

ТАРА ДЕЛАНИ

TARA DELANEY, M. S., OTR

**101 GAMES AND ACTIVITIES
FOR CHILDREN WITH AUTISM,
ASPERGER'S, AND SENSORY
PROCESSING DISORDERS**

McGRAW-HILL

ТАРА ДЕЛАНИ

**РАЗВИТИЕ
ОСНОВНЫХ НАВЫКОВ
У ДЕТЕЙ С АУТИЗМОМ**

ЭФФЕКТИВНАЯ МЕТОДИКА
ИГРОВЫХ ЗАНЯТИЙ С ОСОБЫМИ ДЕТЬМИ

Третье издание

ЕКАТЕРИНБУРГ
РАМА ПАБЛИШИНГ
2018

УДК 159.9
ББК 74.3
Д29

Перевод с английского языка
Виктории Дегтяревой

Tara Delaney
101 Games and Activities for Children with Autism,
Asperger's and Sensory Processing Disorders

Делани, Т.
Д29 Развитие основных навыков у детей с аутизмом :
Эффективная методика игровых занятий с особыми
детьми / Тара Делани ; пер. с англ. В. Дегтяревой ;
науч. ред. С. Анисимова. — 3-е изд. — Екатеринбург :
Рама Пабблишинг, 2018. — 272 с.

ISBN 978-5-91743-077-5

Тара Делани, американский специалист по работе с детьми с аутизмом, синдромом Аспергера и трудностями обработки сенсорной информации, предлагает читателям руководство по системному развитию сенсорных, социальных и коммуникативных навыков ребенка в игровой форме. К каждой игре дается пояснение, какие именно навыки развиваются и как данное игровое занятие помогает преодолевать имеющиеся трудности. Интегративность игр будет способствовать сбалансированной работе разных систем организма ребенка и поможет ему адаптироваться к разным ситуациям жизни и взаимодействия с окружающими людьми.

Благодаря своей увлекательности эти игры, проверенные в течение многолетней практики автора, доставят удовольствие не только ребенку, но и взрослому, который будет с ним заниматься.

УДК 159.9
ББК 74.3

Для читателей возрастной категории 16+.

Все права защищены. Ни одна часть произведения не может быть воспроизведена в каком бы то ни было виде без разрешения правообладателя.

ISBN 978-5-91743-077-5

© 2009 by Tara Delaney. All right reserved
© ООО «Рама Пабблишинг», 2014.
Все права защищены

Оглавление

Предисловие к русскому изданию	6
Благодарности	9
Вступление	11
Глава 1. КАК ВОВЛЕЧЬ РЕБЕНКА В ИГРУ	18
Глава 2. СЕНСОРНОЕ РАЗВИТИЕ	34
Глава 3. НАВЫКИ КРУПНОЙ МОТОРИКИ	75
Глава 4. НАВЫКИ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ	107
Глава 5. ОБЩЕНИЕ	127
Глава 6. СОЦИАЛЬНОЕ ЧУВСТВО	149
Глава 7. ГОТОВНОСТЬ К ШКОЛЕ	171
Глава 8. ЗАНЯТИЯ ДОМА	192
Глава 9. ЗАНЯТИЯ НА УЛИЦЕ	211
Глава 10. АДАПТАЦИЯ ИЗВЕСТНЫХ ИГР	227
Словарь терминов	247
Список игр	255
Предметный указатель	260

Предисловие к русскому изданию

Игра — естественное состояние ребенка, его способ знакомиться с миром и самим собой. Становясь родителями, мы играем с нашими детьми в игры, которые нравились когда-то нам самим, и в новые, о которых могли только мечтать. Но когда в семье появляется особый ребенок, слишком чувствительный к любым воздействиям, неохотно вступающий в контакт с людьми, предпочитающий однообразные собственные занятия или с трудом понимающий правила обычных игр, родители нередко оказываются в замешательстве. Они хотят играть с ребенком и понимают, что игры и занятия ему нужны так же или еще больше, чем другим детям, — но не знают, как их организовать. Порой попытки вовлечь ребенка в игру заканчиваются неудачей, и родители предпочитают не играть вовсе, чтобы не огорчаться самим и не расстраивать малыша.

Все дело в том, что особые дети тоже хотят играть, но, в отличие от обычных детей, у них нет навыков, которые позволили бы им делать это с удовольствием. Именно навыки, которые так нужны детям с аутизмом, синдромом Аспергера и трудностями обработки сенсорной информации не только для игры, но и для адаптации к различным ситуациям обычной жизни, для подготовки к школе и для последующей учебной

деятельности, стали важной частью профессиональной практики Тары Делани.

