Потом жену туда перевели. Где-то они там 10 дней пролежали. Приехали домой. Как бы на тот момент я не знал, что такое синдром Дауна, нам сказали просто «даун». Как бы ничего не объяснили даже. Но время проходит, сейчас все хорошо! Ребенок бегает, пускай и отстаёт немножко, но ничего страшного. Главное – друг друга поддерживать нужно. Вот и все.

Как сейчас справляешься с особым родительством?

Сейчас вроде справляемся с особым нашим малышом. Прямо честно скажу, вообще поменялись жизненные ценности.



Поменялось абсолютно все. Но в лучшую сторону! Я много узнал о таких детях. И я очень рад, я узнал, что они есть. А так все хорошо. Как здорово было, когда на ноги встал и побежал. Хотя это было небыстро. А когда начал что-то гулить, возгласы издавать, мама-папа говорить! Это было сильно. Ну вот дана нам эта особенность! Пришлось поменять все жизненные ценности.

Были ли какие-то мысли, связанные с уходом из семьи из-за особенного ребенка?

Даже ни единой мысли! Не было ни капельки подобного. Первая мысль была, что нужно поддерживать жену. Как бы она меня поддерживала, тоже видела, что мне тяжело, ей тяжело. У нас еще есть старший нормотипичный ребенок. Мы и ему были нужны. Скорее были мысли переехать в такой город, где нам от начала до конца помогут. Ну и где можно было спрятаться от всех. Потом эти мысли ушли, увидели, что многое получается у самих. Было всё вообще идеально? Нет. Люди разные, иногда странно смотрят, конечно. Я думаю, что наш ребенок сейчас просто вообще красавчик!



Какое воспитание применяешь к особенному ребенку?

Да как сказать, какое воспитание... Такое же, как к обычному ребёнку, как к старшему. Всех люблю, и жену, конечно, без внимания не оставляю. Вам женщинам это нужно обязательно. Так смотришь на него – шкодит. Так вот делаешь «та та та та та», он убегает, смеется. Ну чего же теперь, привыкли. Пусть он особенный, но это тот ребенок, который должен быть в нашей семье. Он родился именно у нас и воспитывается в любви ласке в заботе всегда. И сейчас уже такого у меня нет, что я боюсь с ним куда-то пойти, чтобы меня кто-то увидел. Я стараюсь, наоборот, больше его брать с собой. Он ездит со мной на машине по работе. Время покажет, как все образуется. Будем стараться, я буду стараться.

Боишься ли заводить еще детей?

Особенный ребенок – это испытание, скажу я вам. С папами все сложно, понимаю. Они боятся каких-то проблем. Но если честно, никаких особенных проблем-то и нет. Это, наоборот, только делает нас сильнее. Мир такой, экология у нас такая. Ничего сделать и предугадать невозможно. И когда мы сдали кариотип в перинатальном, где-то через полгода от рождения, наш врач сел, посмотрел, говорит «ребята, это случайность». Но, как говорится, случайности не случайны. Значит, он родился именно в той семье, где и должен был родиться.

Материал подготовила Четайкина Татьяна

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

ПАПИНЧАС

Спешите записаться.

МАМИН ЧАС

Полная гармония

Ой, девочки!!! Не в килограммах дело и не от них зависит ваше счастье. Если не любите себя «здесь и сейчас», то будь у вас самая тонкая талия и изящные формы, вы бы продолжали выискивать недостатки и конфликтовали с собой. Счастье в гармонии. Поэтому первое с чего лучше начать путь к похудению – принять себя целиком и полностью. И не просто принять, а полюбить: свои сантиметры, килограммы, размер XXXL.

Женщины, полюбившие себя всегда притягательны и интересны для других. Наверняка в своем окружении вспомните хоть одну, о которой говорили: страшненькая или толстененькая, а может и страшненькая, и толстененькая, но всегда в центре внимания, к ней тянутся все, да и мужчины «липнут».

Почему?

Потому что она нравится себе и любит себя, даже если снова не успела похудеть к лету!



