

Половое воспитание: основы здоровой жизни.

Часть 1

Наши дети растут и меняются. Родителям трудно представить, что их новорожденный ангелочек когда-нибудь станет неуклюжим сорванцом, потом – подростком с трудным характером и, наконец, взрослым человеком со всеми свойственными возрасту радостями и заботами. Однажды мне довелось побывать на семинаре «Половое воспитание детей с интеллектуальными нарушениями», который вела Светлана Андреева, сотрудник псковского Центра лечебной педагогики, один из немногих специалистов по данному вопросу в России. В семинаре участвовали мамы «взрослых детей», что неудивительно: их сыновья и дочери «внезапно» повзрослели и созрели, стали возникать вполне конкретные и достаточно серьезные проблемы – пришлось забить тревогу. Совершенная растерянность и незнание, что делать, у родителей, и путаница в головах детей – результат отсутствия грамотной системы полового воспитания ребенка в раннем возрасте. На страницах журнала «Сделай шаг» мы публикуем цикл материалов, которые, надеемся, помогут лучше понять, что представляет собой половое воспитание и почему оно уже сейчас необходимо вашему малышу.

Однажды моя одиннадцатилетняя дочь Анна с синдромом Дауна спросила: «Мама, зачем нужен секс?» Я сразу поняла: момент настал, и начала хаотично соображать: кто говорил с ней о сексе? Может быть, ее сестра произнесла в разговоре это слово? Или какой-то фильм не прошел через мою цензуру? А вдруг она нашла мои книги, ведь не все они хорошо спрятаны? «Ма-ам, зачем нужен кекс?» – она произнесла по-другому, и в этот момент я увидела кекс, который приготовила, чтобы отнести соседке. Спокойно выдохнула: экзамен переносится на неопределенное время. Но в тот день я поняла: в разговоре с собственным ребенком тема сексуальности не такая уж и легкая даже для меня, специалиста по половому воспитанию.

Зачем нужно половое воспитание

Обсуждая понятие «сексуальность» с родителями или специалистами, мы часто обнаруживаем, что говорим о разных вещах. Это действительно очень широкое явление, которое охватывает многие стороны личности. Сюда входит наше ощущение собственного пола и те роли и ожидания, которые с ним связаны. Сексуальность подразумевает и то, как мы воспринимаем свое тело и как ведем себя, как взаимодействуем с людьми собственного либо противоположного пола. В общем, это активный процесс познания себя, причем процесс длиною в жизнь.

Мы все знакомимся с вопросами пола по-разному, как правило, родители были первым и главным образцом для подражания. Позже ровесники, СМИ, религиозные взгляды и жизненный опыт влияли на наше становление. Люди с особенностями развития, в том числе с синдромом Дауна, получить даже несистемное половое воспитание могут не всегда. Неуловимые знаки,

взгляды, намеки, добродушные подшучивания, которые так распространены среди детей и подростков, чаще всего непонятны нашим детям. Для них практически нет специализированных, доступных наглядных материалов и книг. С другой стороны, исследования показывают: риск подвергнуться насилию у особых людей гораздо выше, чем у остальных. Они постоянно зависят от других людей и потому привыкают быть уступчивыми, пассивными, безропотно со всем соглашаться. При этом они не всегда способны мыслить здраво, логически, вовремя считывать опасность. Именно по этим причинам «особым» детям как можно раньше необходимо целенаправленное, систематизированное половое воспитание.

К сожалению, многие родители избегают этой щекотливой темы или откладывают ее на потом. Одни не знают, что и как говорить ребенку, к кому обратиться за советом. Вторые загружены более насущными заботами о ребенке, и тема полового воспитания автоматически уходит на задний план. Третьи просто не видят у детей проявления сексуальности: известно, что, чем тяжелее диагноз, тем меньше родители считают нужным поднимать эти темы. Стоит признать и то, что многие из нас сами не имели никакого полового воспитания и просто считают его лишним – точно так же, как считали наши родители и бабушки.

Раннее развитие: ключевые темы полового воспитания

Самые первые знания ребенка по половым вопросам – это база, которую можно углублять и дополнять по мере его взросления. Например, очень сложно обсуждать физические изменения, которые происходят с подростком, если у него нет подходящих слов для обозначения гениталий. Доверительные обсуждения этой темы избавят ребенка от чувства вины, стыда, которые порой ассоциируются с телом.