Идея автора проста: поскольку у детей с аутизмом дефицит специфичных навыков (у здоровых детей эти навыки есть, и в них нет ничего специфичного), их необходимо развивать, но в определенной последовательности. Чтобы взрослый, занимающийся с ребенком, мог понять схему обучения его необходимым навыкам, Тара Делани ввела понятие «Библиотека навыков мозга» (подробное описание вы найдете в самом начале книги), которая включает три уровня навыков.

Первые две полки, образующие первый уровень, занимают навыки, связанные с деятельностью сенсорных систем: слуха, зрения, вестибулярного аппарата, обоняния, осязания, вкуса и проприоцептивной системы. На следующих двух полках, образующих второй уровень, находятся такие навыки, как планирование движений, общение, поведение и навыки самообслуживания. Наконец, на самой верхней полке, или на третьем уровне, располагаются интеллектуальные и социальные навыки, которые помогут ребенку чувствовать себя увереннее в окружающем мире.

Большинство предложенных автором игр и занятий не требуют особого оборудования — все необходимое можно найти среди игрушек или бытовых предметов либо изготовить самостоятельно из доступных материалов. Игры расположены по группам навыков: от самых простых, ориентированных главным образом на развитие восприятия, к все более сложным, включающим игры по правилам, буквы и счет. Кроме того, для многих занятий предложено несколько уровней, от самого легкого до более сложного.

Особое достоинство книги в том, что в комментариях к играм каждого раздела указано, какие именно навыки развивает конкретная игра. Это наглядно показывает, как каждая игра способствует интеграции

сразу нескольких навыков, а значит, помогает ребенку развиваться разносторонне. Анализ этих комментариев дает возможность научиться взрослому распознавать весь спектр навыков в любой игре, которую он вспомнит, найдет в литературе или Интернете — либо придумает для ребенка сам.

Большое внимание в книге уделено развитию социальных навыков детей, обучению их умению играть рядом со сверстниками — прежде, чем они смогут играть вместе. Особую ценность книге придает адаптация правил игры к популярным игрушкам, которые нравятся всем детям. Такие игры позволяют ребенку с особыми потребностями постепенно освоить обычные занятия и играть с другими детьми, чувствуя себя успешным.

Нет необходимости играть с ребенком во все предложенные игры — вы знаете своего ребенка лучше, чем кто-либо другой, и сможете выбрать те занятия, которые подойдут ему в данный момент. Но даже если ребенок уже многое умеет и знает, его могут порадовать игры из самых первых разделов. Если ребенок не расположен к общению и склонен занимать себя однообразными занятиями, зачастую мало похожими на обычные игры, вы сможете, внимательно читая описания игр, определить, какие именно навыки ребенок спонтанно тренирует, и для начала подобрать игры, близкие к тем занятиям, которые ему нравятся. И тогда вашей целью станет не обучение ребенка новым навыкам, а контакт с ним и создание у него доверия к людям и миру. И это уже немало.

Тара Делани помогает создать атмосферу, которая будет для ребенка и взрослого радостной и предоставит много возможностей для укрепления доверия и желания общаться, не боясь развиваться и осваивать все новые – и более сложные – жизненные навыки.

Светлана Анисимова,
научный редактор издания

Благодарности

Джону, моему редактору в «Макгроу-Хилл» — за всестороннее понимание, что игра — лучший способ обучения. Твой энтузиазм придал энергии этому проекту.

Я говорю огромное спасибо Джун Кларк из литературного агентства «Файн Принт» — за ее невероятную способность соединять людей и идеи. Я буду всегда тебе благодарна за твою дружбу и профессионализм.

Я невероятно благодарна и просто преклоняюсь перед работой команды «Пошаговая терапия Inc.». Ваш энтузиазм и компетентность могут сравниться только с вашим страстным желанием изменить к лучшему жизни детей, с которыми мы работаем. Особая благодарность достается терапевтам, которые помогли с редактурой и ценными предложениями, — ваша помощь неоценима. Мэри Хамрик, директору «Речевой терапии» и одному из создателей программы «Социальное чувство»™. Спасибо, что всегда выслушивала все мои идеи, принимала дельные и качала головой, отвергая те, что не имели смысла.

Спасибо педагогам, терапевтам и администраторам школ следующих школьных округов: Лаго-Виста (Техас), Марбл-Фолс (Техас), комитет образования

графства Невада (Калифорния), Роклин (Калифорния), Витланд (Калифорния), Вудланд (Калифорния) и комитет образования графства Юба (Калифорния). Спасибо вам за ваше неизменное стремление улучшить образование детей как традиционными, так и инноваторскими способами. Я хочу искренне поблагодарить Элейн Лидс, Пэт Муниц, Мелиссу Оркатт и Кристен Ноттл-Пауэлл. Я очень многому научилась, работая в течение долгих лет в этой команде.