Неспособность любить себя и принимать целиком таким каков есть, приобретается еще в детстве. Еще тогда мы разуверились в себе и научились думать плохо. *И есть только один способ преодолеть неуверенность, низкую самооценку и создать новые связи, новый их порядок, притом «без применения лоботомии» – это сломать рефлекторную дугу с помощью поступков, непривычных для невротика.*

Какие же поступки типичны для прекрасных женщин, не сумевших поверить в собственную прекрасность из-за... (у каждой своя причина) и вариант как их изменить:

- Знакомо? Приходишь в магазин. Понравилось платье. Пошла в примерочную. Надела. Нравится. Но вот купить никак не решаешься, потому что обязательно нужно еще чье-то мнение. А вдруг ты ошибаешься, и тебе не так красиво, как кажется. Поэтому делаешь селфи и отправляешь фоточку по вайберу любимой подруге или спрашиваешь совета у продавца, или такого же покупателя.

Так вот, **НЕ СПРАШИВАЙТЕ СОВЕТА!** Если нравится – берите! Так поступают уверенные в себе люди.

- Знакомо? Купила очень понравившуюся вещь, а через пару дней убрала ее подальше на антресоли с мотивировкой «Ой, сначала понравилось, а сейчас думаю что это слишком для меня откровенно/ ярко/ не по возрасту/ не для моей фигуры и т.д.

«Самооценка – чисто субъективное понятие. К объективной реальности не имеет никакого отношения. Вы сами принимаете решение, насколько вы хороши», считает гурู психологии Михаил Лабковский.

Мы же говорим вам: **Не меняйте решений!** Купили платье – носите! Даже если позже, вам вдруг показалось, что цвет все-таки не подходит. Тоже самое и с самооценкой. Решили, что вы умница, красавица – значит так и есть.

• Знакомо? Встречаешь приятелей, ловишь комплимент: «Ты прекрасно выглядишь». И ты, вся такая прекрасно выглядящая, не задумываясь отвечаешь «Спасибо! Но вот если бы еще скинула кило так пять...». Принимайте комплименты без всяких «но» в ответ. Именно так поступают те, кто принимает себя.

Для любви не бывает «поздно». Особенно если это любовь к себе. **Любите себя безусловно.** И худой, и толстенькой, уставшей и после месячного отдыха на побережье какого-то океана, в роскошном платье и в простеньких джинсах, в бикини и в костюме аквалангиста.

Если вы не успели похудеть к отпуску, не стоит отчаиваться, а стоит подобрать такие пляжные наряды, в которых ваши килограммчики будут выглядеть достойно и очаровательно.

Какие нюансы в подборе купальников и туник нужно учесть, вам подскажут сотрудницы магазина «Полная Гармония»:

1. Фасон купальника.

При выборе купальника следует помнить о визуальных эффектах, которые могут создавать, казалось бы, незначительные его детали.

Плавки с завышенной талией зрительно удлиняют ноги. Высокая посадка привлекает внимание к талии и создает эффект «песочных часов». Подобные модели советуют выбирать тем, кто хочет подчеркнуть женственность и сделать фигуру более изящной. При выборе купальника обратите внимание на длину нижней части: обычные трусики подойдут, а вот шортики – нет.

Ретро-модели с поясами помогут подчеркнуть талию, расставить акценты и сохранить пропорции. Если в вашем купальнике не предусмотрена эта деталь, добавьте ее сами: в новом летнем сезоне ремешки и бодичейны на пике популярности.

Выбирайте модели с повторяющимися V-образными формами: трусики, треугольные чашечки, декольте. V-образные вырезы и бретели, завязанные вокруг шеи, делают широкие плечи уже. «На одно плечо» – подойдет девушкам с массивным верхом. Асимметрия, сосредоточенная в этой части тела, поможет вытянуть силуэт и немного «сгладить» плечи. Кроме того, подобные фасоны прекрасно маскируют небольшой



животик: акцентная верхняя часть просто перетягивает все внимание на себя.

Монокини – нечто среднее между цельным и отдельным купальником. Выглядит стильно, красиво и небанально. А еще скрывает досадные недостатки в области талии. Можно выбрать модель полностью скрывающую и утягивающую живот. Но эффектнее всего смотрятся фасоны с открытыми боковыми частями. Благодаря тонкой части, соединяющей верх и низ, они визуально делают талию намного стройнее.

2. Расцветка купальника.

Правильно подобранный цвет может визуально сбалансировать практически любую фигуру.

Темные цвета следует использовать для тех частей тела, где необходимо скрыть объем, а светлые и яркие – там, где его нужно добавить. Например, темные вставки по бокам – для визуального создания линии талии, светлый верх и темный низ – для типа фигуры с широкими бедрами и узкими плечами и небольшой грудью.