Познавая свое тело

Всем маленьким детям интересно, из чего состоит и как работает их тело. Когда ваш малыш узнает, что у него есть нос, пальцы, колени, пусть он узнает, что у него есть и пенис/влагалище, грудь и ягодицы. Научите ребенка использовать корректные слова для обозначения гениталий. Когда у него есть точный словарь для обозначения интимных частей тела, ему легче будет сказать и о случаях насилия, если таковые возникнут. К тому же словарь помогает ребенку точно и достоверно описывать то, что с ними происходит во время болезни. Одно НО: знакомство с интимными частями тела нужно проводить в отдельных местах, например, когда ребенок принимает ванну или переодевается в своей комнате.

Уже в раннем возрасте малышу полезно понять, что тело принадлежит ему и о нем нужно заботиться. Научите ребенка мыться и ухаживать за собой, в том числе и за интимными частями. Вы должны постепенно сокращать свое участие в этом процессе, позволяя ребенку самому отвечать за то, как он вымылся и привел себя в порядок.

Когда вместе с ребенком вы изучаете тело, не забудьте рассказать ему о том, что интимные части не принято открывать в общественных местах. Вы можете поощрять естественную скромность ребенка, заворачивая его после душа в полотенце и переодевая только в частных местах. Определите такие места в вашем доме и обсудите это с малышом.

Когда ребенок усвоит словарь и правила поведения, связанные с телом, объясните ему, что к интимным частям его тела никто не должен прикасаться. Обсудите исключения из этого правила: прием у доктора, купание в ванной или другие моменты, которые зависят от вашей семьи и диагноза малыша. Убедитесь, что ребенок понял, к кому именно он может обратиться, если его интимные границы кто-то нарушает.

Проработать вопросы, поднятые выше, вам помогут иллюстрированные книги о частях тела, различиях между полами и правилах поведения. Используйте обучающие моменты, которые возникают ежедневно: например, когда ребенок одевается, попросите его закрыть дверь. Если он обнажает интимные части тела в гостиной или на кухне, напомните ему, что так делать нельзя.

Различия между полами

Многие взрослые могут вспомнить о том, с каким любопытством они изучали свое тело в играх типа «Покажи мне – а я тебе» или «На приеме у доктора». Правда, детей с интеллектуальными нарушениями такое любопытство может привести к неожиданным выводам. Моя дочь ходила в детский сад, где была общая уборная. Видимо, она обратила внимание, что мальчики и девочки пользуются туалетом по-разному, потому что однажды дома я увидела, как она пытается пописать стоя. К счастью, я успела остановить эксперимент, но это был знак – самое время объяснить дочери, что значит быть девочкой. Другая мама рассказывала, что сын неожиданно хватал ее за грудь, причем в самые неподходящие моменты: видимо, так он выражал удивление по поводу части тела, которой у него самого не было.

Прикосновения к интимным частям тела

Многие дети удивительно быстро обнаруживают, что прикосновение к гениталиям доставляет удовольствие. Обычно это происходит случайно, у них нет цели получить удовольствие, мотив – простое любопытство и сам процесс изучения тела. Для некоторых детей это способ успокоиться во время тихого часа, перед ночным сном или в ситуациях, которые вызывают особенно сильные эмоции, например, когда в семье появляется другой ребенок или родители разводятся. Понятие мастурбации используется, когда стимуляция гениталий имеет целью получение сексуального удовлетворения или оргазма. Мастурбация начинается, как правило, перед пубертатом (подростковым периодом). Некоторые дети, впрочем, ею не занимаются – и это тоже нормально.

Проблема заключается не в мастурбации как таковой, а в том, что дети с интеллектуальными нарушениями часто занимаются ею в общественных местах или в неподходящее время. Если вы получили тревожный сигнал, нужно сразу же поговорить с ребенком, причем открыто, предельно ясно и четко. Ребенок должен узнать, что трогать половые органы можно, но только когда ты один. Это значит, что нужно переместиться в приватное место и закрыть дверь. Если ваш ребенок сразу не поймет то, что вы говорите, тут же проводите его в комнату, но не употребляйте негативных фраз и не ругайте его. Помните, что некоторые дети далеко не сразу понимают разницу между общественными и приватными местами.

