

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

ЕКАТЕРИНБУРГ
РАМА ПАБЛИШИНГ
2014

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. — Екатеринбург : Рама
Паблицинг, 2014. — 272 с.

ISBN 978-5-91743-047-8

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. Интегативность 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, проведенные 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 18+.

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

ISBN 978-5-91743-047-8

© 2009 by Tara Delaney. All right reserved
© ООО «Рама Паблицинг», 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 специфических навыков (у здоровых детей эти навыки есть, и в них нет ничего специфического), 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 позволят 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 жизнь 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 новаторскими 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 взаимодействия 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 расширяют их сенсорные, моторные, речевые и социальные навыки, они будут получать от этого удовольствие!

ПОМНИТЕ: С ВАМИ ТОЖЕ ОБЩАЮТСЯ

Повысить вовлеченность ребенка в мир вокруг него — главная задача игр и занятий, представленных в этой книге. Иногда любые попытки привлечь и удержать интерес некоторых детей кажутся совершенно бесплодными. Сложность здесь заключается в том, что мы, родители и педагоги, судим об интересе ребенка по его реакции на наши действия. Однако дети с аутизмом, синдромом Аспергера и трудностями обработки сенсорной информации могут не выдавать типичных реакций, даже в самом раннем возрасте. Как следствие, мы, руководствуясь желанием защитить их и стремлением избежать перевозбуждения, изменяем или уменьшаем уровень вовлечения, то есть меньше вкладываем в наших детей и предоставляем меньше возможностей для приобретения опыта, необходимого для обучения взаимодействию.

В своей профессиональной деятельности я сталкиваюсь с тем, что дети с неврологическими проблемами получают меньше сенсорного и языкового опыта, чем обычные дети, — а все из-за того, что они не выдают реакции, которая бы свидетельствовала об их интересе к совместным играм и общению. Некоторые особые дети реагируют негативно на попытки родителей общаться с ними — выворачиваются из объятий, избегают смотреть в глаза, и также отрицательно реагируют на определенные сенсорные стимулы, такие как движение и прикосновение.

Если маленький ребенок не реагирует на то, что мы говорим или делаем, или реагирует со страхом и негативными эмоциями, естественная реакция взрослых — отступить и, прежде всего, сократить

количество попыток взаимодействия. Возможно, мы даже не осознаем этого, просто так обычно поступают большинство людей в подобных случаях. Когда мы улыбаемся малышам или говорим с ними, они улыбаются в ответ, иногда смеются и агукают. В ответ мы сами смеемся и агукаем, реагируя на их положительный отклик. Если же такого отклика нет, мы постепенно сокращаем попытки такого взаимодействия.

Общение всегда обоюдно, и если кто-то неохотно идет на контакт с нами, мы тоже стараемся поменьше с ним контактировать. Так, в ситуации, когда родители сажают ребенка на качели на детской площадке, а он при этом начинает кричать, большинство родителей снимут ребенка с качелей и, возможно, еще долго не подойдут к ним. Если и при следующей попытке будет такая же реакция — есть вероятность, что качели будут забыты навсегда. То же касается другого опыта, на который ребенок выдает негативную реакцию: прикосновение к различным поверхностям, прослушивание музыки определенных жанров, употребление в пищу каких-то продуктов. Рано или поздно отсутствие реакции или негативная реакция ребенка изменяет наше поведение: мы, взрослые, интуитивно будем избегать попыток вовлечь ребенка в действия, которые не вызывают у него положительного отклика. В конце концов это приведет к тому, что ребенок выдрессирует нас действовать определенным образом: уклоняться и даже защищать его от неприятного сенсорного опыта.

Общаясь с детьми, в том числе имеющими неврологические проблемы, мы должны помнить о том, что они тоже с нами общаются, реагируя определенным образом, даже если нам кажется, что это не так. Нам не следует судить об уровне их заинтересованности

только по внешним заметным реакциям — таким образом мы ограничиваем возможность приобретения ими нового опыта, который нужен им как можно и большем количестве.

Участвуя со своим ребенком в занятиях, представленных в этой книге, помните о том, что с каждым разом его нервная система обогащается новым опытом. Помните, что когда вы общаетесь с ребенком, он тоже общается с вами, даже если это не заметно. Имейте в виду: чтобы дети с неврологическими проблемами имели возможность сохранять информацию для дальнейшего использования, им нужно предоставлять ее самыми разными способами и на все более высоком уровне. Ключ к успеху здесь — в постоянном усилении вовлеченности вашего ребенка во взаимодействие с вами.

КРОХОТНЫМИ ШАЖКАМИ

Если занятие будет восприниматься как слишком сложное или длинное, многие дети откажутся в нем участвовать. Для возникновения мотивации нужно, чтобы занятие воспринималось как развлечение. Ведь если ребенку неясно, с чего начинать и к чему все ведет, вряд ли он отнесется к этой деятельности с большой охотой. Это одинаково верно как для обычных детей, так и для детей с неврологическими проблемами.

Итак, один из ключей к успеху в обучении ребенка новой игре — разбить ее на маленькие части и знакомить с каждой частью по отдельности. Как только ребенок освоит одну составляющую игры, можно добавлять следующие. Присоединяя друг к другу в правильной последовательности освоенные ребенком части игры или занятия, вы рано или поздно увидите, как он выполняет их целиком. Не забывайте об этом!

И если ваш ребенок не может понять смысл игры сразу, старайтесь разбить ее на небольшие, более простые задания, которые будут сильными для него заданиями.

МОТОРНОЕ ОБУЧЕНИЕ

Когда вы наблюдаете за тем, как другой человек выполняет какие-то физические действия, двигательные (зеркальные) нейроны в вашем мозге активизируются, словно вы сами выполняете эти действия. Например, когда вы смотрите, как кто-то бросает бейсбольный мяч, в вашем теле активизируются те же нейроны, что и в теле бросающего. Исследования показали, что у аутистов зеркальные нейроны работают иначе, чем у людей без неврологических проблем. Учитывая то, что многим детям с неврологическими проблемами сложно переработать двигательную информацию и повторить какие-то движения, наблюдений за тем, как их выполняют другие, может оказаться недостаточно — возможно, вам придется несколько раз физически проработать с вашим ребенком новое движение, прежде чем его тело его освоит.

Если ваш ребенок не способен заставить свое тело сделать то, что вы от него требуете, возможно, его мозг не может научиться новым двигательным задачам с помощью наблюдения. В таком случае вам нужно физически помочь ребенку освоить новые движения тела, одновременно озвучивая их. Например, если вы показываете ребенку, как кататься на доске-каталке, отталкиваясь руками от пола, двигайте его руками поочередно, чтобы его тело почувствовало движение. Все это время проговаривайте ваши действия, прося его отталкиваться то правой рукой, то левой. Как только на уровне телесных ощущений ребенок поймет, как двигаться, он сможет выполнять это действие самостоятельно.

ПОДКРЕПЛЕНИЯ

Некоторые дети будут охотно участвовать в новом занятии просто потому, что оно новое, в то время как другие станут уклоняться от всего нового (и даже знакомого), если им не предоставят материальное подкрепление. Проще говоря, на некоторые занятия у ребенка есть внутренняя мотивация, в то время как для участия в других требуется внешний стимул. Это не означает, что ребенок не может получить удовольствие от занятия — это просто значит, что ребенок испытывает трудности с восприятием этого занятия как такового, от которого он может получить удовольствие. Как только ребенок вовлекается в занятие, понимание того, что от него требуется, повышается, а вместе с этим повышается и удовольствие. Так образуется своего рода цикл: повышение удовольствия приводит к увеличению вовлеченности, что в свою очередь приносит еще большее удовольствие.

Подкрепление может быть материальным — вкусная еда или игрушка; а может быть элементом занятия или игры. Например, если игра включает в себя доску-каталку, подкреплением может быть столкновение доски с большой подушкой. Учитывая то, что многие дети с неврологическими проблемами боятся определенных ощущений, важно это понимать и объединять эти новые пугающие ощущения с внешними стимулами, которые вашему ребенку нравятся.

Социальное одобрение — это очевидное выражение удовольствия со стороны другого человека с помощью действий или слов. Оно может быть самым разнообразным: от крепких медвежьих объятий или аплодисментов до подмигивания или принятия в группу по интересам. Социальное одобрение — одна

из основных движущих сил человеческого поведения. Как родители мы хотим, чтобы наших детей мотивировала положительная реакция, исходящая от нас и других людей. Поэтому каждый раз, когда ваш ребенок выполняет часть занятия, не забудьте ему улыбнуться и похвалить его. Однако важно помнить, что многих детей с неврологическими проблемами не всегда мотивирует социальное одобрение — в этом случае нужно будет подкреплять его материальным. Так вы сможете помочь ребенку понять, что социальная компонента подкрепления также несет в себе позитивный заряд, и в будущем он станет ждать социального одобрения, потому что начнет воспринимать его как награду.

Использование подкреплений требует понимания связанных с ними поведенческих особенностей. Во-первых, если человеку постоянно выдавать одно и то же подкрепление, в конце концов он пресытится и потеряет к нему интерес. Например, если вы любите шоколад и кто-то станет давать вам по шоколадке каждый час, вы сначала будете от этого в восторге. Но пройдет несколько часов, и вы больше не захотите есть шоколад, потому что достигнете точки пресыщения. То же самое происходит с детьми, когда их награждают одним и тем же — подкрепление теряет свою эффективность. Чтобы избежать этого, пользуйтесь разными способами подкрепления, дифференцируйте их.

Дифференциация подкреплений может быть очень эффективна, когда вы учите ребенка сложному навыку, состоящему из нескольких компонентов. В таких случаях вы можете выдавать «неплохие» и «достаточно желанные» подкрепления за выполнение отдельных частей задания, а «самое желанное» — за выполнение задания целиком. Обратите внимание на то, что социальное одобрение также можно дифференцировать.

Например, скажите с улыбкой «Это было хорошо», когда ребенок выполнит часть задания, а на выполнение задания целиком отреагируйте радостными прыжками и восклицанием «Ух ты, вот это здорово!». Позвольте ребенку осознать, что выполнение разных заданий ведет к разным наградам. Ему сложно оценить категории «хорошо», «лучше» и «идеально», если вы за любое его действие будете выдавать одну и ту же награду.

Помните о нескольких вещах, когда будете использовать подкрепления, — это сделает вовлечение вашего ребенка в занятие более эффективным. Во-первых, поощрения должны быть действительно желанными — будь то конфета, игрушка или щекотание. При этом не забывайте о том, что желанность — явление изменчивое. То, что ребенок хотел на прошлой неделе, может быть скучным и даже нежеланным на следующей. И наконец, награда должна предлагаться ребенку только после того, как он справится с поставленной перед ним задачей. Например, если вы пытаетесь научить ребенка ждать в игре между его чередью и вашей и он с этим справляется, немедленно его вознаградите. Если же у него не получается — не давайте ему награду, иначе эффективность использования подкрепления резко снизится.

Используя внешние подкрепления, то есть не представляющие собой часть занятия или игры, убедитесь в том, что вы четко проговариваете, за что вознаграждаете ребенка. Скажите, например: «Молодец, что сумел подождать!», вознаграждая ребенка объятием или печеньем. Чтобы побудить ребенка что-то сделать, попробуйте использовать персонажа, который уже занимает прочное место в его жизни, — например, игрушечного героя любимого мультфильма, — таким образом вы сможете объединить мотивацию и подкрепление. Например, мой четырехлетний сын

не любит переключаться с одного занятия на другое, поэтому, если он увлеченно играет, очень сложно его уговорить оставить игрушки и отправиться со мной в магазин. Однако если компанию мне составит Паровозик Томас, который будет помогать вести машинку и искать в магазине яблоки, мой сын с удовольствием присоединится к нашей компании.

По мере того как ваш ребенок овладевает основами участия в занятии и игре, учится ждать своей очереди, следовать инструкциям, просить помощи, вы можете постепенно переходить от внешнего подкрепления к внутреннему. Внутреннее подкрепление — удовольствие, которое ребенок получает от самого процесса игры, от успеха, достигнутого в общении и овладении новыми навыками. Как только вы увидите, что игра или занятие для ребенка сами по себе служат достаточной мотивацией, можете постепенно отказываться от внешних подкреплений.

ВИЗУАЛЬНЫЕ ПОДСКАЗКИ

Один из самых мощных инструментов в обучении всех детей чему бы то ни было, новому или уже знакомому, — это зрительное сопровождение. Было уже давно доказано, что дети с неврологическими проблемами очень сильно полагаются на зрительный компонент в понимании того, что их окружает. Визуальные подсказки — мощные инструменты, помогающие любому ребенку понять, чего ему ожидать от ситуации и что ожидается от него самого. С помощью картинок вам будет легче объяснить задание, а ребенку — понять ваши объяснения.

Визуальные подсказки предлагают более постоянную информацию, нежели вербальные инструкции. Хотя их использование особенно рекомендуется в работе с детьми с аутизмом, я считаю, что они

эффективны в работе с любимыми детьми, особенно с неврологическими проблемами, такими как нарушения обработки сенсорной информации, синдром Аспергера, а также синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ).

Когда словесные или физические указания дополняются визуальными, ребенку, которому сложно удерживать в памяти получаемую информацию, есть шанс что опереться. Картинки можно использовать, чтобы показать последовательность действий во время занятия или даже правила игры. Например, если вам нужно попросить ребенка подождать, покажите ему изображение сидящего ребенка. Визуальная поддержка не обязательно должна быть в виде картинок — это может быть и некий предмет — например, что-то вроде медальона, который дети будут передавать друг другу, чтобы обозначить, чья сейчас очередь прыгнуть на гору подушек. Бихевиорист Хилари Балди, обучая детей участию в совместных играх, использует длинное ожерелье с висящей на нем маленькой карточкой, на которой написано «Моя очередь». Каждый ребенок, когда подходит его очередь играть, надевает ожерелье, а окончив игру, снимает и передает следующему. Это эффективный способ обучить детей ждать своей очереди, ведь ожерелье — физическое напоминание о том, что сейчас играет кто-то еще.

Помимо использования картинок, схематических рисунков с указаниями и знаковых предметов, еще одна отличная визуальная подсказка, которая поможет ребенку прочувствовать временной компонент занятия, — это таймер. Особенно эффективен визуальный таймер, который показывает остающееся время красным: с течением времени количество красного все уменьшается, пока не исчезает совсем. Использование такого таймера в комбинации

с картинкой, на которой изображено, что происходит в течение времени, помогает снизить чувство тревожности.

СОЦИАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ

Визуальные подсказки можно расширять и индивидуализировать, создавая социальные истории. Каждая такая история объединяет картинки (визуальные подсказки) и простые слова, посредством которых рассказывается о том, что случилось или случится. Подобная комбинация подсказок помогает ребенку познакомиться с определенным сценарием и его ролью в этой истории, а также определяет рамки поведения в данной ситуации. Социальная история может детализировать роли других участников в игре и описывать разные варианты развития сценария — это пригодится, когда в игру включатся другие дети. Ваш ребенок будет заранее подготовлен к этому, и его шансы на успех в игре со сверстниками увеличатся.

Социальные истории — инструмент для объяснения потенциальных ситуаций, связанных в том числе с новыми местами и людьми, детям, которым трудно представить себя в новой ситуации и соответственно разобраться, как себя в этой ситуации вести. Как правило, социальные истории — это комплект картинок, которые сопровождаются краткими и четкими предложениями: в результате получается книжка, дающая ребенку знания о том, чего ожидать и как себя вести в конкретной ситуации. Готовые социальные истории и даже социальные сенсорные истории можно купить, однако многие родители и педагоги создают их сами — специально для определенного ребенка. Я считаю, что социальные истории с изображениями ребенка — самые эффективные в обучении совсем маленьких или неговорящих детей.

ПОДКЛЮЧЕНИЕ РЕЧИ

Знакомясь с играми и занятиями, представленными в этой книге, вы обнаружите, что все они обладают тем, как я это называю, *речевой насыщенностью*. В ходе сложной работы с детьми и сотрудничества со специалистами в области речи я убедилась в том, что овладение речью эффективнее всего происходит в ходе игр. Исследования показывают, что в ранние годы жизни 90% глаголов усваиваются вместе с действиями, которые они обозначают.

Обучение, которое сопровождается словом и действием, значительно увеличивает вероятность возникновения у детей моторной памяти. Например, они лучше поймут и запомнят слово «прыгать», если будут прыгать, когда произносится это слово. Прилагательные, обозначающие свойства предметов, также запоминаются лучше при взаимодействии с этими предметами. Например, обучая ребенка слову «мягкий», дайте ему подержать подушку. Кроме того, пространственные представления лучше всего усваиваются в трехмерном мире (большой, маленький, наверху, внизу и т. д.); дети учат эти слова лучше, если они взаимодействуют в этот момент с соответствующими понятиями.

КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ РЕЧЬ

Вы можете использовать различные стратегии в ходе веселых игр и занятий, чтобы получить от вашего ребенка больший словесный отклик.

- Если вы надуваете с вашим ребенком мыльные пузыри или заводите игрушку, прервите свое действие и дождитесь, когда он скажет «Помоги», или «Давай дальше», или «Еще».

- Всегда немедленно отвечайте на его реплики.

- Сыграв несколько раз с ребенком в определенную игру, вы можете, начав к ней готовиться, «забыть» что-то необходимое (молоток для забивания надувных гвоздей, формочки для леденцового замка и т.д.). Пусть ребенок сам попросит эти вещи.

- Разложите необходимые для игры предметы в непривычном порядке — пусть ребенок вас поправит (это можно делать только тогда, когда ваш ребенок имеет четкое представление, как именно должны быть разложены предметы).

- Используйте музыку и движения, чтобы увеличить словесный отклик ребенка. Например, напевайте какую-нибудь хорошо знакомую детскую песенку несколько раз, пока раскачиваете ребенка на качелях, а потом пропустите куплет, чтобы ребенок сам включился в пение.

- Раскачивая ребенка, поймайте качели и придержите их, чтобы ребенок сказал «Давай», «Толкай» или «Еще», прежде чем продолжить его раскачивать.

Как можно больше говорите, играя с ребенком. Ключ к успеху в общении с детьми с неврологическими проблемами — говорить четко и внятно и, если возможно, объединять слова с картинками. Ваша речь должна быть обязательно связана с заданием, которое вы выполняете, и это означает, что вы не отвлекаетесь от него. Если в процессе игры с ребенком вы начнете говорить с кем-то еще и ваша речь будет совершенно не связана с игрой, ребенка это может основательно запутать. Постоянно вводите в игру как можно больше относящихся к ней слов.

Главная задача многих занятий и игр в этой книге — обучить определенным речевым понятиям. Чтобы повысить понимание ребенком речи, а также расширить его словарный запас, не забывайте говорить просто и четко, иначе ребенок может запутаться.

ПОВЫШЕННАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ

Повышенная чувствительность может помешать ребенку участвовать в занятиях, которые большинством детей воспринимаются как приятные и веселые. Для расширения сенсорного опыта разработано множество безопасных и приятных способов помочь детям с сенсорными нарушениями освоиться с неприятными ощущениями. Если ваш ребенок обладает повышенной чувствительностью, старайтесь начинать любую игру с глубокого давления¹, а затем уже знакомьте его с новыми тактильными или двигательными ощущениями. Глубокое давление оказывает успокаивающий эффект на нервную систему, уравновешивая действие новых ощущений, которые в ином случае могут быть ребенку неприятны. Сами мы можем почувствовать успокаивающий эффект сильного давления, когда нас крепко обнимают или делают нам глубокий массаж мышц.

Если вы видите, что у вашего ребенка началась реакция отторжения на сенсорный стимул, который входит в данное занятие, измените стимул или перейдите к другому занятию. Выполнение множества занятий и игр в этой книге предлагается на разных уровнях и с использованием разных материалов. Также рекомендуется использовать визуальные подсказки — они уменьшают тревожность у детей с трудностями обработки сенсорной информации (которыми страдает большинство детей с неврологическими проблемами):

¹ В оригинале «deep-pressure input», англ. — одна из техник массажа; здесь употребляется в значении тактильного приема. Для многих детей невыносимо легкое поглаживание, но они успокаиваются, если воздействовать на более глубокие рецепторы. Для этого надо крепко обнять ребенка или надавить на какую-либо часть его тела, удерживая какое-то время и не перемещая руки по телу скользящим движением. — Примеч. науч. ред.

благодаря визуальным подсказкам дети знают, чего ожидать. Если они знают, что будет дальше, им легче освоиться с предложенным занятием.

Если ваш гиперчувствительный ребенок не ворит, особенно внимательно отслеживайте любые физиологические реакции на ваши действия. Если вы заметите у ребенка такие признаки, как обильное потоотделение, «бегающие глаза», тяжелое дыхание, нервные движения, — это означает, что он испытывает панику (ощущение, которое называют иногда «борьба или бегство») в ответ на сенсорный стимул. В литературе употребляется термин «борьба или бегство», однако за годы работы с детьми я убедилась в том, что паника может привести не только к борьбе или бегству, но и к уходу в себя: ребенок либо проявляет агрессию по отношению к окружающим, либо пытается убежать от ситуации, либо отторгается от внешнего мира, блокируя его, например с помощью остановившегося взгляда.

В работе с детьми, которые быстро выдают реакцию паники, крайне важно внимательно отслеживать внешнее сенсорное окружение и подготавливать их заранее к будущим событиям и новым людям.

ПРИВЛЕЧЕНИЕ СВЕРСТНИКОВ

Как только ваш ребенок ознакомится с разными видами игр, включающими в себя сенсорные и моторные действия, и начнет понимать простые правила традиционных игр, наступит время переходить к следующему шагу, который поможет ребенку использовать свои возможности, — привлечению в игру сверстников.

Обучая вашего ребенка навыкам, необходимым для участия в игре, таким как ответы на ваши действия, удержание внимания, целевое использование

объектов, вы предоставляете ему необходимые инструменты для игр со сверстниками. Это, в свою очередь, дает ему возможность стать частью социального мира других детей. Как только ваш ребенок начнет успешно играть со сверстниками, он сможет справиться у них и ему потребуются меньше указаний от взрослых. Ситуация, когда ребенок в игре чему-то учится от ровесников, всячески поощряется специалистами, работающими с детьми с аутизмом, синдромом Аспергера и трудностями обработки сенсорной информации, потому что это обучение обычно происходит в самых разных ситуациях, в динамике и увеличивает привыкание ребенка к другим людям и окружению.

Привлечение сверстников на первых порах должно быть кратковременным, а сами игры и занятия должны быть знакомы вашему ребенку. Не ожидайте, что первые игры пройдут без вашего участия и ребенок сможет свободно взаимодействовать с другими детьми. Вполне возможно, что он даже не станет пытаться вступить с другими детьми во взаимодействие, а если и вступит, то не поймет, что делать дальше.

Чтобы лучше организовать совместную игру со сверстниками, запланируйте немного времени (для начала час или еще меньше) для таких занятий, которые помогут ему привыкнуть к компании. Я предлагаю чередовать настольные игры и занятия, в которых задействована мелкая моторика, с подвижными играми, где не требуется тесное взаимодействие. Например, если двое детей просто прыгают на батуте с целью сбивать с него всех плюшевых мишек и при этом выключают во все горло — в процессе такого времяпрепровождения происходит зарождение их отношений, даже если они при этом напрямую не взаимодействуют. Ведь лучшие дружеские отношения нередко начинаются с совместного веселья!

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 нашей 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 корень лева, хотя именно ее люди осознают меньше всего. Вестибулярное ощущение — это трехмерное обозначение «вы здесь», которое позволяет вам почувствовать 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 незнакомца. Распознавательная система — часть вашего осязания — дает вам информацию о физических свойствах объектов, к которым вы прикасаетесь или которые прикасаются к вам, и 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 делают часть нервных волокон с вестибулярной системой. Повышенная слуховая чувствительность, или слуховая гиперчувствительность, — одна из ранних причин тревожности, детям которых ставят неврологический диагноз (аутизм, синдром Аспергера или трудности обработки сенсорной информации).

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

6. *Вкусовая система.* Одна из двух химических систем органов чувств. Позволяет ощущать вкус: опеделяя химические элементы в еде, она дает нам информацию о том, что попадает нам в рот. Так 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

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

Игры и занятия, которые вы найдете в этой главе, предназначены на интеграцию сенсорных систем, составленных 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 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 сдавливали 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, мы используем 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 трогает.

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

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

Как только ребенок идентифицирует объект, используйте речь, чтобы описать действие и объект, например: «Ты выбрал монетку, она круглая, гладкая, 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 соотносить зрительную и тактильную информацию. Поощряя их 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

Мама / На улице
Дома

Оборудование
Тяжелое одеяло
Мама или папа

Как играть

- ▶ Для начала положите на пол тяжелое одеяло
- ▶ 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
- ▶ 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

...тому, что может оказаться слишком сильным стимулом для детей, чувствительных к движениям. Однако в этом занятии вращательные движения действуют 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 заменой 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.

Чем играть

Занятия, которые включают в себя глубокое давление вместе с движениями, стимулирующими вестибулярную систему (выкатывание из одеяла), способствуют интеграции нервной системы. Также они снижают тревогу 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.

ИГРА 4. Крестики-нолики

Дома / На улице

- ✓ Все равно

Оборудование

- ✓ Крем для бритья или пудинг
- ✓ Плоская поверхность (зеркало — идеально)

Как играть

- ▶ На плоскую поверхность нанесите крем для бритья, оформив его в виде квадрата размером приблизительно 15×15 см и толщиной 1 см.
- ▶ Пусть ребенок нарисует на этом квадрате четыре полосы (две вертикальных, две горизонтальных), чтобы получилось поле для игры в крестики-нолики.
- ▶ Сыграйте в крестики-нолики на поле из крема для бритья. Сначала можете играть, просто рисуя крестики и нолики в квадратиках.
- ▶ Можно добавить веселья: используйте пищевые красители, чтобы подкрасить крем для бритья (также подойдет пудинг). Можете еще сделать все крестики красными, а нолики синими, чтобы лучше отличать участников игры.

Цель

- ▶ *Осязательное воздействие.* Крем для бритья обеспечивает тактильную среду для отработки навыков мелкой моторики.
- ▶ *Автономность движений пальцев.* В этой игре ребенок сначала использует всю руку, чтобы создать поверхность из крема, но затем ему нужно использовать отдельно указательный палец, чтобы рисовать крестики и нолики.

Зрительно-моторная координация. Рисование линий и палочек в разных направлениях, например при создании поля для игры, предшествует формированию букв.

Зрительное восприятие. Отслеживание размещения крестиков и ноликов на поле относительно друг друга и квадратов поля требует зрительно-перцептивного понимания заднего и переднего планов, а также ориентации.

Планирование движений (праксис) и мышление. Действия по размещению крестиков и ноликов включают в себя планирование, организацию и стратегию.

Зачем играть

Это занятие стимулирует как осязание, так и основные зрительно-перцептивные и зрительно-моторные навыки сразу в трех измерениях.

ИГРА 5. Веселые пузыри

Дома / На улице

- Предпочтительно на улице

Оборудование

- Бутылочка мыльных пузырей

Как играть

- ▶ По очереди выдувайте пузыри: пока один выдувает, другой лопает. Ловите пузыри палочкой для выдувания и лопайте их на разных частях тела.
- ▶ Вариация: поймайте пузырь на палочку для выдувания и удерживайте на расстоянии от ребенка, чтобы он попытался сдуть пузырь с палочки.

▶ Если вашему ребенку сложно научиться дуть, пусть надует пузыри перед зеркалом — так он сможет видеть, как двигать ртом, чтобы пузыри надувались.

Цель

▶ *Зрительные навыки.* В процессе занятия ребенок следит взглядом за пузырями, а значит, при выполнении упражнения развивается плавное отслеживание взглядом предметов и происходят быстрые скачкообразные движения глаз, что помогает развитию глазодвигательных мышц.

▶ *Зрительно-перцептивное развитие.* Чтобы находить пузыри в пространстве и удерживать на них взгляд, отслеживая их движение, ваш ребенок должен отличать информацию переднего плана (пузыри) от различной информации заднего плана.

▶ *Зрительно-моторная координация в системе «глаз-рука».* Ваш ребенок должен сначала отследить пузырь взглядом, а затем совершить движение рукой, поймав его на палочку или проткнув в воздухе.

▶ *Очередность.* Для развития навыков общения используйте в игре простые слова и речевые формулы «моя очередь», «твоя очередь», заодно проработаете притяжательные местоимения.

▶ *Осознание своего тела.* Вы просите ребенка лопнуть пузырь на колене, носу, локте, голове, проговаривая эти части тела.

▶ *Речевое развитие.* Поработайте над описаниями предметов и их количеством: «большой пузырь», «маленькие пузыри».

▶ *Тренировка артикуляции и улучшение техники дыхания.* Образование губами формы буквы «О» при выдувании пузырей требует контроля мышц рта. Контролируемое, продолжительное выдувание улучшает технику дыхания, что крайне важно для развития речевого канала.

Планирование движений (праксис). Преследование лопающей пузырькой требует планирования движений.

▶ *Социальные навыки.* Эта игра включает в себя социальное взаимодействие и разделенное на двоих удовольствие от лопающей пузырькой по очереди.

Чем играть

▶ Сложности, возникающие у многих детей при осознании таких учебных навыков, как чтение и письмо, связаны с проблемами со зрительными и зрительно-моторными навыками. Детям сложно отслеживать движущийся объект обоими глазами, а также ответить на входящую зрительную информацию соответствующими движениями. Подобные визуальные проблемы могут выражаться в том, что детям сложно поймать мяч или копировать в тетрадь написанное на доске.

ИГРА 6.

Спрятанные сокровища

▶ *Место:* На улице

▶ *Время:* Все равно

Материалы

▶ Песок в большом пластмассовом контейнере или миска на улице. (Вариант: рис, фасоль или мажорановые изделия — к примеру, рожки в большой пластмассовой таре либо много пены для бритья вместо песка.)

▶ Предметы, которые ваш ребенок очень любит: машинки из серии «Тачки», пластмассовые фигурки любимых героев и т.д. (Ключевой момент этой игры — ребенок должен быть очень заинтересован в том, чтобы найти и спрятать эти предметы.)

Как играть

- ▶ Спрячьте предметы в песок (или пену) и отправьте на раскопки спрятанных «сокровищ».
- ▶ Скажите (если надо — покажите на пальцах) сколько предметов спрятано в песке. Например: «В песке спрятано пять машинок: Салли, Молния Док, Мэтр и Рамон. Сможешь найти все пять?»
- ▶ Покажите ребенку, что он должен погрузить руки глубоко в песок в поисках нужных предметов, а не отгребать песок в сторону.
- ▶ Говорите о каждом предмете, который находит ребенок.
- ▶ Пусть он положит каждый найденный предмет в контейнер, чтобы подсчитывать находки.

Обратите внимание!

Если вы находитесь дома и у вас нет времени, чтобы смастерить домашнюю песочницу, спрячьте предметы в пену для бритья на противне. Если ребенок не хочет касаться крема для бритья, пусть ищет с помощью деревянной палочки. Еще одна вариация для игры дома — спрятать предметы в глубоком пластмассовом контейнере, наполовину заполненном рисом или фасолью. Если у вас достаточно места, приобретите большой контейнер, в который сможет поместиться сидящий ребенок во время поисков.

Цель

- ▶ *Тактильное развитие.* Взаимодействие с различными материалами помогает вашему ребенку отслеживать тактильную информацию, что является основой для установления различий.
- ▶ *Тактильное воздействие.* Поиск предметов в песке обеспечивает интенсивное тактильное воздействие на кожу — ребенок должен использовать свое осязание, чтобы отличить песок (или другое вещество) от предметов, которые он ищет.

▶ *Снижение тактильной гиперчувствительности.* Поиски предметов в тактильно насыщенных материалах помогает снизить тактильную гиперчувствительность ребенка, подготавливая его к бытовым и учебным действиям, таким как застегивание пуговиц и письмо.

▶ *Первоначальные учебные навыки.* Это занятие побуждает ребенка искать определенное количество предметов, которое вы можете постоянно варьировать, таким образом поощряя запоминание им счета.

Обратите внимание!

Это занятие — прорыв, в том смысле что дети могут совершить серьезное преодоление своих тактильных проблем, погружая руки целиком в песок, рис или пену для бритья, чтобы добыть желанные предметы. Я видела, как дети переходили от реакции удушья при одном виде тактильно насыщенного материала к готовности погрузить в него все тело. Это всегда явственный признак того, что тактильная система опускает высокую защитную планку, и в дело может вступать система осязательного различения.

Зачем играть

Использование желанных для ребенка предметов, таких как персонажи его любимого фильма, шоу или книги либо маленькие пластмассовые животные, к которым ваш ребенок сильно привязан, — ключ к тому, что он захочет взаимодействовать с тактильно насыщенными материалами, такими как песок, пена для бритья, рис. Работа с различными материалами повышает терпимость к тактильному воздействию, что приводит к тактильному отслеживанию, равно как и к снижению тактильной гиперчувствительности — в зависимости от нужд нервной системы вашего ребенка.

ИГРА 7. Что на карточке?

Дома/На улице

- ✓ Дома

Оборудование

- ✓ Карточки 10×15 см
- ✓ Если есть возможность, качели

Как играть (первый уровень)

- ▶ Нарисуйте на карточках геометрические фигуры разных цветов. Например, на одной — красный круг, на другой — желтый треугольник. Проследите, чтобы сочетания цвет-фигура не повторялись.
- ▶ Если ваш ребенок уже знает буквы, напишите на карточках большие буквы разных цветов.
- ▶ Встаньте на расстояние три метра от ребенка и попросите его прокатиться в вашем направлении по полу — руки должны быть вытянуты вдоль тела, ноги выпрямлены. Убедитесь в том, что ребенок катится по ровной поверхности и ни обо что не ушибется.
- ▶ В то время как ребенок катится к вам, показывайте ему разные карточки, чтобы он называл цвет и форму (или букву).

Обратите внимание!

Если ваш ребенок отказывается катиться, пусть крутится вокруг своей оси и выкрикивает то, что видит на карточках. Можно попробовать другой способ: встать позади ребенка и показывать ему карточки, чтобы он смотрел на них, нагнувшись и просунув голову в расставленные ноги. В этой позиции он должен называть цвета, формы и буквы на карточках.