Модели с контрастными вставками могут творить чудеса. Присмотритесь к купальникам, в которых есть разделение на цветовые блоки. При этом нет разницы, как они расположены – берите те, которые помогут правильно расставить акценты на вашем теле. Боковые вставки, например, выделяют талию, а любые фигуры в зоне бедер делают эту часть тела более аккуратной.

Кроме того, для купальников, как и для любой другой одежды, действует прием с горизонтальным рисунком, придающим объем, и вертикальным – вытягивающим силуэт. Но не каждый вариант такого принта полезен дамам с несовершенной фигурой. Хотите выглядеть стройнее и выше – заполняющих полос должно быть много (то есть чем меньше интервал между двумя полосками, тем лучше), но при этом они не должны сливаться друг с другом в единое пятно.

Ассиметричный декор, принт, вырезы, швы – все это может преобразить вашу фигуру. Диагональные линии отвлекают внимание от проблемных зон, поэтому не делайте ставку только на прямую вертикаль. И старайтесь выбирать модель со средним или мелким принтом, ведь крупный может все усугубить.

3. Парео.

Многие слышали, что парео способно скрыть недостатки фигуры. Но лишь при правильном использовании.

Существует множество вариантов того, как можно завязать данный аксессуар так, чтобы силуэт смотрелся пропорционально. Например, полным девушкам лучше завязывать его выше, на талии, худым же, наоборот, ниже, на бедрах. При выборе парео следует обращать внимание

на расцветку: девушкам с пышными формами стоит избегать крупных принтов, а миниатюрным подойдет рисунок средних размеров.

4. Туники и пляжные платья.

Выбирайте любые варианты: кружевные, из легких полупрозрачных тканей, с короткими рукавами или вовсе без них, сетчатые накидки. Главная деталь: наличие пояса или завязки на талии. Умело прикрыть проблемные зоны можно даже изящной пляжной юбочкой.

5. Аксессуары.

Небольшие детали способны отвлекать внимание от недостатков. В качестве таких спасательных аксессуаров могут выступать яркая пляжная сумка, колье, браслеты или очки необычного дизайна или расцветки. Здесь следует помнить о том, что все хорошо в меру. Пара деталей вполне способна справиться с задачей и внести гармонию в образ. А такой аксессуар, как широкополая шляпа, позволит скрыть неидеальное состояние волос, что особенно актуально во время длительного пребывания на море.

Ну и для подтверждения того, что несовершенные женские формы ценят совершенные мужчины, ловите парочку примеров: «загуглите» фото жен Пирса Броснана и Хью Джекмана.

Материал подготовили Роз-Марица Оливия

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

МАМИНЧАС

Спешите записаться.

ХОРОШИЕ НОВОСТИ И СПЛЕТНИ ОДНИМ ПРЕДЛОЖЕНИЕМ












**TERENTICH
TEAM**

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

WWW.TERENTICH-TEAM.RU
[VK.COM/CLUBS4994266](https://vk.com/clubs4994266)



-  Тренировки для мам в школе каратэ будут продолжаться и после окончания проекта «Солнце и Луна».
-  За центром единоборств «Сокол» МРОО «Терентич Тим» открыла инклюзивную детскую площадку. Сейчас там проводят различные мероприятия для детей.
-  На Васенко 9 осенью заработают кабинеты частных специалистов для детей с ОМР.
-  В Саранске планируют открыть новый кабинет с Томатис-терапией, где будет представлено оригинальное сертифицированное оборудование.
-  АНО «Солнечный мир Мордовии» осенью начнет набор детей для занятий в столярной мастерской и использованию специализированного станка.
-  АНО «Особенный Я» для своих благополучателей осенью сможет предложить курс бесплатных занятий по ава-терапии.
-  Более 10 специалистов по работе с детьми с ОМР в сентябре соберутся для обсуждения выстраивания эффективной маршрутизации и реабилитации своих благополучателей.
-  Уже две семьи из сообщества АНО «Добровилль» посетили частный центр в г. Екатеринбург и скоро на страницах этого информационного ресурса поделятся своими отзывами.



Начинать всегда стоит с того,
что сеет сомнения.