Если интимное поведение проявляется на публике, объясните ребенку, что он ведет себя неподобающе, и попытайтесь отвлечь, направить его энергию на другие занятия. Если такое поведение повторяется, придется тщательнее контролировать ребенка. Только постарайтесь быть последовательным в своих реакциях, иначе вы смутите малыша и собьете с толку. Не забудьте выявить и устранить физические причины прикосновений к гениталиям, если таковые есть: половые инфекции, некомфортная одежда, раздражение от мыла и других моющих средств.

Право на уединение

Для большинства людей возможность побыть наедине с собой не является чем-то особенным. Если вам нужно немного времени для себя, вы с легкостью его находите: встаете чуть раньше, пока дом не наполнился шумом, или задерживаетесь на работе позже, чтобы поговорить с человеком тет-а-тет.

Для людей с интеллектуальными нарушениями частная жизнь – скорее привилегия. Став взрослыми, они до такой степени привыкают, что их право на уединение нарушается, что вообще не воспринимают слово «личное», не знают его значения. Из-за этого на публике они могут вести себя неподобающим образом.

Поэтому понятие «личное» нужно объяснить ребенку как можно раньше, в три-четыре года. Лучше всего смоделировать ситуацию, проиграть ее. Когда мои дети были маленькие, они постоянно игнорировали попытки ввести личное пространство в нашем доме. Это обычная ситуация, и особенно сложно создать подходящую обстановку в маленьких квартирах. Постепенно я поняла, что они просто повторяют мое же собственное поведение. Я начала вести себя так, как хотела, чтобы вели себя они: стучалась и ждала разрешения войти в их комнату, а когда дети врывались в мою, просила их так не делать. Принося им полотенце в ванную, я разговаривала через дверь, а не распахивала ее. Если нужна была моя помощь, я помогала и тут же уходила. Мы прекратили разговаривать об интимных вещах за столом или в гостиной – привычка, которой они научились от бабушки. Постепенно Анна стала говорить: «Я хочу побыть одна», – а это уже большой шаг.

Одно времени дочери пришлось носить корсет от сколиоза. Она очень быстро научилась его снимать и надевать, но делала это в самых неподходящих местах, могла задрать рубашку прямо посреди школьного двора. Вскоре я поняла, почему так происходит: дома мы никогда не придавали значения тому, где переодеваем корсет. Пришлось еще раз вернуться к теме личного пространства и убедиться, что дома она делает это либо в ванной, либо в своей комнате, причем закрывает дверь. Мы обсудили ситуацию со школьными специалистами, они поняли, чего мы хотим добиться, и стали действовать так же.

Действуем заодно

Когда малыш начинает ходить в детский сад или школу, к процессу полового воспитания подключаются специалисты. Помните: их ценности и методы работы должны быть согласованы с вашими. Одна мама была очень расстроена, когда узнала, что в школе сыну разрешают мастурбировать в туалете, хотя дома это делать было категорически запрещено. Разные ценности? Да. Сбитый с толку ребенок? Вероятнее всего.

Вы как родитель можете действовать эффективно, если:

- понимаете собственные ценности и можете обсудить их с теми, кто оказывает поддержку ребенку;
- расскажете специалистам, как решаете те или иные проблемы дома;
- понимаете, принимаете и используете эффективные подходы к работе с ребенком, которые предлагают специалисты;
- обозначаете моменты, где обучение проходит наиболее трудно.

Обязательно делитесь примерами успехов и провалов в половом воспитании ребенка со специалистами, чтобы поучиться друг у друга или исправить ошибки. Но не забывайте: благополучие ребенка должно быть на первом месте, когда составляются программы развития, подбираются конкретные техники и методики работы.

Привязанность и чувство границы

Детям с особенностями развития непросто понять все, что связано с выражением чувств и границами дозволенного. На это есть несколько причин.

Наши дети с раннего возраста привыкают, что их границы постоянно нарушаются.

«Особый» ребенок часто нуждается в инвазивной терапии. Специалист по двигательному развитию манипулирует телом ребенка, его конечностями, а логопед использует приемы оральной стимуляции рта, чтобы вызвать речь. Бесконечные знакомые и незнакомые люди пытаются потрепать малыша за щечки, пощекотать пузико, подергать за ушко или просто обнять, ведь «детки с синдромом Дауна такие сладкие и нежные». Когда личные границы постоянно нарушаются таким образом, ребенок не понимает, что дозволено, а что нет. Невольно он сам начинает вторгаться в личное пространство других.