Барбаре Мак-Филиппс, директору Нью-Йоркского института специального образования: ваша вера в ценность жизни каждого ребенка служит нам всем примером.

И огромное спасибо доктору Люси Джейн Миллер и Фонду SPD за их энтузиазм в развитии исследований нарушений обработки сенсорной информации, а также аутизма.

Спасибо моему отцу за его слова «Отличная идея, Тара» — когда его шестилетняя дочь сказала: «Однажды я буду помогать детям». И за то, что он никогда не подвергал сомнению мои мечты, только подталкивал меня к их исполнению. Моей маме, которая думает, что я знаю больше, чем на самом деле. Спасибо за высоко поднятую планку — я пытаюсь и буду пытаться ее взять.

Мэгги и Лиаму, моим драгоценным малышам, которые через игру каждый день обучают меня новым вещам. Моему мужу Биллу, чьи ум и энтузиазм помогают осуществлять мои мечты. Спасибо за то, что показал мне: лучше всего жить с верой в свои возможности.

Вступление

Мне было лет пять или шесть, когда я впервые поняла, как много для ребенка значит игра. Мне было очень одиноко после недавней смерти матери. Отец, которому нужно было много работать, нанял пожилую пару присматривать за мной и моей сестрой после школы. У них была еще одна подопечная — девочка моего возраста. У нее были отклонения в развитии, и она совсем мало говорила. Почти каждый день, когда школьный автобус подвозил меня к дому пожилой пары, она стояла у дороги и ждала меня. Я не знала, что ей сказать и даже как с ней себя вести, — и тем не менее ждала с нетерпением встречи.

Как-то в очередной раз я вышла из автобуса и увидела в руках этой девочки мяч. Она бросила мяч мне, но он упал на землю. И пусть я не знала, что ей сказать, но зато я прекрасно понимала, что делать с мячом. Я оставила учебники на траве, подобрала мяч и бросила ей обратно. Она рассмеялась и протянула руки, чтобы поймать его. Мяч снова упал на траву. Девочка, подняв, бросила его мне. Я поймала мяч и тоже начала смеяться. Ее готовность принять меня в игру положила начало общению, которое стало краеугольным камнем моего детства.

Много лет спустя, когда я стала специалистом по эрготерапии¹, я подумала о Шейле — той самой девочке — и о том, какое огромное значение для моей жизни имело участие в самой простой игре с мячом. И только начав свою карьеру, я смогла осознать, какое значение оно сыграло и в ее жизни.

На заре своей карьеры я вернулась в аспирантуру при университете Висконсина, где принимала участие в программе тренинга лидерских навыков в мэдисоновском Центре Вайсман. В рамках этой программы я попала в семью с мальчиком, у которого были неврологические проблемы. В этой семье я была не терапевтом, а скорее ее членом: я время от времени ужинала вместе с домочадцами, мы вместе гуляли в парке, я присутствовала при укладывании спать и даже несколько раз присматривала за мальчиком. Тесно взаимодействуя с семьей и день за днем наблюдая за ребенком, я видела, как сложности в общении и нарушения восприятия влияют на повседневную жизнь мальчика; как вещи, которые другим детям кажутся веселыми и увлекательными, пугают и отталкивают его. С другой стороны, я видела, как методики сенсорной интеграции, которые в форме игры использовали его родители, помогают ему взаимодействовать с другими людьми в его жизни.

Оба эпизода помогли мне осознать то значение, которое имеет игра для обучения и развития детей и для налаживания их связей с миром.

¹ В оригинале ОТ (*англ.* Occupational Therapy – букв. оккупационная терапия, или эрготерапия) – комплекс реабилитационных мероприятий, направленных на восстановление повседневной деятельности человека с учетом имеющихся у него физических ограничений. Повседневная деятельность включает в себя самообслуживание (уход за собой), трудовую деятельность, досуг и связанные с этим межличностные отношения.

Невозможно переоценить роль интерактивной, физической игры в качестве основы для обучения детей жизненно необходимым для их физического и социального существования навыкам, а также для их умственных способностей. Динамическая сущность игры заключается в стимулирующем развитии нервной системы, при котором мозг соединяется с телом. Не только мой собственный опыт, но и исследования других ученых показывают, что игра незаменима в стимуляции обучения на уровне нервной системы, в развитии речевых способностей, овладении социальными и когнитивными понятиями. В процессе игры ребенку предоставляется возможность использовать тело для воздействия на предметы окружающего мира — единственный способ по-настоящему понять его физические и пространственные свойства. Интерактивная сущность игры создает идеальные условия для овладения речью и интуитивного понимания других людей.