Б. СТРУГАЦКИЙ

СПЕЦИАЛИСТ ВАМ В ПОМОЩЬ

Терапия водой

Про силу воды и плавание мы поговорили с гидрореабилитологом Яковлевой Татьяной

Что мы обычно представляем себе при упоминании бассейна – большая емкость воды, в которой дети резвятся, учатся плавать, осваивая все эти навыки, тренируют все группы мышц. Это менее травмоопасный вид спорта, чем другие. Деткам очень нравится находиться в воде. Но для меня это немного другое, чем просто учиться плавать. Я вижу воду и бассейн в ином свете. Что же для меня вода? В чем же сила этой воды? Могу сказать, что учить детей плавать для меня стоит практически на самом последнем месте. Добиться результатов в воде – это не только про плавание.

Самое важное – интегрировать эту воду для каждого ребенка в зависимости от его особенностей и заболеваний. Воду нужно как бы подстроить под каждого ребенка, будь у него проблемы с опорно-двигательным аппаратом или с ментальными нарушениями.



Если разобрать на примере детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, то с такими детьми я сталкиваюсь чаще всего. Это дети с разными уровнями нарушений. Тут мой девиз звучит так «учимся ходить, а не учимся плавать». Дети чаще всего начинают ходить именно в бассейне. Это сделать легче, комфортнее, удобнее, а потом этот навык и паттерн ходьбы переносим на сушу.

Если обобщить, то такие занятия больше похожи на АФК (адаптивную физическую культуру) в воде. То есть мы расслабляем то, что нужно расслабить и укрепляем атонических деток. Мы просто учимся даже элементарно переворачиваться, держаться за края бассейна, поручни, а потом уже они могут некоторое расстояние сами проплыть.

И чем же полезна вода для детей с ментальными нарушениями? Войдя в воду, привыкая постепенно к ней, мы начинаем ощущать мир по-другому. Вода сначала страшит наших детей. Это всё новое, всё страшное, все необъятное, но потом она делает свое дело. Погружаясь полностью, дети могут раствориться в этой воде, забывая про все вокруг. И это совершенно другие ощущения. Они чувствуют себя по-другому, прежде всего, свое тело.



Это новое пространство. Можно привести какие-то сравнения, но, в целом, объяснить это очень сложно. Восприятие воды у детей с ОМР совершенно уникальное. Учитывая все особенности ребенка, мы подстраиваем под каждого ребенка процедуры с водой. Играем, занимаемся, чему-то учим. Вместе с тем, это хорошая общефизическая подготовка, ведь такие занятия развивают все группы мышц. Если ребёнок готов, мы начинаем его учить плавать. Еще раз повторюсь, что для меня, как специалиста-гидрореабилитолога, умение плавать само по себе – не самое важное.

На все индивидуальные вопросы могу ответить лично. Веду запись на занятия детей, рожденных раньше срока, ДЦП, РАС, иными проблемами здоровья. Работаю с детьми от 3 недель до 3 лет (<https://vk.com/id33535411>). Обращайтесь. Всем здоровья!



Материал подготовила Четайкина Татьяна

Для детей до 5 лет с синдромом Дауна и с симптоматикой РАС существует программа ранней помощи МРОО «Терентич Тим». Занятия ведут Елена Витальевна Федотова, Галина Николаевна Илюшова и Яна Андреевна Гулина.

**Специально для наших читателей
на сентябрь открыт набор**

**3 детей
по промокоду**

ТЕРЕНТИЧИ

Спешите записаться.

☎ 8(927) 185-59-64

НИЧЕГО СЕБЕ КАНИКУЛЫ!

Чек-лист для путешествия с ребенком

Каким бы транспортом вы ни путешествовали с детьми, вас ждет примерно одно и то же: боль и ад – необходимость кормить, переодевать и развлекать ребенка.

Ловите чек-лист со списком необходимых вещей и который работает вне зависимости от возраста детей.



Документы.

Для начала самое основное. «Паспорта не забыли?» – наверное, это первая фраза, которую произносят все родители, как правило, уже отправившись в путь. Кроме обычных, не забудьте загранпаспорта, если путешествуете в другую страну, а также СНИЛС и полис ОМС для себя и ребенка. Они могут понадобиться при получении медпомощи.

Аптечка.