Отношение общества к сексуальности людей с особенностями развития до сих пор остается искаженным.

Мифы о том, что люди с интеллектуальными нарушениями «асексуальные», «гиперсексуальные» или «вечные дети», мешают сформировать грамотную стратегию полового обучения ребенка согласно его возрасту. Мама тринадцатилетнего мальчика рассказала, что сын неадекватно выражает свои эмоции и чувства на людях. Позже она призналась, что мальчик любит сидеть у нее на коленях во время семейных вечеров, и она не имеет ничего против этого. У ребенка все понятия о границах и чувствах перемешались в голове, что и привело к такому поведению.

Правила выражений своих чувств и границы часто зависят от ситуационного контекста и культурных особенностей, поэтому учить им ребенка очень трудно.

Когда моя дочь перешла в среднюю школу, я заметила, что она старается показать свою любовь к новым подругам физически, постоянно их обнимая и целуя. Мы с ней в очередной раз поговорили о том, что выражать свои чувства можно по-разному, в том числе словами. Даже составили список различных типов прикосновений, среди них были мягкое дружеское рукопожатие, «дай пять», хлопок по плечу и так далее. Вообразите мое удивление и смущение, когда на одном дне рождения я увидела, как девчонки при встрече чмокают друг друга в щечку. И моя Анна, наученная соблюдать дистанцию, чувствовала себя среди них явно не в своей тарелке. Я поняла, что до этого она просто копировала поведение подруг, и в контексте средней школы ее поведение было вполне приемлемым.

Вот еще несколько советов, которые помогут вашему ребенку понять нюансы выражения чувств и соблюдение границ дозволенного:

- Введите в повседневную жизнь постоянные правила, касающиеся прикосновений и границ дозволенного, как можно раньше. Если ребенок выражает свои эмоции и чувства без каких-либо ограничений, правила должны быть максимально легкими. Например, рукопожатия, кивки головой, вежливые слова подходят для приветствия авторитетных людей. Выберите один способ и отработайте его постоянно. Определите, от каких неприемлемых действий вы хотите отучить ребенка, и придумайте им одну-две альтернативы. Помните, что цель заключается не в том, чтобы совсем избавить ребенка от того или иного поведения, а сделать его более уместным.

- Уважайте право своего ребенка выбирать, по отношению к кому он будет выражать свои чувства, независимо от того, родственник это, приятель или специалист.

- Обсуждайте вводимые вами правила, модели поведения и цели, которых вы хотите добиться, со специалистами, которые работают с ребенком. Последовательность в обучении и усиление правил по мере их усвоения способствуют успеху.

На близком расстоянии

Существуют рекомендации для тех, кто регулярно осуществляет достаточно близкий контакт с ребенком: для родителей, врачей или помощников. Ребенок должен отличать этот тип прикосновений от других и не бояться его. Этими правилами можно поделиться с доверенными специалистами, которые помогают малышу в детском саду, школе или больнице.

1. Прежде чем дотронуться, спрашивайте разрешения.

Это поможет развить у ребенка чувство личного пространства. Используйте приватный тон разговора: говорите более нежно, мягко и тихо. Если ребенок не разговаривает, дайте ему время выразить отношение к происходящему. Сначала спрашивайте, потом дотрагивайтесь.

2. Описывайте, что вы делаете.

Тем же мягким, спокойным тоном рассказывайте, что вы собираетесь делать и во время манипуляций продолжайте говорить. Обязательно объясните, что и зачем вы делаете. Это заставит ребенка задавать вопросы, чувствовать себя вовлеченным в процесс, еще раз закрепит его знания частей тела и создаст для него общее чувство безопасности.

3. Одна из главных целей – сделать ребенка активным участником процесса. Если вы обучаете его гигиене, нужно стремиться, чтобы он мылся сам, а вы лишь контролировали процесс, стоя за шторками.

4. После того как все процедуры выполнены, поговорите с ребенком, опишите, что вы делали и зачем. Например: «Мы только что вместе вымыли тебя, сейчас ты чистый и готов начать свой день».

Половое воспитание: основы здоровой жизни.