Как играть (второй уровень)

Пусть ребенок качается взад и вперед на качелях. Называйте ему разные карточки, как и на первом уровне, чтобы он называл цвета, формы и буквы на любой из них.

Теперь попробуйте еще один вариант — пусть он катится на качелях и называет цвета, формы и буквы на карточках.

Вестибулярно-зрительная интеграция. Это действенный способ поспособствовать слаженной работе зрительной и вестибулярной систем вашего ребенка. Они должны работать сообща, чтобы ребенок мог сосредоточить взгляд на карточке, в то время как его тело находится в движении.

Зрительно-моторный контроль. Во время этой деятельности глаза отслеживают неподвижный объект во время движения тела.

Первоначальные учебные навыки. Ребенок в процессе игры учится распознавать цвета, формы и буквы.

Сенсорная модуляция. Нервная система должна адаптироваться к сильному вестибулярному воздействию и модулировать реакции на него, чтобы мозг мог сосредоточиться на знакомом зрительном образе и слову, на него отреагировать.

Как играть

Вестибулярная система контролирует внешние мышцы. Таким образом, совместная работа вестибулярной и зрительной систем играет большую роль в зрительно-моторном контроле. Для детей очень важно участвовать в деятельности, которая требует слаженной работы обеих систем. Эта деятельность способствует фиксации взгляда во время движения тела —

важнейший навык, необходимый для участия в спортивных играх вроде футбола (преследование мяча с целью ударить по нему) и даже для такого простого и базового для ребенка действия, как пересечение детской площадки по направлению к маме.

ИГРА 8. Кто прячется в башне?

Дома / На улице

- ✓ На улице

Оборудование

- ✓ Песочница или большой неглубокий пластмассовый контейнер, заполненный песком
- ✓ Пластмассовые формочки разных размеров
- ✓ Двойной комплект любимых героев вашего ребенка в маленькой формочке (с половину детской ладони): Молния Маккуин, Губка Боб Квадратные Штаны (Спанч Боб), Паровозик Томас, Даша-путешественница (Даша-следопыт) и т.д.

Как играть

- ▶ Наполните формочки песком. Поместите в одну из них какую-то из парных игрушек. Утрамбуйте песок.
- ▶ Вместе с ребенком постройте песочные замки, переворачивая формочки с утрамбованным песком.
- ▶ Первые несколько раз ребенок наблюдает за тем, как вы помещаете одного из персонажей в формочку с песком, так что знает, в какой именно башне тот находится. Держите второй экземпляр пары в стороне — его не нужно помещать в песок.

Затем помещайте персонажа в формочку, когда ребенок занят строительством других башен, чтобы он не видел, в какой именно башне находится персонаж. — это усложнит игру.

Возьмите второй экземпляр пары и скажите ребенку, например: «Губке Бобу нужно найти свою пару». Теперь наступает время поисков. Помещайте парную игрушку по очереди на верхушку каждой башни, спрашивая: «Его друг здесь?»

Предложите ребенку разрушить песчаную башню, чтобы выяснить, кто там прячется.

Цель

Тактильное привыкание. Эта игра побуждает ребенка участвовать в действиях, приучающих его к понятию «осознательной информации».

Тренировка мышц верхних конечностей. Утрамбовывание башен требует усилий верхних конечностей: плеча, предплечья и кисти.

Зрительная память. Ваш ребенок пытается запомнить, в какой башне спрятан персонаж, и таким образом задействует зрительное внимание и память.

Как играть

Как уже говорилось, некоторые дети с неврологическими проблемами обладают защитной реакцией на тактильное воздействие. Таким детям сложно доходить до различных текстур, они не желают участвовать в действиях, которые включают в себя тактильные ощущения. Использование любимых ребенком персонажей побудит его участвовать в игре с песком, что должно снизить тактильную гиперчувствительность, и тогда он сможет играть в другие игры, требующие осязания.

ИГРА 9. Трасса-липучка

Дома / На улице

✓ Все равно, главное — поближе к раковине или шлангу

Оборудование

- ✓ 1 чашка клея
- ✓ 1 чашка крахмала
- ✓ Ложка с длинной ручкой
- ✓ Миска (например, в которой вы замешиваете тесто)
- ✓ Пищевые красители (опционально)
- ✓ Вода
- ✓ Противень или плоский контейнер
- ✓ Маленькие машинки (около 5 см в длину)

Как играть

► Поместите в миску клей, добавьте крахмал, и пусть ребенок размешивает клейкую массу ложкой, пока содержимое не станет по консистенции как мокрый песок. Добавьте при желании пищевые красители. При необходимости используйте воду, чтобы сделать содержимое пожиже.

- Пусть ваш ребенок с помощью ложки выложит смесь на противень и размажет ее по дну.
- Теперь пусть он попытается провезти машинки с одного конца противня до другого.

Обратите внимание!

В этой игре могут принимать участие несколько детей — провозя свои машинки наперегонки.

Цель

► *Тактильное воздействие.* Получившаяся из клея и крахмала липучка — самая липкая субстанция, ко-

ую только можно придумать. С помощью игры дети с удовольствием будут соприкасаться с влажной, липкой субстанцией, что обеспечит сильное тактильное воздействие.

Тренировка мышц верхних конечностей. Смешивание липкой субстанции в большой миске требует значительных усилий плеча, предплечья и кисти руки.

Билатеральная (двусторонняя) координация. Чтобы смешивать ингредиенты, ребенок должен одной рукой поддерживать миску, а другой — смешивать.

Чем играть

Эта игра предполагает очень сильное осязательное воздействие на детей с тактильной гиперчувствительностью, однако, учитывая, что они сами принимают участие в создании субстанции, есть гораздо больше шансов, что они согласятся дотрагиваться к получившейся липучке. Также липучка не должна быть слишком липкой, так как взаимодействовать с ней они будут через машинку.

ИГРА 10. Сенсорная коробка

Дома / На улице

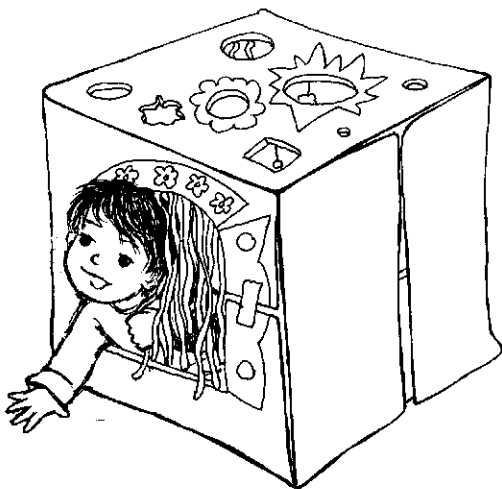
✓ Все равно

Оборудование

- ✓ Картонная коробка размером как минимум 60×40 см (большая упаковочная коробка)
- ✓ Веревка, мячики для настольного тенниса, гранулы пенополистирола, рваная бумага, рваные тряпки, малярные изделия (рожки), попкорн
- ✓ Дубки

Как играть

- ▶ Ребенок обязательно должен принимать участие в подготовке сенсорной коробки.
- ▶ Нарезьте много кусков веревки длиной от 30 до 40 см.
- ▶ Прорежьте дырки в боках коробки, чтобы мог пролезть человек, а также пробейте дырки в крышке коробки.
- ▶ Привяжите внутри коробки куски веревки со свисающими с них шариками, кусками ткани, обрывками бумаги, макаронными рожками и попкорном. Сначала всего несколько штук.



- ▶ На дно коробки насыпьте гранулы пенополистирола вместе с нарезанными кусками губки разных размеров.
- ▶ Пусть ребенок заползет в коробку через свисающие веревки.
- ▶ Увеличьте количество свисающих веревок, как только ребенок немного привыкнет к ощущениям.

ль

Вестибулярное воздействие. Это безопасный способ помочь ребенку привыкнуть к нахождению в ограниченном по размеру пространстве, с учетом того, что у него есть возможность контролировать вход и выход из этого пространства.

Тактильное воздействие. Заполнение через свисающие веревки с прикрепленными к ним различными по текстуре предметами снизит тактильную гиперчувствительность.

Билатеральная (двусторонняя) координация. Привязывание различных предметов к коробке требует участия обеих рук и соответственно координации их движений.

Контроль над действиями. Учитывая то, что ребенок будет помогать в течение всего процесса создания сенсорной коробки, он будет чувствовать, что контролирует ситуацию, когда попадет внутрь коробки.

Обратите внимание!

Это занятие я проводила с группой детей, состоящей из трех мальчиков. Один из них был слишком нетерпим к тактильному воздействию и сначала отказался принимать участие в привязывании на веревку разных материалов — только смотрел, как делают другие два мальчика. Однажды, когда мы помещали все в коробку, он потребовал «сделать свою собственную веревку». В тот день он очень существенно продвинулся вперед, привязав к веревке одну, а сразу несколько тряпочек, а потом подтолкнул ее, чтобы показать нам. Я знала, что для него было очень сложно залезть в коробку и подвергнуть себя столь мощному тактильному воздействию в ограниченном пространстве, но он сделал это. Другие мальчики даже хлопали, когда он заполз внутрь.

Зачем играть

Многие дети с трудностями обработки сенсорной информации боятся ограниченных пространств и нового сенсорного окружения, в основном из-за дефицита обработки вестибулярной информации, который приводит к тому, что они не могут быстро освоиться в новой пространственной обстановке. Контроль над оборудованием пространства, пусть даже совсем маленького, придаст им больше уверенности в других ситуациях. Также, учитывая то, что они помогают оборудовать коробку различными текстурами, они трогают их руками — и будут чувствовать себя спокойнее, когда эти текстуры придут в соприкосновение с другими частями тела.

ИГРА 11. Ищем с лупой

Дома / На улице

- ✓ Лучше на улице

Оборудование

- ✓ Картон или плотная бумага
- ✓ Ножницы
- ✓ Пленка для упаковки продуктов (стретч-пленка)
- ✓ Клей

Как играть

- ▶ Используя картон или плотную бумагу, изготовьте большую «лупу», вырезав в картоне отверстие примерно 15 см в диаметре (голова ребенка не должна в нее пролезать) и оставив с одной стороны ручку.
- ▶ Приклейте к картону пленку, закрыв ею отверстие, — «лупа» готова.

Пусть ваш ребенок встанет на определенном месте. Для обозначения места можете использовать ручку.

Попросите ребенка исследовать местность с помощью «лупы» и найти три объекта, на которые вы ему укажете, например камень, дерево, цветок и т.д.

Обратите внимание!

Если вы играете дома, разместите знакомые объекты в непривычных местах: например, положите вилку на книжную полку, Паровозика Томаса на стул, чашку поставьте на телевизор.

Цель

Зрительные навыки. Эта игра способствует слаженной работе (конвергенции) глаз, необходимой для того, чтобы осмотреть пространство комнаты, а также развитию таких зрительных навыков, как слежение и быстрое скачкообразное движение глаз.

Зрительная обработка информации. Игра также способствует зрительного различения, особенно переднего и заднего планов.

Навыки внимания/наблюдательности. Игра способствует развитию навыков внимания, позволяя ребенку сосредоточиться на задании с помощью «лупы», которая повышает зрительную сосредоточенность тем, что ограничивает поле зрения ребенка.

Как играть

Зрительные навыки позволяют ребенку исследовать пространство комнаты в поисках движущегося объекта или, с помощью слаженной работы обоих глаз (конвергенции), плавно перемещать взгляд по словам на странице, так же как переводить его с одного движущегося объекта (человека) на другой. Зрительные навыки помогают ребенку освоиться в учебной

обстановке и не испытывать страха в ситуациях, требующих зрительного напряжения. Игра с лупой работает над конвергенцией глаз, так как поле зрения ребенка ограничено и глаза таким образом лучше работают вместе, обследуя окружающее пространство.

ИГРА 12. Трикотажные качели

Дома / На улице

✓ Дома

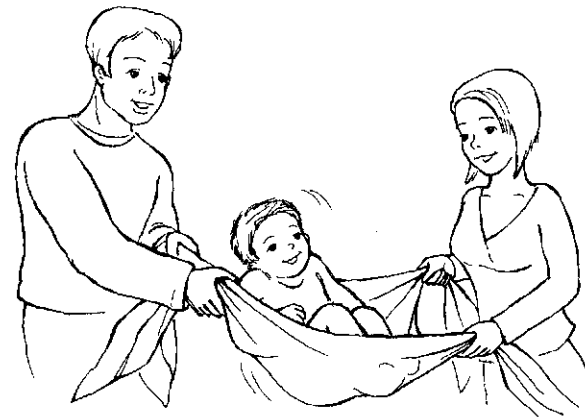
Оборудование

✓ Купите в магазине отрез трикотажного полотна примерно метр шириной и три метра длиной. Сшейте концы ткани по ширине так, чтобы получилось большое трикотажное кольцо. Лучше всего подойдет трикотажное полотно с большим содержанием лайкры (для купальников) — оно дорогое, но очень прочное.

Как играть

- ▶ Если ребенок совсем маленький, его может качать один взрослый, держа сложенное вдвое трикотажное полотно за концы, чтобы создать эффект гамака.
- ▶ Для детей постарше понадобятся двое взрослых. Ухватитесь за концы сложенного вдвое трикотажного полотна, чтобы создать гамак.
- ▶ Убедитесь, что ребенок хорошо держится в гамаке, и нежно покачайте его взад-вперед. Если ребенок получает удовольствие от движения, можете добавить элемент вращения (но не больше пары раз, чтобы у вас не закружилась голова: вы должны прочно стоять на ногах, когда качаете ребенка).

Если ребенок боится качелей, положите полотно на пол — пусть он на него сядет. Затем вместе с другим взрослым слегка приподнимите концы ткани, чтобы ребенок чуть-чуть оторвался от земли. Я видела множество детей, которые привыкали к таким движениям и даже получали от них удовольствие, если те предлагались в сочетании с проприоцептивным воздействием эластичной трикотажной ткани.



Цель

Вестибулярное воздействие. Оборудование вроде качелей, обеспечивающее движение в воздухе, оказывает сильнейшее воздействие на вестибулярную систему.

Проприоцептивное воздействие. Эластичное полотно создает эффект глубокого давления на тело ребенка, что, в свою очередь, оказывает успокаивающий эффект на нервную систему.

Успокаивающий эффект. Другой успокаивающий эффект создается за счет ритмичных движений качелей взад-вперед — это упражнение может использоваться как ежедневная процедура для детей, постоянно чувствующих себя перевозбужденными.

► *Возбуждающее воздействие.* Вращательные движения — вращение ребенка или движение по кругу — оказывают возбуждающий эффект на нервную систему.

Зачем играть

Вестибулярное воздействие — самое мощное из всех воздействий на нервную систему вашего ребенка. Однако именно поэтому оно может вызывать у ребенка страх. Эластичное трикотажное полотно оказывает проприоцептивное воздействие, которое обладает успокаивающим эффектом. Сочетание вестибулярного и проприоцептивного воздействий позволяет ребенку чувствовать себя в большей безопасности во время раскачивания.

ИГРА 13. Музыкальные подушки

Дома / На улице

✓ Дома

Оборудование

- ✓ Большие (обычные) или небольшие (диванные) подушки
- ✓ Аудионоситель с музыкой

Как играть

- Играть так же, как в «горячие стулья» (иногда эту игру называют «музыкальные стулья»), только, в отличие от варианта со стульями, подушки не убираются из игры и их количество равно числу играющих. Играть можно с одним или несколькими детьми.
- Разместите подушки по кругу на расстоянии как минимум 50 см друг от друга.

включите музыку, и пусть дети шагают или танцуют вокруг подушек, пока музыка играет.

Когда музыка остановится, каждый ребенок должен упасть на пустую подушку. Следите, чтобы ребенок не упал на подушку, на которой кто-нибудь лежит (контролируйте ситуацию после остановки музыки).

Если играют дети постарше, один из участников может сам включать и выключать музыку.

Обратите внимание!

Я использую это занятие в маленьких группах детей, которые в обычных ситуациях не умеют играть с другими детьми. Несколько раз включив и выключив музыку, я неизбежно заражаюсь от них восторгом — такое удовольствие они получают от возможности своих тел и, непреднамеренно, от общения друг друга. Самое сложное в этой игре — собраться с духом и закончить ее после того, как дети уходят во вкус!

Цели

Двигательный ответ на слуховое воздействие. Ребенок на подушку в определенный момент требует двигательной реакции на слуховые подсказки.

Проприоцептивное воздействие. Падение на подушку обеспечивает глубокое давление на все тело. Дети имеют возможность самостоятельно регулировать уровень воздействия — в зависимости от того, какой силой они прыгают на подушку, когда музыка заканчивается.

Социализация. В эту игру очень легко включить других детей (подумайте о том, чтобы пригласить заранее), потому что у нее нет жестких правил, она не требует большого количества диалогов. Каждый ребенок играет вместе с другими — и учится

распознавать присутствие других, чтобы не упасть на подушку, где уже кто-то лежит. Также ребенок получает удовольствие от совместного участия в игре с общими на всех участников объектами, не испытывая при этом соревновательный стресс.

Зачем играть

Сочетание музыки с движениями помогает увеличить вовлеченность ребенка в двигательную активность. Кроме того, оно учит детей планировать движения, улучшает внутреннее чувство времени и ритма, что напрямую связано с вестибулярно-слуховой интеграцией.

ИГРА 14.

Качающийся кран

Дома / На улице

- ✓ Дома

Оборудование

- ✓ Большие кухонные щипцы (например, для салата)
- ✓ Качели, расположенные примерно на расстоянии 50 см от пола. Качели должны представлять собой достаточно большую платформу, на которой ребенок может лежать на животе. Постелите на пол маты — они должны покрывать всю область, на которую может упасть ребенок, — и убедитесь в том, что у ребенка достаточное чувство равновесия, чтобы удержаться на качелях
- ✓ Простые предметы вроде мягких мячиков с наполнителем или любимых маленьких игрушек

Играть

- Расположите предметы на мате возле качелей.
- Ребенок ложится на качели животом (руки раскладываются снаружи) и смотрит прямо перед собой.
- Медленно толкните качели.
- Объясните ребенку, что его задача — подбирать щипцами предметы во время качания.

Обратите внимание!

- Учитывая то, что у большинства людей нет домашних качелей, вы можете использовать фитбол для упражнений. Ребенок ложится на него животом, вы придерживаете его за ноги и медленно качаете их вперед-назад, пока ребенок пытается подбирать предметы.

Цель

Вестибулярное воздействие. Раскачивание обеспечивает один из самых мощных видов вестибулярного воздействия.

Зрительный поиск. Ребенок должен быстро обследовать поле зрения, чтобы обнаружить предметы, которые ему нужно подобрать.

Зрительно-моторная координация в системе «глаз-рука». Подбирание предметов щипцами требует совместной работы глаз и рук, а также чувства времени.

Мелкая моторика. Ребенок должен подбирать мелкие предметы — чем мельче предметы, тем лучше должны быть навыки мелкой моторики.

Обратите внимание!

Чтобы усилить зрительно-распознавательный элемент в этой игре, вы можете разложить по мату маленькие мягкие игрушки вперемешку с мячиками и попросить ребенка собирать только игрушки или

мячики только определенного цвета. Это усилит требования к зрительному распознаванию ребенком переднего и заднего планов.

Зачем играть

Обработка вестибулярной информации для многих детей представляет сложности, а такое подвесное оборудование, как качели, обеспечивает сильнейшее вестибулярное воздействие. Это занятие представляет собой здоровый способ стимуляции вестибулярной системы и одновременно развития мелкой и крупной моторики, так же как зрительных навыков и зрительно-моторной интеграции.

ИГРА 15. Шум в ушах

Дома / На улице

- ✓ Дома

Оборудование

- ✓ Оборудование для записи и воспроизведения аудиоматериалов
- ✓ Аудиозапись, включающая около 15 звуков, которые знакомы вашему ребенку, — как приятных для него, так и слегка пугающих
- ✓ Изображения соответствующих объектов, звучание которых ребенок будет слушать

Как играть

- ▶ Запишите повседневные звуки — как приятные для ребенка, так и те, которые его слегка пугают.
- ▶ Выложите на стол изображения.
- ▶ Проиграйте звуки — между ними должны быть 20-секундные паузы.

Пусть ребенок постарается выбрать изображение, которое ассоциируется у него с проигрываемым звуком.

Эта игра:

Слуховая чувствительность. Эта игра разработана с целью того, чтобы снизить слуховую сверхчувствительность с помощью повторяющегося проигрывания звуков и уменьшить негативные ассоциации с источниками звуков, которые ребенок слышит в реальности.

Слуховое различение. Эта игра является одним из первых способов обучить ребенка различать звуки по их источникам.

Зачем играть

Одна из особенностей поведения, на которую чаще всего жалуются родители, — негативный ответ на обычные звуки окружающего мира. Отчасти страх перед этими звуками объясняется тем, что ребенок не может отследить, откуда доносится звук и что его означает. В ходе игры, когда ребенок учится связывать звук с источником, он станет лучше понимать, что звук означает — и меньше бояться, слыша этот звук в естественной обстановке.

ИГРА 16. Кто дальше дунет

Дома / На улице

- ✓ Дома

Оборудование

- ✓ Любой стол
- ✓ Ватные шарики, шарики для настольного тенниса, бусинки, пуговицы, крышки от баночек, бусинки, войдут даже рисовые зернышки
- ✓ Трубочки разной длины и диаметра

Как играть

- ▶ Превратите стол в гоночную трассу.
- ▶ Выставьте в ряд ватные шарики (или другие предметы) — это будут участники гонки — и покажите ребенку, как ими управлять, сдувая через стол.
- ▶ Пробуйте дуть в трубочки разной длины и диаметра.

Цель

- ▶ *Зрительно-моторный контроль.* Чтобы знать, где находится ватный шарик, вашему ребенку нужно свести глаза в точку на близком расстоянии.
- ▶ *Тренировка дыхания.* Это занятие требует усиленного дыхания, чтобы сдуть шарик через стол.
- ▶ *Контроль и тренировка артикуляции.* Вашему ребенку нужно вытянуть губы и обхватить ими трубочку, чтобы дуть через нее.

Зачем играть

Способность видеть близко расположенные объекты одновременно обоими глазами (зрительная конвергенция) является предпосылкой развития способности одновременно четко видеть изображение предмета обоими глазами (бинокулярный взгляд) и следящих движений глаз, что необходимо для чтения. Ребенок с неврологическими проблемами часто испытывает трудности со зрительно-моторным контролем, поэтому очень важно с ним тренировать движения наружных глазных мышц (перевод взгляда от слова к слову и от строки к строке. — *Примеч. ред.*) — это подготовит его к успешному чтению.

**ИГРА 17.
Конвейер****Локация / На улице**

- ▶ На улице или дома (если позволяет место)

Оборудование

- ▶ Доска-каталка (скутерборд¹)
- ▶ Контейнеры (небольшие ведерки и любые другие подобные емкости)
- ▶ Маленькие предметы — такие, чтобы ребенок мог удерживать в руке сразу несколько (пластмассовые жетоны и фишки, стеклянные шарики и т.п.)

Как играть

- ▶ Создайте на полу дорожку шириной около одного метра, выставив в две параллельные линии контейнеры разного размера (то, что это дорожка, должны понять не только вы, но и ребенок). Контейнеры каждой линии должны располагаться на расстоянии около полутора метров. Скажите ребенку, что вы создаете конвейер и именно он должен разложить в контейнерам предметы — по одному в каждый.
- ▶ Разместите доску-каталку в начале дорожки.
- ▶ Пусть ребенок ляжет на доску-каталку на живот, чтобы его плечи чуть выступали за ее пределы.
- ▶ Затем пусть он возьмет в каждую руку по несколько небольших предметов.
- ▶ Встав сзади, возьмите ребенка за ноги и медленно толкайте вперед по дорожке.

¹ Scooter board, *англ.* — доска-каталка в виде прямоугольной или квадратной поверхности на колесиках, на которой ребенок может разместиться сидя или лежа. Активно используется за рубежом для работы с детьми с аутизмом и другими нарушениями развития. — *Примеч. ред.*

- ▶ Ребенок должен держать руки вытянутыми вперед и вверх и класть в каждое ведерко или контейнер только по одному предмету.
- ▶ Вернитесь назад и посчитайте, в сколько ведерок он успешно бросил по одному предмету.



Цель

- ▶ *Координация крупной моторики.* Ребенок должен удерживать предметы, выставив руки вперед, и суметь бросить предметы в контейнеры.
- ▶ *Зрительно-моторная интеграция.* В процессе движения ребенок должен координировать свое тело так, чтобы успешно бросать предметы в контейнеры.
- ▶ *Зрительные навыки.* В процессе движения ребенку приходится воспринимать информацию как центральным, так и периферическим зрением.

Зачем играть

Этот тип мультисенсорной деятельности тренирует зрительные и вестибулярно-интегративные навыки, которые требуются в ежедневной жизни (к примеру,

в ситуации перемещения по торговому центру), вскоре понадобятся в школе (например, движение в классе). В процессе игры задействуются разнообразные движения глаз и зрительно-моторная координация в непривычном (горизонтальном) положении. Чередование центрального и периферического зрения тренирует зрительный анализатор.

ИГРА 18.

Крушение доски-каталки

Дома / На улице

- ✓ Дома

Оборудование

- ✓ Доска-каталка (см. игру 17)
- ✓ Большие мягкие подушки

Как играть

- ▶ Пусть ребенок ляжет животом на доску-каталку.
- ▶ Сложите подушки в большую кучу у стены. Убедитесь в том, что горка из подушек получилась достаточно мягкой — попробуйте сами в нее врезаться.
- ▶ Пусть ребенок вытянет руки вперед. Можете подсказать словами, например: «Держи руки, как Супермен»¹.
- ▶ Возьмите ребенка за ноги (когда они находятся на доске-каталке) и подтолкните его на доску-каталку в гору подушек.
- ▶ Отпустите ноги ребенка непосредственно перед столкновением, чтобы он врезался в подушки сам.

¹ Здесь: вытянув руки вперед. — Примеч. ред.

Цель

- ▶ *Проприоцептивное воздействие.* Столкновение с горой подушек обеспечивает сильное проприоцептивное воздействие, которое помогает повысить осознание своего тела.
- ▶ *Навыки крупной моторики.* Удерживание головы в процессе перемещения на доске-каталке укрепляет глубокие и поверхностные мышцы спины.
- ▶ *Вестибулярный аппарат.* Движение тела и головы в непривычном (горизонтальном) положении тренирует вестибулярный аппарат.

Зачем играть

Детям с трудностями обработки вестибулярной информации сложно находиться не в вертикальном, а в горизонтальном положении. Чтобы такой ребенок согласился на это с большей охотой, предложите ему вознаграждение — врезаться в большие мягкие подушки. Таким образом можно снизить его вестибулярную сверхчувствительность.

Глава 3.

НАВЫКИ КРУПНОЙ МОТОРИКИ

Говоря «навыки крупной моторики», мы обычно имеем в виду ходьбу, бег и прыжки. Многие люди не осознают, что крупная моторика — это не только простые движения. Навыки крупной моторики основываются на эффективной переработке сенсорной информации от различных систем, особенно осязательной, проприоцептивной и вестибулярной. Также они требуют знаний о физических свойствах объектов окружающего мира. Для скоординированной работы крупной моторики нужны также достаточный мышечный тонус, контроль над туловищем и физическая сила. Если все это присутствует, тогда ключом к «ходошам» навыкам крупной моторики станет эффективное планирование движений.

Праксис (планирование движений) — мост между работой мозга и моторным контролем: это процесс, в результате которого мозг словно бы говорит телу: «сделай то и то», и тело выполняет приказ. Праксис состоит из трех звеньев: замысла, планирования движения и его выполнения. Связь между мозгом и телом позволяет нам уверенно выполнять как новые задачи, так и старые задачи в новой обстановке.

Например, взять в руку погремушку — не так уж простое действие. Наблюдая за младенцем,

который пытается это сделать, вы могли бы услышать следующий диалог между мозгом и телом:

Глаза вашего малыша: Эй, мозг, посмотри на эту новую вещь (погремушку). Мы такого раньше никогда не видели.

Мозг: Давай проверим и получим побольше информации от рук. Эй, ребята, готовы?

Руки: Да, но как это сделать?

Мозг: Вы, я и глаза — все должны работать вместе. Эй, мышцы туловища, просыпайтесь! Нам нужно, чтобы вы помогли нам выпрямиться.

Глаза: Эй, мозг, скажи руке, чтобы потянулась вперед.

Мозг передает информацию руке. Рука тянется и промахивается. Глаза говорят мозгу, что рука потянулась слишком далеко.

Рука: Эй, вы двое, плохая координация.

Мозг: Так, рука, эта вещь немного ближе к нам, так что напряги свои мышцы и согни локоть.

Если система планирования движений дает сбой, новые навыки очень сложно переходят из сознательного выполнения в автоматическое. Ребенок, у которого мозг и тело не могут планировать и действовать совместно, который испытывает затруднения с праксисом, будет расходовать слишком много умственной (когнитивной) энергии на попытки выяснить, как ему взаимодействовать с физическим окружением. Проблемы с праксисом в медицинской терминологии называются «диспраксия».

Множество детей, испытывающих проблемы с праксисом, не могут с готовностью генерировать идеи, которые подтолкнут их к взаимодействию с миром. Система планирования движений (праксис) находится в секции сложных навыков, занимая всю

среднюю полку Библиотеки навыков вашего ребенка (см. рис. на с. 14). Это позволяет телу и мозгу осваивать более сложные навыки, не обращаясь к базовым, расположенным в фундаменте.

И. Давайте представим ребенка, чья полка планирования движений плотно заполнена билатеральными навыками¹. Этот малыш, завидев на верхушке горки на детской площадке своего друга, побежит к нему на всех парах, обогнув девочек, скачущих на скакалке, увернувшись от брошенного старшими мальчиками футбольного мяча, и, вовремя притормозив, чтобы поставить правую ногу на первую ступеньку лестницы, заберется на верхушку горки, чтобы обменяться с другом мальчишечьим рукопожатием. Ребенок, испытывающий проблемы с праксисом, возможно, и захочет забраться на горку, но не будет знать, как ему распланировать и избежать всех препятствий, которые представляют собой люди и объекты на детской площадке. Когда он предпримет попытку это сделать, он может врезаться в эти препятствия, и достижение цели займет у него гораздо больше времени.

Один из верных признаков того, что ребенок испытывает проблемы с праксисом, — его неизменное передвижение в конец очереди, когда дети выстраиваются для выполнения каких-либо физических упражнений. Еще один признак — когда ребенок, который явно хочет играть, движется по периметру детской площадки, потому что не знает, как вступить в игру.

Диспраксия, или трудности с планированием движений, может выражаться в сложностях с крупной и мелкой моторикой, а также с речевыми навыками, так как моторные и речевые навыки зависят

¹ Билатеральные, или двусторонние, навыки обеспечивают согласованность действий правой и левой половины тела. — Примеч. ред.

от обработки сенсорной информации и моторного контроля. Довольно часто дети, у которых есть трудности с планированием движений, испытывают сложности с овладением навыками мелкой и крупной моторики, а также с моторным контролем, который требуется для связной речи. Планирование движений опирается на работу базовых навыков (сенсорных систем) и в свою очередь является основой для формирования более сложных учебных навыков. Вовлекая вашего ребенка в занятия, требующие овладения навыками крупной моторики, вы тем самым активизируете развитие и других его навыков.

ИГРА 19.

Прыгающие медведи

Дома / На улице

- ✓ Дома или на улице

Оборудование

- ✓ Мини-батут
- ✓ Контейнер с разноцветными резиновыми мишками или пара плюшевых игрушек

Как играть (первый уровень)

- › Разместите небольшое количество мишек одного цвета на батуте.
- › Для этого занятия ваш ребенок должен быть в обуви.



► Возьмите ребенка за руки и скажите: «Покажи мишкам, как прыгать». Возможно, вам нужно будет показать ребенку, как прыгать.

► Как только ребенок начнет прыгать, мишки начнут «спрыгивать» с батута — пусть он продолжает прыгать до тех пор, пока на батуте не останется ни одного мишки.

Как играть (второй уровень)

► Разместите двух мишек разного цвета на батуте, чтобы ребенок, при спрыгивании мишки с батута, выкрикивал его цвет — например, «Желтый!» или «Красный!». Некоторые дети могут просто прыгать и смотреть, как мишки спрыгивают с батута, но если вы все время будете повторять «Желтый мишка спрыгнул!», «Красный мишка спрыгнул!», они начнут определять цвет мишек.

► Большинство детей будут варьировать свои прыжки (прыгать медленнее, менять положение ног при приземлении и т. д.), чтобы попытаться понять, как им заставить оставшихся мишек свалиться с батута.

► Чтобы было веселее, спойте песенку «Летка-енка» («Прыг-скок, с пятки на носок»), только постарайтесь, чтобы в словах оказались мишки (например, замените лягушат на медвежат¹).

Обратите внимание!

Для ребенка помладше начните с размещения на батуте одного плюшевого мишки и, пока ребенок прыгает, говорите: «Мишка спрыгивает с батута». Как

¹ Тогда один из куплетов «Летки-енки» может звучать так: «Прыг-скок, их догнать спешат / Прыг-скок, десять медвежат. / Прыг-скок, с ветки на цветок / Порхает рядышком с друзьями мотылек» (сл. М. Пляцковского). — *Примеч. ред.*

только ребенок поймет, в чем суть игры, можете заменить плюшевого мишку на маленьких резиновых.

Цель

► *Планирование движений (праксис)*. Ребенку нужно думать, как прыгать, чтобы мишка спрыгнул с батута, — таким образом, это занятие улучшает планирование движений.

► *Зрительное слежение*. Чтобы увидеть, как мишки спрыгивают с батута, надо отлеживать их движения.

► *Проприоцептивное воздействие*. Прыжки на батуте обладают эффектом глубокого давления на тело, что оказывает успокаивающее, интегративное воздействие на нервную систему.

► *Вестибулярно-зрительная интеграция*. Ребенок отслеживает взглядом мишек во то время, как его ноги находятся в воздухе.

► *Первоначальные учебные навыки*. Игра стимулирует распознавание цветов.

► *Речевое развитие*. Игра знакомит с такими понятиями, как «прыгать» и «спрыгивать».

Обратите внимание!