Последние двадцать лет я работала детским эрготерапевтом, занимаясь с детьми, испытывающими неврологические проблемы. Главная цель моей работы заключалась в приобретении ими новых навыков (сенсорных, моторных, социальных, академических). Уже много лет назад я поняла, что желание ребенка принять участие в каком-то действии — один из самых важных факторов в достижении успешного взаимодействия с ним, а успешное взаимодействие в свою очередь — первая ступень к обучению. Руководствуясь этим пониманием, я придумывала игры и адаптировала различные занятия, направленные на освоение различных навыков и в то же время приносящие детям большое удовольствие. За эти годы я собрала десятки различных игр и занятий, многие из которых попали в эту книгу.

Материалы в издании скомпонованы таким образом, чтобы отразить модель детского развития

под названием **Библиотека навыков мозга**¹ (рис.). Я разработала эту модель как способ объяснить родителям и педагогам, как важен наш ранний опыт для дальнейшего успеха в обучении и социализации. Игровой опыт, приобретаемый нами в первые годы жизни, закладывает, развивает и оттачивает навыки, которые будут нужны нашему телу и мозгу в течение всей жизни. Каждый из томов библиотеки — метафора конкретного опыта, который начинает формироваться еще в утробе, чтобы позже стать частью Библиотеки навыков.

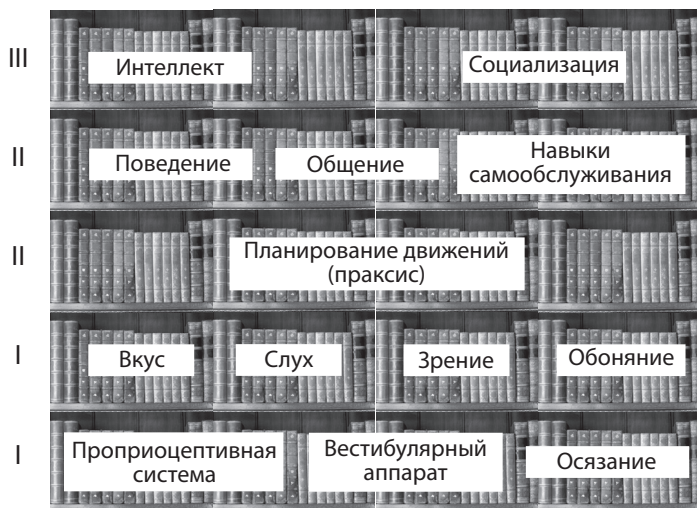


Рис. Библиотека навыков мозга:
I — секция базовых навыков, II — секция сложных навыков, III — секция способностей

¹ В оригинале Brain Library™ (в пер. с англ. «библиотека мозга») — запатентованный авторский термин. Введение слова «навыки» объясняется нашим стремлением сделать более доступным понимание данного термина и работу с ним. Далее мы будем использовать этот термин преимущественно в усеченном виде — «Библиотека навыков». — *Примеч. науч. ред.*

В первые годы жизни Библиотека наполняется преимущественно сенсомоторным опытом, образуя основной фонд из томов, размещенных в трех секциях: секции базовых навыков, секции сложных навыков и секции способностей.

- Секция базовых навыков заполнена навыками, которые являются результатом работы органов восприятия: вестибулярного аппарата (баланс и движение), проприоцептивных (отвечают за позицию тела в пространстве), тактильных (прикосновения), визуальных (зрение), аудиальных (слух), вкусовых и обонятельных рецепторов.

- Секция сложных навыков содержит навыки, которые позволяют нам взаимодействовать с другими людьми и быть полноценными человеческими существами. Целую полку здесь занимает праксис (способность планировать движения); тут же расположены навыки повседневного существования, поведение и общение.

- Секция способностей включает в себя ключевые факторы успеха в современном мире, возможные благодаря интеллекту — социальному и когнитивному.

(Прошу обратить внимание на то, что более детальную информацию об этих и других терминах вы сможете найти в конце этой книги.)

По мере своего развития мозг вашего ребенка постоянно собирает, сортирует и извлекает информацию. Из собранных на хранение книг по мере необходимости отбираются те, которые образуют необходимый контекст в каждой конкретной ситуации, когда вашему ребенку предлагается новое занятие или когда ему требуется подсказка, как себя вести. Процесс сбора, категоризации и хранения новой информации в Библиотеке навыков для дальнейшего ее использования представляет собой основу обучения.