- пластыри;
- жаропонижающие (возьмите и на основе ибупрофена, и на основе парацетамола);
- антигистаминные (от острых аллергических реакций);
- пакетик глюкозо-солевого раствора (пригодится при кишечной инфекции или тепловом ударе);
- местные стероиды (при зуде от укусов насекомых);
- сосудосуживающие капли в нос в детской дозировке (старайтесь не использовать их дольше четырех дней).

Если у ребенка есть хронические заболевания или аллергии, не забудьте специфические лекарства. Напомним, что при путешествии самолетом с собой на борт можно брать сколько угодно нужных препаратов.

Влажные салфетки.

Очень. Много. Влажных. Салфеток. Если перечислять все случаи в дороге, когда это средство гигиены может понадобиться, хватило бы на отдельную статью.

Минимальные требования для детских влажных салфеток:

- не должны нарушать естественного pH баланса кожи (ищите надпись об этом на упаковке);
- не должны содержать этиловый спирт;
- должны быть дерматологически протестированы.

Пакеты с застежкой «зиплок».

Во-первых, это удобно при сборах – в каждый такой пакет можно положить набор одежды на день, или вещи определенного вида, чтобы потом не копаться в сумках. Во-вторых, в них удобно хранить грязные вещи. В-третьих, ребенку просто нравится делать «вжух-вжух».

Гелевые наклейки.

Это скорее рекомендация для родителей с детьми помладше. Такие наклейки не оставляют следов и с ними можно придумать игры в дороге – например, клеить ассоциативные ряды. Только в случае самолета, поезда или автобуса следите за тем, чтобы игровой поверхностью не стал сосед-пассажир.

Запасная одежда.

Родители часто берут с собой лишнюю детскую одежду на случай перемены погоды. Чем меньше ребенок, тем больше понадобится вещей, это правда. Но не забывайте о прагматизме.

- Постарайтесь не брать многослойную одежду: одевать и переодевать детей в неё будет сложно.
- Откажитесь от вещей с мелкими пуговицами и сложными застежками.

- Постарайтесь взять обувь без шнурков. Это поможет быстрее пройти контроль в аэропорту или на границе, упростит переодевание в транспорте, а если ребенок постарше – ему легче будет сменить одежду самому.

Плейлисты.

Мы не стали писать про гаджеты, потому что их вы точно не забудете, но вот вам совет с плейлистами. Чтобы избежать семейной катастрофы, можно договориться слушать по 30 минут любимых песен папы, мамы и детей. Пока «Руки Вверх» будут сменять корейским поп-музыкой, дорога пролетит незаметно.

Флеш-карточки.

Хорошая штука для поездки с детьми любого возраста. Ребенок поменьше может учить по ним цифры и буквы, а когда надоест – найти карточкам новое применение: например, бросать их в пассажиров поблизости, как фокусник из «Иллюзии обмана».

Сюрприз в рюкзаке.

Это игрушки ребенка, которые он не взял с собой, положенные в рюкзачок и тайно взятые с собой родителями. Когда вы достанете такой «сюрпризик» в поездке – счастью ребенка не будет предела. А у вас появятся дополнительные полчаса свободного времени.

Перекусы.

Тут есть несколько подводных камней. Во-первых, нужно выбрать удобную форму. Мы советуем контейнер с несколькими отсеками. Во-вторых, если вы возьмете только любимые конфеты ребенка, вовсе не факт, что он захочет их есть. Берите фрукты и овощи, хлебцы, крекеры и напитки в тетра-пак. Остальное это уже не перекус, а полноценная еда, значит и кушать вы отправитесь в кафешку по пути или вагон-ресторан.

Чехол-накидка с кармашками и столик для автокресла.

Накидки удобно надевать на сиденье в транспорте. В карманы можно положить воду, салфетки, бокс с перекусом или игрушки. Так важные вещи будут в быстром доступе и не придется копаться в огромном рюкзаке. На столике удобно и играть, и рисовать, и кушать. Крепится легко, снимается просто, стоит 299 руб.

Огромный рюкзак.

Кстати, об этом. На самом деле он не должен быть размером со взрослого человека, но рюкзак с большим количеством карманов и секций действительно удобнее чемодана или сумки. Собирайте его по принципу похода: все легкое и важное

(салфетки, лекарства, вода, перекус) кладите наверх, а тяжелое и нужное только по приезду – на дно.

Строительный скотч.