Играя с ребенком, вы увидите, какое сильное сенсорное воздействие оказывает это занятие на ребенка. Впервые я подумала о возможности использовать батут много лет назад, когда специалист по речи попросила меня позаниматься вместе с ней с четырехлетним мальчиком. Она работала с ним в течение нескольких месяцев, но у него никак не получалось овладеть новыми словами, и она искала новые способы стимуляции речи. Я стала играть с ним в эту игру, делая акцент на речевой компоненте, и после нескольких занятий мы с коллегой были потрясены тем, какие огромные скачки в развитии речи сделал этот мальчик, прыгая на батуте.

Зачем играть

Простые прыжки на батуте оказывают на ребенка проприоцептивное воздействие. Однако когда перед ребенком стоит задача заставить спрыгнуть с батута мишек, он начинает планировать и изменять движения, прыгая в стратегически более удачных местах, чтобы выполнить поставленную перед ним задачу.

ИГРА 20. Парящий шарик

Дома / На улице

- ✓ Все равно

Оборудование

- ✓ Большие воздушные шары

Как играть (первый уровень)

- ▶ Несколько раз подкиньте шарик, отбивая его от себя вверх, чтобы ребенок понял суть игры.
- ▶ Затем привлечите сверстников ребенка. Пусть все участники игры бьют по шарiku, чтобы он как можно дольше оставался в воздухе.
- ▶ Чтобы усложнить задачу, взрослый может давать команды, какой рукой дети должны бить по шарiku.
- ▶ Еще один способ усложнить игру: добавить второй шарик, другого цвета. Взрослый командует, по какому шарiku нужно бить.

Как играть (второй уровень)

- ▶ Пусть дети играют в футбол с шариком — удерживают его в воздухе с помощью коленей и головы. Этот уровень рекомендуется для детей постарше, так как для выполнения задания требуется более разви-

тая двигательная координация, к тому же он сложнее на физическом плане.

- ▶ Этот уровень игры способствует укреплению мышц туловища и при этом гораздо привлекательнее для детей, чем зарядка.

Цель

- ▶ *Вращение корпуса.* Это занятие требует вращения туловища, чтобы поворачиваться и бить по шарiku.
- ▶ *Моторный контроль.* Ключ к овладению навыками крупной моторики — готовность тела откликнуться на движение предметов или людей вокруг него.
- ▶ *Зрительное слежение.* Занятие требует слежения глазами за движущимся объектом.
- ▶ *Зрительно-моторная координация в системе «глаз-рука».* Занятие развивает двигательные отклики на поступающую зрительную информацию.
- ▶ *Билатеральная (двусторонняя) координация.* Чтобы ударить по шарiku, необходимо использовать обе стороны тела.
- ▶ *Физическая выносливость.* Удержание рук и плеч в поднятом положении в течение длительных периодов времени увеличивает физическую выносливость.
- ▶ *Устойчивость туловища.* Удержание рук и плеч в поднятом положении в сочетании с подвижностью в процессе отбивания шарика развивает устойчивость туловища.
- ▶ *Социализация.* Это еще одна игра, которая способствует взаимодействию между детьми и при этом требует от ребенка следования определенным правилам. Также она позволяет участвовать в совместной деятельности плохо говорящим и неговорящим детям.

► *Слуховая интеграция.* Ребенок должен интегрировать слуховую информацию и перевести ее в движение.

Зачем играть

Множество современных детей отличаются слабым мышечным тонусом, что отрицательно сказывается на их выносливости, так же как и на двигательной координации в повседневной жизни. Это занятие представляет собой веселый способ укрепить глубокие мышцы спины и плечевые мышцы. То и другое необходимо для усидчивости в классе и для письма.

Как играть (третий уровень)

► Ребенок удерживает шарик в полете, подпрыгивая на батуте.

Цель

► *Вестибулярное воздействие.* Подпрыгивание на батуте стимулирует вестибулярную систему.

► *Проприоцептивное воздействие.* Подпрыгивание обеспечивает циклическое глубокое давление, которое развивает у ребенка представление о положении его тела в пространстве и расположении частей тела относительно друг друга.

Зачем играть

Батут — посредник, использующийся для того, чтобы усилить сенсорное воздействие на тело через вестибулярную и проприоцептивную системы. Работа этих систем закладывает базис для более эффективного планирования движений. Хотя играть на батуте сложнее в сравнении с вариантом, когда дети стоят на твердой поверхности, все-таки это возможно благодаря тому, что подпрыгивание приводит вестибулярную и проприоцептивную системы в состояние повышенной готовности.

ИГРА 21.

Трикотажное кольцо

Локация / На улице

Все равно

Оборудование

То же, что и в игре 12

Надувной пляжный мяч

Как играть

► Положите на пол трикотажное кольцо так, чтобы вы с ребенком могли встать внутрь. Пляжный мяч должен быть у вас под рукой.

► Пусть ребенок вступит внутрь кольца первым. Наклоните на него трикотаж, чтобы полотно оборачивало его плечи и спину. После этого сами войдите в трикотажное кольцо.

► Вы с ребенком должны постараться отодвинуться друг от друга как можно дальше, насколько позволит натяжение полотна.

► Попросите ребенка аккуратно подать вам ногой мяч, все еще находясь в кольце из трикотажа и поддерживая натяжение.

Обратите внимание!

► В этой игре могут принимать участие несколько детей. Если вы играете с маленькими детьми, которые еще не умеют бить по мячу ногой, пусть они сядут, расставив ноги, в кольцо из трикотажного полотна, туго натянутого на их плечах и спинах, и катают мяч в направлении друг друга. Это наименее пугающий способ играть с мячом — когда он находится в пределах непосредственной видимости ребенка.

Цель

► Осознание пространства. Кольцо из трикотажа служит физическим барьером, ограничивая пространство, в котором ребенок может находиться и действовать.

► Проприоцептивное/осознательное воздействие. Все время, проведенное ребенком за этим занятием, он получает физическое воздействие, которое помогает сосредоточить внимание. Трикотаж выступает в качестве барьера, не представляющего опасности. Это все равно что дотронуться до плеча ребенка, чтобы дать ему понять, что мяч движется в его направлении.

► Билатеральная (двусторонняя) координация. Ребенку нужно сохранить равновесие, когда он стоит на одной ноге и бьет по мячу другой, а значит, это занятие усиливает контроль над движением нижних конечностей.

► Зрительное слежение. Ваш ребенок должен проследить взглядом за мячом, пока он катится по полу.

► Зрительно-моторные навыки. Ваш ребенок должен контролировать время и направление движений тела, чтобы успешно ударить ногой по мячу.

Зачем играть

Из-за мультисенсорной природы игр с мячом многим детям с аутизмом, синдромом Аспергера или нарушениями обработки сенсорной информации сложно в них участвовать. Это происходит из-за того, что игра с мячом требует зрительного слежения, двигательного отклика и внимания. Использование трикотажного кольца в качестве стабилизатора помогает обеспечить поддержку туловищу и тазовому поясу (если ребенок стоит) либо только туловищу, если он сидит, потому что у многих детей с неврологическими проблемами низкий мышечный тонус. Низкий мышечный тонус напрямую связан с физической слабостью.

ИГРА 22.

Сафари на каталке

Локация: Дома/На улице

Локация: Дома

Оборудование

Квадратная доска-каталка (см. игру 17)

Маленькие игрушечные животные — обитатели джунглей (либо ламинированные картинки или карточки с картинками животных)

Картонная коробка (размер коробки может варьироваться в зависимости от ваших возможностей, но убедитесь в том, что она достаточно большая, чтобы в нее поместились все животные, попавшие в зоопарк)

Как играть (первый уровень)

Разместите маленьких игрушечных животных (или ламинированные картинки, или карточки с картинками) в разных местах комнаты — под предметами мебели, на них или за ними.

Вместе с ребенком установите в комнате картонную коробку — «зоопарк» — и обсудите, как все животные соберутся и будут здесь жить.

Скажите ребенку, что он должен найти всех животных и привести их в новый дом.

Пусть ребенок ляжет на живот на доску-каталку — поперечная граница доски должна проходить на уровне лодыжек, чтобы предоставить рукам свободу движений.

Покажите ребенку, как двигаться на доске вперед, поочередно отталкиваясь руками. Подскажите ребенку физически, как двигать руками, — этим

вы поможете ему научиться планировать движения и ускорите освоение нового двигательного навыка.

- ▶ Каждый раз, когда ребенок найдет новое животное, пусть скажет его название — например: «Тигр», или вы скажите ему: «Тигр! Ты нашел тигра!» Затем, в зависимости от того, на каком уровне ребенок владеет языком, спросите: «Где был тигр?» — или сами произнесите два или три раза: «Тигр был под столом».
- ▶ После обнаружения животного ребенок должен отнести его в коробку-«зоопарк», где оно будет жить. Ребенок может встать с доски и дойти до коробки, после чего вернуться к доске-каталке.
- ▶ Затем ребенок на каталке едет к следующему животному, чтобы отнести и его в новый дом.

Как играть (второй уровень)

- ▶ Добавьте в игру речевой компонент — пусть ребенок сам назовет животное и издаст соответствующий звук. Возможно, вам придется несколько раз показать, как связано название животного и издаваемые им звуки.

Цель

- ▶ *Планирование движений (праксис)*. Предложите ребенку самому решить, как двигать руками, чтобы проехать по комнате к следующему объекту. Это будет способствовать развитию мыслительного процесса ребенка.
- ▶ *Укрепление мышц верхних конечностей*. Это занятие тренирует мышцы верхних конечностей.
- ▶ *Билатеральная (двусторонняя) координация*. Отталкивание руками с целью перемещения на доске развивает координацию движений рук.
- ▶ *Вестибулярное воздействие*. Перемещение головы ребенка из вертикальной в горизонтальную плоскость стимулирует вестибулярную систему.

▶ *Следование в заданном направлении*. Это занятие помогает в овладении навыками следования в различных направлениях.

▶ *Проприоцептивное воздействие*. Это занятие обеспечивает глубокое давление на верхние конечности.

▶ *Зрительно-моторные навыки*. Зрительные навыки (зрительно-перцептивные и зрительно-моторные) используются, чтобы исследовать окружающее пространство, обнаружить интересующий объект и удерживать на нем фокус в процессе продвижения в его направлении.

▶ *Речевое развитие*. Эта деятельность знакомит ребенка с понятиями «на», «под», «за», «перед» и «в». Они увеличивают понимание ребенком своих действий при следовании в заданном направлении, а также расширяют его словарь (названия животных).

Зачем играть

Одно из важнейших значений ползания в младенчестве — глубокое давление, которому подвергаются ладони детей, что способствует формированию складов кистей рук. Это хорошая подготовка к овладению навыками мелкой моторики. Однако у многих детей особенностями развития период ползания оказывается сокращенным — таким образом, они не получают достаточного воздействия на поверхность ладоней и верхние конечности. Это занятие восполняет данный пробел, укрепляя плечевые мышцы и улучшая общую устойчивость.

ИГРА 23. На велосипеде по лабиринту

Дома/На улице

- ✓ На улице

Оборудование

- ✓ Мел
- ✓ Трехколесный велосипед

Как играть

- ▶ С помощью мелка нарисуйте на асфальте зигзагообразную дорожку.



- ▶ Пусть ребенок едет по этой дорожке на велосипеде.
- ▶ Со временем усложните задачу, добавив больше поворотов или сделав их более крутыми.
- ▶ Вы можете повысить сложность еще, если вместо сплошной линии, обозначающей края дорожки, нарисуете стрелки.

Цель

- ▶ *Планирование движений (праксис).* Сначала ваш ребенок должен научиться правильно нажимать на педали. Как только навык нажимания на педали при езде на трехколесном велосипеде автоматизируется, нарисуйте дорожку. Это еще сильнее стимулирует тело и мозг ребенка, потому что ему нужно будет думать, когда и как поворачивать на велосипеде, чтобы не съехать с дорожки.
- ▶ *Укрепление мышц нижних конечностей.* Это отличное занятие для тренировки мышц таза и ног.
- ▶ *Зрительное внимание.* От ребенка требуется следить глазами за нарисованной мелом дорожкой.
- ▶ *Вестибулярное воздействие.* Это занятие стимулирует вестибулярную систему, потому что ноги ребенка двигаются в отрыве от земли.
- ▶ *Вестибулярно-зрительная интеграция.* Необходимость следить глазами за дорожкой в процессе движения способствует интеграции вестибулярной и зрительной систем.

Почему играть

- ▶ Направление зрительного внимания вперед в процессе движения необходимо для обеспечения безопасности. Когда ребенок двигается — идет пешком или едет на велосипеде, — важно, чтобы он отслеживал визуальную информацию перед ним и благодаря этому мог успешно лавировать между людьми и окружающими его предметами.

ИГРА 24.

Бросание мячиков

Дома / На улице

- ✓ Все равно

Оборудование

- ✓ Шесть мягких мячиков с наполнителем
- ✓ Ведро
- ✓ Любой стул

Как играть (первый уровень)

▶ Разместите ведро примерно в полутора метрах от передней части стула. Пусть ребенок обойдет стул кругом и, оказавшись спереди, бросит мячки в ведро. Постепенно, с каждым успешным броском, немного увеличивайте расстояние от стула до ведра.

Как играть (второй уровень)

▶ Пусть ребенок отойдет примерно на два метра от ведра (двигаясь при этом по прямой линии или восьмеркой), остановится и попробует бросить мячи в ведро.

Как играть (третий уровень)

▶ Ребенок остается в определенном месте, а кто-то другой перемещает ведро определенным образом (по прямой или восьмеркой). Ребенок должен бросать мячи в движущееся ведро.

Как играть (четвертый уровень)

▶ Стоя на расстоянии около двух метров от ведра, ребенок начинает двигаться, и одновременно,

стараясь действовать синхронно, вы также начинаете двигаться, удерживая ведро.

Цель

▶ *Планирование движений (праксис).* Это занятие прорабатывает последнюю — исполнительную — стадию праксиса. Это более сложная двигательная деятельность, которая требует способности к броску мячика с заданной силой и в нужном направлении.

▶ *Зрительно-моторные навыки.* Это занятие тренирует навык бросков в условиях изменяющейся зрительной информации (расстояния и направления).

▶ *Зрительное слежение.* Для выполнения броска ребенку необходимо следить взглядом за движущимся объектом в положении стоя и за неподвижным объектом во время передвижения ребенка к нему, а также следить взглядом за движущимся объектом, когда сам ребенок находится в состоянии движения.

▶ *Зрительная фиксация.* Ребенок должен достаточно надолго сосредоточить внимание на ведре, чтобы понять, где находится его цель.

Зачем играть

Как уже упоминалось, дети с неврологическими проблемами часто испытывают сложности с праксисом и зрительными навыками. Это занятие требует от ребенка владения таким важным навыком, как бросок в заданном направлении. У занятия есть несколько уровней сложности — от простого к продвинутому, и каждая ступень требует все более высокой стадии развития планирования движений и зрительных навыков.

ИГРА 25.

Подушка на голове

Дома / На улице

- ✓ Все равно

Оборудование

- ✓ Мягкий мячик с наполнителем
- ✓ Маленькая диванная подушка
- ✓ Что-то небьющееся (книга, папка, полотенце)

Как играть (первый уровень)

- ▶ Пусть ребенок удерживает на голове мячик, двигаясь по прямой линии.

Как играть (второй уровень)

- ▶ Увеличьте сложность, предложив ребенку удерживать в равновесии на голове подушку, двигаясь по прямой линии.

Как играть (третий уровень)

- ▶ Пусть ребенок идет по прямой линии, переступая с пятки на носок, и при этом удерживает в равновесии на голове подушку.

Как играть (четвертый уровень)

- ▶ Пусть ребенок несет в руках что-то небьющееся, удерживая в равновесии на голове подушку и двигаясь по прямой линии.

Цель

- ▶ *Планирование движений (праксис).* Удерживание мягкого мячика или подушки на голове требует от ребенка координации движений разных частей тела.
- ▶ *Динамический контроль над положением тела.* Это занятие требует контроля над телом по срединной

линии. Этому способствует скелетно-мышечная система, которая удерживает тело ребенка в равновесии, когда он изменяет движения. Срединная линия — невидимая черта, разделяющая наши левую и правую сторону, и проходит она примерно по линии носа.

- ▶ *Вестибулярное воздействие.* При проприоцептивном воздействии на голову (с помощью мягкого мячика или подушки) вестибулярная, проприоцептивная и зрительная системы должны интегрироваться, чтобы ребенок мог удерживать равновесие.

Зачем играть

- ▶ Иногда дети перемещаются в окружающем мире, не задумываясь о положении своих тел. Это занятие увеличивает сенсорное воздействие на голову и область шеи, что фокусирует внимание на ровности осанки и плавности движений.

ИГРА 26.

Ловец с ведром

Дома / На улице

- ✓ Все равно

Оборудование

- ✓ Мягкие мячики с наполнителем
- ✓ Ведро

Как играть (первый уровень)

- ▶ В этой игре используется то же оборудование, что и в предыдущей, но условия изменяются.
- ▶ Кто-то (взрослый или сверстник) бросает мягкий мячик в направлении ребенка.

- ▶ Ребенок ловит мячик с помощью ведра.
- ▶ Чтобы усложнить игру, увеличьте расстояние между бросающим и ловцом.

Цель

- ▶ *Зрительно-моторные навыки.* Чтобы поймать мячик в ведро, нужно, чтобы зрительно-моторная система ребенка работала слаженно. С увеличением расстояния между бросающим и ребенком-ловцом игра становится сложнее, потому что ребенок должен отследить движение мячика на большем расстоянии.
- ▶ *Планирование движений (праксис).* Ребенок должен координировать движения своего тела и его положение в пространстве, чтобы поймать мячик на лету. С увеличением расстояния между бросающим и ловцом игра становится сложнее, потому что увеличивается скорость, с которой летит мячик.
- ▶ *Проприоцептивное воздействие.* Это занятие требует регуляции мышечной активности, чтобы установить ведро в нужную позицию и откликнуться на силу, с которой мячик сталкивается с ведром.

Зачем играть

У многих детей с трудностями обработки сенсорной информации объекты, движущиеся в их направлении, могут вызывать страх, потому что дети не могут оценить ни скорость этих объектов, ни расстояние между собой и каким-либо объектом. Таким образом, они не могут ни поймать объект, ни убежать от столкновения с ним. Когда вы даете ребенку ведро и бросаете с близкого расстояния знакомый предмет, вы создаете ситуацию, в которой ребенок чувствует себя в большей безопасности, учитывая то, что предмет летит медленно и ребенок знает, что мячик мягкий и даже при столкновении не причинит ему боль.

ИГРА 27.

Ловим на восьмерке

Дома / На улице

- ✓ Все равно, но лучше на улице

Оборудование

- ✓ Для игры на улице — мел. Для игры дома — цветная лента
- ✓ Мягкие мячики с наполнителем
- ✓ Большое ведро

Как играть (первый уровень)

- ▶ При игре на улице используйте цветной мел, чтобы нарисовать на асфальте восьмерку с расстоянием между дальними концами в три метра.
- ▶ Дома используйте цветную ленту, чтобы сделать из нее восьмерку с расстоянием между дальними концами в три метра.
- ▶ Сначала пусть ребенок пройдет по восьмерке — убедитесь в том, что он может это сделать (пройти через середину и оба круга).
- ▶ Как только ребенок сможет правильно обходить восьмерку, попросите его в процессе движения смотреть на вас. Дайте ему ведро. Бросайте ребенку мягкие мячики, чтобы он ловил их в ведро.

Как играть (второй уровень)

- ▶ Как только ребенок поймет суть игры, можете бросать ему мячики быстрее и даже по два одновременно, чтобы увеличить сложность. Можно также положить ведро на противоположном конце восьмерки, чтобы ребенок мог бросать в него мячики в процессе движения.

► В следующий раз вы можете усложнить игру, нарисовав (или выложив лентами) большую букву X другого цвета, чтобы обозначить место, с которого ребенок должен бросать вам обратно мячики. Можно сделать игру еще сложнее, предложив ребенку маршировать по восьмерке, касаясь каждый раз правой ноги левой рукой и наоборот.

► В эту игру можно легко ввести сверстников.

► Для увеличения уровня сложности включите музыку и попросите ребенка остановиться, когда музыка перестанет играть.

► В качестве альтернативы ребенок может выкрикивать цвет мячика, который летит к нему по воздуху.

Обратите внимание!

В прошлом году одна мама сказала мне, что ее сын, который приходил ко мне на занятия, очень много говорил об этой игре. Он очень старался лучше контролировать свои глаза в процессе движения. В итоге, по сообщению его учителя, он стал лучше списывать информацию с доски, а также, как сказала его мама, превратился из ребенка, который не мог отбить бейсбольный мяч, в ребенка, который отбивал несколько. Самое же главное — он стал получать удовольствие от игры, потому что больше не боялся мячика, который летел в его направлении.

Цель

► *Вестибулярно-зрительная интеграция.* Хожение по восьмерке с одновременным отслеживанием взглядом летящих мячиков требует от ребенка одновременно обрабатывать и объединять зрительную и вестибулярную информацию.

► *Координация движений.* Чтобы поймать мяч, ребенку нужно в дополнение к вестибулярно-зрительной интеграции скоординировать свои движения.

► *Слуховое воздействие и интеграция.* Если вы включаете музыку, к зрительной и вестибулярной информации добавляется слуховая, что еще сильнее стимулирует нервную систему.

Зачем играть

► Дети с неврологическими проблемами часто испытывают затруднения с интеграцией двух или трех систем одновременно. Успешное прохождение этой игры требует интеграции сразу нескольких сенсорных систем.

ИГРА 28.

Подвижная рыбалка

Дома / На улице

✓ Все равно

Оборудование

✓ Рыбки из картона длиной примерно 10 см (можете сделать их сами)

✓ Скрепки (любого размера)

✓ Компьютер с подключением к Интернету и принтер

✓ Маленькие плоские магниты

✓ Удочка: картонная трубка из-под бумажных полотенец, цветная бумага, веревка длиной примерно 90 см

Как играть

► Скачайте из Интернета анимационные картинки (как можно больше), подпишите их. Используйте изображения животных (ползущий краб, шатающийся медведь, прыгающий на одной лапе кролик), а также людей, занимающихся спортом: прыжки, бег, бросание мяча, упражнения для разных частей тела. Распечатайте картинки.

- ▶ Приклейте каждую картинку к картонной рыбке. А к каждой рыбке прикрепите скрепку.
- ▶ Чтобы сделать удочку, оберните цветную бумагу вокруг картонной трубки. Привяжите к одному концу трубки веревку так, чтобы она свисала примерно на 60–70 см. На конце веревки закрепите магнит.
- ▶ Разложите картинки-рыбки на полу изображением вниз.
- ▶ Пусть ребенок рыбачит — с помощью магнита подцепляет за скрепки с пола рыбки-картинки; затем он должен намотать веревку на картонную трубку, чтобы «вытянуть» рыбку.
- ▶ Пусть изобразит то действие, которое он вытянул.

Цель

- ▶ *Зрительно-моторная координация в системе «глаз-рука».* Чтобы успешно найти и подцепить рыбку, нужна координация между глазами и рукой.
- ▶ *Вращение кисти руки.* Вытягивание рыбы с использованием картонной трубки требует вращения кисти.
- ▶ *Действия одной рукой.* Управление удочкой требует от ребенка умения выполнять действия одной рукой.
- ▶ *Билатеральная (двусторонняя) координация.* Снятие рыбки с удочки одной рукой при удерживании удочки другой стимулирует одновременное использование правой и левой сторон тела.
- ▶ *Навыки крупной моторики.* Исполнение изображенных на картинках действий требует использования навыков крупной моторики.

Зачем играть

Многие дети избегают занятий, включающих в себя использование крупной моторики, так как находят эти занятия чересчур сложными. Эта веселая игра предлагает выполнение самых разных действий — как совсем простых, так и более сложных.

ИГРА 29. Скользящий мяч

Место

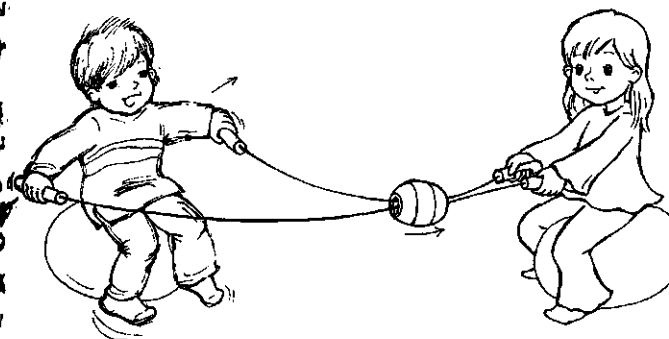
- Дома / На улице
- На улице

Оборудование

- Игру «Скользящий мяч» (Zoom Ball) можно купить, можно сделать самостоятельно. Для этого в мяч¹ овальной формы со сквозным отверстием посередине продеваются две длинные, около 6 м, веревки, на концах каждой из них с обеих сторон должны быть закреплены пластиковые ручки.
- Большие гимнастические мячи

Как играть

- Положите мяч на пол: он должен находиться посередине вытянутых по прямой линии веревок с ручками.



Приблизительно та же конструкция получится, если верхние части двух разрезанных пластиковых 1,5- или 2-литровых бутылок надежно скрепить широкими отрезанными краями, а в «возле «носика» пропустить веревки (они должны двигаться свободно относительно друг друга). — Примеч. ред.

- ▶ Участники берутся за ручки, по одной в каждую руку, и сводят руки вместе таким образом, чтобы костяшки обеих рук соприкасались.
- ▶ Сдвиньте скользящий мяч к ручкам, за которые держится один из участников.
- ▶ Участники должны сесть на гимнастические мячи на таком расстоянии друг от друга, чтобы веревки были натянуты (около 6 м). Если нет мячей, можно встать на колени.
- ▶ Участник, к которому скользящий мяч находится ближе, начинает игру, разводя руки в стороны и посылая таким образом мяч другому участнику.
- ▶ Затем другой участник делает то же самое, посылая мяч от себя.

Цель

- ▶ *Навыки крупной моторики.* Участники должны двигать руками, чтобы посылать мяч вперед-назад.
- ▶ *Вестибулярно-зрительная интеграция.* Вестибулярная система, работающая вместе со зрительной, подсказывает ребенку, с какой скоростью к нему движется мяч.
- ▶ *Зрительно-моторная интеграция.* Игра требует своевременной зрительной и двигательной реакции на движущийся мяч.
- ▶ *Зрительная конвергенция.* Чтобы держать в фокусе движущийся в его направлении мяч, глаза ребенка должны сводиться к центру.

Зачем играть

Занятия с мячом — отличный способ работать над вестибулярно-зрительной интеграцией параллельно с планированием движений. Однако многие дети, испытывающие неврологические сложности, плохо справляются с играми с мячом и могут сильно

нервничать из-за этого. Во время этой игры мяч обязательно попадет к ребенку, так как движется по веревке! Гарантия успеха должна усилить вовлеченность ребенка в игру. Изменение позиции тела у детей увеличивает сложность планирования движений, создавая хорошие условия для тренировки мышц туловища.

ИГРА 30.

Попади мячиком в цель

Дома / На улице

- ✓ Если возможно, на улице

Оборудование

- ✓ Пять мягких разноцветных мячиков с наполнителем размером с ладонь, с разными буквами на каждом из них (такие мячики можно купить в большинстве магазинов развивающих игрушек. Также можно написать буквы маркером на мячиках, которые у вас уже есть).
- ✓ Пять картонных кругов разного цвета (диаметром 30 см) с буквами на одной стороне и цифрами на другой. Обратите внимание: буквы на кругах должны в точности повторять сочетание буквы и цвета на мячиках.

Как играть (первый уровень)

В этой игре разные уровни сложности. Вы можете увеличить сложность игры, сделав не пять, а десять кругов с цифрами (от 0 до 9) с одной стороны и буквами (от А до Й) — с другой.

- ♦ Разместите круги на полу, и пусть все участники игры отойдут от них на расстояние примерно в два метра.

- ▶ Каждый участник бросает мягкий мячик в круг соответствующего цвета.

Как играть (второй уровень)

- ▶ Каждый участник бросает мягкий мячик в круг с такой же буквой, которая написана на его мячике.

Как играть (третий уровень)

- ▶ Переверните круги стороной, где написаны цифры.
- ▶ Каждый участник бросает мягкий мячик в круг, номер которого соответствует букве на мячике (мячик с буквой А — в круг с цифрой 1, с буквой Б — в круг с цифрой 2 и т.д.).

Цель

- ▶ *Зрительно-моторная координация в системе «глаз-рука».* С помощью этого занятия ребенок научится рассчитывать силу и направление, чтобы попасть мячом в нужную цель.
- ▶ *Распознавание букв.* Это занятие требует от ребенка распознавания букв, чтобы бросать мяч в нужную цель.
- ▶ *Планирование движений (праксис) по словесной команде.* Направления броска задаются словесно и должны быть объединены с движением.

Зачем играть

Данное занятие, требующее постепенного нарастания скорости реакций и сообразительности, может помочь детям с трудностями обработки вербальной и сенсорной информации удерживать внимание на протяжении всего хода игры. Этот вид деятельности стимулирует внимание ребенка, оперативную память и способствует обработке зрительной информации.

ИГРА 31. Черепаший панцирь

Дома / На улице

- ✓ Дома

Оборудование

- ✓ Наволочка
- ✓ Мягкие мячики с наполнителем: начинайте с шести мячиков, постепенно добавляя новые с учетом физических возможностей ребенка.
- ✓ Препятствия: бытовые предметы, стулья, подушки, диван
- ✓ Ленты разных цветов

Как играть (первый уровень)

- ▶ Положите мячики в наволочку, равномерно распределите их внутри. Прошейте наволочку так, чтобы получился «черепаший панцирь».
- ▶ Попросите ребенка встать на четвереньки и положите «панцирь» ему на спину.
- ▶ Создайте полосу препятствий, используя бытовые предметы. Ребенок должен проползти по полосе, стараясь не уронить «черепаший панцирь».

Как играть (второй уровень)

- ▶ Используя ленты разных цветов, выложите на полу тропинки, которые будут проходить через комнату, пересекаясь друг с другом.
- ▶ Пусть ребенок выберет определенный цвет и движется по ленте.
- ▶ Можно дополнительно усложнить ребенку задачу, вставая у него на пути (нанесите на руку ребенка точку выбранного им цвета, если это необходимо).

Цель

- ▶ *Планирование движений (праксис)*. На этом занятии используются зрительные и проприоцептивные подсказки, чтобы помочь в планировании движений.
- ▶ *Укрепление мышц верхних конечностей*. Ползание с дополнительным весом на спине укрепляет и стабилизирует плечевой пояс.
- ▶ *Зрительно-моторная координация*. Для следования по тропинке требуется зрительно-моторная координация.
- ▶ *Развитие мышц кисти руки*. Глубокое давление, которое осуществляется благодаря ползанию, помогает укреплению сводов кистей рук.
- ▶ *Осознание тела*. Ползание обеспечивает проприоцептивное воздействие, которое увеличивает осознание ребенком своего тела; «черепаший панцирь» дополнительно усиливает проприоцептивное воздействие.

Зачем играть

Интенсивное проприоцептивное воздействие увеличивает осознание ребенком своего тела, что служит предпосылкой для планирования движений, особенно на стадии замысла (начальная стадия праксиса). Проприоцептивное воздействие в форме глубокого давления помогает улучшить осознание тела, что необходимо для ранних стадий праксиса. Для ребенка крайне важно ощутить, как двигается тело, чтобы он мог научиться произвольно совершать различные движения.

Глава 4.

НАВЫКИ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

Наверное, большинству из нас известно, что навыки мелкой моторики жизненно необходимы во многих сторонах учебной деятельности, таких как письмо и вырезание по контуру, а также нужны для формирования многих бытовых навыков: застегивание и расстегивание рубашки, вырезание ножницами по заданной линии, набор текста на клавиатуре, перемещение ладони монеты, чтобы вставить ее в автомат по продаже газировки. Хорошо развитые навыки мелкой моторики являются следствием целостности сенсорных систем, стабильности и мобильности положения тела, а также свидетельством хорошего мышечного тонуса.

Навыки мелкой моторики весьма непросты — достаточно вспомнить, как непросто бывает застегнуть рубашку. Сначала мы должны добиться стабильного положения корпуса и плеч. Благодаря этой устойчивости наши руки смогут свободно двигаться относительно тела. Руки обретают устойчивое положение благодаря плечам, а кисть — благодаря руке в целом. Как только руки обретут стабильное положение, движения кисти смогут развернуть ладони и пальцы в положение, удобное для застегивания пуговицы. Обе руки должны поработать над тем, чтобы

раскрыть петельку и просунуть в нее пуговицу. Руки и пальцы способны на такие манипуляции благодаря врожденным стабильности и подвижности корпуса и плеч. Ранние упражнения в крупной моторике, такие как ползание, формируют мышцы пояса верхних конечностей, плеч, рук и даже мелкие ладонные мышцы, которые позже позволят нам справиться с маленькой пуговкой.

Сложные навыки мелкой моторики развиваются на основе навыков крупной моторики. Сначала происходит стабилизация плеча и кисти руки, затем — тренировка мышц больших пальцев. (Это позволяет человеку крепко сжимать большой и указательный пальцы, для чего необходимо хорошее развитие свода кисти, сила руки и пальцев, а самое главное, правильная обработка тактильной и проприоцептивной информации.) Как только ребенок обретает силу в корпусе и плечевом поясе, он начинает использовать руки и пальцы рук для выполнения различных манипуляций. Эти манипуляции увеличивают ловкость пальцев и развивают способность действовать одной рукой, а также координировать действия ладони и пальцев. По мере развития способностей ребенка к манипуляциям происходит и его дальнейшее сенсорное развитие, так как нервная система воспринимает все более детальную информацию о свойствах людей и объектов в окружающем пространстве.

Дети, которые испытывают неврологические сложности, могут избегать занятий по развитию навыков мелкой моторики, поэтому необходимо побуждать их к освоению этих навыков веселыми способами с использованием различных материалов. Поощряя развитие у вашего ребенка навыков мелкой моторики, вы способствуете проявлению у него самостоятельности в ежедневных делах.

ИГРА 32.