Знакомясь с играми, представленными в этой книге, помните, что они разработаны для того, чтобы достичь сразу трех целей: 1 — активизировать и развить сенсорные системы; 2 — показать подходы к обучению; 3 — внедрить речь во все аспекты жизни вашего ребенка. Множество детей с неврологическими проблемами, такими как расстройства аутистического спектра (РАС), синдром Аспергера и нарушения обработки сенсорной информации, не могут воспринимать поступающую извне информацию так, чтобы с энтузиазмом исследовать себя и окружающий мир. Поэтому нам — родителям, педагогам и терапевтам — предстоит таким образом выстроить для детей контакты с физическим миром, чтобы у них возникло стремление приобрести опыт, который пополнит Библиотеку навыков и обеспечит их будущий успех.

Эта книга содержит описание игр и занятий, которые уже доказали свою эффективность, помогая детям в осмыслении новых, в том числе игровых, ситуаций. Вручая детям инструменты, позволяющие участвовать в новой игре и получать от этого удовольствие, вы закладываете основы для повышения уровня их вовлеченности в окружающий мир.

Дети с неврологическими проблемами зачастую не соответствуют общепринятым параметрам возрастного развития. Выбирая максимально эффективные развивающие занятия для своего ребенка, вы должны помнить, что уровень его умений может отличаться от «паспортного» возраста. Усвойте также две очень важные вещи. Во-первых, терпение здесь не просто добродетель — это необходимость. Во-вторых, если вашему ребенку присущи сложности с пониманием правил игры или он испытывает сенсорные страхи, не позволяющие ему полностью включиться в игру, вам придется кое-что предпринять, чтобы ребенок не боялся принимать участие в игре. Например, если

в игре есть качели и ваш ребенок их боится, опустите их так, чтобы его ноги касались земли. Если ваш ребенок будет успешен лишь в одном из компонентов занятия, а другие будут ему непонятны, сделайте акцент именно на этой составляющей занятия, продолжая осваивать и другие. Постепенно ребенок освоит все занятие целиком.

«Сегодня он будет ставить один кубик на другой — глаза, пальцы, нервы и мышцы при этом будут работать вместе — и даже не догадываться, что, занимаясь этим простым делом, он закладывает основы всех тех будущих дней, когда он произнесет по буквам свое имя, сочинит свою первую историю, напишет первое письмо и, не успеете вы оглянуться, уже создаст роман-бестселлер, а затем, конечно, получит Нобелевскую премию».

*Педиатрическая ассоциация
эрготерапевтов*

Глава 1.

КАК ВОВЛЕЧЬ РЕБЕНКА В ИГРУ

Нередко можно услышать, что игра — это сложная работа для детей с неврологическими проблемами, особенно с аутизмом, синдромом Аспергера и трудностями обработки сенсорной информации. Ничего удивительного, ведь многие дети с неврологическими проблемами испытывают сложности не только с обработкой сенсорной информации, но и с овладением пассивной и активной речью и моторными навыками. Эти сложности неизбежно приводят к тому, что таким детям трудно начинать игру и принимать в ней участие.

Проблемы носят комплексный характер, потому что особым детям сложно учиться, наблюдая за другими, — навык, который является еще одним ключом к успеху. Кроме того, социальное взаимодействие само по себе не мотивирует детей с аутизмом и синдромом Аспергера, так как они не предрасположены к общению и совместным играм с другими детьми. Однако свидетельства родителей, педагогов и терапевтов, равно как и мой собственный опыт, говорят о том, что, если таких детей обучить эффективным способам взаимодействия с объектами и людьми, которые расширят их сенсорные, моторные, речевые и социальные навыки, они будут получать от этого удовольствие!

Глава 2.

СЕНСОРНОЕ РАЗВИТИЕ

Хорошо развитая сенсорная система необходима как для когнитивного, так и для социального интеллекта, которые главным образом и определяют успех в нашем мире. Сенсорное развитие начинается в утробе матери и закладывает основы для развития наших более сложных навыков, таких как крупная и мелкая моторика, а также речь и общение.

Используя метафору, упомянутую во введении, можно сказать, что сенсорные навыки — базовые и сложные — образуют две секции основного фонда Библиотеки навыков. Чтобы научиться понимать тома, расположенные в этих секциях, для начала надо вспомнить, что наша сенсорная система состоит из семи частей:

1. *Вестибулярная система (баланс и движение).* Это самая мощная из сенсорных систем, их королева, хотя именно ее люди осознают меньше всего. Вестибулярное ощущение — это трехмерное обозначение «вы здесь», которое позволяет вам прочувствовать позицию тела по отношению к земле. Вестибулорецепторы расположены в вестибулярном аппарате во внутреннем ухе, они передают информацию о том, где вы находитесь по отношению к земле и другим объектам.