Что? Да! Если у вас маленькие дети, им можно заклеить розетки и опасные углы в номере. А еще его можно наклеить на стол и разрешить ребенку порисовать там. При отклеивании такой скотч не оставляет следов.



P.S. Не забудьте о себе

Жизнь родителя подчинена расписанию ребенка, но ведь вы тоже хотите отдохнуть в поездке. Возьмите с собой какую-нибудь мелочь, которая приносит вам радость и дома – любимую книгу или «настолку».

Материал подготовили Роз-Марица Оливия



Будьте счастливы здесь и сейчас.
Этот миг и есть ваша жизнь

О. Хайям

ВКУС К ЖИЗНИ

«Батарейка» в стакане



Летом наши вкусовые предпочтения меняются: вместо теплых пирожков и наваристых супов хочется салатов из свежих овощей и освежающих соков. И это не удивительно, ведь летом наш организм переходит на особый режим, когда жидкость и витамины ему более необходимы, нежели жиры.

Помочь нам разобраться какие соки нужно пить и чем именно они полезны, мы попросили фитотерапевта, главу фитолaborатории «dr.Giller» Гиллер Нику Григорьевну.

Ника Григорьевна: Рекламный слоган «при всем богатстве выбора, другой альтернативы нет» актуален как никогда. Действительно, самыми полезными соками были, есть и прежнему остаются – свежевыжатые.

А уж летом пить напитки из концентрата – вообще преступление перед собственным организмом.

Хотите быть бодры, активны, хотите легко просыпаться и выглядеть отдохнувшими, хотите наладить работу сосудистой системы и органов ЖКТ – вперед на кухню, достаем соковыжималку – делаем самый «топовый» сок из моркови, капусты, свежей зелени и апельсина. Этот напиток обладает регенеративным, абсорбирующим, кровостимулирующим свойствами. Он предотвращает жировое перерождение печени и нормализует обмен веществ. Выпивая всего 200 мл сока, можно избежать дефицита витамина С, обеспечить профилактику простудных заболеваний и получить суточную норму клетчатки, стимулирующей пищеварение.

Такой сок можно пить дважды в неделю, а в остальные дни баловать себя широким ассортиментом вкусных и полезных напитков, таких как:

- морковный сок, который содержит большое количество бета-каротина и укрепляет нервную систему. Для лучшего усвоения в стакан сока можно добавить каплю оливкового масла;

- дуэт из морковного и яблочного сока, способный придать энергии не хуже пропиаренного энергетика;

Кстати, смех смехом, но систематическое употребление морковного сока помогает «задерживать» на коже загар и придает ему «средиземноморский оттенок»;

– стакан капустного сока, в паре с ложечкой лимонного – хорошо влияет на пищеварение, а здоровый кишечник – залог хорошего иммунитета;

– яблочный сок улучшает пищеварение, выводит из организма шлаки, снижает уровень «плохого» холестерина и риск развития сердечных заболеваний;

– вишневый – помогает бороться с бессонницей, имеет обезболивающее действие. Также помогает расслабить и восстановить мышцы после тренировки за счет калия и магния в составе;

– сок из персиков полезен для детей и при диетическом питании, так как легко усваивается и активизирует пищеварение, содержит витамины и минералы, которые улучшают работу сердца и укрепляют иммунитет;

– томатный сок содержит витамины и пищевые волокна, которые улучшают работу ЖКТ, очищают организм от шлаков и «плохого» холестерина. Также, томатный сок укрепляет слизистые и сердечно-сосудистую систему, активизирует работу желудочно-

кишечного тракта, поэтому в лечебных целях его стоит пить за полчаса до еды. Среди всех соков томатный – наиболее питательный, и, запивая им еду, вы легко сможете не переесть за столом.

При всей полезности свежевыжатых соков, нужно помнить про высокое содержание в них углеводов. Пить их нужно в первой половине дня, за 30 минут до приема пищи или через час после.

Оптимальное количество сока – 250-300 мл в день и самое главное, что бы витаминизировавшись изнутри, не испортить вид снаружи: обязательно ополаскивайте рот простой водой через 15-20 мин после того, как выпьете сок.

Ну и конечно же пейте воду – живую, свежую, в которую можно добавлять пару листиков мяты или лимона. В любом случае не забывайте, что организм человека не может полноценно функционировать без «заправки» водой.