Монетки в копилке

Дома / На улице

- ✓ Дома

Оборудование

- ✓ Монетки разного достоинства
- ✓ Пластиковый контейнер (размером с бульонную чашку или меньше) с прорезью на крышке. Края прорези должны быть заклеены клейкой лентой или липучкой, чтобы смягчить острые грани (липучку лучше приклеить неровной стороной вверх).

Как играть

- ▶ Пусть ребенок собирает монетки, используя «пинцетный захват» (большим и указательным пальцами), и затем складывает их в «копилку».
- ▶ Усложните игру. Положите монетку ребенку в ладонь и объясните ему, как передвинуть монету к кончикам пальцев, не используя вторую руку, которая должна оставаться на столе. После этого, используя «пинцетный захват», ребенок может положить монетку в «копилку». Теперь пусть попробует сам одной рукой взять монетку и, положив на ладонь другой, повторить показанные вами действия.

Обратите внимание!

Если ребенок продолжает собирать монеты, используя всю ладонь, а не только пальцы, объясните ему, что мизинец и безымянный пальцы должны отдыхать (их можно обернуть бинтом или пластырем), а работать будут только большой, указательный и средний пальцы.

Цель

- ▶ *Разработка пинцетного захвата.* Собираение монеток с использованием только большого и указательного пальцев развивает навык «пинцетного захвата».
- ▶ *Действия одной рукой.* Ребенок должен научиться использовать свод кисти руки для контроля над монеткой и не пользоваться второй рукой.
- ▶ *Навыки крупной моторики.* Плечи должны находиться в устойчивом положении, чтобы руки могли двигаться свободно относительно тела, позволяя ладоням и пальцам совершать точные движения.

Зачем играть

Многие дети, испытывающие проблемы в овладении навыками мелкой моторики, прибегают к неуклюжему захвату мелких предметов всей ладонью из-за недостатка силы и координации. Использование захвата всей ладонью мешает развитию более сложных навыков мелкой моторики. Эта игра стимулирует развитие слаженной работы мышц руки, которая требуется для того, чтобы перемещать монетки.

ИГРА 33.**Забиваем колышки****Дома / На улице**

- ✓ Все равно

Оборудование

- ✓ Колышки, как для игры в гольф
- ✓ Пенопласт
- ✓ Пластмассовый молоток
- ✓ Разноцветные клейкие кружочки

Как играть (первый уровень)

- ▶ Выложите колышки на стол.
- ▶ Пусть ребенок соберет все колышки одной рукой — левой (или правой, если он левша) — и вставит каждый колышек в пенопласт.
- ▶ Теперь проинструктируйте ребенка, как использовать пластмассовый молоток, чтобы вбить колышки правой рукой (левой, если он левша). Если нужно, продемонстрируйте сами, как это делается.
- ▶ Чтобы усложнить задачу, попросите ребенка вставлять в пенопласт больше одного колышка зараз.

Обратите внимание!

Если ребенку не хватает физической силы, чтобы вставить колышки в пенопласт, вы можете делать это за него, пока у него не начнет получаться.

Как играть (второй уровень)

- ▶ Наклейте на пенопласт разноцветные кружочки и, проинструктировав ребенка, попросите его вставить в них колышки.
- ▶ Можете также использовать колышки разных цветов, чтобы ребенок соединял колышки и кружочки по цвету.

Цель

- ▶ *Моторный контроль.* Учитывая то, что это занятие требует от ребенка контролировать молоток, чтобы размахивать им с нужной скоростью и точностью, забивание колышков в пенопласт требует контроля движений руки.
- ▶ *Тренировка кисти руки.* Когда ребенок работает молотком и вставляет колышки в пенопласт, мышцы кисти руки укрепляются.
- ▶ *Зрительно-моторная координация в системе «глаз-рука».* Точное попадание молотком по шляпке колышка требует зрительно-моторной интеграции.

► *Стабилизация верхних конечностей.* Чтобы руки двигались свободно и точно направляли кисти и ладони, плечевой пояс ребенка должен быть достаточно стабилен.

Зачем играть

У детей с трудностями обработки сенсорной информации часто наблюдается слабость периферийных частей тела, что тормозит развитие повседневных навыков и приводит к зависимости от взрослых. Подобное занятие поможет укрепить слаженную работу ладоней и кистей рук, а в дальнейшем будет способствовать большей самостоятельности ребенка.

ИГРА 34. Город на реке

Дома / На улице

- ✓ На улице

Оборудование

- ✓ Песочница площадью минимум 0,6 кв. м.
- ✓ Кувшин воды

Как играть

► Попросите ребенка сделать в песке руками «русло реки» (без лопатки или совка). При необходимости продемонстрируйте сами, как это делается. Затем скажите ребенку, что его любимому кораблику нужна река.

► Пусть ребенок нальет воды в канал и посмотрит, как вода течет по нему.

► Постройте города по обеим берегам реки, чтобы игра расширилась и превратилась в ролевую.

Цель

► *Формирование свода кисти руки.* Использование руки вместо лопатки способствует формированию свода кисти руки.

► *Тактильное воздействие.* Процесс создания русла реки обеспечивает сильное тактильное воздействие через соприкосновение с песком. Затем, после добавления воды, тактильное воздействие изменяется, и ребенок соприкасается с мокрым песком.

► *Тренировка мышц верхних конечностей.* Для того чтобы сделать рукой углубление в песке, нужна сила верхних конечностей.

► *Тренировка мышц кисти руки.* Наливание воды из кувшина способствует усилению кисти руки.

Зачем играть

Целенаправленно используя сенсорную деятельность и добавляя элемент ролевой игры, вы продолжаете работать над укреплением навыков мелкой моторики, но делаете это в контексте игры для обычно развивающихся детей.

ИГРА 35. Разноцветные точки

Дома / На улице

- ✓ Дома

Оборудование

✓ Объемный контур «вики стик» (Wiki Stix) (разноцветные гибкие палочки на клеевой основе; если не удастся их найти, можно сделать подобные из пластилина)

- ✓ Толстые маркеры
- ✓ Картон для плакатов
- ✓ Мольберт

Как играть

- ▶ С помощью «вики стикс» или пластилина создайте на листе белой бумаги простые геометрические фигуры с объемным контуром, например круги и квадраты.
- ▶ Выберите цвет для каждой фигуры (например, красный для круга, синий для квадрата и т.д.) и нарисуйте маркером точки этих цветов внутри каждой фигуры.
- ▶ Пусть ребенок раскрасит каждую фигуру тем же цветом, что и нарисованная точка; суть в том, чтобы было закрашено пространство только внутри фигуры, ограниченной объемным контуром.
- ▶ Затем попросите ребенка удалить «вики стикс», после чего покажите ему фигуры, которые у него получились.
- ▶ Следующий шаг — сделать несколько разных фигур на плакатном картоне, после чего прикрепить его к стене или к мольберту и раскрашивать на вертикальной поверхности.

Цель

- ▶ *Зрительно-перцептивные и зрительно-моторные навыки.* Цель этого занятия — поощрить зрительно-перцептивное понимание границ, а затем поработать над контролем движений, раскрашивая в пределах этих границ.
- ▶ *Кинестетическое воздействие.* Использование «вики стикс» вместо обычных способов прорисовки границ геометрических фигур (например, карандашом) производит более сильное кинестетическое воздействие, улучшает понимание границ и способствует увеличению вероятности того, что ребенок не будет заходить за них при раскрашивании.
- ▶ *Моторный контроль.* Это занятие обучает контролю над пишущим инструментом (маркером) с помощью использования другого инструмента («вики стикс»).

- ▶ *Подготовка кисти руки к письму.* При рисовании на вертикальной поверхности кисть естественным образом находится в правильном для письма положении.

Зачем играть

Ребенку может быть сложно, опираясь только на зрение, контролировать соблюдение границ и раскрашивать в пределах прочерченных черных линий, если рядом находится много других линий. Использование объемного контура решает эту проблему. Кроме того, многие дети испытывают сложности при обучении правильной позиции кисти руки при письме. Занятия, при которых кисть может занимать правильное положение для письма (например, на вертикальной поверхности), облегчат обучение правильному начертанию букв и снизит утомляемость при письме.

ИГРА 36.**Собираем на скорость****Дома / На улице**

- ✓ Все равно

Оборудование

- ✓ Пинцет и маленькие щипцы
- ✓ Один или несколько из следующих материалов: сырые рисовые зерна, фасоль, бусинки, маленькие полоски бумаги, обрывки ткани, ватные шарики
- ✓ Маленький игрушечный самосвал
- ✓ Лист картона темного цвета

Обратите внимание!

- ✓ Если вы беспокоитесь, что ребенок может пролотить что-то из собираемых предметов, замените их

съедобными шариками, колечками и хлопьями для завтрака.

Как играть

► Попросите ребенка собрать маленькие предметы с помощью щипцов или пинцета. (Покажите ребенку, как их использовать. Важно, чтобы он работал большим и указательным пальцами, особенно при управлении пинцетом.)

► Ребенок помещает собираемые предметы в кузов самосвала.

► Затем везет нагруженный собранными предметами самосвал к листу картона и опрокидывает их на него.

► Игра закончена, когда весь лист картона покрыт собранными предметами (или почти весь).

► Помните о том, что использование щипцов или пинцета зависит от размера собираемых предметов. Как только ребенок поймет, в чем заключается игра, и научится управляться со щипцами и пинцетом, вы можете добавить элемент скорости. Играть в эту игру можно, сидя за кухонным столом; вы также можете в ней участвовать — наперегонки с ребенком.

Цель

► *Тренировка мышц руки.* Это занятие помогает освоить захват, что необходимо для навыков письма и других занятий, требующих участия мелкой моторики.

► *Противопоставление большого пальца.* Занятие хорошо развивает противопоставление большого пальца указательному (что предшествует письму). Множество занятий, описанных в этой книге, работает над противопоставлением большого пальца остальным; это занятие развивает данный навык наиболее активно.

► *Внимание.* Игра требует от ребенка концентрации внимания на выполнении задания.

Последовательность при выполнении заданий. На протяжении всей игры ребенок должен соблюдать трехшаговую последовательность действий.

Почему играть

Мышцы, отвечающие за развитие противопоставления большого пальца, являются ключевыми для развития навыков самообслуживания. Дети, у которых навык противопоставления большого пальца указательному развит недостаточно, испытывают сложности с письмом, вырезанием, одеванием, а также с выполнением других повседневных дел. Предоставление ребенку возможностей разработать мышцы ладони, особенно три главных глубоких мышцы, поможет сделать большой палец более послушным и управляемым, что крайне важно для развития других, более сложных навыков.

ИГРА 37. Да будет дождь

Локация / На улице

• Дома

Оборудование

- Разноцветный картон, большой лист белой бумаги
- Ножницы
- Клей
- Мольберт, если возможно
- Клеенка (полиэтиленовый пакет) — защитить пол под мольбертом
- Стеклянная банка (объемом примерно 500 мл)
- Синий пищевой краситель
- Пипетка

Как играть

- ▶ Попросите ребенка вырезать из картона какую-либо простую по форме фигуру — например, зонтик, траву или дерево. Если вы с ребенком решите вырезать машину, тогда в итоге получится автомойка.
- ▶ Приклейте вырезанную форму к листу бумаги.
- ▶ Прикрепите бумагу на мольберт или на стену, на пол постелите клеенку.
- ▶ Смешайте в банке воду и пару капель синего пищевого красителя.
- ▶ Сдавите пипетку и наберите в нее голубую воду.
- ▶ Покажите ребенку, как создать дождь на зонтике, траве, цветах и т.д., сжимая пипетку и выпуская из нее воду.
- ▶ Альтернативный вариант: с помощью пипетки ребенок может перемещать подкрашенную воду из непрозрачной чашки в прозрачные, чтобы посмотреть на воду разного цвета; главное — он должен перемещать воду только с помощью пипетки.

Цель

- ▶ *Пинцетный захват.* Сжимание и отпускание пипетки помогает разработать пинцетный захват. Пока ребенок учится обращаться с пипеткой, он может пользоваться указательным и средним пальцами вместе с большим, но, как только сила его захвата увеличится, предложите ему пользоваться только большим и указательным пальцами.
- ▶ *Билатеральная (двусторонняя) координация.* Вырезание зонтика и других форм требует координации движений рук, так как ребенок должен удерживать бумагу одной рукой, а вырезать другой.
- ▶ *Тренировка мышц плеч и корпуса.* Лист бумаги устанавливается в вертикальном положении, поэтому ребенок должен поднять руку в воздух и удерживать ее в процессе выдавливания «дождя» из пипетки. Удер-

живание руки в этом положении в течение выполнения задания требует, чтобы плечевой пояс и корпус были достаточно сильными.

Укрепление мышц пальцев, координация движений пальцев. Это занятие требует силы и координации движений большого, указательного и среднего пальцев.

Обратите внимание!

Иногда это занятие — единственный способ добиться от детей, с которыми я работаю, пинцетного захвата, особенно в процессе арт-терапии. Очень приятно наблюдать за моментом, когда ребенок понимает, что может использовать свои руки, чтобы что-то создать.

Зачем играть

Когда вы предлагаете ребенку поупражняться навыками мелкой моторики, очень важно подбирать занятия с видимым результатом — это отличный способ удерживать интерес ребенка, когда он участвует в том, что может казаться ему сложным.

ИГРА 38.**Вкусное ожерелье****Место / На улице**

Дома

Оборудование

- Тонкий эластичный шнур
- Игла для рукоделия с тупым концом и широким ушком (часто используется для нанизывания кубиков из бусин)
- Кукурузные колечки для завтрака

Как играть

- ▶ Отрежьте кусок шнура такой длины, чтобы ожерелье для ребенка, которое должно получиться в итоге, свисло как минимум на 5 см ниже ключиц.
- ▶ Сделайте узелок на одном конце шнура, чтобы с него не упали колечки.
- ▶ Взрослый продевает шнур в широкое игольное ушко.
- ▶ Ребенок проталкивает иголку через колечки, протягивая за ней шнур.
- ▶ Когда шнур полностью заполнится колечками, взрослый связывает вместе концы ожерелья.
- ▶ Повесьте ожерелье на шею ребенка и позвольте ему съесть колечки.



- ▶ Если вы переживаете из-за того, что ожерелье недостаточно безопасно (например, ребенок слишком маленький), можете сделать вместо него браслет.
- ▶ Альтернативный вариант. Можете использовать зефиринки маршмеллоу вместо кукурузных колечек; этот вариант требует большей силы для проталкивания иглы, но при этом меньшей точности, чем нанизывание колечек.

Обратите внимание!

Возможно, вам сначала нужно будет показать ребенку готовое ожерелье (то есть вы должны будете сначала сделать такое ожерелье сами).

Цель

- ▶ *Билатеральная (двусторонняя) координация.* Это занятие требует координации движений рук: ребенок держит колечки одной рукой, а другой проталкивает через них иголку.
- ▶ *Действия одной рукой.* Проталкивание иглы через колечки требует действий одной рукой.
- ▶ *Зрительно-моторная координация в системе «глаз-рука».* Для того чтобы попасть иглой в отверстие в колечке, нужен хороший зрительно-моторный контроль.

Зачем играть

В ходе занятия такого рода пальцы и глаза работают вместе, таким образом достигается интеграция движений со зрительным вниманием. Эти действия рекомендуется выполнять на расстоянии примерно 20 см от глаз — естественное расстояние при чтении.

ИГРА 39.**Лепим и режем**

Тема / На улице

Все равно

Оборудование

Пластилин

Детские ножницы (со скругленными концами)

Как играть

- ▶ Пусть ребенок обеими руками скатает из пластилина «колбаску».
- ▶ Затем, удерживая одной рукой «колбаску», нарежет ее другой рукой на кусочки.
- ▶ Пусть ребенок сделает из пластилина плоский круг — «пиццу». Далее вы (взрослый) с помощью карандаша или ножа наметьте линии, чтобы пиццу можно было нарезать кусками.
- ▶ Пусть ребенок нарежет пиццу кусками по линиям, которые вы наметили.

Обратите внимание!

Если у ребенка возникнут сложности с нарезанием «колбаски» на весу, можно положить ее на плоскую поверхность, просунуть под «колбаску» ножницы и нарезать таким образом.

Цель

- ▶ *Билатеральная (двусторонняя) координация.* Это занятие требует удерживания пластилина в равновесии, поэтому для нарезания требуется участие обеих рук.
- ▶ *Действия одной рукой.* Это занятие учит держать рукой ножницы и манипулировать ими.
- ▶ *Проприоцептивное воздействие.* При нарезании пластилина приходится преодолевать сопротивление материала, что тренирует мышцы рук.

Зачем играть

Обучение навыкам вырезания веселым способом и в трехмерном пространстве подготавливает ребенка к вырезанию по контуру в учебной ситуации.

ИГРА 40.**Авангардная живопись****Дома / На улице**

- ✓ Дома

Оборудование

- ✓ Маленькие морковные палочки, кукурузные зерна, горошины, листья с деревьев, скрученные таким образом, чтобы можно было их использовать как инструмент для рисования
- ✓ Пальчиковые краски
- ✓ Большой светлый лист плакатного картона

Как играть

- ▶ Выберите один из упомянутых в оборудовании инструментов для рисования размером побольше (например, морковные палочки).
- ▶ Попросите ребенка нарисовать что-нибудь (например, дерево, человечка).
- ▶ Пусть теперь ребенок нарисует что-то, что его интересует. Если он не может придумать сам, покажите ему или покажите объект для срисовывания (например, геометрическую фигуру).
- ▶ Переберите все остальные инструменты для рисования, упомянутые в оборудовании, двигаясь от самых крупных к самым мелким (от морковных палочек до горошин).

Цель

- ▶ *Пинцетный захват.* Чтобы удержать инструменты для рисования, особенно самые маленькие, ребенок должен будет использовать пинцетный захват.
- ▶ *Противопоставление большого пальца.* Управление инструментом для рисования развивает противопоставление большого пальца указательному.

► *Тактильное воздействие.* Прикосновение к различным инструментам для рисования дает ребенку широкий спектр тактильных переживаний.

► *Развитие крупной моторики (мышц плечевого пояса).* Если рисовать на плакатном картоне большие рисунки, движение начинается от плечевой области.

Зачем играть

Занятия, которые способствуют формированию правильного захвата пищущего инструмента, оказывают длительное положительное воздействие на способность ребенка к овладению учебными навыками. Управление пищущими инструментами может представлять сложности для детей с нарушением обработки сенсорной информации, и занятие, побуждающее использовать инструменты, подобные пищущим, поможет детям более успешно освоить правильный захват карандаша и ручки, который понадобится им в школе. Правильный захват представляет собой удержание карандаша подушечкой большого пальца и кончиком указательного с легким поддерживающим касанием среднего пальца. Все пальцы находятся в согнутом положении и сжимают пищущий инструмент с одинаковой силой. Захват щепотью позволяет ребенку писать быстрее и проще, снижая утомляемость ладони и кисти руки.

ИГРА 41.

Схватить, пока не убежало

Мама / На улице

Дома

Оборудование

Любое или всё из следующего: мягкие мячики наполнителем и плюшевые игрушки размером с кукол или меньше

Маленькие игрушечные машинки, заводные или инерционные

Щипцы с тупыми краями, вроде щипцов для барбекю

Мешок, в который нужно будет складывать предметы

Гимнастический мяч с рожками (на котором ваш ребенок сможет сидеть)

Как играть

Разложите предметы на полу, и пусть ваш ребенок собирает их в мешок с помощью щипцов.

Затем разложите предметы в разных местах дома (под столом, на полках и т.д.). Пусть ребенок собирает их с помощью щипцов.

Пусть ребенок бежит наперегонки с едущей машинкой — ребенок выигрывает, если успевает подхватить машинку щипцами, пока та не остановилась.

Другой вариант: пусть ребенок собирает предметы с пола с помощью щипцов, покачиваясь на мяче (предметы лежат перед ним)¹.

¹ В отличие от игры 14 (вариант с фитнес-мячом), вы не поддерживаете ребенка — он пытается удержаться на мяче самостоятельно. — Примеч. ред.

Цель

- ▶ *Навыки мелкой моторики.* Это занятие укрепляет мышцы руки и развивает навыки мелкой моторики.
- ▶ *Билатеральная (двусторонняя) координация.* Удержание мешка одной рукой и собирание в него предметов другой развивает двустороннюю координацию.
- ▶ *Зрительные навыки.* Одни предметы лежат неподвижно, другие двигаются — и ребенок должен их поймать. Это развивает слежение глазами (плавные движения глаз, позволяющие им следить за движущимся объектом) и их быстрое скачкообразное движение (позволяют вашим глазам быстро обследовать большие пространства), а также способствует фиксации взгляда на объекте.
- ▶ *Зрительно-моторная координация в системе «глаз-рука».* Двигательный ответ на визуальные подсказки, как неподвижные, так и движущиеся, стимулирует глаза и руки на совместную работу по захвату объектов.

Зачем играть

Интеграция навыков мелкой моторики с базовыми сенсорными системами тела (тактильной, проприоцептивной, зрительной), а также системой крупной моторики — сложная мультисенсорная задача для вашего ребенка. Однако благодаря тому, что это веселое и интересное занятие, ребенок, скорее всего, не будет испытывать при его выполнении усталости и отрицательных эмоций.

Глава 5.

ОБЩЕНИЕ

Мы знаем, что мозг настроен на речь с самого рождения — исследования новорожденных показывают, что, когда ребенок слышит речь, электрическая активность в левом полушарии мозга увеличивается. Когда вы разговариваете со своим младенцем, вы общаетесь с ним не только словами. Благодаря разным выражениям вашего лица ребенок учится понимать, что слова сопровождаются разной мимикой и интонациями, выражающими ваше настроение и эмоции. Слыша вашу речь, ребенок приобретает ценный опыт, стимулирующий развитие мозга.

Использование речи — одна из самых сложных моторных задач, выполняемых телом и мозгом. Процесс овладения речью требует включения практически всей сенсорной нервной системы и представляет собой самую сложную задачу для системы управления движениями (праксиса). Чтобы принять участие в разговоре, вы должны слышать слова других людей. Ухо устроено так, чтобы воспринимать звуки, что задействует систему переработки слуховой информации и стимулирует слуховую кору головного мозга, где происходит этот процесс. Как только мозг начинает распознавать звуки как слова, по речевым центрам посылаются сигналы ассоциировать слова

с их значениями. Мозг автоматически пролистывает свой встроенный словарь, чтобы найти слово. Чтобы наделить слова нужными значениями, он ищет семантическое значение слова (его прямое определение), а затем — как слово используется в предложении. После этого мозг прикрепляет к слову ассоциирующиеся с ним понятия. И последняя его задача — изучить прагматику, то есть социальный контекст использования слов.

Понимание речи — процесс, в котором понимание значения слова выглядит как распознавание определенного кода. Как только ребенок начинает понимать принцип использования слов, задача мозга усложняется: необходимо сформировать ассоциативные связи и развить способность понимать смыслы, а позже и оттенки значений. И очень важную роль здесь играет предыдущий опыт. Чтобы понять услышанное, мозг посылает сигналы по образовавшимся в процессе эмпирического опыта каналам, после чего формирует соответствующий ответ.

Следует помнить о том, что понимание — это распознавание не буквальных значений слов и фраз, но, скорее, тех значений, которые задумывались говорящим. Чтобы понять сказанное, слушатели используют свои знания о мире, говорящем человеке, о характере общения и конкретной обстановке.

Следующая задача, которая стоит перед мозгом, — найти слова, чтобы сформулировать ответ. За этим мозг обращается к понятийной системе. Мозг работает над преобразованием слов в смыслы и следит за тем, чтобы эти смыслы уложились в нужную грамматическую конструкцию и благодаря этому другие могли понять сказанное. И наконец, словам придается интонация, которая добавляет сообщению эмоциональный окрас и более явно подчеркивает намерения говорящего.

Описанная последовательность этапов, связанных с развитием понимания речи, помогает получить представление о том, какую роль в этом процессе играют моторные навыки. Чтобы мы произнесли слова, мозг должен физически сотворить слова и обозначаемые ими понятия. Он посылает электрические сигналы глотке, горлу, языку, губам и лицевым мышцам, чтобы произвести нужные звуки. Звук создается, когда три составляющих артикуляционного аппарата заставляют вибрировать воздух. Не случайно природа задумала расположить их вблизи от слуховой системы.

Речь как процесс многомерна и включает в себя различные интегрированные навыки, основанные на развитии познавательных способностей и знании языка. Для овладения речью крайне важно, чтобы окружающая обстановка побуждала к общению, ведь речевые проблемы (речевые расстройства) существуют не в языке, а скорее в самом ребенке. Занятия игры в этой главе, как и во всей книге, сосредоточены на ребенке и предлагают массу ситуаций, стимулирующих речевой отклик. Все способы взаимодействия, в которых ребенок каким-либо образом высказывает свои мысли до другого человеческого существа, являются речью и должны всячески поощряться и награждаться.

В речевых играх вы предлагаете ребенку стать участником общения и стремитесь добиться совместного внимания в текущей ситуации и достичь чувствительности. Помните, что именно речь позволяет выразить мысль!

ИГРА 42. Ку-ку

Дома / На улице

- ✓ Дома

Оборудование

- ✓ Маленькое полотенце

Как играть

- ▶ Спрячьте лицо за полотенцем, а затем покажитесь и скажите: «Ку-ку!»
- ▶ Подождите отклика ребенка — легкого изменения в выражении лица или смеха — и мгновенно повторите, когда добьетесь любой реакции от ребенка; это укрепит общение и увеличит его желание общаться.
- ▶ Альтернативный способ. Попробуйте прикрыть лицо маленьким полотенцем и, не показываясь, скажите: «Ку-...», затем подождите несколько секунд и добавьте: «...ку», снимая полотенце. Продолжайте в том же духе, делая паузу перед тем, как снять полотенце, чтобы ребенок мог вербально включиться и договорить за вас: «...ку!»

Цель

- ▶ *Понимание элементарных свойств объектов.* Постоянство объекта — его свойство продолжать существовать, даже когда мы его не видим.
- ▶ *Совместное внимание.* Это простое действие использует элемент неожиданности, чтобы вызвать раннее совместное внимание.
- ▶ *Социальное взаимодействие.* Отклик на выражение лица взрослого — один из ранних навыков социального взаимодействия.

Как играть

Исследования показали, что понимание постоянства объекта — обязательная ступень для появления первых слов.

ИГРА 43.

Красный свет, зеленый свет

Дома / На улице

- Дома

Оборудование

- Два листа картона (красный и зеленый)
- Большой гимнастический мяч с рожками, чтобы, пружась за них, ребенок мог сидеть и прыгать (продается в большинстве магазинов игрушек)

Как играть

- ▶ Сначала объясните ребенку, что зеленый свет означает «иди», а красный — «стой».
- ▶ Пусть кто-нибудь другой поднимает лист зеленого или красного картона; дайте ребенку понять, что на зеленый нужно идти, а на красный остановиться.
- ▶ Держите ребенка за руку и начинайте вместе с ним двигаться или останавливайтесь. Пока двигаетесь, постоянно говорите: «Зеленый свет». Громко ступните ногой при остановке и скажите: «Красный свет». Большинство детей быстро освоит правила игры, так как вы объединяете движение с цветом движения.
- ▶ Введите в игру мяч с ручкой и встаньте в паре с ребенком. Поднимайте то красный картон, чтобы обозначить «стой», то зеленый, чтобы обозначить «иди». Возможно, вам нужно будет также

проговаривать «стой» и «иди», чтобы к зрительным подсказкам добавить звуковые.

Как играть (привлечение к игре сверстников)

- ▶ Выберите ведущего, который будет говорить «Красный свет» и «Зеленый свет» и поднимать картон.
- ▶ Выстройте всех участников в 3—6 м от ведущего.
- ▶ Когда ведущий скажет: «Зеленый свет», все прыгают в направлении ведущего; как только он скажет: «Красный свет», все должны прекратить двигаться.
- ▶ Тот, кто подберется ближе всех к ведущему, сам становится ведущим в следующей игре.
- ▶ Альтернативный вариант. Маленькие дети могут ползти или прыгать на ногах. В эту игру можно играть на улице на трехколесных велосипедах.

Обратите внимание!

Мы с речевым терапевтом работали с тремя мальчиками, чтобы подготовить их к этой игре. Сначала мы убедились в том, что каждый из них понимает разницу между красным и зеленым и может опознать эти цвета. Затем мы обучили каждого связи между понятиями «идти» и «стоять» и зеленым и красным цветами, двигаясь и останавливаясь вместе с ними. Одна из нас держала мальчика за руку, в то время как другая поднимала зеленый картон и кричала: «Иди!» Вторая повторяла это слово и вела мальчика за руку, пока не поднимался красный картон. Затем мы заново разучивали эти понятия, на этот раз повторяя «Красный свет!» и «Зеленый свет!».

Впервые мы попробовали игру без гимнастических мячей, но двум мальчикам было очень сложно остановиться после бега, даже после того как поднимался красный сигнал. Так что мы ввели в игру мячи и заметили, что все три мальчика стали обращать больше внимания на ведущего и стали лучше

контролировать свои тела. Возможно, это случилось благодаря проприоцептивному воздействию, получаемому от прыганья на мячах. Мы засняли игру на камеру: было очень радостно видеть, как три пятилетних мальчика с аутизмом хохочут до упаду, получая от игры такое удовольствие.

Цель

- ▶ *Контроль над телом.* Использование гимнастического мяча помогает детям улучшить контроль над своим телом, произвольно начиная и завершая движения.
- ▶ *Следование подсказкам.* Все участники следуют слуховым и зрительным подсказкам.
- ▶ *Речевое развитие.* Эта игра помогает освоить базовые языковые понятия, связанные с визуальными подсказками. Также она помогает научиться обращать внимание на другого говорящего и следовать указаниям.

Первоначальные учебные навыки. Объединение движения со словами повышает понимание ребенком основных обозначений: зеленый — «иди», красный — «стой».

Проприоцептивное воздействие. Прыжки, так же как и начало/остановка движения, усиленно воздействуют на суставы.

Социальное взаимодействие. В эту игру ребенок легко согласится играть со сверстниками, потому что это сенсомоторное занятие имеет ясную цель, которая требует минимального взаимодействия и при этом представляет максимальное удовольствие.

Как играть

Пятидесято процентов базовых глаголов ребенок выполняет, выполняя соответствующие действия. Соотнося речь с движением, мы облегчаем освоение языка.

ИГРА 44. Ищем пару¹

Дома/На улице

- ✓ Дома

Оборудование

- ✓ Комплект парных карточек со следующими изображениями: обычные действия (например, прыжки), знакомые предметы (например, машины), места (например, дом), описательные понятия (например, *высокий, под, позади*). Карточки делаются с помощью фотографий окружающих ребенка знакомых предметов
- ✓ Плакатный картон с нарисованной на нем сеткой 10×10 см

Как играть

- ▶ Начните с двух пар карточек, а по мере улучшения навыков ребенка дойдите до шести или семи пар карточек.
- ▶ Разложите карточки в квадратных ячейках на сетке картона изображением вниз и поместите перед ребенком. Благодаря сетке карточки будет несложно держать на месте. Кроме того, сетка поможет ребенку представить визуальную схему.
- ▶ Объясните правила игры.
- ▶ Ребенок должен выполнить роль детектива и найти две одинаковых карточки. Если ребенок берет карточки, которые не совпадают, он должен вернуть их на место и постараться запомнить, где они находятся, — это позже может ему помочь. Когда он найдет

¹ Вариация игры «Pe Xe So» («Пексесо»), знакомой многим взрослым с детских лет. — *Примеч. ред.*

одинаковые карточки, он должен составить предложение, используя слово или изображение на карточке (например, если на карточке фотография дома, сказать: «Я живу в большом доме».) Затем пусть он сложит парные карточки в свою стопку.

Теперь ваша очередь играть.

Цель

Оперативная память. Запоминая, где расположены карточки, ваш ребенок улучшает свою оперативную память. Чтобы образовался временной интервал, который лучше тренирует оперативную память, обязательно играйте с ребенком по очереди.

Следование правилам. Ваш ребенок следует правилам простой игры.

Игра по очереди. В эту настольную игру легко играть по очереди.

Речевое развитие. Вещи из окружения ребенка, изображенные на карточках, лучше называть вслух, стимулируя развитие речи. Также, кратко говоря о каждом изображении, вы предоставляете ребенку больше информации, на которую он сможет ориентироваться, когда снова будет искать эту карточку.

Зачем играть

Многие дети с аутизмом испытывают проблемы с оперативной памятью, которая является важнейшим элементом разговорной речи. Типичные игры, помогающие над этими проблемами, используют изображения объектов, животных или мест, которые могут находиться, а могут и не находиться в окружающем ребенка мире. Незнакомые ребенку вещи имеют связи с его действительностью. Игра, в которую включены только знакомые предметы, больше способствует развитию оперативной памяти ребенка.

ИГРА 45.

Где в моем мире

Дома / На улице

- ✓ Все равно

Оборудование

- ✓ Любой предмет, представляющий для ребенка большой интерес (плюшевая зверушка, заводная игрушка, машинка и т.д.)
- ✓ Чашка
- ✓ Любимое ребенком угощение

Как играть

- ▶ Положите предмет *в, на, рядом с, под, позади* чашки, вводя в речь предлоги.
- ▶ Спросите ребенка, где находится предмет.
- ▶ Сначала дайте ребенку выбрать из двух вариантов (например, *под* или *над*); затем пусть ребенок отвечает на вопрос «Где?».
- ▶ Если ребенок может правильно описать, где находится любимый предмет, используя одно слово (например, *над*) или целиком фразу (например, «Рыбка позади чашки»), он получает угощение или играет с любимой игрушкой.

Цель

- ▶ *Формирование пространственных представлений.* Эта игра вводит базовые понятия предлогов: *над, за, под* и т.д. Также игра развивает умение отвечать на вопрос «Где?».
- ▶ *Речевое развитие.* Ответы могут варьироваться от односложных до развернутых, и вы можете сами моделировать их детальность — от минимума до максимума.

Зачем играть

- ▶ Знание и понимание предлогов — ключевая часть формирования пространственных представлений. Они необходимы для освоения нового окружения и понимания позиции людей и объектов по отношению друг к другу и к ребенку.

ИГРА 46.