2. *Проприоцептивная система (положение тела)*. Это система осознания своего тела, которая сообщает нам, где находятся одни части нашего тела по отношению к другим и как они двигаются относительно друг друга. Проблемы в функционировании этой системы обычно связаны с проблемами функционирования тактильной и вестибулярной систем. На проприоцептивные рецепторы оказывает стимулирующее воздействие глубокое давление, которое успокаивает нервную систему.

3. *Тактильная/осязательная система (прикосновения)*. Это ваши ощущения от прикосновений, которые говорят вам, что именно контактирует с вашим телом, и сообщают информацию, касающуюся боли, давления, температуры, движения, размера, текстуры и формы. Тактильная система в свою очередь включает еще две системы — защитную и распознающую. Защитная система предупреждает вас о потенциально опасных воздействиях, таких как приземление на кожу комара или едва заметное прикосновение подошведшего к вам сзади незнакомца. Распознавательная система — часть вашего осязания — дает вам информацию о физических свойствах объектов, к которым вы прикасаетесь или которые прикасаются к вам, а также о месте прикосновения, температуре и давлении касающегося вас объекта.

4. *Слуховая система*. Это ощущения, которые позволяют вам воспринимать и распознавать звуки, а также определять их источник. Рецепторы этой системы находятся во внутреннем ухе и делят часть нервных волокон с вестибулярной системой. Повышенная слуховая чувствительность, или слуховая гиперчувствительность, — одна из ранних причин тревоги родителей, детям которых ставят неврологический диагноз (аутизм, синдром Аспергера или трудности обработки сенсорной информации).

5. *Зрительная система.* Это ощущения, предоставляющие вам информацию о цвете, форме, расстоянии объектов друг от друга, а также о движениях объектов и людей. Ваши глазные мышцы контролируются вестибулярной системой.

6. *Вкусовая система.* Одна из двух химических систем органов чувств. Позволяет ощущать вкус: определяя химические элементы в еде, она дает нам информацию о том, что попадает нам в рот. Так уж совпало, что природные химические элементы, приятные на вкус, заодно и съедобны.

7. *Обонятельная система.* Вторая из двух химических систем, отвечающая за распознавание запахов. Улавливая химические элементы в воздухе, она регистрирует и сортирует информацию о запахах, которые вам встречаются. Так же как и с едой, хорошие запахи часто обозначают безопасность. Часть вашего мозга, которая занимается анализом этой информации, имеет прямую нейронную связь с лимбической системой (эмоциональным центром мозга). Множество людей с аутизмом обладают повышенной обонятельной чувствительностью.

Все эти чувства зависят друг от друга и интегрированы друг в друга. Таким образом, проблемы с функционированием одной системы скорее всего окажут влияние на функционирование всех остальных. Например, если вашему ребенку сложно координировать движения, он, возможно, будет испытывать сложности с восприятием зрительной информации, что мешает ему в школе списывать с доски или читать учебник. Сложности в функционировании этих систем могут повлиять и на социальные навыки ребенка, ведь информация о том, как тело ощущает себя в пространстве и взаимодействует со своим окружением, нужна для того, чтобы человек мог почувствовать себя безопасно в новой обстановке и при общении

с новыми людьми. Если ваш ребенок гиперчувствителен к прикосновениям, он, скорее всего, будет испытывать сложности в овладении навыками мелкой моторики, связанной с развитием интеллекта и навыков самообслуживания.

Игры и занятия, которые вы найдете в этой главе, направлены на интеграцию сенсорных систем, составляющих первые две полки Библиотеки навыков вашего ребенка. Многие из этих занятий требуют интеграции информации, поступающей от двух или более сенсорных систем. Их задача — помочь вашему ребенку весело исследовать свой сенсорный мир и постепенно подготовить его к овладению более сложными навыками.

ИГРА 1.

Раскачивание на ручном гамаке

Дома / На улице

✓ Дома

Оборудование

✓ Нет

Как играть

▶ В паре с еще одним взрослым сцепите руки, чтобы образовать гамак, и держите ребенка между ними в горизонтальном положении. Встаньте поближе друг к другу, чтобы своими телами слегка сдавливать ребенка.



▶ Раскачивайтесь взад-вперед: сначала так, чтобы голова ребенка была выше ног, потом — чтобы ноги были выше головы.

▶ Все время, пока раскачиваетесь, напевайте: «Мама, папа, Эмма... Мама, папа...»