Часть 2

Продолжаем публикацию материалов на тему полового воспитания. Мы уже знакомили вас с основами, которые дают возможность понять, что представляет собой половое воспитание на ранних этапах развития ребенка. В этом номере автор материала от базовых вопросов гигиены, половой идентификации и определения границ при взаимодействии с особым ребенком переходит к вопросам выстраивания позитивной коммуникации, овладения социальными навыками, а также к особенностям развития детей в подростковый период.

Коммуникация. Эмоции и чувства

В области полового воспитания способность ребенка к коммуникации, его восприятие нюансов общения особенно важны и должны развиваться как можно раньше. К таким способностям относятся, например, умение распознавать эмоции друзей и отвечать на них или понимание того, что другой человек хочет углубить общение, сблизиться. Эти навыки

коммуникации понадобятся также, когда наступит время обсудить изменения, которые происходят в теле растущего ребенка, или тему границ. Стоит заметить, что правильно распознавать эмоции других и отвечать на них непросто для большинства из нас, так что же говорить о людях с особенностями развития! Ваш ребенок может испытывать затруднения при выражении эмоций (делать это неадекватно ситуации) или при попытке трактовать чувства других – именно в этом часто допускаются промахи.

Скорее всего, вам придется обучать своего ребенка тому, как он может выражать свои чувства. Это можно делать, выражая ваши собственные эмоции как можно чаще, в самой искренней и подходящей манере и при условии, что для них есть реальные причины: «Я расстроен, потому что сегодня забыл взять с собой свой обед». Научите ребенка ассоциировать собственные чувства с каким-либо событием, например: «Что ты чувствовал, когда победил в соревнованиях?»

Когда моя дочь Анна была маленькой, мы играли в «игру в чувства»: я придавала своему лицу какое-нибудь явное выражение, и она должна была отгадать, что я чувствую. Например, зевота означала, что я устала; улыбка - что я счастлива; рука, поднесенная к открытому рту – удивление. Потом наступала очередь дочки, и уже я должна была отгадать, что она изображает.

Идея игры – расширить ее «словарь чувств», помочь ей использовать мимику и обозначать чувства словами, когда это необходимо. По мере того как Анна выросла, я не просто показывала ей чувства и эмоции, но и объясняла, почему именно это я изображаю.

Социальные навыки

Важнейшая цель полового воспитания – научить наших детей уверенно общаться и взаимодействовать с окружающими. Для достижения этой цели важно понимать, как должным образом свои социальные навыки в той или иной конкретной ситуации – именно в этом дети с синдромом Дауна испытывают наибольшие трудности. Как правило, овладение социальными навыками требует четких инструкций и продолжается на протяжении всей жизни особого человека.

На раннем этапе развития ребенка обучать его социальным навыкам должны мы, родители. В этом возрасте малыш копирует наше поведение и способ действий. Он учится хорошим манерам: как говорить «спасибо», «пожалуйста», «извините», – наблюдая за нами. Чуть позже у него появляется возможность применить свои знания на практике в различных ситуациях. Постепенно, как только ребенок начинает понимать, что его действия и слова так или иначе влияют на других и что к разным ситуациям подходит определенное поведение, мы можем приступить к его целенаправленному обучению. Шаги родителей на этом этапе могут быть описаны следующим образом:

1. Определите, какому именно социальному навыку вы хотите обучить ребенка.

2. Продемонстрируйте ожидаемое поведение или ответную реакцию на него.

3. Практикуйте навыки общения или используйте ролевые игры в безопасной обстановке семьи и при участии близких людей. Не забывайте давать ребенку обратную связь, в чем именно заключается его достижение, что он сделал хорошо.

Не думайте, однако, что если ребенок в такой «домашней» работе демонстрирует владение социальными навыками, он обязательно продемонстрирует правильное поведение в «реальной жизни». У большинства детей с синдромом Дауна имеются проблемы с обобщением и переносом навыков, и потому им нужна большая практика непосредственно в среде, во взаимодействии с другими людьми. Новое социальное умение должно отрабатываться в самых разных ситуациях и с самыми разными людьми.

Если на практике что-то происходит не так, как на занятии, обсудите ситуацию с ребенком и убедите его, что необходимо учиться дальше. Объясните, что именно он должен делать по-другому, но беседу предваряйте и заключайте комментариями, относящиеся к тому, что у него получается лучше всего в конкретной ситуации. Обязательно отмечайте достижения ребенка, правильное поведение.