Любимый герой командует

Дома / На улице

- ✓ Дома

Оборудование

- ✓ Изображение любимого героя вашего ребенка (например, Губка Боб Квадратные Штаны (Спанч Боб) или Паровозик Томас)¹
- ✓ Небольшая деревянная палочка

Как играть

- ▶ Приклейте изображение выбранного персонажа на кончик деревянной палочки.
- ▶ Скажите ребенку, что вы сыграете в игру, в которой Спанч Боб будет говорить ребенку, что ему делать. Ребенок должен делать только то, что прикажет ему его любимый герой.

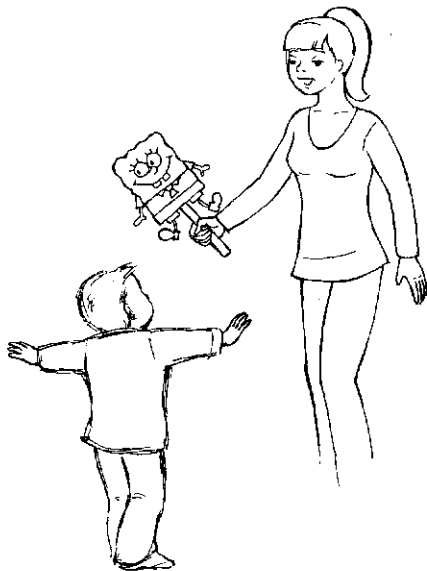
Обратите внимание!

- ▶ Если вы чувствуете, что будете пугаться, переключаясь между самим собой и персонажем, раздающим указания, пусть указания раздает только Спанч Боб или любой другой выбранный вами персонаж). Это

¹ Вы можете использовать других персонажей из отечественных или зарубежных мультфильмов, хорошо знакомых вашему ребенку. — *Примеч. ред.*

особенно важно, если у вас маленький ребенок или ребенок с проблемами в понимании речи. Помните, что главная цель игры — чтобы ребенок выполнил данное ему словесное указание.

- ▶ Попросите ребенка слушать очень внимательно, ведь Спанч Боб попытается его одурачить.
- ▶ После того как поручение будет выполнено, попросите ребенка рассказать вам, что он сделал.



- ▶ Как только ребенок привыкнет к тому, что Спанч Боб дает ему указания, можете использовать этого персонажа как помощника в выполнении повседневных дел — пусть он просит ребенка повесить на стул одежду, собрать игрушки и т.д.

Цель

- ▶ *Выполнение инструкций.* Это занятие учит ребенка выполнять словесные инструкции, воспринимая их на слух.

Слуховые навыки. Чтобы выполнить задания, ваш ребенок должен внимательно слушать, что говорит персонаж.

Речевое развитие. Это занятие помогает в понимании глаголов действия, а также одно- и двухступенчатых команд.

С чем играть

Большая часть детей с аутизмом и синдромом Спергера хорошо реагируют на визуальные подсказки и испытывают проблему с восприятием информации на слух. Эта игра предоставляет возможность potenziровать слуховую память. В начальных классах школы детям дается множество визуальных подсказок: указания на доске, объявления с датами и временем событий. Однако к третьему классу ситуация меняется — учителя рассчитывают на то, что дети все больше информации запоминают на слух, и дают все меньше визуальных подсказок.

ИГРА 47.

Изображаем предлоги

Локация/На улице

- ▶ Все равно

Оборудование

- ▶ Карточки с информацией 10×13 см
- ▶ Возможно, картинки из Интернета

С чем играть

Для детей, которые не умеют читать, сделайте карточки с графическим изображением предлогов (в, под и т.д.), используя картинки из Интернета.

► Для детей, которые умеют читать, подготовьте карточки с написанными на них предлогами (*на, под* и т.д.)

► Пусть ребенок вытащит карточку и изобразит картинку или слово. Например, пусть он покажет, что обозначает *под*, забравшись под стол. Или сядет на стул, или встанет рядом с плитой.

► Если ребенку сложно понять правила игры, покажите ему, выбрав картинку и проговорив: «*На стуле. Мама сидит на стуле*».

Цель

• *Речевое развитие.* Это занятие помогает освоить предлоги с помощью действий. Очень воодушевляющий опыт — слышать, как дети правильно употребляют в речи предлоги, после того как они опробовали их в действии. После того как ваш ребенок несколько раз сыграет в эту игру и начнет осваивать эти понятия, помогите ему обобщить их: дайте ребенку указания, как найти какую-нибудь вещь, используя разученные предлоги, и проверьте, сможет ли он это сделать.

Зачем играть

Детям с неврологическими проблемами часто сложно освоить значения предлогов. Научить ребенка понимать, что значит «под», снова и снова показывая ему слово вместе с картинкой с изображением мяча под кроватью, возможно. Однако если дети учат эти понятия в двухмерном пространстве, они не всегда их правильно усваивают. Поэтому, прочитав какое-либо слово, они могут не связать его с соответствующим пространственным понятием, что ухудшает понимание ими текста.

ИГРА 48. Вспомни слово

Дома / На улице

✓ Дома

Оборудование

✓ Качели или большой гимнастический мяч

Как играть

► Покачайте ребенка несколько раз на качелях под знакомый ему мотив, например: «Мы едем, едем, едем в далекие края»¹.

► Затем, продолжая раскачивать ребенка, пропустите окончание фразы. Например, не допев слово «края», подождите — возможно, ребенок захочет допеть его за вас.

► То же самое можете делать с детскими стихами.

► Если у вас нет доступа к качелям, используйте большой мяч. Пусть ребенок подскакивает на нем под знакомую песню или стихотворение, например: «Шалтай-Болтай сидел на стене, Шалтай-Болтай свалился во сне».

► И опять, спев песню несколько раз, не допевайте последнее слово.

► Продолжите игру с другими песнями и стихами.

Цель

• *Речевое развитие.* Это занятие разработано, чтобы стимулировать развитие речи у детей, которые мало говорят или испытывают сложности со спонтанной речью.

¹ В оригинальном издании другая песенка, однако в этой игре мы приводим наиболее подходящий, на наш взгляд, вариант. — Примеч. пер.

- ▶ *Слуховая память.* Мелодии и стихи знакомых песен формируют связи в мозге, улучшая запоминание слов.
- ▶ *Вестибулярное воздействие.* Качание и подкакивание на мяче стимулируют вестибулярную систему, которая напрямую связана со слуховой.

Обратите внимание!

Мальчик в возрасте 3,5 лет, который ничего не говорил за исключением некоторых выкриков и практически не удерживал зрительный контакт, случайно научил меня этой игре много лет назад. Я раскачивала его, напевая: «Мы едем, едем, едем...», чтобы успокоить перед занятием, и вдруг он посмотрел на меня, удержал мой взгляд и сказал что-то похожее на «далекие», а затем отвернулся. Я продолжала петь, внимательно глядя на него, и он тоже на меня смотрел. Затем я специально пропустила одно слово в песне, и он произнес подобие этого слова. После нескольких занятий он уже четко проговаривал пропущенные мной слова. Я попросила его маму остаться в комнате на занятие, и она была потрясена. Мы обе с трудом сдерживали слезы, но продолжали использовать эту игру как стратегию по развитию речи, напевая новые песни и пополняя словарный запас ребенка все новыми словами.

Зачем играть

Вестибулярная и слуховая системы связаны напрямую. Они имеют связь как анатомическую, так и физиологическую, так как находятся во внутреннем ухе и даже частично делят нервные волокна. Когда мы слышим звуки, гравирецепторы в ухе стимулируются — и происходит отклик вестибулярной системы. Таким образом, существует прямая связь между движением и звуком. Также есть

свидетельства того, что стимуляция вестибулярной системы может приводить к спонтанным вокализациям. Спонтанные вокализации появляются в младенчестве и служат предпосылкой функциональной речи.

ИГРА 49. Чем заканчивается?

Дома / На улице

- ▶ Все равно

Оборудование

- ▶ Короткие сказки с простыми сюжетами. Самое лучшее — традиционные сказки, например «Три поросенка», «Колобок», «Теремок» и т.д.¹

Как играть (первый уровень)

- ▶ Прочитайте или расскажите ребенку сказку, которую он уже несколько раз слышал, но на этот раз остановитесь перед самой концовкой. Попросите ребенка рассказать вам, как заканчивается сказка, спросив: «Чем заканчивается?»

Обратите внимание!

- ▶ Избегайте фраз «Можешь сказать...» или «Помогишь...» перед «... чем заканчивается», так как ребенок может вам ответить: «Нет, не могу», и начнутся репаративные действия вместо обучающей игры.

¹ Приведены наиболее соответствующие оригинальным русским сказки.

► Многие дети в состоянии сформулировать ответ. Если у вашего ребенка возникнут с этим сложности, сделайте несколько словесных подсказок, например: «Что случилось с волком?»

► Для детей аутического спектра это занятие может оказаться очень сложным, так что постарайтесь, чтобы игра была веселой, даже если вам придется придумывать новые концовки, пока ребенок не начнет перебивать вас.

Как играть (второй уровень)

► Прочитайте ребенку простую историю, но остановитесь перед самой концовкой. Спросите у ребенка, как эта история может закончиться: задача здесь — постараться подтолкнуть ребенка к обсуждению различных вариантов концовки.

► Если ваш ребенок уже слышал эту историю, ему, возможно, будет сложно отвлечься от уже известного ему окончания. В этом случае найдите новую книжку или придумайте простую историю, которую он еще не слышал.

Обратите внимание!

С детьми постарше можете обсудить известные фильмы. Перескажите сюжет фильма и обсудите, как еще он мог бы закончиться.

Цель

► *Слуховая память.* Это занятие тренирует слуховую память.

► *Воображение.* Эта игра развивает воображение и элементарные навыки рассказывания историй, используя известную историю как «точку отчета» для вашего ребенка.

► *Эмоциональный интеллект.* Это занятие демонстрирует, что не всегда существует одно решение

проблемы — у нее могут быть разные решения. Кроме того, чтобы придумать новые концовки к историям, дети должны поставить себя на место персонажей. Это может оказаться сложным, но направит детей на путь понимания мыслей других людей.

Обратите внимание!

Однажды я использовала это занятие в работе четвероклассником с синдромом Аспергера. Он много читал, но испытывал сложности с пониманием художественной литературы, предпочитая ей научно-популярную, что достаточно типично для детей с аутизмом и трудностями обработки сенсорной информации. Когда мы только начали играть в эту игру, она ему не понравилась и он затруднялся с ответами. Но после нескольких раундов ему начали приходить в голову творческие решения «новых концовок», так же он начал понимать, почему люди пишут книги о вымышленных персонажах, а не о реальных фактах и событиях.

Почему играть

Дети с аутизмом и синдромом Аспергера могут быть негибкими в своем понимании мира и во взглядах на него. Иногда они выступают в роли перфекционистов, которые хотят, чтобы игры и занятия шли по определенному шаблону, и последовательно придерживаются своих представлений о том, какими должны быть эти занятия. Данная игра позволит им осознать, что играть можно разными способами.

ИГРА 50.**В одно ухо влетает,
в другое вылетает****Дома / На улице**

- ✓ Все равно

Оборудование

- ✓ Доска для лепки или белая доска с маркером¹

Как играть

▶ Взрослый изображает какую-либо идиому (например, «Водить за нос»), а затем разыгрывает ее настоящее значение.

▶ Для занятия можно использовать такие идиомы, как «В одно ухо влетает, в другое вылетает», «С языка слетело», «Снимаю шляпу», «Водить за нос», «Зарубить на носу», «Сидеть сложа руки», «Ветер в голове», «Снимать лапшу с ушей» и т.д.

Цель

▶ *Речевое развитие.* Совершая физические манипуляции с фигуркой из пластилина или изображая идиому с помощью доски и маркера, вы можете проиллюстрировать буквальное значение фразеологических выражений и показать, какие они могут быть смешные и нелепые.

▶ *Речевое развитие.* Это занятие разработано, чтобы показать, что слова и фразы не всегда следует понимать в буквальном смысле.

¹ В оригинале автор предлагает также использовать игрушку Мистер Картофельная Голова (пластиковая картофелина со вставными частями лица и тела), изображая с ее помощью буквальное значение фразеологизмов. — *Примеч. ред.*

Чем играть

Дети с аутизмом и синдромом Аспергера зачастую испытывают сложности с освоением разговорной речи. Эти сложности отрицательно влияют на их способность заводить друзей, понимать юмор иронию, проникаться содержанием художественных произведений. Это занятие предлагает конкретный способ поработать над разговорной речью, показав ребенку, что слова не всегда имеют одно значение. Метафоры, такие как «Мой отец просто кипел от злости» и «В голове сплошной туман», требуют от человека понимания подразумеваемого, а не буквального смысла.

ИГРА 51.**Порядок дома****Дома / На улице**

Дома

Оборудование

Набор карточек с изображением ежедневных домашних дел (такие можно купить в магазине развивающих игр): одеваться, чистить зубы, делать терброд. Можете сделать карточки сами с помощью фотографий.

Как играть

Сначала покажите ребенку все карточки в определенной последовательности.

Затем положите перед собой четыре карточки в порядке изображения вниз. Пусть ребенок возьмет одну из карточек и опишет, что на ней происходит.

► Спросите ребенка, первое ли это событие в цепочке: «Это первое, что происходит?» Если это не так, ребенок должен положить карточку на место и взять другую.

Цель

► *Навыки расположения по порядку.* Это занятие предоставляет возможность улучшить понимание последовательности событий с помощью разговора о повседневных делах и порядке их выполнения.

► *Зрительная память.* Это занятие обращается к сильной стороне большинства детей — их зрительной памяти, одновременно тренируя понимание последовательности действий — то, что вызывает у них сложности.

► *Навыки повседневной жизни.* Это занятие предоставляет детям схему для организации и распределения по порядку повседневных дел, таким образом ускоряя процессы их выполнения.

Зачем играть

Из-за поражения исполнительных функций дети с аутизмом, синдромом Аспергера и другими неврологическими проблемами испытывают сложности с последовательным выполнением действий. Располагая по порядку хорошо знакомые ребенку дела, вы стимулируете развитие у него способности к последовательным действиям в обыденной жизни и к последовательным описаниям событий в речи.

Глава 6.

СОЦИАЛЬНОЕ ЧУВСТВО

Социальное чувство — это и в самом деле чувство, как и другие чувства, оно должно представлять собой автоматически действующую интегративную сенсорную систему, способствующую развитию сознания и пониманию социальных ситуаций и ориентации в них. Можно сказать, что это уникальное «человеческое» чувство, которое не только помогает понять свои ментальные состояния, такие как желания, намерения и знания, но также и то, что у других людей они могут быть совсем другими. Она позволяет нам усвоить, что другие люди имеют собственные потребности, отличные от наших. Это является важнейшей основой для сопереживания. Развитие социального чувства начинается практически с самого рождения. Исследования подтверждают, что наш мозг устроен так, чтобы вступать во взаимодействие с другими людьми. В начале жизни наши сенсорные и нервная системы побуждают нас вступать во взаимодействие с окружающими. Мы реагируем на звук голоса матери, еще находясь в утробе; нас можно успокоить с помощью чужих объятий и покачиваний; и еще до того, как мы начинаем говорить, мы уже умеем считывать действия других людей, которые реализуют наши нужды.

► Спросите ребенка, первое ли это событие в цепочке: «Это первое, что происходит?» Если это не так, ребенок должен положить карточку на место и взять другую.

Цель

► *Навыки расположения по порядку.* Это занятие предоставляет возможность улучшить понимание последовательности событий с помощью разговора о повседневных делах и порядке их выполнения.

► *Зрительная память.* Это занятие обращается к сильной стороне большинства детей — их зрительной памяти, одновременно тренируя понимание последовательности действий — то, что вызывает у них сложности.

► *Навыки повседневной жизни.* Это занятие предоставляет детям схему для организации и распределения по порядку повседневных дел, таким образом ускоряя процессы их выполнения.

Зачем играть

Из-за поражения исполнительных функций дети с аутизмом, синдромом Аспергера и другими неврологическими проблемами испытывают сложности с последовательным выполнением действий. Располагая по порядку хорошо знакомые ребенку дела, вы стимулируете развитие у него способности к последовательным действиям в обыденной жизни и к последовательным описаниям событий в речи.

Глава 6.

СОЦИАЛЬНОЕ ЧУВСТВО

Социальное чувство — это и в самом деле чувство, как и другие чувства, оно должно представлять собой автоматически действующую интегративную сенсорную систему, способствующую развитию сознания, также пониманию социальных ситуаций и ориентации в них. Можно сказать, что это уникальное «междовеческое» чувство, которое не только помогает выявлять свои ментальные состояния, такие как вера, что-то, желания, намерения и знания, но также понимать, что у других людей они могут быть совсем другими. Она позволяет нам усвоить, что другие люди могут иметь собственные потребности, отличные от наших, что является важнейшей основой для сопереживания. Развитие социального чувства начинается практически с самого рождения. Исследования подтверждают, что наш мозг устроен так, чтобы вступать во взаимодействие с другими людьми. В начале жизни наши сенсорные и нервная системы побуждают нас вступать во взаимодействие с окружающими. Мы реагируем на звук голоса матери, еще находясь в ее утробе; нас можно успокоить с помощью чьих-либо объятий и покачиваний; и еще до того, как мы начинаем говорить, мы уже умеем считывать действия людей, которые реализуют наши нужды.

Раннее социальное чувство можно наблюдать у младенцев, когда они реагируют на выражения лиц взрослых людей и впервые понимают, что их улыбки и лепет вызывают реакцию у окружающих. Одним из ранних стадий социального чувства — *совместное внимание*: следование за взглядом другого человека либо использование зрительного контакта и жестов для того, чтобы привлечь и направить внимание окружающих. Например, если младенца привлекла какая-то игрушка на комод, он будет пристально на нее смотреть и, возможно, протянет к ней руку, чтобы дать понять взрослому, что он хочет эту игрушку. Младенцы начинают демонстрировать *совместное внимание* уже с шести месяцев, и, как правило, оно получает полное развитие к 12 месяцам жизни. Многие исследователи считают, что раннее *совместное внимание* — база для развития эмоционального интеллекта. Его недостаток мешает нам разделять с другими людьми схожие эмоциональные отклики на события — то есть на вещи, происходящие вокруг нас, так же как и на вещи, которые мы наблюдаем в нашем окружении.

Социальное чувство становится все более тонким с развитием способности понимать желания и потребности других без дополнительных пояснений с их стороны: например, когда ребенок понимает, что его сестру не заинтересует в качестве подарка на Рождество фигурка Бэтмена — она предпочтет ей куклу Братц. Данную способность мы будем называть *эмоциональным интеллектом*¹. Эмоциональный интеллект позволяет человеку понять, что другие люди имеют свои мысли и чувства, которые могут отличаться

¹ У автора используется термин *теория ума* (theory of mind). Однако характеристика данного понятия, представленная автором, позволяет соотнести его с широко распространенным понятием «эмоциональный интеллект». — *Примеч. ред.*

от наших. Эмоциональный интеллект начинает развиваться между тремя и четырьмя годами жизни (обратите внимание: я сказала — *начинает*). Нарушения формирования эмоционального интеллекта отрицательно сказываются на развитии в человеке чувства сопереживания, интуитивного понимания социальных ситуаций, разговорной речи, а также некоторых учебных навыков, таких как понимание прочитанного.

Возьмем, например, ситуацию: вы с нетерпением ждете, когда сможете рассказать подруге, что вам подарили новую PlayStation. Но прежде чем вы успеете сообщить ей об этом, она говорит вам, что ее машина на днях сбила машину. Эмоциональный интеллект позволяет вам сообразить, что сейчас не время делиться с подругой радостными новостями, потому что она очень расстроена.

Обучение детей социальным навыкам и помощь им в понимании того, как их сенсорная и нервная системы управляют их в социальных взаимодействиях, — ключ к развитию у них социального чувства. Игры этой главы преследуют различные цели, но все они ведут в итоге к развитию социального чувства. В частности, эти игры учат обращать больше внимания на окружающих человека людей и больше с ними общаться; замечать определенные детали, вроде опущенных уголков губ, которые могут означать грусть. А в целом учат понимать, как вести себя в определенных социальных ситуациях.

Социальное познание тесно переплетено с развитием нервной системы; соответственно у детей неврологическими проблемами, такими как аутизм, которое, как правило, нарушено, а стремление к общению выражено слабо. Несмотря на это существуют определенные социальные навыки, которым можно обучить детей с целью помочь им понять, как осуществлять социальные взаимодействия и таким образом развивать социальное чувство.

ИГРА 52. Щекотка

Дома / На улице

- ✓ Дома

Оборудование

- ✓ Нет

Как играть

- ▶ Начните с легкой щекотки. Будьте осторожны щекочите только так, чтобы это ребенку нравилось.
- ▶ Периодически останавливайтесь и ждите, чтобы ребенок попросил вас продолжить.
- ▶ Если ребенок демонстрирует страх в ответ на подобное воздействие, можете сначала пощекотать куклу и изобразить, как она смеется, чтобы ребенок понял, что это веселое занятие.
- ▶ Покажите ребенку, как вас щекотать. Громко смейтесь и сохраняйте зрительный контакт.
- ▶ Остановитесь по требованию — разработайте физический сигнал для остановки. Предложите в качестве такого сигнала выставлять вверх ладонь.

Обратите внимание!

Для детей, которые уклоняются от легких прикосновений, попробуйте игру «Гребем веслами»:

- ▶ Сядьте, вытянув ноги в форме буквы V.
- ▶ Посадите ребенка лицом к вам, чтобы его ноги прижимались к вашим.
- ▶ Крепко сожмите его плечи и раскачивайтесь взад-вперед, глядя на ребенка.
- ▶ Напевайте, повторяя: «Качаем маму (или подставьте другое нужное слово или имя), качаем Сашу (имя ребенка)».
- ▶ Через какое-то время остановитесь и подождите, чтобы ребенок попросил вас продолжить.

ль

Социальное взаимодействие. Поощряя вашего ребенка щекотать вас в ответ на ваши действия или склоняться вместе с вами взад-вперед, вы обучаете социальному отклику «Ты — мне, я — тебе».

Зрительный контакт. Суть игр «Щекотка» и «Гребем веслами» заключается в том, что вы сидите лицом друг к другу и приобретаете общий опыт, подкрепляемый зрительным контактом.

Совместное внимание. Общий опыт, особенно когда вы сидите лицом друг к другу, побуждает вашего ребенка к совместному вниманию.

Как играть

Этот общий опыт задействует одно из базовых ощущений (прикосновение — как легкое, так и глубокое) и поощряет совместное внимание, а затем и социальный отклик, что является основой для межличностных отношений.

ИГРА 53.

Чего не хватает на лице?

Дома / На улице

- ✓ Дома

Оборудование

- ✓ Белая доска и маркеры

Как играть (первый уровень)

- ▶ Нарисуйте на доске лица с разными эмоциями.
- ▶ Пусть ребенок определит изображенную эмоцию.
- ▶ По мере прогресса ребенка прорисовывайте меньше деталей, чтобы ребенок искал подсказки в меньшем количестве информации.

Как играть (второй уровень)

▶ Нарисуйте лицо, сотрите его часть, чтобы ребенок сам дорисовал его, руководствуясь вашими описаниями эмоции, которую нужно изобразить.

Цель

▶ *Эмоциональное распознавание.* Эта игра помогает распознавать эмоции на лице, а также соединять эмоции с выражениями лица.

▶ *Зрительная память.* По мере прогресса в игре дети должны запоминать отсутствующие части лица на доске.

▶ *Целостное восприятие.* Эта игра учит детей обращать внимание на картину целиком, а не на ее отдельные части.

Зачем играть

Мы узнаем о внутреннем состоянии других людей, понимая язык тела и нюансы выражений лица. Дети-аутисты склонны испытывать сложности с пониманием и интерпретацией намеков на эмоциональные состояния людей, поэтому могут казаться безучастными к другим людям, не откликаясь так, как от них того ожидают. Когда мы предлагаем им веселую игру, которая знакомит их со значениями различных выражений лица, мы предлагаем им конкретный визуальный способ для определения, как чувствует себя другой человек и что можно сделать, чтобы заставить его почувствовать себя по-другому; также мы даем детям возможность поговорить об этом. Исследования показывают, что у людей с аутизмом возникают такие же нейронно-моторные отклики в мозгу, как у других. Крайне важно создавать игры, которые знакомят детей со значениями различных выражений лица.

**ИГРА 54.
Отгадай кто**

Локация / На улице

Дома

Оборудование

Цифровой фотоаппарат

Принтер

Фотобумага

Ножницы

Как играть

1. Сфотографируйте членов семьи и самого ребенка с фронтальным планом и распечатайте фотографии на плотной бумаге.

Затем нарежьте фотографии на большие фрагменты; убедитесь, что каждый фрагмент содержит узнаваемую часть лица: глаз, рот и т.д. Начните с самого простого: вырежьте только два больших квадрата каждого лица, затем выложите перед ребенком два с отсутствующими частями.

Положите вырезанные части изображением вниз. Пусть ребенок возьмет один фрагмент и попытается определить, какому лицу он принадлежит. Затем по очереди брать карточку. Меняйте очередность, пока все лица не будут угаданы.

Начните с двух изображений лиц и продолжайте добавлять новые по мере того, как ребенок начнет понимать правила игры и узнавать лица.

Затем сложите вырезанные части в стопку, чтобы ребенок доставал карточки и соединял с соответствующим лицом.

Знание лиц. Это занятие помогает детям узнавать черты лиц знакомых людей.

► *Зрительная память.* Существует много свидетельств о том, что дети с аутизмом не узнают лица других людей. Эта игра поощряет их к узнаванию лиц увлекательным способом.

Зачем играть

Исследования показывают, что дети с аутизмом и синдромом Аспергера не распознают лица окружающих людей так, как другие. Такие исследования, как позитронная эмиссионная томография и функциональная магнитно-резонансная томография, показывают, что мозг людей с аутизмом не может задействовать участки, специализирующиеся на лицах. Эта игра конкретным способом помогает улучшить распознавание ребенком лиц окружающих его людей.

ИГРА 55.

Комплименты на мячиках для пинг-понга

Дома/ На улице

- ✓ Дома

Оборудование

- ✓ Большая упаковка мячиков для пинг-понга
- ✓ Большая прозрачная банка

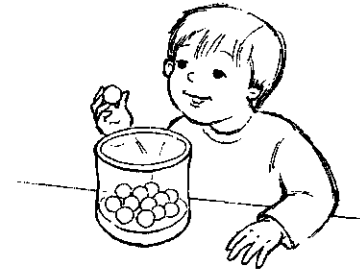
Как играть

- Каждый раз, когда ребенок делает кому-то комплимент, пишете его на мячике и помещайте в большую прозрачную банку.
- Когда банка наполнится, придумайте, как это отметить — желательно с другом.

Цель

► *Спонтанное социальное взаимодействие.* Умение спонтанно говорить комплименты — следующая ступень для детей, которые разучивают новые социальные правила; задача сложная, но выполнимая благодаря тому, что в этой игре дети получают мгновенное визуальное подкрепление.

► *Зрительное напоминание.* Банка, расположенная дома на видном месте, служит постоянным напоминанием ребенку о новом умении и включает комплименты «в повестку дня».



► *Освоение системы подкреплений.* Это игра, которая позволяет ребенку получить мгновенные подкрепления и видеть, как они постепенно накапливаются.

Зачем играть

► Игра «Комплименты на мячиках для пинг-понга» — способ вознаградить недавно освоенное поведение и продолжить подкрепление спонтанного социального взаимодействия. Мне очень нравится то, что происходит в мире ребенка, когда он начинает благодарить за другими людьми и делать им комплименты: это запускает обратную реакцию, и теперь и другие люди говорят ребенку комплименты в ответ.

ИГРА 56.

Указываем пальцем

Дома / На улице

- ✓ Дома

Оборудование

- ✓ Прозрачный полиэтиленовый пакет
- ✓ Маленькие съедобные предметы — конфеты, печенье
- ✓ Маленькие предметы (карандаши, монетки, соломинки, кубики, ключи и т.д.)

Как играть (первый уровень)

- ▶ Разместите предметы в прозрачном пакете и предложите ребенку указать пальцем на что-то, что он хочет. Вначале задействуйте только один вид — конфеты или печенье.
- ▶ Как только ребенок показывает, повторите его жест медленно и четко и скажите: «Хорошо показали, ты хочешь... (назовите то, на что показал ребенок)». Немедленный вербальный отклик необходим для успеха этой игры.
- ▶ Повторите сначала.

Обратите внимание!

Если у ребенка возникают сложности с указыванием пальцем, вам нужно ему помочь — взять его указательный палец и прижать его поверх предмета, который, как вы знаете, ребенок хочет получить. Это одна из причин, почему лучше начинать эту игру с чего-то съедобного: вы знаете, что ребенок наверняка предпочтет среди других предметов. Как только вы физически поможете ребенку указать на нужный предмет, подтвердите его жест вербально — скажите: «Ты хочешь печенье» — и вручите его ребенку.

Как играть (второй уровень)

Положите в пакет разные предметы (включая еду, которая нравится ребенку), чтобы стимулировать зрительное распознавание и убедиться в том, что ребенок показывает на что-то наугад. Как правило, ребенок в этой игре выбирает съедобные предметы.

Как играть (третий уровень)

Как только ребенок начнет понимать условия игры, различайте зрительное пространство, которое должен видеть взглядом ребенок, а также количество предметов, из которых нужно будет выбирать. Используйте стол в метре-двух от ребенка и большое количество предметов в пакете. Затем используйте стол на другом конце комнаты.

Пальцы
Совместное внимание. Это занятие обучает ребенка совместному вниманию с вами.

Указывание пальцем. Это занятие стимулирует независимость движений указательного пальца.

Зрительное слежение. Начиная с маленького полиэтиленового пакета, ребенок учится отслеживать рядом небольшие ограниченные пространства и фиксировать взгляд на том, что он хочет; затем делать то же самое с большим пространством.

Зрительное различение. Занятие учит ребенка зрительно различать предметы, находящиеся рядом друг с другом, и находить предмет, который он хочет. Это дает ему возможность научиться различать информацию переднего и заднего плана.

Как играть

Совместное внимание — один из ранних коммуникативных навыков, которому люди учатся, чтобы

включить окружающих в свой мир. Указывание пальцем — компонент совместного внимания, и многие дети, которые позже в жизни испытывают сложности с освоением социальных навыков, в детстве не могли овладеть этим ранним коммуникативным навыком. Обучив ребенка указывать пальцем, вы поможете ему общаться с вами. Как только ребенок поймет, как это делается, и начнет этим навыком пользоваться, ему откроется совершенно новый способ взаимодействия с окружающими людьми. Для меня ситуация, когда родитель, следуя взглядом за указательным пальцем ребенка, понимает, что тот пытается ему сообщить, — один из самых трогательных моментов, которые только можно наблюдать. «Да, да, ты хочешь своего медвежонка!»

ИГРА 57.

Описание людей на карточках

Дома/На улице

- ✓ Все равно

Оборудование

- ✓ Нарисуйте сетку из четырех или из девяти квадратов; подготовьте карточки, написав на них имена членов семьи или друзей, положите каждую карточку на отдельный квадрат (для детей, которые не умеют читать, замените слова фотоизображениями).
- ✓ Подготовьте карточки, на каждой из которых содержится только одна какая-либо характеристика каждого из членов семьи или друзей: физические особенности (например, каштановые волосы); любимое занятие (чтение, рыбалка); еда (пицца, кофе); профессия (учитель); место проживания (название города

деревни). Перемешайте карточки и сложите их в кучку.

Играть

Начните играть с ребенком по очереди из стопки карточек с описаниями.

Определив, к кому относится описание, положите карточку на соответствующую карточку с именем или изображением человека, расположенными в квадратах сетки.

Навыки наблюдения. Это занятие побуждает детей обращать внимание на физические особенности людей.

Эмоциональный интеллект. Игра помогает ребенку понять, что окружающие могут любить или не любить другие вещи — и это не то, что любит и не любит он сам. Данный навык предшествует развитию эмоционального интеллекта.

Речевое развитие (разговорная речь). Знание ключевых вещей о том, что любят и не любят другие люди, также дополнительная информация о них, например об их профессии, дают детям заготовки для начала разговоров.

Обратите внимание!

Родители мальчика, с которым я работала, сказали, что после нескольких сеансов этой игры их сын начал задавать родственникам вопросы о них и стал настаивать на том, чтобы сделать новые карточки. Родители утверждали, что раньше у него не наблюдалось никакого интереса к другим людям, но поэтому, как информация о родственниках и друзьях семьи превратилась в игру, он внезапно получил социальную инициативу. Его интерес привел также к тому, что

сами родственники стали больше им интересоваться и чаще с ним разговаривать.

Зачем играть

Благодаря использованию характеристик внешности это занятие стимулирует объективные наблюдения (например, цвет волос). Вы можете расширить их субъективными наблюдениями — о том, что любят и не любят другие люди («любит пиццу», «не любит кошек»). Эта игра даст ребенку повод интересоваться другими людьми и в итоге поможет ему понять, несмотря на то что все разные, у людей есть общие интересы, увлечения, черты.

ИГРА 58.

Мои мысли — твои мысли

Дома / На улице

- ✓ Дома

Оборудование

- ✓ Книги и журналы, соответствующие возрасту ребенка
- ✓ Небольшая белая доска для каждого игрока
- ✓ Маркеры для письма на доске

Как играть (первый уровень)

- ▶ Игроки по очереди открывают книжки или журналы на разных страницах.
- ▶ Затем, молча и не показывая другим игрокам, каждый записывает, какие мысли у него вызвала картинка на странице.
- ▶ Каждый игрок должен записать одно слово, которое лучше всего выражает первое, что пришло ему в голову.

Затем игроки сравнивают слова на своих досках и судят, что они написали и почему.

Обратите внимание!

Как только ребенок поймет, как играть в эту игру, не все время играть в нее с двумя детьми. Однако вы можете играть с одним ребенком, пока он учится.

Как играть (второй уровень)

Вы можете усложнить игру, предложив обоим игрокам писать слова, которые, по их мнению, собирается написать второй участник.

Если вы играете с группой детей, выберите одного ребенка, чтобы он писал, о чем думает, глядя на картинку.

Остальные дети в группе пытаются угадать, что написал этот ребенок.

Обратите внимание!

Эта игра может потребовать подсказок со стороны взрослого, когда дети будут рассказывать, о чем они думали, глядя на картинку. Альтернативный вариант: дети помладше могут нарисовать то, что пришло им в голову.