- ▶ Главное при этом — продолжайте сжимать ребенка, не прерывая с ним зрительный контакт.

Цель

- ▶ *Проприоцептивное воздействие.* Два тела взрослых обеспечивают глубокое проприоцептивное воздействие, успокаивающее ребенка, в той же степени, в которой пеленание младенца обеспечивает ему комфорт.
- ▶ *Вестибулярное воздействие.* Раскачивание взад-вперед обеспечивает контролируемое вестибулярное воздействие.
- ▶ *Совместное внимание.* Это простое занятие стимулирует ранний зрительный контакт в процессе совместного действия с другим человеком.

Зачем играть

Чувство родства, прежде чем стать сознательным, начинается с ощущений: с прикосновений, звуков, зрительных образов и движений, разделенных двумя людьми. Связывая вместе вестибулярное и проприоцептивное воздействие и добавляя к ним звуковое, вы используете две самые мощные сенсорные системы в виде раскачивания, которое увеличивает чувство родства между взрослыми и ребенком.

Когда наша дочь прибыла домой из Китая, ей было четырнадцать месяцев и она демонстрировала некоторые сенсорные защитные механизмы, — в частности, она не хотела, чтобы ее утешали. Есть много случаев, когда дети, у которых не было возможности наладить связь с заботящимися о них взрослыми на физическом уровне, становились настолько самостоятельными, что так и не могли образовать со взрослыми чувство родства.

Мы включили в жизнь Мэгги множество сенсорных занятий, но эта игра стала одним из самых основных

упражнений, которые мы выполняли каждый день. Поначалу она сопротивлялась, но через несколько дней полюбила это занятие. Сейчас, когда я пишу эту книгу, ей шесть лет, и до сих пор каждые пару месяцев, когда она нервничает или устает, она может попросить: «Мама, время качать крошку Мэгги». Мы с мужем прекрасно понимаем, что она имеет в виду.

ИГРА 2.

Нащупай в мешке

Дома / На улице

- ✓ Все равно

Оборудование (первый уровень)

- ✓ Наволочка
- ✓ Две одинаковых маленьких мягких игрушки
- ✓ Два одинаковых маленьких мячика
- ✓ Два одинаковых бытовых предмета (что-то из посуды, например). Предметы должны быть знакомы ребенку, чтобы было не слишком сложно определить их на ощупь.

Оборудование (второй уровень)

- ✓ Небольшой бумажный пакет
- ✓ Маленькие предметы: монетки, скрепки, пуговицы и т. д.

Как играть (первый уровень)

- ▶ Положите один предмет в наволочку.
- ▶ Другой такой же положите на стол в качестве зрительной подсказки.
- ▶ Пусть ребенок сунет руку в наволочку, не заглядывая внутрь, и опишет предмет, который он трога-

ет, глядя на предмет на столе. Как только он поймет, что тактильная информация соответствует зрительной, находящейся перед ним, можно усложнить игру.

▶ Увеличьте сложность, выставив на стол больше предметов, чтобы ребенок попытался идентифицировать тот, который находится в мешке, не заглядывая туда.

▶ Как только ребенок идентифицирует объект, используйте речь, чтобы описать действие и объект, например: «Ты выбрал монетку, она круглая, гладкая и плоская», стимулируя таким образом вербальную коммуникацию. Как только ребенок начнет связывать описательные термины с предметами, помогите ему, предлагая выбор слов для описания: «Твердое или мягкое?», «Пушистое или гладкое?».

Как играть (второй уровень)

▶ Поместите меньшие по размеру объекты (по одному) в небольшой бумажный пакет.

▶ Пусть ребенок идентифицирует объекты, не глядя в пакет (и попытается это сделать без визуальных подсказок).

▶ По мере улучшения навыков пусть ребенок начнет описывать, а не просто называть предмет в пакете.

Цель

▶ *Соотнесение тактильной и зрительной информации.* На первых этапах этой игры вы учите детей соединять зрительную и тактильную информацию. Позволяя им смотреть на предмет, одновременно трогая другой такой же, вы учите их соединять визуальные свойства с осязательными. Это помогает им понимать осязательные свойства предметов, когда они видят их в своем окружении.

▶ *Тактильное распознавание.* Распознавание предмета в пакете при помощи рук и пальцев, без зрительной поддержки, стимулирует осязательную систему и закладывает основы для навыков мелкой моторики.

▶ *Речевое развитие.* Эта игра способствует формированию навыка описания предметов и явлений и таким образом развивает речь.

▶ *Снижение тактильной гиперчувствительности.* Учитывая то, что эта игра предлагает безопасное и веселое знакомство с новыми фактурами, ее можно использовать для того, чтобы систематически снижать гиперчувствительность вашего ребенка.