В своих занятиях вы можете использовать следующие типы работы:

• **Включение социальных навыков в игры.** Процесс любой игры отлично подходит для того, чтобы смоделировать и отработать социальные навыки. Например, правила этикета – во время игры в куклы или с любыми другими игрушками.

• **Социальные истории** – это простые рассказы, которые учат реагировать на проблемные ситуации. Они включают в себя описание такого рода ситуаций, затем – пример необходимого, адекватного случившемуся поведения, а также реакции персонажей на проявление неадекватного поведения. Многие такие истории можно найти в самых известных народных сказках, в авторских детских произведениях.

• **Настольные игры.** Сегодня в магазине можно найти множество настольных игр, которые помогают сфокусировать внимание на обучении социальным навыкам.

• **Ролевые игры и социодрама** – это прекрасный способ отработать социальные навыки. Использование ролевой игры позволит вашему ребенку прочувствовать различные последствия своего поведения без их проявлений за рамками игры. Работа может быть как групповой, так и индивидуальной: только вы и ваш ребенок.

По мере того как ребенок растет, нужно продолжать работу над его знаниями в области полового воспитания, взаимодействия с другими людьми. Об этом – следующая часть нашей статьи.

Подростковый период

Когда вашему ребенку исполняется 8 или 9 лет (у мальчиков, как правило, чуть позднее), он вступает в фазу развития, которая называется подростковый период. Это фаза стремительного роста, которая знаменует начало юношества. Это время больших физических и эмоциональных изменений, которые представляют немало трудностей для всех детей, в том числе и детей с синдромом Дауна.

Для многих семей этот период становится напоминанием того, что их ребенок с особенностями развития растет и созревает, как и все остальные. Именно сейчас вы сможете оценить, откуда он получает информацию в области полового воспитания. Если вы до этого не поднимали эту тему, не волнуйтесь: используйте период взросления как возможность познакомить ребенка с основами полового воспитания и помогите ему разобраться с вопросами сексуальности. Если вы уже знакомили с базовой информацией, обязательно повторяйте ранее пройденное, отработывайте навыки и знания в различных ситуациях. Но будьте готовы к тому, что скоро возникнут новые темы, связанные с подростковым периодом и юношеством.

Сущность подросткового периода

В период полового созревания между нормально развивающимися детьми и ребятами с особенностями развития наблюдаются лишь небольшие различия. В 11-12 лет дети с синдромом Дауна имеют те же самые признаки созревания, что и обычные дети: формирование груди у девочек, рост волос в лобковой зоне, появление у тела специфического запаха. Поэтому давать информацию об особенностях подросткового периода нужно начинать чуть раньше, тогда же, когда об этом узнают все остальные дети. Для девочек это, как правило, 10 лет, для мальчиков – 11-12.

Обратите внимание: если ваш ребенок посещает инклюзивную школу, разговор с детьми про особенности развития там может вестись в определенном ключе: некоторые темы, такие как гигиена и уход за собой, могут в принципе не обсуждаться, остальные подаваться в общей форме. Но детям с синдромом Дауна необходимо давать полную информацию, неоднократно обсуждая некоторые моменты, поэтому для вашего ребенка общего курса может быть недостаточно.

Например, моя дочь к четвертому классу уже знала основы того, что дает половое воспитание, так что на занятии она присоединилась к одноклассникам. Девочкам показали фильм об особенностях их развития в подростковый период, но когда я спросила Анну, что им показывали, она ответила: «Девочки все время хихикали». Она обращала внимание на то, что происходит в классе, и совершенно не запомнила, о чем сам фильм.

В это время с детьми с особенностями развития нужно обсуждать следующие темы: изменения тела; гигиена и уход за собой; чувство сексуальности; правила поведения в обществе и наедине с собой; собственное личное пространство и личное пространство других; кому принадлежит мое тело. В это время полезно обсудить проблемы и затруднения, которые могут возникнуть у подростков. Например, с мальчиками полезно поговорить о том, как себя вести, если неожиданно наступила эрекция – это поможет подготовить их к таким ситуациям. С девочками ближе к концу курса я обязательно обсуждаю, как поступить, если менструация началась неожиданно, а подходящих средств гигиены под рукой нет. Но я не предлагаю им сразу конкретные решения: мы находим их вместе, в процессе обсуждения.