Будьте к себе внимательны и оставайтесь здоровыми независимо от сезона!

Материал подготовила Роз-Марица Оливия

ФОТО МЕСЯЦА

Фотография из архива АНО «Выбери свой путь». Она сделана во время мастер-класса от студии производства шоколада «MASTORAVA» в рамках проекта «Спектр профессий для особых людей» (при поддержке Фонда президентских грантов). На фото Саша Маркин и какао-боб.



СКИДКИ МЕСЯЦА

Салон красоты «JolieLab»
предоставляет скидку **20% на весь чек**
по промокоду

Красота от Терентич Тим

10 вакантных мест

📍 г. Саранск, ул. Коммунистическая, д. 36А, этаж 2
☎ +7 (8342) 30-36-85

Спектр услуг:

- Маникюр
- Услуги парикмахеров
- Уход за волосами
- Массаж
- Услуги косметологов

Мебельная фабрика ARISTO
предоставляет скидку
5% на всю продукцию
по промокоду

Кулинар

📍 г. Саранск, ул. Полежаева, д.117
г. Саранск, ул. Гагарина, д.99А, ТЦ «МАКС»
☎ +7 (8342) 31-04-72/31-07-41

Медицинский центр «Семейный доктор»
предоставляет скидку
15% на анализы
10% на прием врачей
по промокоду

Терентич Тим

10 вакантных мест

📍 г. Саранск, ул. Косарева, д.13А
г. Ардатов, ул. Полевая, д.140А
☎ +7 (8342) 36-09-90

СОВЕТЫ ОТ МАМ

Экспертная поддержка

Список организаций российского уровня, которые помогают семьям, которые воспитывают детей с РАС.

Благотворительный фонд «Антон тут рядом»

предоставление программ создания жизненного маршрута для человека с аутизмом в России: от ранней диагностики и дошкольного инклюзивного образования до сопровождаемого трудоустройства и самостоятельной жизни в обществе.



Фонд «Обнаженные сердца»

помогает семьям, воспитывающим детей с нарушениями развития в рамках проектов. Ближайший офис – в г. Нижний Новгород.



АНО «Наш Солнечный Мир»

помогает детям и взрослым с РАС и другими нарушениями развития используя наиболее эффективные методики, применяемые в российской и зарубежной практике, в т.ч. метод лечебной верховой езды.



Региональная общественная организация помощи детям с расстройствами аутистического спектра «Контакт»

проводит консультации для родителей по построению образовательного, реабилитационного, медицинского и др. маршрутов ребенка для детей с РАС и другими ментальными нарушениями.



Благотворительный фонд «Абсолют-Помощь» дом»

поддерживает лучшие социальные проекты, оказывает адресную помощь, проводит волонтерские акции в рамках корпоративной социальной ответственности.



Фонд «Выход»

аккумулирует на своём сайте всю самую свежую и актуальную информацию о РАС.



Федеральный ресурсный центр по организации комплексного сопровождения детей с РАС

развивает сеть региональных ресурсных центров, апробирует модели сопровождения, программы и методы работы с детьми с аутизмом, обучает специалистов, сопровождает семьи, проводит мониторинги и исследования.



Составлено по рекомендациям и отзывам родителей сообщества АНО «Добровилль»

Понравился ресурс? Присоединяйся к работе над следующими выпусками.

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

Это информационный ресурс для мам, созданный мамами.



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

Над выпуском работали:

Солдатова Анна
Роз-Марица Оливия
Четайкина Татьяна
Рахманова Ирина
Белова Галина
Еремкин Игорь
Илюшова Галина
Гулина Яна
Чирин Дмитрий

Приглашенные специалисты и эксперты:

Батраченко Наталья
Калашникова Ольга
Яковлева Татьяна
Гиллер Ника

Привлеченные фотографы:


Попова Соня
Киреев Кирилл
Серебряков Павел

Дизайнер

Четайкина Александра

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

Для иллюстрации страниц использованы творческие работы детей и подростков с особенностями ментального развития, которые они создали на занятиях социальных проектов МРОО «Терентич Тим».



СЧАСТЬЕ – ЭТО НЕ НЕЧТО ГОТОВОЕ.
СЧАСТЬЕ ЗАВИСИТ ТОЛЬКО ОТ ВАШИХ
ДЕЙСТВИЙ.

ДАЛАЙ ЛАМА XIV