Обратите внимание!

Это одна из игр-откровений для ребенка. Когда он начинает идентифицировать предметы и их свойства с помощью прикосновений, его взгляд выражает удивление. Мне нравится наблюдать за детьми, после того как они несколько раз сыграют в эту игру: пока их пальчики ощупывают предметы в мешке, в голове у них что-то щелкает, и, показывая на соответствующее изображение, они выкрикивают: «Знаю! Это монетка!»

Зачем играть

Ранние прикосновения необходимы для когнитивного и речевого развития. Множество детей с неврологическими диагнозами гиперчувствительны к прикосновениям. Это мешает их развитию на ранних этапах, ведь ребенок в первые годы своей жизни очень многое узнает именно посредством прикосновений. Осязание в раннем возрасте способствует также развитию навыков мелкой моторики, поэтому очень важно развивать и стимулировать осязательную систему ребенка, придумывая для этого веселые и приятные способы.

ИГРА 3. «Сосиска» в одеяле

Дома / На улице

- ✓ Дома

Оборудование

- ✓ Тяжелое одеяло
- ✓ Мама или папа

Как играть

- ▶ Для начала положите на пол тяжелое одеяло и скажите своему ребенку, что собираетесь делать сосиску в тесте, причем он выступит в роли сосиски. Пусть он ляжет на край одеяла (на полу), но его голова обязательно должна остаться снаружи — убедитесь в этом, прежде чем начнете сворачивать одеяло (ни одна часть лица ни в коем случае не должна оказаться в одеяле!).
- ▶ Заверните одеяло так, чтобы оно оказалось обернуто вокруг ребенка. Говорите при этом: «Кто у нас



сосиска в тесте?» Затем произнесите имя ребенка, допустим: «Меган — сосиска в тесте».

▶ Затем примените глубокое давление на спину ребенка (почти как при массаже), говоря при этом: «Теперь я кладу кетчуп на спину сосиски, а сейчас — немного горчицы на ее руку».

▶ Продолжайте применять глубокое давление на руки, спину и ноги, массируя их. Всегда проговаривайте вслух, какая часть тела в данный момент подвергается воздействию.

▶ Мягко потяните конец одеяла, чтобы ребенок выкатился наружу — это вызовет у него смех.

Если у ребенка возникнет тревожное чувство от пребывания в одеяле, пусть вытащит наружу руки — это уменьшит неприятное ощущение, что его где-то удерживают.

Цель

▶ *Проприоцептивное воздействие.* Заворачивание ребенка в одеяло и добавление «приправ» обеспечивают глубокое давление, которое стимулирует проприоцептивные рецепторы и оказывает успокаивающий эффект на нервную систему.

▶ *Общение.* Взаимодействуя с ребенком на физическом уровне, вы одновременно помогаете ему идентифицировать части тела.

▶ *Осознание своего тела.* Применяя глубокое давление и одновременно описывая ту часть тела, к которой вы добавляете «приправу», вы помогаете ребенку прочувствовать его тело.

▶ *Развитие вестибулярной системы.* Разворачивая ребенка в конце игры, вы вызываете вращательные движения головы и тела, стимулируя тем самым вестибулярную систему.

▶ *Подготовка к обучению.* Вращательные движения оказывают возбуждающее воздействие на нервную

систему, что может оказаться слишком сильным стимулом для детей, чувствительных к движениям. Однако в этом занятии вращательные движения следуют за проприоцептивным воздействием, которое, наоборот, оказывает успокаивающее влияние на нервную систему. Стимулируя обе системы, вы помогаете нервной системе ребенка достичь оптимального состояния — «спокойной сосредоточенности»; таким образом, эта игра может быть отличной разминкой перед концентрированной умственной деятельностью.

Обратите внимание!

Эта игра — одна из самых надежных в моем арсенале, я использую ее снова и снова, чтобы достичь взаимопонимания с ребенком и одновременно привести его в состояние спокойной сосредоточенности, чтобы он мог принять участие в следующем занятии, связанном с умственным напряжением.

Зачем играть

Занятия, которые включают в себя глубокое давление вместе с движениями, стимулирующими вестибулярную систему (выкатывание из одеяла), способствуют интеграции нервной системы. Также они снижают страхи ребенка перед новыми движениями, потому что им предшествует проприоцептивная стимуляция, успокаивающая нервную систему. Соединяя эти стимулы, вы эффективно повышаете терпимость ребенка к различным движениям. Это занятие — предшественник более сложных подвижных действий (таких, как занятия спортом) и умственной деятельности.