Гигиена и уход за собой

Подростковый период – это время, когда вашему ребенку потребуются дополнительные инструкции по уходу за собой, чтобы избежать непонимания в среде сверстников. Причем гигиена – это скорее обсуждение вопросов чистоты, а уход за собой подразумевает все то, что позволяет хорошо выглядеть: стрижка, маникюр, бритье, красивые зубы и т. д. Для большинства подростков очень важно, как они выглядят, независимо от того, типично это развивающийся ребенок или подросток с особенностями развития. В беседах с родителями я подчеркиваю важность этих моментов, призываю их формировать у ребенка эстетический вкус и хорошие привычки как можно раньше.

Обучение детей с синдромом Дауна гигиене, в первую очередь, подразумевает пошаговое обучение мытью. Главная цель при этом – добиться, чтобы ежедневные гигиенические процедуры ребенок выполнял самостоятельно. Но помните, что достижение этой цели может потребовать времени. Как взрослые, мы могли забыть, до чего непросто детям выполнять гигиенические процедуры. Поэтому многие родители решают задачу обучения, разбивая ее на более мелкие шаги. Например, процесс мытья под душем можно разделить так: определить и правильно настроить температуру воды; намылить волосы и вымыть их; намылить верхнюю часть тела; намылить нижнюю часть тела; сполоснуть все тело и т. д. Если ребенок за один раз выучит всего одно действие, он скорее добьется успеха.

Возможные проблемы с гигиеной и уходом за собой

Пробудить у ребенка интерес и желание ухаживать за собой – большая проблема для многих семей. Если ребенок категорически не хочет этим заниматься, вам придется искать способы преодолеть его сопротивление. Вы знаете своего ребенка лучше других. Возможно, придется подойти творчески. Например, если он не хочет мыться вечером (когда усталость и капризы достигают пика), попробуйте делать это утром. Подумайте о том, чем вознаградить ребенка (так называемое положительное подкрепление): это

может быть просмотр фильма или свободное время, чтобы поиграть. Важно постепенно, по мере того как ребенок становится все более самостоятельным, сводить на нет такое положительное подкрепление.

Подумайте о тех вещах, которые могут мешать ребенку. Например, моя дочь сначала никак не могла понять, сколько шампуня нужно выдавить, чтобы вымыть голову. В итоге она просто не промывала волосы, они постоянно выглядели грязными. Позже мы поняли, что мытью головы она отводит очень мало времени. Оказалось к тому же, что ей неприятно, когда сильный поток воды из душа падает на голову («Мне больно», – говорила она). Мы отладили напор воды, что решило проблему. В другой раз я меняла марку шампуня, забыв сказать об этом Анне. И несколько раз после этого она не могла найти шампунь, а вместо него использовала лосьон для тела или гель для душа. Результат был очевиден: непромытые волосы и вообще все тело. В итоге мы завели специальную корзину с гигиеническими средствами именно для нее, и проблема была решена.

Не забывайте, что уход за собой – непростая задача для детей, и обучение навыкам гигиены требует от нас, родителей, большого упорства и терпения. Некоторые важные моменты:

- Позвольте ребенку активно участвовать в выборе предметов гигиены. Тем более что в магазинах много того, что в среде подростков модно иметь. Это станет гарантией, что ребенок будет использовать приобретенное средство с удовольствием.

- Упрощайте процесс ухода за собой. Так, для того чтобы вымыться, ребенку требуется только мыло (для детей с синдромом Дауна мыло должно быть увлажняющим, типа «Дав») и шампунь.

- Обучайте ребенка гигиене поэтапно. В одно время отрабатывайте один шаг, пока ребенок его не освоит и не закрепит, затем переходите к следующему этапу.

- Хвалите и поощряйте его успехи в овладении умением следить за собой, причем самостоятельно. Это нормальная часть взросления подростка.

- Обращайте внимание на то, в каком состоянии у ребенка ногти, волосы, во что он одет. Если ваш ребенок сам проявляет интерес к моде, позвольте ему участвовать в выборе вещей, одежды.

- Хотя бы иногда познакомьте ребенка с расслабляющими, приятными процедурами ухода, такими как маникюр, педикюр, хорошая стрижка и нанесение макияжа для выхода в свет, которые осуществляются профессионалами.