Цели

Эмоциональный интеллект. Это отличный способ показать ребенку любого возраста, что другие могут думать то же самое, но думать о чем-то другом.

Способность к целенаправленной деятельности. Чтобы придумать одно слово по картинке, ребенок должен организовать мысли и остановиться на одной из них в условиях ограниченного времени.

Социальное взаимодействие. Это занятие включает в себя взаимодействие с другими людьми с определенной целью.

Зачем играть

Эмоциональный интеллект — это способность понимать, что у каждого есть свои мысли и чувства. Это понимание того, что люди могут хотеть и не хотеть, любить и не любить не то, что хочешь или не хочешь, любишь или не любишь ты. Это занятие стимулирует развитие эмоционального интеллекта, заставляя ребенка размышлять над тем, что чувствуют и о чем думают другие люди.

ИГРА 59.**Я вижу — я делаю****Дома / На улице**

- ✓ Дома

Оборудование

- ✓ Прозрачный акриловый детский мольберт
- ✓ Пена для бритья

Как играть

- ▶ Встаньте с одной стороны акрилового мольберта, а ребенок пусть встанет с другой стороны.
- ▶ Нанесите с обеих сторон мольберта по несколько капель пены для бритья.
- ▶ Начните делать нарочито широкие мазки, размазывая пену.
- ▶ Как только ребенок станет размазывать пену, начните подражать его действиям.
- ▶ Ваше лицо должно быть как можно ближе к мольберту, чтобы ребенок видел по вашему выражению лица, что вам весело.
- ▶ Альтернативный вариант. Если ваш ребенок плохо реагирует на контакт с пеной, пусть использует губку

размазывания пены. Губка должна быть мягкой, сухой, размером с ладонь ребенка. Еще один способ играть в эту игру — полностью покрыть пеной для бритья обе стороны мольберта и рисовать на них.

Обратите внимание!

Моя коллега использует эту игру, когда занимается с детьми с аутизмом у них на дому. Она использует эту игру, чтобы завязать с ребенком непринужденные отношения и показать родителям, как что-то, на первый взгляд бесцельное, может так много сделать для ребенка. Также это дает возможность родителю взаимодействовать с ребенком легким, веселым способом.

Навыки двигательной имитации. Мы начинаем с имитации через простые моторные реакции.

Навыки сопряженной имитации. Имитируя мазки ребенка, вы учите его подражанию.

Тактильное воздействие. Пена для бритья — давний фаворит эрготерапевтов в налаживании обработки тактильной информации.

Социальное взаимодействие. Это совместное занятие, так как вы работаете с ребенком вместе, но менее напряженное для него в силу того, что между вами находится мольберт.

Обратите внимание!

Как только ребенок научится играть в эту игру с пеной, предложите ему поиграть в нее со сверстниками. Она идеально для этого подходит.

Как играть

Ранняя имитация — ключ к обучению для всех детей. Дети с неврологическими проблемами могут испытывать сложности с этим ранним навыком; таким

образом, занятия, которые стимулируют его освоение, закладывают фундамент для обучения детей с помощью имитации действий.

ИГРА 60. Показываем телом

Дома/На улице

- ✓ Все равно

Оборудование

- ✓ Названия частей тела, написанные на полосках бумаги: *палец, нос, подбородок, глаза, колени, голова, плечо, локоть, ступня, бедро*
- ✓ Шляпа или миска

Как играть

- ▶ Сверните полоски бумаги и положите их в шляпу или миску.
- ▶ Попросите ребенка вытащить полоску бумаги, а затем показать на какой-нибудь предмет в комнате той частью тела, которая написана на полоске.
- ▶ Остальные участники игры должны угадать, на что ребенок показывает.

Обратите внимание!

Это игра не для маленьких детей — в нее хорошо играть с детьми около восьми лет и старше, обладающими определенными речевыми навыками. Я наблюдала, как дети, игравшие в эту игру в группе, поначалу испытывали видимый дискомфорт и демонстрировали зажатость в движениях, но постепенно расслаблялись, начинали смеяться и поражались тому, что другие игроки могли отгадать, на что именно они указывают.

Язык тела. Это занятие обучает детей общаться с помощью слов, с помощью своего тела.

Совместное внимание. Это занятие обучает более важным навыкам совместного внимания без дополнительного стресса в виде речи.

Чем играть

Возможность общаться с помощью языка тела — один из основных социальных навыков; очень часто именно от него зависит успех общения. Дети с неврологическими проблемами могут научиться словам, чтобы выразить свои мысли, но часто испытывают трудности с овладением эффективными навыками невербального общения.

ИГРА 61.

Мистер Картофельная Голова

Дома/На улице

- ✓ Дома

Оборудование

Набор частей для Мистера Картофельная Голова
Любые другие аксессуары Мистера Картофельная Голова, которые вы сможете раздобыть, особенно длинные рты и глаза

Набор карточек с изображением различных эмоций на лице. (Можете сами сделать такие карточки; если ребенок умеет читать, напишите на карточках названия эмоций.)

Как играть

Суть игры в том, чтобы создать Мистера Картофельная Голова с определенным выражением лица.

► Предложите ребенку выбрать карточку с эмоцией, которую можно изобразить с помощью имеющихся у вас деталей для Мистера Картофельная Голова.

► Пусть ребенок попробует изобразить эту эмоцию на Мистере Картофельная Голова.

► Поговорите о том, что и почему чувствует Мистер Картофельная Голова, когда у него такое выражение лица.

Цель

► *Эмоциональное распознавание.* Это занятие позволяет детям научиться считывать эмоции других людей.

► *Эмоциональное дублирование.* Также оно позволяет детям научиться дублировать эмоции других; это улучшает распознавание эмоций.

► *Эмоциональный интеллект.* Для более высокофункциональных детей можете использовать Мистера Картофельная Голова, чтобы вызвать ребенка на разговор, о чем он (Мистер Картофельная Голова) думает.

► *Навыки мелкой моторики.* Действия с заменяемыми частями в ходе создания Мистера Картофельная Голова стимулируют развитие навыков мелкой моторики.

► *Речевое развитие.* Когда ребенок рассказывает вам, что чувствует Мистер Картофельная Голова, у него развивается описательная речь.

Зачем играть

Когда дети не распознают и не понимают выражения лиц других людей, объяснить им значение этих выражений невозможно. Данное занятие легко, не вызывая у ребенка страха, обучает тому, что опущенные уголки губ означают грусть, а поднятые брови — удивление.

ИГРА 62. Не урони мяч!

Мама/На улице

Все равно

Оборудование

Тактильный мяч, мячик Куш (Kush, легкий мячик мягкими длинными иголками из резиновой тесьмы) и большой набитый мешочек для игры хэки-сэк

Как играть

Попросите ребенка положить мячик себе на голову.

Вы (взрослый) строите ребенку рожицы или позы, вызывая движения, которые он должен попытаться имитировать, удерживая мяч в равновесии на голове.



Цель

Равновесие. Удержание мяча на голове в процессе подражания взрослому требует от ребенка контроля над положением своего тела.

- ▶ *Эмоциональный интеллект и социальное развитие.* В этой игре ребенок пытается опознать и симитировать разные выражения лица; для этого требуется обращать внимание на других людей.
- ▶ *Распределение внимания.* Это занятие требует одновременно распределять внимание на две разные задачи.

Зачем играть

Предыдущие игры, описанные в этой книге, предлагали использование рисунков (двухмерный подход) для привлечения внимания ребенка к выражениям лица. Затем, для дублирования выражений лица на Мистере Картофельная Голова, был предложен пространственный (трехмерный) подход. Эта игра позволяет перейти на следующий уровень, так как она требует от ребенка следить за лицом другого человека, одновременно удерживая в равновесии мяч. Мяч обеспечивает сенсорное стимулирование кожи головы, что позволяет лучше сконцентрироваться. Ребенок же будет воспринимать эту игру просто как веселое времяпрепровождение.

Глава 7.

ГОТОВНОСТЬ К ШКОЛЕ

Игры, представленные в этой главе, основываются на сенсомоторных и речевых навыках, описанных в предыдущих главах, и направлены на формирование определенных доучебных и учебных умений, которые будут необходимы вашему ребенку на протяжении всего процесса его обучения. Назвав эту главу «Готовность к школе», я не имела в виду, что все описанные в ней умения должны быть достигнуты ребенком в начале процесса обучения. Используя веселые игры и занятия для обучения этим умениям, вы увеличиваете мотивацию детей к их участию в учебном процессе. Некоторым детям нужно предоставлять больше возможностей для целенаправленного обучения, потому что им в меньшей степени, чем другим, свойственно учиться самостоятельно с помощью наблюдений. Знакомить их с принципами овладения знаниями в определенных областях, таких как математика или понимание прочитанного, имеет смысл в форме веселых игр, основанных на сильных сторонах или сенсорных потребностях вашего ребенка — в этом случае ребенку будет легче обобщать информацию. Таким образом, знакомя ребенка с учебными навыками и знаниями через веселые игры и занятия, вы способствуете их освоению.

Трехмерные (пространственные) действия с предметами и использование собственного тела в качестве «дидактического материала» не являются нормой в средних и старших классах школы. Через несколько лет после начала учебы большая часть обучения будет происходить с помощью бумаги и ручки (двухмерное обучение) или компьютера (одномерное). Но, как мы видим, дети с аутизмом, синдромом Аспергера или трудностями обработки сенсорной информации лучше всего учатся в трехмерном мире, взаимодействуя с окружающими их предметами, что готовит их к двухмерному обучению. Обучение в трехмерном пространстве позволяет мозгу и телу освоить сложные навыки настолько хорошо, чтобы понять принцип обучения в целом и перенести усвоенную информацию в другую обстановку. Кроме того, опыт, полученный в процессе активного обучения, оказывает значительно более сильный и длительный эффект на мозг и тело, что закладывает мощную базу для обработки информации более высокого уровня.

Зачем играть

В этой главе во всех занятиях используется трехмерное обучение как способ включить первоначальные и собственно учебные навыки в набор навыков вашего ребенка и тем самым увеличить его шансы на успех в школе.

ИГРА 63.

Так, и чья сейчас очередь?

Игра / На улице

Все равно

Оборудование

Утяжеленный мяч (медбол, фитбол)

Как играть (первый уровень)

Придумайте серию простых вопросов. Они должны соответствовать уровню речевого развития участников и их интересам. Например: «Когда мяч окажется перед тобой, скажи свое имя и назови любимое животное, любимую еду, любимую ТВ-передачу и т.д.».

Участник игры, который держит мяч, выступает в роли ведущего, певца или актера.

Участники передают мяч друг другу.

Как играть (второй уровень)

Переведите вопросы на уровень категорий, например: «Назови что-нибудь зеленое» или «Назови кого-нибудь, кто живет в океане».

Предложение для детей помладше: пусть игрок мячом назовет животное и звуки, которые оно издает.

Предложение для детей постарше: пусть дети рассказывают историю — и каждый игрок, у которого оказывается мяч, ее продолжает.

Социальное взаимодействие. В этой игре нужно играть по очереди, обращать внимание на других игроков и следить за развитием ситуации — все это стимулирует социальное взаимодействие.

► Развитие навыков внимания. Необходимость обращать внимание на других игроков развивает один из основных навыков, необходимых для успешного обучения в школе.

► Игра по очереди. В этой игре используется сенсорное воздействие для соблюдения очередности. Большой утяжеленный мяч служит другим игрокам зрительным напоминанием о том, чья сейчас очередь выступать, а также дает самому участнику с мячом подсказку, что он сейчас должен говорить. Это напоминание более эффективно, чем слова взрослого: «Внимание!» или «Сейчас твоя очередь».

ИГРА 64. Что в моем мире?

Дома/На улице

- ✓ Все равно, но лучше на улице

Оборудование

- ✓ Для детей помладше: блокнот для хранения картинок
- ✓ Для детей постарше: лист бумаги

Как играть

► Дети помладше должны подготовить блокнот с наклеенными в него изображениями, которые они ожидают увидеть на занятии (например, животных в зоопарке, людей, зданий и т.д.).

► По ходу занятия ребенок отмечает в блокноте вещи, которые он видит, с помощью галочек, стикеров, штампов и т.д.

► Ребенок также должен назвать увиденные вещи, которых не оказалось в его блокноте, а затем нарисовать их в своем блокноте.

Дети постарше должны написать список вещей, которые они ожидают увидеть, и помечать галочкой из них, которые они увидели в ходе занятия.

ль

Навыки наблюдения. Это занятие повышает осознание ребенком окружающего мира.

Зрительное планирование. Если ребенок заранее планирует, что он увидит в окружающем мире, его внимание становится более сосредоточенным.

Тренировка памяти. На этом занятии используются зрительные подсказки, чтобы помочь детям не забыть о том, что они ищут во время конкретной прогулки или поездки.

Речевое развитие. Это занятие — эффективный способ связать речь со зрительной информацией в окружающем мире.

ИГРА 65. Пишем на спине

Дома/На улице

Дома

Оборудование

Пишущий инструмент

Что-то, на чем можно писать: бумага или белая доска

на

Как играть (первый уровень)

В начале напишите имя ребенка на бумаге или доске и положите перед ребенком.

- ▶ Потрите спину ребенка, словно стирая с доски, используя глубокое давление.
- ▶ Проведите пальцем линии по спине ребенка, чтобы обозначить, что верхняя часть «страницы» находится у шеи ребенка, а нижняя — в районе поясицы.
- ▶ Надавливая на кожу, напишите пальцем на спине ребенка одну из букв его имени.
- ▶ Перед тем как написать следующую букву, «сотрите» написанное ладонью.
- ▶ Пусть ребенок угадает, какую именно букву имени вы написали на его спине.
- ▶ Когда он начнет хорошо угадывать, уберите визуальную подсказку в виде написанного имени.
- ▶ Затем пусть он попробует угадать буквы, которые вы выводите пальцем на бумаге или на доске перед ним.
- ▶ Вы можете усложнить задачу, перейдя к написанию других букв алфавита, а затем и слов.

Как играть (второй уровень)

- ▶ Пусть сверстник напишет на спине вашего ребенка одну из букв его имени — а ребенок попытается угадать букву. Далее они меняются — пишут и угадывают буквы по очереди.

Обратите внимание!

В нашей клинике мы используем эту игру в группах, занимающихся по программе «Социальное чувство»™. Это очень здорово — наблюдать за тем, как дети, которые не любят, когда их касаются другие люди, спокойно к этому относятся и даже смеются, пытаясь определить, какую букву пишет на спине их друг. Дополнительное преимущество игры заключается в том, что она помогает детям запомнить имена друг друга.

Цель

- ▶ Тренировка моторной памяти при изучении букв.
- ▶ Тренировка моторной памяти при изучении букв через прикосновения уменьшает зависимость от зрительно-моторной системы и увеличивает успех в овладении письмом.
- ▶ Тактильная гиперчувствительность. В этом занятии задействованы как легкие прикосновения, так и глубокое давление, поэтому детям с тактильной гиперчувствительностью будет легче перенести легкие прикосновения.
- ▶ Социальное взаимодействие. Как только ваш ребенок начнет правильно опознавать буквы, вы можете включить в игру его сверстника и превратить занятие в веселую обучающую игру.

ИГРА 66. Сундучки

Локация: Дома / На улице
Локация: Дома

Оборудование

- ▶ Набор карточек с буквами (цифрами, картинками и т.д.), каждая из которых должна быть в 4 экземплярах
- ▶ Изображения на карточках будут зависеть от того, что знает и умеет ваш ребенок. Если он умеет только отличать цвета и формы, используйте карточки геометрическими формами разных цветов на одной стороне.
- ▶ Если ребенок уже различает буквы, используйте карточки с буквами на одной стороне. Если вы работаете над цифрами, можно использовать обычную колоду карт.

✓ Если вы играете в эту игру с группой детей, можете приобрести карты с различными животными — тогда в нее смогут весело играть дети любого уровня развития.

Как играть

- ▶ Если играют два игрока, раздайте по 8 карточек каждому. Если от трех до шести игроков, раздайте по 5 карточек.
- ▶ Остальные карточки оставьте в колоде рубашками вверх.
- ▶ Выберите любого игрока для первого хода.
- ▶ Он должен спросить следующего игрока, есть ли у него карта определенного вида.
- ▶ Если у этого игрока есть карты такого вида, он должен отдать их игроку, который их попросил. Например, отдать ему все «девятки». В таком случае игрок, который сделал запрос, получает право на следующий ход.
- ▶ Игрок, делающий запрос, может спросить у любого другого игрока любой вид карточек, в том числе тот, который он только что просил.
- ▶ Если у игрока, которого попросили, нет соответствующих карт, он говорит: «Иди ищи». Игрок, сделавший запрос, вытаскивает верхнюю карту из колоды. Если он вытащил ту карту, которая ему нужна, он показывает ее другим игрокам и делает следующий ход.
- ▶ Однако если он вытаскивает карточку не того вида, который запросил, очередь переходит к следующему игроку. Следующий игрок — тот, который говорил: «Иди ищи».
- ▶ Каждый раз, как только игрок собирает «сундучок», то есть четыре карточки одного вида, он должен тут же показать их остальным игрокам.
- ▶ Выигрыш происходит, когда у игрока не остается на руках карточек или когда вытягиваются все

карточки из колоды. Тогда выигравшим оказывается тот игрок, у которого набралось больше всего «сундучков».

Цель

- ▶ Развитие исполнительных функций. Это занятие включает в себя организацию и оценку фактов. Дети должны оценить, какие карты находятся у них в руках, и понять, какие им требуются.
- ▶ Оперативная память. Дети должны помнить, что им нужно для того, чтобы собрать «сундучок».
- ▶ Управление эмоциями. Эта игра требует от ребенка подавить нетерпение и раздражение (когда он не получает нужную ему карту) и контролировать себя в процессе ожидания желаемой карты.
- ▶ Игра по очереди. Эта игра требует от всех участников ждать своей очереди.
- ▶ Социальное общение. Детям нужно разговаривать друг с другом напрямую, чтобы участвовать в игре. Некоторым детям нужна помощь взрослого, чтобы попросить нужную карту, пока они учатся правилам игры.

ИГРА 67.

Найди и скажи по буквам

Локация: Дома / На улице

Локация: Дома

Оборудование

- ▶ Маленькие буквы-магниты
- ▶ Изображения собаки, кошки, дерева и т.д.
- ▶ Магнитная белая доска
- ▶ Большой пластиковый контейнер с песком (или фасолью, рисом и т.д.)

Как играть (первый уровень)

- ▶ Вырежьте картинки с изображением простых объектов, таких как кошка, собака, лиса, дерево, солнце. Размещайте их по одной на доске.
- ▶ Спрячьте буквы, из которых состоит слово, в контейнере с сыпучим материалом или где-нибудь в комнате (если вы выбрали комнату, не прячьте буквы слишком тщательно — пусть они будут видны).
- ▶ Пусть ребенок найдет буквы и составит из них соответствующее слово, а затем прочтет его по буквам.

Обратите внимание!

Если это занятие окажется слишком сложным для ребенка, напишите соответствующее слово под картинкой — и после этого попросите ребенка найти буквы и составить из них то же самое слово.

Как играть (второй уровень)

- ▶ Чтобы усложнить задачу, спрячьте в сыпучий материал пару дополнительных букв, чтобы ребенок выбрал те буквы, которые нужны для составления слова.

Как играть (третий уровень)

- ▶ Можно еще сильнее усложнить задачу, прикрепив на доску сразу две картинки и спрятав буквы от двух соответствующих слов.

Цель

- ▶ *Чтение по буквам.* Это занятие поощряет чтение по буквам простых слов.
- ▶ *Соотнесение рисунков со словами.* Также оно поощряет развитие ранних навыков чтения.
- ▶ *Тактильное воздействие.* Ребенок испытывает тактильное воздействие, когда ищет буквы в сыпучем материале.

Зрительное воздействие. Это занятие включает себя зрительное слежение при поиске букв в комнате (если вы выбрали этот вариант игры).

ИГРА 68. Ищем букву

Место / На улице

Все равно

Оборудование

Пластмассовые или картонные буквы разных цветов; по два экземпляра каждой буквы

Как играть (первый уровень)

- ▶ Разложите буквы по всему дому в относительно незаметных местах.
- ▶ Покажите ребенку букву и скажите, что он должен найти такую же.

Как играть (второй уровень)

- ▶ Покажите ребенку слово, чтобы он нашел все буквы, входящие в это слово.

Как играть (третий уровень)

- ▶ Скажите ребенку слово — пусть он найдет все буквы, входящие в это слово.

Как играть (четвертый уровень)

- ▶ Скажите ребенку слово — пусть он найдет все буквы, входящие в это слово (как в третьем уровне). Затем пусть он сам соберет из них слово и напишет его.

Цель

► *Развитие навыков внимания.* Настольные игры для некоторых детей могут быть очень утомительными, особенно те, которые воспринимаются ими как работа. Включение элементов настольного занятия в игру, требующую двигательной активности, снижает ощущение работы и повышает вовлеченность.

► *Узнавание букв.* Это занятие развивает узнавание букв, так как ребенок должен идентифицировать найденные буквы.

► *Зрительно-перцептивные навыки.* Это занятие способствует зрительному распознаванию букв благодаря дифференциации информации переднего и заднего планов.

► *Развитие навыков письма.* Это занятие предлагает способ тренировки навыков письма с зрительной подсказкой: ребенок видит буквы, когда пишет на доске.

ИГРА 69.**Карточки на каждый день****Дома/На улице**

- ✓ Дома

Оборудование

- ✓ Карточки с изображениями и подписанными названиями повседневных бытовых предметов
- ✓ Таймер

Как играть

► Пусть ребенок пройдет по дому и совместит бытовые предметы с картинками за определенное время (например, 1 минута, 2 минуты).

Обратите внимание!

Учитывая то, что некоторым детям сложно следовать указаниям голосом, возможно, вам нужно будет первый раунд игры водить ребенка за руку. Помогите ему освоиться, задав в начале игры более продолжительное время на один раунд. Постепенно, по мере улучшения навыков ребенка, сокращайте временной лимит.

Цель

Соотнесение слова и его значения. Соотнесение названных слов и их значений с предметами, которые ребенок видит каждый день, развивает зрительное распознавание слов и наполняет их конкретными знаниями.

Зрительные навыки. Это занятие развивает зрительное слежение — ребенок должен быстро осматривать территорию, чтобы уложиться во временной лимит.

Зрительно-перцептивные навыки. Игра развивает умение зрительно отделять информацию переднего и заднего планов, чтобы обнаружить окружающие ребенка предметы.

ИГРА 70.**К пазлу через препятствия****Дома/На улице**

- ✓ Все равно

Оборудование

- Простой пазл (такой, чтобы ребенок смог его собрать)
- Ведро

✓ Кегли, туннели для ползания, батут, гимнастические обручи, положенные на пол или установленные вертикально, — любые препятствия, которые заставят ребенка задуматься, как их преодолеть: обойти, перепрыгнуть или проползти под ними



Обратите внимание!

Вы можете сделать простой пазл самостоятельно. Скачайте из Интернета или нарисуйте любимого персонажа ребенка — например, Спанч Боба или Молнию Маккуина; заламинируйте и нарежьте на кусочки. Чтобы ребенку было проще собрать пазл, можете взять лист картона и нарисовать на нем линии, которые соответствуют границам элементов пазла, чтобы у ребенка была визуальная подсказка, куда класть фрагменты изображения.

Если вы будете сами делать пазл, можете мотивировать ребенка на участие в игре, предложив ему после ее успешного окончания поиграть с любимой игрушкой, изображенной на пазле. Например, поместите Молнию Маккуина на видимое, но недоступное для ребенка место и скажите: «Когда ты соберешь Молнию, сможешь с ним поиграть».

Как играть

- ▶ Установите для ребенка полосу препятствий.
- ▶ Пусть ребенок берет из ведра по одному элементу пазла и преодолевает препятствия.
- ▶ С другой стороны полосы препятствий разместите доску (или картон с линиями элементов), на которой ребенок будет собирать пазл.

Обратите внимание!

Если это задание окажется для ребенка слишком сложным, спрячьте элементы пазла в песке (или другом сыпучем продукте), и попросите ребенка доставать их по одному. Чтобы, наоборот, увеличить сложность, разложите элементы пазла на протяженной полосе препятствий: пусть ребенок собирает их по одному по мере прохождения полосы и добавляет пазл.

Цель

- ▶ *Формирование логических выводов.* Это занятие стимулирует способность ребенка делать логические выводы, так как у него нет на руках всех кусков пазла в процессе сборки. Так что ребенок должен попытаться собрать пазл, имея ограниченное количество информации, используя понятие от части к целому.
- ▶ *Дети с расстройствами аутистического спектра имеют склонность концентрироваться на мелких деталях.*
- ▶ *Планирование движений (праксис).* При прохождении полосы препятствий тренируются навыки планирования движений.
- ▶ *Зрительно-пространственные навыки.* Зрительно-пространственные навыки развиваются, когда ребенок собирает пазл. Также это занятие развивает восприятие глубины, понимание направления движений и отношения предметов друг к другу в пространстве.

ИГРА 71. Буквы больше и лучше

Дома / На улице

- ✓ На улице

Оборудование

- ✓ Мел
- ✓ Наполненная водой бутылка-«брызгалка»

Как играть

- ▶ Нарисуйте разные буквы мелом на асфальте.
- ▶ Попросите ребенка с помощью бутылки-«брызгалки» «стереть» буквы, направляя струю воды по контуру букв.

Цель

- ▶ *Узнавание букв.* Любое занятие, в процессе которого ребенок создает буквы, особенно двигаясь при этом, улучшает узнавание букв.
- ▶ *Моторная память.* При использовании движений крупной моторики для написания букв тренируется моторная память, что способствует формированию осознанного письма.

ИГРА 72. Буква недели

Дома / На улице

- ✓ Дома

Оборудование

- ✓ Три карточки размером 12×20 см

Как играть

Выберите букву недели. Напишите ее на карточках.

Приклейте одну из карточек сзади на сиденьешей машины (перед местом, где сидит ребенок) еще одну на холодильник.

Цель — подсчитать, сколько раз за неделю вы ваш ребенок видите букву.

Ищите эту букву на вывесках и на различных упаковках.

Обратите внимание!

Другой вариант — вырезать буквы из белой бумаги и приклеить их на черный лист картона. Этот визуальный контраст облегчит ребенку узнавание букв на вывесках.

Цель

Узнавание букв. Это занятие развивает узнавание букв в повседневном окружении ребенка.

Узнавание слов. Так как ваш ребенок ищет букву недели в словах, которые видит каждый день, у него улучшается способность узнавать знакомые слова.

Зрительно-перцептивные навыки. Для распознавания буквы среди других букв в слове требуются зрительно-перцептивные навыки, такие как различение информации переднего и заднего планов.

Зрительное слежение. Ваш ребенок должен зрительно обследовать окружающее пространство, чтобы найти букву недели.

ИГРА 73. Соединяем цвета

Дома / На улице

- ✓ Дома

Оборудование

- ✓ Большие маркеры разных цветов с губчатыми наконечниками
- ✓ Белый плакатный картон
- ✓ Черный маркер

Как играть (первый уровень)

- ▶ Возьмите маркер какого-то одного цвета и поставьте им на плакатном картоне большие точки, чтобы при их соединении получилась фигура.
- ▶ Приклейте картон скотчем к стене или прикрепите его к мольберту.
- ▶ Пусть ребенок соединит большие точки черным маркером. Если нужно, возьмите его руку и покажите ему, как это делается.
- ▶ Проговаривайте действия по ходу их выполнения: «Давай проведем линию от этой точки до этой... а теперь до этой. Посмотри, у тебя получился треугольник!» В следующий раз, когда будете это делать, спросите ребенка: «Куда поведем теперь?»

Как играть (второй уровень)

- ▶ Используя два маркера разного цвета, наметьте точками контуры треугольников и квадратов. Например, треугольники сделайте желтыми, а квадраты красными. Скажите ребенку, чтобы он соединил все желтые, а затем все красные точки.
- ▶ Вы можете использовать три или четыре разных цвета, чтобы создать разные формы на плакатном

картоне. Поскольку формы разных цветов, они могут даже накладываться друг на друга.

- ▶ Попробуйте пронумеровать точки, чтобы задать последовательность и познакомить вашего ребенка традиционными заданиями «соедини по точкам».

Цель

Понятие о направлениях. Занятие разрабатывает понятия направлений (например, *вниз, наискосок*) в процессе соединения точек, что является предпосылкой формирования навыка письма.

Речевое развитие. Это отличное занятие для того, чтобы познакомить ребенка с базовыми речевыми понятиями, такими как *вниз, наискосок, справа, слева, сверху и внизу*.

Зрительно-моторная координация. Занятие развивает зрительно-моторную координацию: поскольку поверхность, на которой работает ребенок, большая, для выполнения задания ему требуются навыки как крупной, так и мелкой моторики.

Тренировка мышц плеча, предплечья и кисти руки. Поскольку ребенок работает с большой вертикальной поверхностью, поэтому, чтобы проводить линии, ему необходимо задействовать мышцы плеча, предплечья и кисти. Это увеличивает устойчивость суставов руки.

ИГРА 74. Гонки на бумаге

Дома / На улице

- ✓ Дома

Оборудование

- ✓ Деревянные палочки
- ✓ Клей

- ✓ Маркеры
- ✓ Белая плотная бумага (картон)
- ✓ Любимая ребенком игрушка на колесах, которую можно возить по полу (пожарная машина, Паровозик Томас, Молния Маккуин и т.д.)

Как играть (первый уровень)

- ▶ Скажите своему ребенку, что его любимой игрушке (например, Молнии Маккуину) нужны гоночные трассы, чтобы по ним ехать, так что ребенок должен их сделать.
- ▶ Нанесите клей на деревянную палочку и прикрепите ее вдоль листа картона. Сделайте таким образом из палочек две линии от края до края листа на достаточном расстоянии друг от друга, чтобы между ними могла проехать машинка.
- ▶ Таких листов с деревянными линиями из палочек нужно приготовить как минимум три. Затем соедините их край к краю, чтобы получилась гоночная трасса.
- ▶ Один лист сделайте вместе с ребенком, а следующие пусть он сделает сам — столько, сколько сможет.

Как играть (второй уровень)

- ▶ Создайте рельсы для, например, Паровозика Томаса — сначала нарисуйте «шпалы» — вертикальные линии по всей длине листа, на расстоянии в 5 см друг от друга, а затем — рельсы, горизонтальные линии.

Обратите внимание!

Я работаю с учителем, который использует это занятие, чтобы заинтересовать одного из своих дошкольников в использовании маркера или карандаша для проведения линий. Как только он понял,

он может создать с помощью маркера, занятие ему понравилось, и учитель воспользовался этим, чтобы научить ребенка пользоваться другими пишущими инструментами.

Цель

Навыки мелкой моторики. Основная целевая группа этого веселого занятия — дети, не заинтересованные в выполнении заданий на развитие мелкой моторики, особенно с использованием клея.

Речевое развитие (понятие о направлениях). Это личное занятие для того, чтобы проработать представления о направлениях, поскольку одни линии чертятся вертикально, а другие — горизонтально.

Первоначальные учебные навыки. Первая ступень овладения навыком письма — проведение вашим ребенком линий с помощью пишущего инструмента. При выполнении данного занятия ребенок мотивирован на эту деятельность, так как делает что-то, что пригодится ему в игре с любимой игрушкой.

Глава 8.

ЗАНЯТИЯ
ДОМА

Занятия, которые выполняются в повседневной жизни, предоставляют массу возможностей чему-то научиться. Домашняя обстановка отлично подходит для того, чтобы практиковать навыки крупной и мелкой моторики, развивать логическое мышление и речь. Развитие моторики способствует развитию двусторонней интеграции в разных бытовых ситуациях, например когда мы переливаем жидкость из кувшина в чашку или застегиваем пуговицы на рубашке. Укрепление мышц корпуса происходит во время уборки пылесосом и развешивания белья. Множество домашних занятий помогают развитию мышления, например, при сервировке стола требуется последовательность и организованность действий. Ваша повседневная жизнь предоставляет бесчисленное количество возможностей для обучения речи, а также позволяет ребенку в безопасной обстановке выражать себя вербально.

Из-за того, что ежедневные дела занимают в нашей жизни такое большое место, совершенно естественно привлекать к ним детей, превращая некоторые дела в веселые развлечения и даже игры. Благодаря тому, что в домашней обстановке ребенок знаком со всем, что его окружает, он ощущает себя

спокойно и в безопасности. Такие занятия, как готовка или уборка, идеальны для отработки навыков мышления: последовательности действий, использования кратчайшей памяти, использования ранних математических понятий, следования голосовым инструкциям и понимания задачи в целом. Одно из самых главных преимуществ домашних дел — в них можно практиковаться до бесконечности.

Чем играть

Нет никакого сомнения в том, что, включая своего ребенка в круг повседневных домашних обязанностей, вы даете ему возможность многому научиться. Однако главная причина, по которой вам стоит увеличивать вовлеченность в повседневные дела, — практическая самостоятельность, которую он должен в итоге приобрести. Постепенно она перейдет на все аспекты повседневности и пригодится вашему ребенку на протяжении всей его жизни.

ИГРА 75. Веселая стирка

Дома / На улице

- ✓ Дома

Оборудование

- ✓ Одежда для стирки

Как играть

Следующие действия могут выполняться как по одному за один раз, так и по нескольку одновременно.

- ▶ Стирка — процесс регулярный, так что предюженные действия могут выполняться на протяжении месяцев.
- ▶ Сортировка: пусть ребенок сортирует одежду для стирки (или одежду после стирки) на различные категории: темная и белая, большая и маленькая, «твоя» и «моя»; или: рубашки к рубашкам, брюки к брюкам, носки к носкам и т. д.
- ▶ Потрогайте с ним одежду из разных материалов; примерьте «смешную одежду» или попробуйте надеть одежду друг друга.
- ▶ Спросите: «Почему эта одежда тебе не подходит?» Пусть ребенок примерит любимую рубашку взрослому. Спросите: «Кто больше/меньше?» («Выше/ниже?»).
- ▶ Сравните размеры рук и ног взрослого с размерами соответствующих частей тела ребенка.
- ▶ Попросите ребенка выполнить двух- и трехшаговые инструкции с описательными элементами, например: «Сложи в стопку голубые полотенца и положи их в шкаф» или «Найти один из папиных длинных белых носков и один свой короткий розовый носок».

Можете также навалить на ребенка кучу одежды (только не закрывайте голову!) или надеть на него сразу множество носков или рубашек.

Пусть ребенок с закрытыми глазами достанет из корзины какой-нибудь предмет одежды и попросит его описать или угадать, что у него в руках или кому этот предмет принадлежит.

После стирки ребенок может разложить одежду в стопкам — отдельно свою, отдельно мамину и т. д., также помочь сложить попарно носки.

Пусть ребенок попытается свернуть парные носки. Сначала покажите ребенку, как вы это делаете, чтобы он понял, что от него требуется.

Под рукой должно быть зеркало или фотоаппарат, чтобы ребенок мог увидеть себя за примеркой разных предметов одежды.

Наденьте носки разного цвета или размера и спросите: «Они разные или одинаковые?»

Для малышей подготовьте в качестве награды участие в «веселой стирке» поездку (катание или катание) в корзине для белья.

Пусть ребенок спокойно сидит в корзине, пока вы складываете или тащите ее по полу.

Цели

- *Укрепление и координация мышц.* Это занятие тренирует мышечной силы.
- *Речевое развитие.* Это занятие дает возможность поработать такие понятия, как *одинаковые, разные, больше и меньше.*
- *Координация крупной моторики.* Складывание и переноска одежды требуют координации навыков крупной моторики.
- *Координация мелкой моторики.* Сворачивание носков и застегивание пуговиц в процессе складывания одежды требует навыков мелкой моторики.

► *Зрительно-когнитивная обработка информации.* Это занятие требует таких когнитивных навыков, как опознавание, объединение и распределение по категориям.

► *Сенсорное воздействие.* В процессе помощи в стирке ребенок дотрагивается до различных материалов, начинает лучше осознавать свое тело, когда примеряет одежду разных размеров, а также задействует вестибулярно-проприоцептивные навыки, например когда несет полную корзину с бельем.

ИГРА 76. Юный эколог дома

Дома / На улице

- ✓ Дома

Оборудование

- ✓ Домашний мусор

Как играть

► Как и в «Веселой стирке», предложенные действия могут выполняться по одному зараз, а могут по несколько одновременно. Учитывая то, что мусор нужно выносить из дома регулярно, эти действия могут выполняться на протяжении нескольких месяцев.

► Пусть ребенок отправится на охоту и найдет в доме все мусорные ведра и корзины.

► В процессе охоты пусть он описывает комнаты «Здесь находится душ», «Здесь спит мама», «Здесь мы едим» и т. д.

► Когда ребенок соберет все мусорные корзины, попросите его расположить их в ряд от самой высокой

до самой низкой; от самой полной до самой незаполненной; от самой широкой до самой узкой; от самой темной до самой светлой или от самой тяжелой до самой легкой.

► Вытряхните мусор из самой маленькой корзины в самую большую, чтобы ребенок посмотрел, заполнится ли она.

► Пусть ребенок сделает предположение, какое количество мусора войдет в другие корзины.

► Вы можете задавать следующие вопросы: «Эта корзина скорее пустая или полная?», «Есть ли здесь мусор, который можно переработать?» и «Куда отправляется мусор после того, как покидает дом?».

► Когда ребенок вытряхнет все мусорные корзины, пусть скажет вам, куда вернуть каждую. Задавайте вопросы, если он будет испытывать затруднения с этим заданием. Или «случайно» поставьте корзину в другую комнату — пусть он исправит вашу ошибку.

► Чистые мусорные корзины могут быть отличными музыкальными инструментами. Возьмите палку, палочку, ботинок или деревянную ложку — и пусть ребенок «бьет в барабан».

► Задавайте вопросы: «Какой звук может издать металлическая корзина? А пластмассовая?», «Какая она на ощупь?» (например, твердая или мягкая, гладкая или шершавая, теплая или холодная), «Можно ли поменять корзины одну на другую?», «Поместится ли она в другой?».

Цели

► *Бытовые навыки.* Вынос мусора — необходимый навык для поддержания чистоты и здоровья.

► *Категоризация.* Распределение мусора по разным категориям учит ребенка классифицировать информацию.

ИГРА 77. Накрываем на стол

Дома / На улице

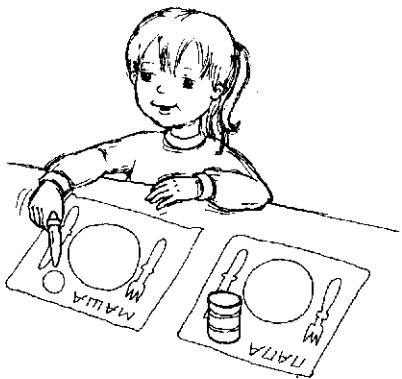
- ✓ Дома

Оборудование

- ✓ Большие листы картона (размером с большие салфетки)
- ✓ Черный маркер
- ✓ Предметы для сервировки стола: тарелки, столовые приборы, приправы, салфетки

Как играть

- ▶ Накройте с ребенком на стол, положив на него картон, а сверху — обычную посуду и приборы для ужина (нож, вилку, тарелку и т.д.).



- ▶ С помощью черного маркера обведите предметы, чтобы силуэт каждого остался на картоне. Сделайте столько копий картонных салфеток, сколько в семье человек. На каждой салфетке напишите имя члена семьи. Заготовьте две салфетки для друзей.

Заламинируйте картонные салфетки в фотоателье или подобном заведении.

С помощью визуальных подсказок на расчерченных салфетках ваш ребенок может помочь вам накрыть на стол.

Спросите у него: «Сколько людей сегодня будут ужинать?» Если ребенок затрудняется с ответом, попросите его посчитать. Пусть ребенок сопоставит количество людей с количеством салфеток.

Попросите ребенка разложить салфетки для каждого члена семьи.

Скажите ребенку, что будет на обед (ужин) и попросите его, что должно быть выложено на стол. Например: «Чем мы будем есть суп: вилкой или ложкой?» Или: «Нам нужен нож, чтобы есть бутерброды?»

Затем пусть ребенок накроет на стол.

Цель

Бытовые навыки. Визуальные подсказки, которые делаются в процессе этого занятия, дают ребенку стартовую точку в виде зрительной карты расположения приборов.

Зрительно-пространственные навыки. Ваш ребенок должен понимать пространственные свойства объекта, чтобы совместить его с салфеткой, как в пазле без выступов и выемок.

Первоначальные учебные навыки. Подбор соответствия, компоновка (целостный образ) и организация являются доучебными навыками.

ИГРА 78. Разноцветная еда

Дома / На улице

- ✓ Дома

Оборудование

- ✓ Картон разных цветов
- ✓ Еда разных цветов (под цвет картона)

Как играть

► Раз в неделю предлагайте ребенку выбрать недельный цвет еды. В каждом приеме пищи должен содержаться продукт этого цвета (достаточно три или четыре раза в неделю).

► Отправьтесь в продуктовый магазин и купите различные продукты этого цвета. Это могут быть и привычные ребенку продукты, но также можно попробовать использовать эту игру, чтобы купить для него что-то новое.

► Цель игры — подбор цветов, поэтому возьмите с собой лист картона соответствующего цвета, и пусть ребенок ходит по магазину и подбирает подходящую еду.

► Альтернативный вариант. Ребенок выбирает определенную геометрическую форму и ищет продукты этой формы. Вы также можете показать ребенку, как можно разрезать продукт, чтобы он стал соответствовать выбранной форме.

Цель

► Развитие мышления (подбор цветов). Эта игра стимулирует ребенка подбирать предметы одного цвета в своем окружении.

► **Речевое развитие.** Занятие предоставляет возможности для расширения речевого запаса и возникновения речевых ситуаций, когда ребенок ищет в магазине продукты определенного цвета.

► **Питание.** Разборчивые в еде дети едят ограниченное количество продуктов с небольшой вариацией цветов. В этой игре вы сосредотачиваетесь на цвете, не на самой еде.

ИГРА 79. Еда одного цвета

Дома / На улице

- ✓ Дома

Оборудование

- ✓ Еда одного и того же цвета
- ✓ Одежда того же цвета, что еда
- ✓ Плюшевые игрушки того же цвета, что еда

Как играть

► Приготовьте еду из продуктов одного цвета и съешьте ее вместе с ребенком.

► Ребенок должен пройти весь процесс подготовки: идти с вами в магазин (или в кладовку) и выбрать продукты, а затем принять участие в приготовлении еды.

► Используйте пищевые красители, чтобы изменить цвет молока, или предложите ребенку выпить другой напиток определенного цвета.

► Пусть ребенок наденет одежду этого цвета или сядет за стол плюшевые игрушки того же цвета.

► Предложите ребенку проявить воображение и назвать другие вещи того же цвета или назвать слова,

которые начинаются с той же буквы, что выбранный цвет (например: *зеленый, заяц, завтрак, зонтик*).

► Попробуйте включить в игру как можно больше предметов того же цвета, чтобы повысить осознание ребенком окружающих его вещей и познакомить его с различными видами продуктов.

Цель

► *Бытовые навыки.* В процессе обучения приготовлению еды одного цвета ребенок начинает лучше понимать, что он ест, что можно делать с продуктами и как их готовить.

► *Расширение рациона.* Подобный подход к еде может быть хорошим способом расширить рацион разборчивого в еде ребенка — он может согласиться попробовать что-то новое, если будет участвовать в процессе приготовления.

Зачем играть

Эти две игры: «Разноцветная еда» и «Еда одного цвета» — хорошие стратегии расширения рациона разборчивых в еде детей. Дети с трудностями обработки сенсорной информации часто не соглашались на расширение рациона, что может быть связано с защитными сенсорными реакциями. Однако очень часто, даже после преодоления этих реакций, ребенок продолжает быть крайне разборчивым в еде, потому что это стало пищевой привычкой. Если вы превратите приготовление новых продуктов в игру, это может помочь вам уговорить ребенка попробовать что-то новое. Эти стратегии далеко не единственные, но определенно одни из самых приятных!

ИГРА 80

Мыльные находки

Ма / На улице

Дома

Оборудование

Ванная комната с ванной

Пена для ванны

Маленькие (до 5 см) резиновые игрушки для кухни

Как играть

Наполните ванну водой с пеной.

«Спрячьте» игрушки в пене и попросите ребенка найти их.

Как только ребенок находит игрушку, он должен назвать, что это, а также какой формы и цвета.

Цель

Общение и речевое развитие. Используя ритуал мытья в ванне (большинство детей любят мыться в ванне с пеной), вы можете превратить его в сеанс речевой терапии. Вы можете развивать речь ребенка, прося его назвать игрушку, издать соответствующий звук («Как говорит уточка?» — «Кря-кря») и т. д.

Узнавание формы и цвета. Когда ребенок узнает форму и цвет игрушки и называет ее, он развивает важные речевые навыки.

Сенсорное воздействие. Игра с водой — хороший способ задействовать различные компоненты ощущения.

ИГРА 81.

Планируем пикник

Дома / На улице

- ✓ Все равно, но лучше на улице

Оборудование

- ✓ Малярный скотч
- ✓ Маленькие бумажки или стикеры (размером с этикетку)
- ✓ Синий или черный маркер
- ✓ Полиэтиленовые пакеты, застегивающиеся на молнию (литровые)
- ✓ Разная еда, которую можно есть руками, — что-то небольшое, что может поместиться в литровый пакет: орешки, яблочные дольки, чипсы, крекеры, виноград и т.д.
- ✓ Большая сумка или сумка-холодильник
- ✓ Бумажные тарелки и салфетки
- ✓ Небольшое одеяло или старая скатерть
- ✓ Напитки и пластмассовые стаканы

Как играть

- ▶ В самый первый раз на пикник лучше отправляться вдвоем: вы и ваш ребенок. Как только это станет для него привычным делом, он сможет пригласить на пикник других людей (настоящих или воображаемых друзей).
- ▶ Для начала напишите на стикерах названия продуктов, которые вы возьмете с собой на пикник, так чтобы осталось место для цифры.
- ▶ Теперь определитесь, какое количество еды и предметов вы возьмете с собой. Помогите ребенку принять решение с помощью вопросов: «Мы с тобой пойдем на пикник вдвоем — значит, сколько долек

шока нам взять с собой?» Если ребенок ответит, что до взять одну или две, помогите ему принять дру- решение: «Если мы возьмем одну, ты ее съешь, мне тогда ничего не останется? А если ты захочешь дольки и я захочу две дольки? Давай посчитаем, только у нас получится».

Как только вы определитесь с количеством, напишите цифру под наименованием еды. Например: «Яблочные дольки, 4». Если ребенок умеет писать, можете предоставить ему возможность написать слово и цифры, но убедитесь в том, что он написал разборчиво, чтобы смог потом сам прочитать.

Используйте бумажки размером с этикетки или стикеры, чтобы прикрепить их на разные полиэтиленовые пакеты.

Когда вы наклеите этикетки с надписями и цифрами на три-четыре пакета, возьмите первый и попросите ребенка прочитать слово и узнать цифру, например: «Орешки, 8». Затем пусть ребенок отсчитает указанное количество орешков и положит их в пакет. Также проделайте с остальными пакетами.

Все пакеты сложите в одну сумку или в сумку-холодильник. Возьмите одеяло, два пластмассовых стакана и емкость с выбранным напитком.

Направьтесь в запланированное место: на задний двор, в гостиную или в парк. Пусть ребенок раскроет все для пикника, в том числе разложит еду по вашим тарелкам, посчитав, сколько каждому из вас нужно положить.

Альтернативный вариант. Если ребенок пока не умеет читать и не распознает цифры, используйте стикеры из Интернета или фотографии еды и большие точки для обозначения количества. Приклейте стикеры и точки к каждому пакету, чтобы ребенок взял пакеты нужным количеством выбранных продуктов.

Обратите внимание!

Эта игра появилась в процессе работы с девятилетней девочкой, отец которой хотел, чтобы я поделилась с ним идеями развивающе-обучающих занятий с ребенком, которые одновременно выступали бы в качестве приятного совместного времяпрепровождения. Я предложила ему это совместное занятие, которое могло занять весь субботний день и которого девочка могла бы с нетерпением ждать. Занятие оказалось настоящим хитом как для отца, так и для дочери. Они с тех пор проводят пикники почти каждый месяц, и от вопросов со стороны отца: «Ты уверена, что нам хватит одного бутерброда на двоих?» и «Нам точно не нужно больше крекеров?» — они перешли к вопросам с ее стороны и напоминаниям ему о том, сколько крекеров он съел на пикнике в прошлый раз.

Цель

- ▶ *Счет.* Это занятие развивает навыки простого механического счета.
- ▶ *Соотнесение цифры и ее значения.* Ребенок в процессе этого занятия соединяет количество предметов с обозначающей это количество цифрой.
- ▶ *Узнавание цифр и слов.* Это занятие предоставляет массу возможностей попрактиковаться в написании и узнавании цифр.

ИГРА 82.**Планируем праздник****Дома / На улице**

- ✓ Все равно

Оборудование

- ✓ Плакатный картон

Маркер

Предметы для праздника: пластмассовые тарелки, ложки, приборы

В зависимости от масштаба праздника вы можете добавить воздушные шары, колпачки, свистульки и т. д.

Как играть

Начертите на плакатном картоне несколько колонок, оставив место сверху, чтобы озаглавить их.

Озаглавьте каждую колонку, исходя из того, что ребенок хочет видеть на своем празднике, включая еду и развлечения (музыка, наряды и т. д.). Крайнюю левую колонку оставьте под имена гостей праздника как реальных, так и воображаемых.

Имя вашего ребенка должно быть первым в колонке. Под ним напишите имена детей, которых он хочет пригласить на праздник.

Пусть ваш ребенок «проанализирует», что нравится другим детям, и постарается понять, у кого из них схожие с ним вкусы (например, кто тоже любит пиццу и интересуется пиратами). Затем он может поставить галочки в колонках, где перечислено то, что интересует каждого из детей: так вы можете помочь своему ребенку осознать, что у других детей могут быть отличные от его собственного вкусы и что приглашать стоит тех, у кого вкусы схожи.

После того как вы уменьшите список приглашенных (на первый раз рекомендую вам ограничиться тремя-четырьмя детьми), пусть ваш ребенок поработает с вами над дизайном приглашений (в Интернете можно найти симпатичные заготовки для приглашений). Предложите ребенку подписать каждое приглашение своим именем, подчеркните, что это надо делать непременно.

► Теперь составьте список игр — ограничьте несколькими, вы ведь не собираетесь превращать праздник в утомительный опыт для вашего ребенка.

► Перед праздником порепетируйте с ребенком, как он будет встречать друзей у двери, что скажет и о чем они станут разговаривать, как он будет играть с ними, соблюдая очередность, и как поблагодарит в конце за то, что пришли на вечеринку.

Обратите внимание!

Важно обсудить с ребенком, что он может сделать, если праздник окажет на него слишком сильное воздействие. Например, подготовьте безопасное место дома, куда он может пойти, чтобы устроить себе перерыв, или подготовьте игру, которая задействует крупную моторику и исключит какое бы то ни было социальное взаимодействие.

Цель

► *Эмоциональный интеллект.* Чтобы определиться со списком приглашенных, ребенок должен понять, совпадают ли вкусы кандидата со вкусами других детей, которых он планирует пригласить.

► *Навыки организации и планирования.* Используя праздник в качестве мотивации, вы поможете ребенку научиться запланировать мероприятие и подготовиться к нему.

► *Эмоциональная регуляция.* Хотя эмоциональная регуляция является целью в большинстве занятий, представленных в этой книге, здесь она используется в качестве стратегии: ребенок, который готовит праздник, а затем в нем участвует, будет лучше подготовлен к различным социальным ситуациям, которые возникнут в ходе праздника.

ИГРА 83. Сенсорное угощение

Где играть / На улице

Дома

Оборудование

Оборудование для приготовления еды: кастрюли, микроволновка, миски, различные столовые приборы

Сладкое песочное тесто (готовое или приготовленное самостоятельно по простому рецепту)

Геометрические формы для вырезания печенья

Зефирный крем, спелый банан, ванилин, синий пищевой краситель

Карточки для заметок размером 7×10 см

Как играть

Каждую стадию приготовления запишите на карточке. Если ребенок еще не читает, используйте карточки.

Нарежьте песочное тесто формами для вырезания печенья и запекайте его согласно рецепту для выпечки печенья.

В литровой миске смешайте полчашки зефирного крема¹, один спелый раздавленный банан, одну чайную ложку ванилина и 2 капли синего пищевого красителя. Пусть ребенок смешает все ингредиенты ложкой. (Убедитесь в том, что он непосредственно перед этой стадией помыл руки.)

Если у ребенка тактильная гиперчувствительность, используйте перчатки.

¹Рецепты зефирного крема (основные ингредиенты – желатин, сахар, ванилин и вода) вы без труда найдете в Интернете.

²Примеч. ред.

► Пусть ребенок соберет в пары печенье одинаковой геометрической формы; на одно намажет получившуюся смесь, а вторым накроет сверху — сэндвич готов!

Обратите внимание!

Чтобы увеличить тактильное воздействие, сделайте песочное тесто сами, чтобы ребенок в ходе приготовления потрогал масло и муку.

Цель

► *Тактильное воздействие.* Смешивание руками разных ингредиентов в миске предоставляет самое различное тактильное воздействие, включая соприкосновения с упругим, липким, вязким и клейким веществом.

► *Следование указаниям.* Это занятие требует от ребенка последовательно выполнять действия, указанные в рецепте.

► *Тренировка мышц рук.* Смешивание, раскатывание теста скалкой и/или замешивание песочного теста руками требует усилий рук. Это хорошее упражнение на укрепление мышц плечевого пояса, предплечья, кистей и пальцев.

► *Билатеральная (двусторонняя) координация.* Обе руки должны работать вместе на протяжении всего занятия; например, одна рука должна придерживать миску, пока другая разминает банан и размешивает бананово-зефирную смесь.

Обратите внимание!

Я видела, как весьма разборчивые в еде дети пробовали новые продукты после того, как участвовали в их приготовлении. Ребенок, который может отказаться мастерить поделку, с удовольствием поработает над украшением печенья, приготовленного собственными руками!

Глава 9.

**ЗАНЯТИЯ
НА УЛИЦЕ**

Нам необходимо помнить о том, что нервная система человека в течение миллионов лет развивалась в условиях пребывания за пределами помещений. Развивающейся нервной системе ребенка требуются всевозможные стимулы, существующие во внешнем мире: дуновение ветра, пение птиц, покалывание сосновых игл. Очень важно, чтобы часть занятий, в которые мы привлекаем наших детей, проходила на свежем воздухе. Ни одна другая обстановка не может предложить нервной системе столь полный набор сенсорных и когнитивных стимулов.

Занятия, представленные в этой главе, должны проходить на улице, потому что в домашних условиях невозможно получить аналогичный опыт познания. Предлагаю вам и все предыдущие занятия, описанные в книге, по возможности проводить на свежем воздухе — это стимулирует работу сенсорных систем ребенка и увеличивает опыт познания в большинстве случаев. Некоторые способы, в ходе которых нервная система перерабатывает информацию во внешнем мире, не могут быть воспроизведены в домашних условиях. Особенно когда это касается навыков обработки зрительной, слуховой и вестибулярной информации. Самые обычные действия, вроде бросания

мяча, становятся более активными от одного только факта пребывания за пределами дома благодаря более широкому спектру зрительной информации, например изменений в окружающей перспективе. Множество других занятий при перенесении за пределы дома становятся сложнее. Например, обычное перемещение в пространстве требует более тщательного моторного планирования из-за неровности рельефа.

Некоторые действия попросту невозможно повторить дома. Например, когда ребенок слышит шелест ветвей, его слуховая система воспринимает информацию и одновременно локализирует звук и распознает его источник. Его вестибулярная система, работающая вместе со скелетно-мышечной, позволяет ему вытянуть шею и изменить положение головы в пространстве, удерживая равновесие. Глазодвигательные мышцы, контролируемые вестибулярной системой, координируют движения глаз, чтобы они синхронно локализовали источник шуршания листьев и сфокусировались на маленькой птичке, появляющейся из кофонии клекота и чирикания.

Обратите внимание!

В этой книге описано множество занятий, влияющих на зрительную систему, но именно занятия на свежем воздухе дают самый богатый материал. Большинство детей испытывают сложности с формированием зрительных навыков, что отрицательно сказывается на их успехе в классе и на детской площадке. Исследования Семейного фонда Кайзера в 2003 году показали, что 68 процентов детей до двух лет проводят больше двух часов в день перед экраном телевизора или монитора. Крайне важно для развития наших детей сочетать времяпрепровождение перед экраном с активными играми на улице, стимулирующими слуховое зрение и мышечный тонус.

ИГРА 84.

Уличная (визуальная) фототека

Ма/На улице

На улице

Оборудование

Фотоаппарат

Фотобумага

Как играть

Сфотографируйте животных, птиц, деревья, камни и т.д. На каждой фотографии должен быть конкретный объект.

Распечатайте фотографии и разложите их.

Вы (взрослый) выбираете ситуацию, а ребенок — фотографии, которые нужны для ее воссоздания (например, озеро, утка, лодка).

В качестве альтернативного варианта можете попросить ребенка распределить фотографии по категориям: животные, деревья и цветы; то, что умеет летать, и т.д. — выберите любую категорию, на которую у вас найдется достаточно фотографий, чтобы группировать их.

Когда у ребенка будет хорошо получаться справляться с заданиями (а фототека со временем становится достаточно большой), он может делать коллажи по заданной теме или по заданному сценарию.

Постоянно пополняйте фототеку и регулярно ей пользуйтесь.

Категоризация. Благодаря использованию визуальных подсказок это занятие помогает вашему ребенку делить по категориям сенсорный опыт.

► **Понимание прочитанного.** Это занятие помогает вашему ребенку оперировать хранящейся в мозге информацией примерно так же, как он делает это, когда слушает историю или читает книгу.

► **Память.** Когда ваш ребенок в процессе этого занятия объединяет связанную между собой информацию, он видит целостный образ испытанного им опыта.

► **Зрительно-моторные навыки.** Это занятие тренирует глазные мышцы, так как по ходу действий с фотокопией глаза производят различные движения, включая прослеживающие и скачкообразные; в целом занятию характеризуется широкой двигательной активностью.

Зачем играть

Одна из известных проблем с переработкой информации в мозге ребенка с расстройством аутистического спектра и синдромом Аспергера — сложности с видением целостного образа ситуации, складыванием его из деталей. Эта игра помогает вашему ребенку видеть и понимать ситуацию в целом.

ИГРА 85.

Внутри и снаружи

Дома / На улице

- ✓ Только на улице

Оборудование

- ✓ Лист бумаги формата А4 и ручка

Как играть

► Разделите лист на две колонки. Обозначьте колонки: левая пусть называется «Дома», а правая — «На улице».

► В колонке «Дома» перечислите обычные домашние предметы и их осязательные свойства, например

ковчег — мягкое, кожаный диван — гладкий, напиток из холодильника — холодный, вода из крана — мокрая, игла — острая.

А теперь выйдите на улицу и найдите пары по осязательным свойствам. Например: озеро — мокрое, шипы розы — острые, шерсть у собаки — мягкая.

Теперь в колонке «На улице» запишите уличные объекты и их свойства, а затем найдите соответствующие этим свойствам домашние предметы.

Попробуйте составлять подобные списки каждый раз, когда едете куда-то с ребенком в путешествие.

Обратите внимание!

Я всегда советую родителям играть с ребенком эту игру в поездке. Когда я встречаюсь с ними по возвращении из поездки, на мой простой вопрос: «Тебе понравилась поездка в Тахо?» — ребенок отвечает не просто «да» или «нет», а делится информацией о том, что он видел и чувствовал.

Цель

Осязательные навыки. Связывание распространенных осязательных свойств с уличными объектами помогает ребенку обобщить уже усвоенную сенсорную информацию. Также это объединяет визуальную и осязательную информацию.

Зрительно-моторные навыки. Это занятие развивает множество зрительно-моторных навыков благодаря тому, что большая часть занятия проводится на улице.

Речевое развитие. Когда вы показываете ребенку описание предмета домашней обстановки, которое применено к уличному объекту, это улучшает понимание им описательных слов.

Понимание прочитанного. Применение одних слов к разным предметам улучшает понимание вашим ребенком значений слов в заданном контексте.

Зачем играть

Хотя ребенок и может понять значение слова, прочитав или услышав его, лучше всего слова понимаются благодаря собственному опыту. Позже это оказывает влияние на понимание прочитанного и на письмо.

ИГРА 86.**Прогулки и разговоры****Дома / На улице**

- ✓ На улице

Оборудование

- ✓ Никакого — возможно, ботинки для прогулки
- ✓ Места, где можно ходить пешком
- ✓ Фотоаппарат (для второго уровня)
- ✓ Маленький блокнот и пишущий инструмент (для второго уровня)

Как играть (первый уровень)

Есть множество способов сделать прогулки интересными и в процессе развивать речевые навыки.

► Идите *позади, впереди* или *рядом* друг с другом и говорите о предлогах, например: «Я рядом с тобой». Это лучший способ — наглядный и трехмерный — для вашего ребенка освоить подобные пространственные представления.

► Подбирайте по дороге палки и сравнивайте их. Например: «Какая из палок длиннее (короче, тяжелее, легче, острее или шершавее)?» Для детей постарше можно устроить игру в вопросы-ответы, например: «У кого самая длинная палка?»

► Чередуйте быструю и медленную ходьбу и опишите ее, а также отмечайте любые изменения, такие как остановки, повороты, большие и маленькие шаги.

Используйте подсчет шагов как способ научить направлениям и следовать инструкциям, например: «Сделай два шага вперед и четыре шага назад». Детям, которым сложно следовать указаниям, особенно тем, кому сложно понимать речь или совершать планирование движений, — помогите физически: держите ребенка за руку и следуйте вместе с ним своим инструкциям.

Поиграйте в игру «Смотри вверх-вниз». Спросите: «Что ты видишь?» Например, используйте фразу «Я вижу что-то...», чтобы начать разговор.

Чтобы превратить прогулку в игру, выберите какой-то объект и попросите посчитать, в каком количестве он представлен. Например, спросите: «Сколько сосен ты видишь?»

Поиграйте в игру «Следуй за лидером», когда обходите окрестности.



Посчитайте машины на обочине. Выберите и найдите дом или машину определенного цвета.

Как можно чаще гуляйте в парке или лесу. Возможности для расширения сенсорного опыта и речевых навыков здесь практически безграничны.

Как играть (второй уровень)

► Чтобы улучшить запоминание пережитого опыта, возьмите на прогулку фотоаппарат, ручку и блокнот и создайте книгу с историями прогулок. Каждая история должна содержать множество иллюстраций с вашим ребенком на фоне разных объектов; фотографии должны быть помещены в правильной последовательности. Не делайте историю слишком длинной — достаточно 10 страниц с фотографиями — и используйте простые слова. Например, на первой страничке будет написано: «В пятницу мы с мамой отправились на прогулку к озеру», а вторая страница будет начинаться со слов: «Сначала мы увидели...»

Цель

► *Планирование движений (праксис).* В процессе ходьбы пешком моторное планирование задействовано не очень сильно, так как это естественный процесс; однако если вы гуляете в незнакомом месте и по незнакомому рельефу, мозг и тело должны работать сбалансированно, чтобы сориентироваться в новой обстановке.

► *Проприоцептивное воздействие.* Когда ваш ребенок забирается на холм, это оказывает сильное проприоцептивное воздействие на тело, в сравнении с ходьбой по ровному рельефу, привычному мозгу и телу ребенка.

► *Развитие общения и социальной речи.* Когда ребенок учится комментировать окружающую обстановку — это отличное начало для разговора и важная часть развития социальной речи.

► *Речевое развитие.* Это занятие создает благоприятную обстановку для обучения расширенным речевым навыкам, особенно вопросам о том, что мы видим, и ответам на вопросы.

► *Зрительно-пространственные навыки.* Это занятие развивает зрительно-пространственное понима-

ние окружения в процессе наблюдения за сходствами и отличиями в свойствах объектов, которые ребенок видит каждый день. Также оно связывает слова с наблюдениями.

► *Зрительные навыки.* И опять напоминаю: пребывание на улице — отличная гимнастика для глаз!

Зачем играть

Один из лучших способов завести разговор с другим человеком, особенно с кем-то незнакомым, — это прокомментировать окружающую обстановку или задать вопрос о ней же, например: «Небо сегодня ясное» или «Вы не знаете, пойдет ли сегодня дождь?». Очень многие дети испытывают сложности с овладением разговорной речью, поэтому столь важно подбирать для них занятия, связанные с развитием речи и обучающие этим навыкам в надлежащем контексте.

ИГРА 87.**Далеко и близко****Дома / На улице**

✓ На улице

Оборудование

✓ Четыре палочки: две плоские деревянные палочки одной длины, используемые для смешивания краски; еще две палочки длиннее: одна примерно на 15 см, другая — еще на 18—20 см

✓ Красная краска

Как играть (первый уровень)

► Покрасьте две плоские палочки с обеих сторон ярко-красным цветом. Измерьте их, чтобы ребенок убедился, что они одного размера.

► Положите первую палочку на землю (пусть это будет «старт»). Затем отойдите примерно на 30 метров и положите на землю вторую палочку.

► Вернитесь к первой палочке, на старт, и отступите назад примерно на три метра, чтобы видеть обе.

► Обратите внимание ребенка на то, что палочка, которая находится дальше, выглядит меньше, хотя на самом деле они одинаковые.

Как играть (второй уровень)

► Положите среднюю по длине палочку на место, которое находится дальше от вас. Пусть ребенок вернется к старту, положит самую длинную палочку на землю и бегом вернется к вам.

► Обратите внимание ребенка на то, что «ближайшая» палочка (та, что короче) и «дальняя» палочка (та, что длиннее) кажутся одного размера.

► Затем размещайте палочки рядом с разными объектами в разной обстановке, например во время прогулок по окрестностям, чтобы ребенок учился понимать понятие перспективы, оценивая размеры объектов, которые находятся близко и далеко.

Цель

► *Зрительно-перцептивные навыки.* Это занятие улучшает понимание того, как расстояние влияет на восприятие размеров.

► *Зрительные навыки.* Перемещение взгляда с дальних объектов на близкие развивает зрительное слежение и двигательную активность глазного яблока, а сосредоточение внимания на дальней палочке развивает фиксацию взгляда.

► *Конвергенция и дивергенция.* Чтобы увидеть ближайшую палочку, глазам нужно сначала сойтись, а потом разойтись для взгляда вдаль.

Зачем играть

Занятия, в ходе которых нужно смотреть на далекие и близкие объекты, развивают восприятие глубины, которое основывается как на монокулярном зрении (одним глазом), так и на бинокулярном (когда оба глаза работают в команде). Глазные мышцы, которые отвечают за чтение и контролируют конвергенцию глаз (предпосылка бинокулярного зрения), — антагонисты глазных мышц, которые контролируют дивергенцию (как бицепсы — антагонисты по отношению к трицепсам), что позволяет глазам смотреть на пиксельный экран или вдаль. Таким образом, в наше время телевидения и компьютеров еще важнее проводить с детьми занятия на улице.

ИГРА 88.

Выходим на улицу

Локация / На улице

Материалы / На улице

Оборудование

Любимые игрушечные персонажи — такие, как Бобка Боб (Спанч Боб) или Паровозик Томас

Как играть (первый уровень)

Выберите персонажа и объясните ребенку, что ему нравится быть на улице. Например, Паровозик Томас всегда на улице — возит по рельсам грузы; Бобка Боб гуляет по пляжу, а Даша-путешественница проводит все время в джунглях.

Убедите ребенка выйти на улицу, объяснив, что нужно его любимому персонажу, чтобы научиться гулять и порадоваться.

Как играть (второй уровень)

► Отправьтесь на прогулку и попросите ребенка назвать по одной вещи, которую его любимый персонаж может увидеть, услышать или определить по запаху. Как только ребенок поймет различие в органах чувств и сможет назвать одну вещь, попросите его назвать две, три и т.д. Суть в том, чтобы использовать любимого персонажа ребенка как проводника между ним и сенсорным миром вокруг него.