Социальные навыки в подростковый период

В первой части статьи мы говорили о том, как важно отрабатывать социальные навыки (манеры, этикет) с раннего возраста. По мере того как ребенок растет, его коммуникативные способности требуют дополнительных

тренировок. Причем многие специалисты уверены: когда дело касается детей с ментальными отклонениями, их нужно обучать искусству коммуникации только индивидуально (зная сильные и слабые стороны), целенаправленно (фокусируясь на конкретных моделях поведения), давая разнообразные инструкции в зависимости от времени. Это означает, что мы как родители должны понимать: сама по себе инклюзивная среда автоматически не разовьет в наших детях навыки общения. Нет, в каждой конкретной ситуации их нужно ориентировать отдельно, в том числе и создавая для тренировки безопасные ситуации.

Многие родители не знают, какие именно социальные навыки нужно развивать у ребенка. Вот некоторые из них, самые необходимые:

- использование приветствий: «привет», «здравствуйте», «до свидания»; понимание, когда человеку нужно пожать руку или обнять его;
- установление зрительного контакта, когда ребенок говорит сам или слушает другого;
- использование вежливых слов: «спасибо», «пожалуйста», «извините»;
- выражение поддержки или сочувствия тому, кому плохо.

Помните, что подростковый период – это время, когда ваш ребенок начинает проявлять интерес ко всякого рода отношениям. Это потребует от него владения совершенно разными приемами общения. Например, для формирования и поддержания отношений необходимы следующие навыки и умения:

- представиться и представлять других;
- инициировать беседы с людьми;
- назначать время встречи с друзьями;
- активно слушать (вести беседу таким образом, когда слушающий демонстрирует, что он слышит и понимает сущность услышанного и, в первую очередь, чувства говорящего. – Прим. ред.);
- понимать эмоции: и словесные, и невербальные;
- находить то, что у него есть общего с собеседником;
- сказать комплимент и принять его;
- находить компромиссы.

Уверенность в себе как социальный навык

Для многих родителей нормально, что их взрослеющие дети все больше говорят о своих решениях, делают выбор и обсуждают свои нужды. Возможность выразить свои желания, потребности, мнения, определиться с выбором – это набор навыков, которые мы должны иметь, чтобы быть независимыми, чтобы развивать и строить нормальные отношения с другими людьми. Эти навыки нужны, например, когда мы знакомимся, принимаем приглашения или сами приглашаем или соглашаемся на что-то.

Уверенность в себе, умение быть настойчивым, твердым важно и тогда, когда мы говорим о самозащите и предотвращении насилия. Людям с интеллектуальными отклонениями, которых мы побуждаем быть уступчивыми, пассивными и послушными, трудно овладеть этим умением. Как родители, мы должны уважать и в некоторых случаях даже поощрять неуступчивость наших детей, когда это позволяет повысить их безопасность. Вообще старайтесь избегать таких жестких фраз, как «всегда слушай, что тебе говорят...» или «делай то, что тебе сказано».

Очень часто мы позволяем нашим детям верить чужим мнениям вместо того, чтобы делать выбор самостоятельно. Но если дать им эту возможность, а не постоянно предлагать готовые инструкции, вы увидите, что ребенок начнет взрослеть гораздо быстрее. Поощряя уверенную позицию наших детей в общении с друзьями, семьей или другими людьми достаточно рано, мы тем самым даем им возможность развивать навыки коммуникации на практике, причем постоянно, а не от случая к случаю.

Простой пример: мы с дочерью встречались с друзьями в Макдоналдсе. Анна и ее подруга решили, что хотят на десерт мороженое. Я дала дочери доллар, а моя подруга дала доллар своей. Девочки пошли на кассу, и скоро подруга Анны вернулась с мороженым. Моя же дочь, явно расстроенная, вернулась ни с чем. Дело в том, что вторая девочка стояла в очереди первой, и когда поняла, что денег ей не хватает, попросила (а возможно, и просто взяла) у Анны ее деньги. Я удивлена, до какой степени эта ситуация потрясла Анну, она до сих пор говорит о ней.

К сожалению или к счастью, но жизнь преподносит такие сюрпризы нашим детям довольно часто. Не бойтесь их, но при этом пытайтесь их зафиксировать, чтобы потом предпринять проактивные действия. Как говорится, пока мы не научимся говорить «нет» в простых ситуациях, мы не сможем сказать «нет» вещам серьезным и важным.

сокращ. перевод с англ.: Мария Фурсова