Цель

► *Выход на улицу.* Для детей, которые не любят выходить из дома, это хорошая мотивация для участия в играх во внешнем мире.

► *Сенсорное осознание.* Использование любимого персонажа вашего ребенка помогает ему исследовать окружающую обстановку. Я видела, как один ребенок часами играл на улице в снегу — возил по нему «Снежного Томаса», потому что Томас любит быть снаружи! И это был тот же самый ребенок, который до этого наотрез отказывался выходить на улицу и смотреть на снег.

► *Речевое развитие.* Возможности для расширения словарного запаса, формирования пространственных представлений и установления простых причинно-следственных связей («Что, происходит, когда солнце скрывается за облаками?») в играх на улице практически безграничны.

Зачем играть

Мотивация — это ключ к расширению мира внешнего ребенка, тем более что порой самые лучшие стимулы уже находятся у него в руках!

ИГРА 89.**Тайная тропинка**

Дома / На улице

На улице

Оборудование

Мел или желтая веревка (как минимум три метра)

Коробка с лакомствами или призом, выбранным самим ребенком

Обувь (в том числе ботинки и кроссовки больших размеров)

Изоленга

Как играть (первый уровень)

Помогите ребенку создать тропинку, используя мел или веревку. Если ребенок может сделать это самостоятельно, пусть начертит тропинку мелом или положит ее веревкой.



Разместите приз в конце тропинки.

Пусть ребенок пройдет по созданной им тропинке как по канату, — сначала в повседневной обуви, а потом в менее привычной и наконец — в ботинках

взрослого. Можете усложнить задачу, предложив ребенку надеть обувь от разных пар.

► Еще сильнее усложните задачу, сделав тропинку зигзагообразной.

Как играть (второй уровень)

► Возьмите желтую веревку и выложите ее по двору (по земле): вокруг дерева, по камням и булыжникам (закрепите веревку на неровных поверхностях с помощью изоленты).

► Пусть ребенок попробует пройти по «канату».

Цель

► *Первая стадия праксиса (планирования движений)* — замысел. Это занятие поощряет все стадии праксиса, включая замысел (его первую стадию), учитывая то, что ребенок помогает в создании тропки.

► *Вторая стадия праксиса* — планирование. Ребенку нужно запланировать, как удержать тело на тропке, когда он будет обходить дерево или перебираться через булыжники.

► *Третья стадия праксиса* — выполнение. Чтобы завершить все стадии праксиса, ребенок должен выполнить замысел и план и пройти по тропке весь путь к выбранному призу.

► *Зрительное слежение*. Ребенку нужно следить глазами за тропкой, по которой он идет, чтобы не сойти с нее.

Зачем играть

Большинство занятий для детей с трудностями обработки сенсорной информации придумывает взрослый, и ребенок не участвует в игре на стадии замысла и планирования. Это же занятие позволяет ребенку участвовать на мыслительном и физическом уровне участия во всех стадиях.

ИГРА 90.

Сумка искателя приключений

Дома / На улице

✓ Дома

Оборудование

✓ Пинцет с тупыми концами

✓ Деревянные палочки для еды

✓ Большие кухонные щипцы

✓ Сумка (назовите ее сумкой искателя приключений)

✓ Бумага и ручка

Как играть

► Для детей помладше используйте пинцет, палочки, щипцы и сумку. Пусть ребенок ходит и собирает в сумку различные предметы, выбирая при этом подходящий инструмент для собирания в зависимости от размера предмета, который он хочет положить в сумку.

► Для детей постарше: если ваш ребенок уже умеет писать, попросите его составить список предметов, которые он хочет положить в сумку. Затем пусть ищет на улице эти предметы и собирает их подходящим инструментом.

► Это занятие отлично подходит для того, чтобы кем-то участвовал друг. Один ребенок может держать инструменты для захватывания и список, а другой ребенок — сумку.

Обратите внимание!

Вы можете помочь ребенку в выборе предметов для заполнения сумки. Или, если ему сложно писать, записать их для него под диктовку. Либо, если

он может, пусть сам создаст список на компьютере, ведь основной смысл этой игры — генерация идей и повод для игры на улице.

Цель

- ▶ *Проектное планирование.* Это занятие разработано, чтобы помочь ребенку запланировать, что он будет искать, создать список, а затем осуществить свой план.
- ▶ *Развитие навыка письма.* Занятие мотивирует детей писать, так как слова, которые они пишут, имеют для них смысл. Это очень важно для детей, которым сложно овладеть навыками письма.
- ▶ *Социальное взаимодействие.* Это отличное занятие из серии «мы вдвоем с другом», и оно может быть менее стрессовым для ребенка, чем игра с другом дома или свободное времяпрепровождение.

Глава 10.

АДАПТАЦИЯ ИЗВЕСТНЫХ ИГР

Очень многие известные игры предлагают массу возможностей для дальнейшего развития различных навыков и понятий, которые осваиваются с помощью крупной и мелкой моторики, сенсорного воздействия и общения.

ЗАЧЕМ ИГРАТЬ

Хорошо известно, что дети с аутизмом, синдромом Аспергера, трудностями обработки сенсорной информации и другими неврологическими диагнозами не участвуют во многих «типичных» детских играх. Существует немало причин, по которым они так себя ведут: игра слишком возбуждающая для сенсорных систем; инструкции недостаточно четкие; компоненты моторики слишком сложные; речевые требования слишком высокие; социальная компонента чрезмерна. Причина, по которой я включила эту главу в книгу, — порекомендовать те игры, в которых такие дети могут успешно участвовать. Основная цель здесь — дать понять детям, что они могут добиться успеха в играх, и расширить их игровой репертуар. Некоторые игры были выбраны из-за их простоты и возможностей, которые они предоставляют для

развития речевых навыков, овладения контролем над движениями, улучшения сенсорной модуляции в социальных ситуациях; в то же время это достаточно мотивирующие (читай — веселые) игры, чтобы дети участвовали в них достаточно долго и могли воспользоваться всеми их преимуществами.

Многие из таких детей затрудняются в играх с некоторыми игрушками из-за трудностей с обработкой сенсорной информации. Наибольшую сложность вызывают те, где требуются навыки планирования движений. Дети не могут понять, как управлять множеством магазинных игрушек, заполняющих наши дома. Игры, перечисленные в этой главе, были отобраны, чтобы предоставить разные возможности для управления игрушками, а также познакомить детей с типичными, основанными на взаимодействии играми, в которые можно играть со сверстниками. Сверстники, у которых могут быть лучше развиты социальные навыки, часто хотят играть в знакомые им игры, даже если они слегка изменены.

ИГРА 91. Ударь крота

Дома / На улице

- ✓ Дома

Оборудование

- ✓ Игра «Ударь крота» (Whac-a-Mole, производитель Milton Bradley)¹
- ✓ Три маленьких пластмассовых чашки

Как играть

Цель игры «Ударь крота» — ударить своего крота молотком, когда он издает определенный звук или когда у него загорается лампочка. Всего в игре участвует четыре крота в шляпах разного цвета. Пусть ваш ребенок выберет крота в шляпе любимого цвета.

Игра начинается, как только вы ее включите. Под музыку в кротах начнут в произвольной последовательности загораться лампочки. Пусть ребенок бьет своего крота, когда у него загорается лампочка.

Так как в этой игре зрительная или слуховая информация может оказаться чрезмерной для детей с аутизмом, вы можете адаптировать ее. Для этого накройте пластиковыми чашками трех кротов и объясните ребенку, что он должен бить по своему кроту только после того, как в нем загорится лампочка. Чашки на кротах уменьшают зрительную стимуляцию.

¹ «Ударь крота» и последующие игры зарубежных производителей, приведенные в данном разделе, можно найти и приобрести через отечественные интернет-ресурсы. Видеоролики, которые помогут сориентироваться в игровом материале, также представлены на интернет-ресурсах, к примеру www.youtube.com. — Примеч. ред.

цию — теперь ребенок будет видеть лампочку только в одном кроте.

► Вы можете сделать игру более интерактивной, сняв чашку со второго крота и присоединившись к ребенку в игре. Сядьте напротив него и бейте по своему кроту, когда в нем зажжется лампочка.



Цель

► *Снижение фрустрации.* Это занятие учит ребенка играть в обычную игру, снижая фрустрацию. Как только ребенок привыкнет в нее играть, можно включать в игру сверстников.

► *Зрительно-моторный контроль.* Двигательный ответ на визуальную подсказку помогает тренировать зрительно-моторную координацию.

► *Внимание.* Эта игра улучшает внимание, так как ребенок должен в течение долгого времени следить за кротом.

► *Сенсорная фильтрация.* Это занятие требует от ребенка отсеивать слуховую информацию, чтобы сосредоточиться на том, чтобы вовремя ударить по кроту.

ИГРА 92.

Голодные бегемотики

Дома / На улице

✓ Дома

Оборудование

✓ Игра «Голодные бегемотики» (Hungry Hungry Hippos, производитель Hasbro)

✓ Белые карточки для записей 10×15 см

✓ Голубой, зеленый, желтый и розовый маркеры, соответствующие цветам бегемотиков

✓ Драже M&Ms

Как играть

► Сделайте четыре комплекта карточек (по числу цветных бегемотиков), по три карточки в каждом.

► На всех карточках одного комплекта своим маркером нарисуйте круг, а затем в центре круга поставьте точки: на 1-й карточке одну, на 2-й — две, на 3-й — три.

► Начните с двух игроков (вы и ребенок); каждый игрок выбирает цвет бегемотика.

► Рядом с каждым участником положите комплект карточек соответствующего цвета.

► Первый игрок выбирает карточку, а затем нажимает на педальку столько раз, сколько на его карточке точек — соответственно столько шариков-рыбок съедает голодный бегемотик. Очередь переходит ко второму игроку.

► Когда ребенок привыкнет к игре, можно включать в нее большее количество игроков.

► Чтобы стимулировать счет, попросите каждого ребенка считать количество полученных в ходе игры шариков-рыбок; каждый из участников получает столько драже M&Ms, сколько его бегемотик съест рыбок.

Цель

► *Воздействие и эффект.* В результате простого действия бегемотик открывает рот и поглощает шарики. Это хорошая игра для детей с недостаточно развитыми навыками моторики, потому что простые действия приводят к желаемому результату.

► *Игра по очереди.* Вытягивание карточек перед вступлением в игру каждого игрока служит зрительной подсказкой для очередности, что снижает фрустрацию (игра становится хаотичной, когда все игроки нажимают кнопки на бегемотиках одновременно).

► *Счет.* Ребенок считает точки на карточке, чтобы узнать, сколько раз он может нажать на педальку бегемотика, что способствует соотнесению чисел с действиями.

► *Социальное взаимодействие.* Как только в игре начинает участвовать сверстник, она приобретает социальную составляющую.

► *Простые правила и структура.* Эта адаптированная версия снижает фрустрацию благодаря добавлению простых правил.

ИГРА 93.**Разноцветные машинки, или Автомобильная трасса****Дома / На улице**

- ✓ Дома

Оборудование

- ✓ Игра «Автомобильная трасса» (Car Track, производитель Melissa & Doug) или «Разноцветные машинки» (Rainbow Rollers, производитель Alex)

Как играть (первый уровень)

► Если вы играете с маленьким ребенком, которому трудно удерживать зрительный контакт и который еще не говорит, поместите на вершину трассы машинку и указывайте на нее, пока она перемещается вниз. Сделайте так несколько раз, пока ваш ребенок не начнет следить глазами за перемещающейся по трассе машинкой.

► Теперь удерживайте машинку наверху, не давая ей скатиться по трассе вниз; подождите, пока ваш ребенок не посмотрит на вас или что-нибудь не принесет. Тогда словесно подтвердите, что поняли его просьбу, и отпустите машинку.

► Повторите действия с машинкой. Ваш ребенок начнет понимать, что любая попытка коммуникации — (помощью слов, жестов или зрительного контакта — это зависит от уровня развития ребенка) — даст ему желаемый результат.

Как играть (второй уровень)

► Играя с маленьким ребенком, который уже начал говорить и учится обращаться к другим людям просьбами, используйте эту игрушку, чтобы научить ребенка просить. Удерживая машинку, подождите, когда ваш ребенок укажет на нее жестом, а затем спросите: «Что ты хочешь?»

► Если он продолжит указывать жестами, подскажите ему: «Машинку. Ты хочешь машинку».

► Дайте ему время ответить. Он может начать говорить «машинка» или что-то похожее по звучанию.

► Немедленно отдайте ему машинку в ответ на его вербальный запрос — это закрепит эффект.

Как играть (третий уровень)

► Это отличная игрушка, чтобы обучить ребенка различению цветов.

► Удерживая в каждой руке по машинке разного цвета, спросите ребенка: «Машинку какого цвета ты хочешь?»

► Подтолкните к словесному ответу, спросив его: «Красную?» — и протягивая руку с красной машинкой. Затем спросите: «Или синюю?» — и протяните синюю машинку.

► Если ребенок тянется к определенной машинке, скажите: «Ты хотел красную машинку» — и отдайте ему ее.

► В следующий раз слегка отодвиньте машинку и подождите. Это должно подтолкнуть его к тому, чтобы сказать, какого цвета машинку он хочет.

Обратите внимание!

Это одна из игр, которая может изменить ваш стиль общения с ребенком. Я помню, как мы однажды с одной мамой пытались побудить ее малыша посмотреть на нее. Ей очень хотелось этого, и она пыталась добиться зрительного контакта с сыном самыми разными способами. Я принесла игру с автомобильной трассой, и ребенок был ею совершенно заворожен. Мама начала сомневаться, прежде чем отпустить машинку вниз по трассе, и ребенок посмотрел на нее, словно хотел сказать: «Давай, мама, отпускай». Она отпустила машинку и обняла ребенка. «Да, да, смотри, как машинка едет». Он почувствовал ее энтузиазм, и очень скоро они вместе играли в эту игру.

Цель

► Совместное внимание и зрительный контакт. Эта игра стимулирует совместное внимание — когда ребенок должен каким-то образом показать вам, что он хочет, чтобы вы отпустили машинку.

► *Речевое развитие (активная речь).* Речевые понятия лучше всего осваиваются в процессе игры, проявляясь в контекстной речи.

► *Различение цветов.* Когда вы обучаете ребенка различать цвета в процессе интересной для него игры, процесс обучения становится очень эффективным.

► *Навыки зрительного восприятия.* Когда ребенок следит взглядом за съезжающей по трассе машинкой, это стимулирует быстрые скачкообразные движения глаз.

► *Наблюдение за действиями предметов.* Простое движение, которым мы отпускаем машинку, вызывает эффект ее съезжания вниз по трассе.

ИГРА 94.

Горячая картошка в воде

Дома / На улице

На улице

Оборудование

Игра «Горячая картошка в воде»¹ (Hot Potato Splash, производитель Fundex)

Место, где можно плавать

Суть игры заключается в том, что «картошка» перекидывается от участника к участнику до тех пор, пока не издаст звук. В чужих руках «картошка» зазвучала, тот становится водящим. Если у вас нет возможности купить игру, можете использовать мяч и отдельно — звуковоспроизводящее устройство, чтобы включать и выключать музыку. Русская игра в «картошку» отличается от зарубежной тем, что тот игрок, который не поймал мяч, садится в центр круга и пытается поймать мяч «картошку». — *Примеч. пер. и ред.*

Обратите внимание!

За детьми в водоеме надо обязательно присматривать. Если ребенок не умеет плавать, наденьте на него надувной жилет.

Как играть

- ▶ Игроки передают «картошку» (бросают мяч) друг другу.
- ▶ В «картошке» играет музыка; тот, кто держит «картошку», когда музыка заканчивается, становится водящим.
- ▶ Водящий должен выполнить действие (какое — оговаривается заранее) — например, скорчить рожицу, назвать свой любимый цвет или описать объект, находящийся в окрестностях бассейна или пруда (дерево, птицу и т. д.). «Картошка» в воде не тонет.
- ▶ В эту игру можно играть во дворе и без воды.

Цель

- ▶ *Социальное взаимодействие.* Эта игра стимулирует социальное взаимодействие без особых осложнений.
- ▶ *Планирование движений (праксис).* Учитывая то, что цель игры — не «обжечься о картошку», дети учатся передавать ее следующему участнику как можно быстрее, что требует координации движений.
- ▶ *Слуховое внимание.* Ребенок должен различать музыку, детский смех и другие звуки в окружении.
- ▶ *Проприоцептивное воздействие.* Как только ваш ребенок привыкнет к воде, она станет служить ему проприоцептивным одеялом, облегаящим тело, и давать чувство безопасности. Таким образом бассейн (пруд) может стать отличной игровой площадкой.

ИГРА 95.**Прыгающие зайчики****Дома / На улице**

Дома

Оборудование

Игра «Прыгающие зайчики» (Bunny Hop, производитель Educational Insights)

Как играть

- ▶ Начните игру со всеми зайчиками на грядке (всего 20 зайчиков четырех цветов, соответствующих цвету шляпы фермера).
- ▶ Каждый игрок выбирает фермера в шляпе определенного цвета.
- ▶ Первый игрок кидает кубик, а затем нажимает на одного из пяти кроликов того цвета, который выпал на кубике.
- ▶ После этого игрок нажимает на «своего» (выбранного заранее) фермера, и смотрит, выпрыгнул зайчик из грядки (паза) или нет.
- ▶ Если зайчик, на которого нажимают, выпрыгнет из грядки, игрок забирает его себе. Если же нет — старается запомнить, какой из фермеров заставляет зайчика прыгать.
- ▶ Далее очередь переходит к следующему игроку и т. д.

Цель

- ▶ *Зрительная память.* Ребенок должен запомнить, какие зайчики прыгают, когда нажимаешь на определенного фермера.
- ▶ *Игра по очереди.* Эта игра очень веселая и достаточно простая, чтобы несколько детей могли ждать

своей очереди в нее поиграть. К тому же детям интересно смотреть, как играют другие, — наблюдать за тем, какой зайчик прыгнет.

► *Исполнительные функции.* Учитывая то, что ребенку нужно использовать в ходе игры оперативную память и планирование, он должен опираться на все компоненты исполнительных функций.

ИГРА 96. Вишенки, вишни

Дома / На улице

✓ Дома

Оборудование

✓ Игра «Вишенки-вишни» (Hi Ho! Cherry-O, производитель Hasbro)

Как играть

► Спросите ребенка, знает ли он правила. Если да, пусть их объяснит. Если нет, вы ему объясните.

► Сначала попросите ребенка выбрать дерево и разместить на нем все вишни.

► Затем ребенок запускает вертушку. Если стрелка укажет на цифру, это число вишен, которые ребенок должен снять с дерева и положить к себе в ведро. Если стрелка укажет на собаку, ребенок берет две вишни и прикрепляет их обратно на дерево. Если стрелка укажет на птицу, ребенок берет одну вишню и прикрепляет ее обратно на дерево. Если стрелка укажет на ведро вишен, все собранные ребенком вишни должны снова оказаться на дереве.

► Выигрывает первый, у кого на дереве не останется ни одной вишни.

► В течение всей игры задавайте ребенку вопросы вроде: «Какое число ты хочешь, чтобы сейчас вышло?»

Обратите внимание!

Эта игра требует от ребенка владения базовыми навыками мелкой моторики (например, автономность движений пальцев), а также элементарными навыками счета.

Цель

► *Речевое развитие.* Использование местоимений («твоя очередь, моя очередь»), а также предлогов («Вишни под деревом», «Стрелка показывает на собаку», «Мы вытряхнули вишни из ведра»).

► *Расширение словарного запаса.* Можно использовать эту игру для задавания вопросов: «Что, если...», например: «Что будет, если стрелка укажет на номер 3?»

► *Социальные правила.* В эту игру нужно играть по очереди.

► *Формирование математических понятий.* В игре нужно считать и сопоставлять одинаковые цифры.

ИГРА 97. Лечим зубы крокодилу

Дома / На улице

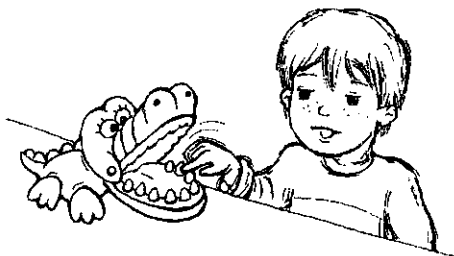
✓ Дома

Оборудование

Игра «Лечим зубы крокодилу» (Crocodile Dentist, производитель Winning Moves)

Как играть

- ▶ Каждый ребенок по очереди играет роль стоматолога. Стоматолог нажимает на зуб, который он «лечит».
- ▶ Если стоматолог нажимает на больной зуб, крокодил кусает его, и тогда стоматолог (игрок) выбывает из игры.

**Обратите внимание!**

Если ваш ребенок испытывает страх, пусть подержит крокодила, пока другие игроки нажимают на его зубы. Или предложите ему нажать на зуб деревянной палочкой или зубной щеткой, чтобы убедиться в том, что крокодил не причинит ему вреда.

Это одна из любимых игр эрготерапевтов и специалистов по развитию речи в нашей клинике, потому что она очень простая. Также она нравится детям в детском саду. Очень весело наблюдать за тем, как дети, которым обычно сложно общаться с другими, начинают наблюдать за тем, как один из детей медленно нажимает на зуб. Можно видеть, как другие дети вытягиваются и широко открытыми глазами смотрят, щелкнет ли пасть у крокодила. Это отличный способ начать групповое занятие или игру.

Цель

- ▶ *Социализация.* Эта веселая игра позволяет детям участвовать в групповой ситуации и поощряет простую очередность.

- ▶ *Сенсорная модуляция.* Это занятие развивает терпимость к непостоянному воздействию.
- ▶ *Навыки мелкой моторики.* Нажимая по одному зубу за один раз, ребенок практикуется в автономных движениях пальца — вытягивает указательный палец отдельно от других.
- ▶ *Игра по очереди.* Ребенок должен соблюдать очередность.

ИГРА 98. Пчелиное дерево

Дома / На улице

- ✓ Дома

Оборудование

- ✓ Игра «Пчелиное дерево» (Honey Bee Tree, производитель International Playthings)

Как играть

- ▶ Каждый игрок выбирает себе поднос; рекомендуется поместить карточку с именем каждого игрока перед подносом. В игру можно играть 2–4 игрокам.
- ▶ Каждый игрок по очереди вытаскивает листья из дерева.
- ▶ *Задача* — не допустить, чтобы на ваш поднос вылезли пчелы, что происходит, если вы потянете за тот листок или слишком сильно потрясете дерево.
- ▶ *Победитель* — игрок, у которого в подносе окажется меньше всего пчел после того, как все листья будут вытасканы из дерева или все пчелы свалятся вниз.
- ▶ Можно усложнить игру, если все игроки лягут на живот, подложив под грудь подушку. В этом

случае будет сложнее контролировать движения, чтобы не трясти дерево.

Цель

▶ *Проприоцептивное/тактильное воздействие.* Чтобы продемонстрировать контроль движений, необходимый для этой игры, ребенок должен научиться варьировать силу воздействия и время своих движений.

▶ *Мелкая моторика.* Вытаскивание листьев из дерева требует хорошо контролируемого пинцетного захвата.

▶ *Моторный контроль.* Игроки должны аккуратно вынуть листья, стараясь не трясти дерево, чтобы не упали пчелы. Плавное вытаскивание листьев требует контроля над мелкой моторикой.

▶ *Причина и следствие.* Дети понимают, что вытаскивание листьев ведет к падению пчел.

ИГРА 99.

Не рассыпь бобы

Дома/На улице

- ✓ Дома

Оборудование

- ✓ Игра «Не рассыпь бобы» (Don't Spill the Beans, производитель Hasbro)

Как играть

- ▶ Это игра для двух или большего количества игроков. Начните играть вдвоем: взрослый и ребенок, в зависимости от уровня развития ребенка.
- ▶ Каждому игроку выдается кучка бобов.

▶ Игроки по очереди кладут бобы в пластмассовый горшочек. Нужно положить бобы в горшок, не перевернув его.

▶ В какой-то момент боб одного из участников перевернет горшок. Все рассыпавшиеся бобы забирает тот игрок, чей решающий боб перевернул горшок.

▶ Побеждает тот, у кого на подносе не останется бобов.

Цель

▶ *Социальное взаимодействие.* Эта игра требует соблюдения очередности и не пугающего ребенка взаимодействия.

▶ *Укрепление мышц верхних конечностей.* Это занятие развивает силу верхних конечностей — нужно стабильное положение руки, чтобы аккуратно положить бобы в горшок.

▶ *Навыки мелкой моторики.* Для того чтобы собрать бобы в горшок и не перевернуть его, требуется пинцетный захват.

ИГРА 100.

Череп Карибу

Дома/На улице

- ✓ Дома

Оборудование

- ✓ Игра «Череп Карибу» (Cranium Cariboo, производитель Hasbro)

Как играть

- ▶ Используйте версию для начинающих (существует также версия для продвинутых игроков).

► Вы (взрослый) выбираете тип карточек, который будет использован в игре (можно выбрать буквы, цифры, цвета или формы). Эти карточки игроки будут вытаскивать на протяжении всей игры.

► Приготовьтесь к игре согласно инструкциям, которые к ней прилагаются. Положите карточки рубашками вверх, разместите мячики по местам (встряхните игру, чтобы они оказались в разных местах) и убедитесь в доступности ключа.

► Правила игры достаточно просты: каждый игрок выбирает карту и пытается соединить ее с картой на «волшебных дверях». Если он находит пару, в дверь вставляется ключ — там может находиться мяч сокровищ. Если он там есть, игрок помещает его в свой залив, находящийся сбоку игры. Если нет, игроку нужно подождать следующей своей очереди.

► Игрок, к которому переходит очередь, выбирает карту, и процесс повторяется.

► Сокровище получает последний игрок, который найдет мяч.

Обратите внимание!

Хорошая стратегия соблюдения очередности введение следующего правила: карту вытягивает тот, у кого в руках есть ключ. Вы (взрослый) можете словами подсказывать детям, напоминая им, что нужно передать ключ следующему участнику. «Чья очередь держать ключ? Да, правильно, очередь Джека. Это значит, он вытягивает карточку». Если вы сделаете такую подсказку в самом начале, дети начнут передавать ключ друг другу без напоминаний.

Я играла в эту игру с двумя мальчиками-дошкольниками, и мне нужно было всего несколько раз напомнить им, прежде чем один мальчик начал сам передавать ключ другому со словами: «Держи ключ,

чья очередь». Мне очень понравился как обмен физическим объектом, так и использование речи! Большой плюс этой игры заключается в том, что здесь у игроков нет ощущения, что они играют друг против друга, — скорее, они помогают друг другу найти сокровище. Это вызывает совместное внимание, за которым очень здорово наблюдать!

Цель

► *Первоначальные учебные навыки.* Эта игра знакомит вашего ребенка с формами, цветами, цифрами и буквами.

► *Игра по очереди.* Как и большинство настольных игр, эта требует от каждого участника дождаться своей очереди, чтобы найти мяч сокровищ.

ИГРА 101. Не разбей лед

Дома / На улице

► Дома

Оборудование

► Игра «Не разбей лед» (Don't Break the Ice, производитель Hasbro)

Как играть

► Установите игру, вставив «ледяные» кубики каток.

► Каждый игрок по очереди стучит по кубикам своим молоточком. Чем больше выбивается кубиков, тем больше их будет падать под каток одновременно.

► Побеждает тот, кто последний ударил по кубику, не уронив под «лед» медведя в центре катка.

Цель

▶ *Социальное взаимодействие.* Эта игра требует соблюдения очередности, необходимость взаимодействия с другим участником при этом не пугает ребенка.

▶ *Укрепление мышц верхних конечностей.* Это занятие развивает мышцы верхних конечностей: чтобы не разбить лед, рука должна быть устойчивой.

▶ *Навыки мелкой моторики.* Для удержания молотка требуется горизонтальный захват и хватка ладонью.

▶ *Проприоцептивное воздействие.* Ребенку нужно регулировать силу, с которой он держит молоток, а также бьет по льду (легко или сильно).

Словарь терминов

Аспергера синдром (также известный как расстройство Аспергера) — расстройство аутического спектра (РАС), названное в честь австрийского педиатра Ханса Аспергера. Характеризуется нарушением социальных способностей; ограниченными, стереотипными проявлениями поведения и интересов в сочетании с нормальными интеллектуальными способностями. Дети с синдромом Аспергера, как правило, овладевают речью без задержек, однако могут испытывать сложности с разговорной речью.

Аутизм — нарушение развития, характеризующееся нарушениями способностей к общению, социальному взаимодействию и поведению. Как правило, проявляется еще до достижения ребенком возраста 2—3 лет. Установлено, что примерно 1 ребенок из 150 имеет расстройство аутического спектра (РАС), также то, что оно поражает мальчиков в 4 раза чаще, чем девочек. Согласно исследованиям, раннее распознавание и вмешательство чрезвычайно важны для минимизации разрушительных эффектов аутизма. Вот некоторые из поведенческих характеристик аутизма:

- Нарушение в развитии социального взаимодействия и общения, а также сильно ограниченный набор действий и интересов.

- Отсутствие или задержка речи, хотя возможно присутствие определенных мыслительных способностей.

- Ограниченные, повторяющиеся, стереотипные проявления поведения, интересов и действий.

- Ярко выраженные проблемы обработки сенсорной информации, затрагивающие одну или несколько сенсорных систем: зрительную, слуховую, осязательную, вестибулярную (баланс и движение), проприоцептивную (ощущение тела).

Билатеральная (двусторонняя) координация — использование обеих сторон тела: обеих рук, обеих ног, а также соотнесенность движений головы и корпуса. Основана на интеграции обеих сторон тела — двусторонней интеграции.

Вестибулярная система (движение и равновесие) — трехмерный маркер «ты здесь», позволяющий человеку понять, в каком положении находится его тело по отношению к земле.

Вкус — вкусовая сенсорная система, одна из двух «химических» систем.

Диспраксия — нарушение способности задумывать, планировать и осуществлять сенсорные и двигательные задачи.

Зрение — зрительная сенсорная система, предоставляет информацию о цвете, форме объектов, их расстоянии друг от друга, а также о движениях объектов и людей.

Зрительно-моторная интеграция — способность переводить изображения из вертикальной в го-

ризонтальную плоскость (и наоборот), фундаментальная для зрительно-моторных навыков.

Зрительно-моторная координация в системе «глаз-рука» — способность координировать движения глаз и руки, которые позволяют человеку копировать, писать, собирать мозаику и ровно резать.

Зрительно-моторные навыки — способность координировать зрительную информацию с движением тела.

Зрительно-перцептивные навыки — способность мозга воспринимать зрительную информацию, предоставляемую глазами, интегрировать ее с информацией, предоставляемой другими органами чувств, и использовать ее. Зрительно-перцептивные навыки включают в себя:

- **Зрительное распознавание.** Способность распознавать глазами сходства и различия, отличать передний и задний планы; целостность зрительного восприятия.

- **Зрительную память.** Способность восстанавливать в памяти зрительную информацию.

- **Визуализацию.** Способность использовать визуальную информацию, которой вы уже обладаете, чтобы представить новый визуальный сценарий в будущем.

Зрительные навыки — к зрительным навыкам относятся зрительно-моторные навыки, которые, как и другие моторные навыки, требуют силы мышц, координации и своевременности. Вестибулярная система контролирует внешние глазные мышцы. Именно поэтому, если у ребенка обнаруживаются проблемы со зрением, эрготерапевты всегда ищут причину в вестибулярной системе. Даже если у ребенка зрение

единица, он может все равно испытывать проблемы с овладением зрительными навыками. Проблемы со зрительными навыками оказывают негативное влияние на успехи в учебе и овладение физической координацией. Зрительные навыки включают в себя:

- **Быстрое скачкообразное движение глаз.**
- **Слежение:** плавные движения, используемые для слежения за движущимися объектами или для нахождения неподвижного объекта, когда тело находится в движении.
- **Фиксацию:** способность глаз фиксироваться на неподвижном объекте.
- **Мобильность:** способность глаз двигаться в полном диапазоне.
- **Мотильность:** способность глаз двигаться.
- **Сопряженное движение глаз:** способность глаз сходиться в одной точке и работать вместе, благодаря чему возможен бинокулярный взгляд; необходимо для чтения.
- **Конвергенцию:** движение глаз навстречу друг другу для разглядывания объектов вблизи.
- **Дивергенцию:** движение глаз друг от друга, необходимое, чтобы смотреть вдаль.

Импрессивная (пассивная) речь — способность понимать услышанные слова, а также жесты и выражения лиц других людей. Прежде чем дети научатся выражать свои мысли и желания, они должны научиться соединять значения понятий с предметами и действиями.

Исполнительные функции — ряд ментальных процессов, задействованных в планировании, организации, выстраивании стратегии, а также в нахождении и запоминании деталей. Это интегрирующая функция

мозга, которая обуславливает систематизированную, целенаправленную активность человека. Она включается в нестандартных ситуациях, когда одних только рефлексивных, автоматизированных действий недостаточно. Нарушение исполнительных функций отрицательно влияет на способности ребенка оценивать идеи, планировать, заканчивать работу вовремя или просить о помощи, когда ему требуется дополнительная информация.

Навыки действий одной рукой — навыки, развивающиеся благодаря развитию сгиба между большим и указательным пальцами, а позже — благодаря противопоставлению большого пальца другим пальцам руки, которые позволяют сохранять баланс между ловкостью и силой. Навыки действий одной рукой необходимы для развития более сложных навыков мелкой моторики.

Навыки координации глаз и руки — см. *Зрительно-моторная координация в системе «глаз-рука».*

Навыки мелкой моторики — основные навыки кисти руки и пальцев. Включают в себя захват, давление, пинцетный захват (с помощью которого большим и указательным пальцем можно подбирать мелкие предметы), противопоставление большого пальца остальным и действия одной рукой. Благодаря навыкам мелкой моторики возможны такие действия, как застегивание пуговиц, завязывание шнурков, поворот дверной ручки, правильное удержание карандаша и столовых приборов.

Обоняние — сенсорная система, вторая из «химических» систем. Распознает и сортирует информацию о запахах благодаря улавливанию химических веществ в воздухе.

Общение — обмен мыслями и информацией с помощью языка тела, речи или письма.

Осязание — тактильная сенсорная система, состоящая из двух компонентов:

- **Распознавания:** способности распознавать ценную информацию о свойствах предметов, до которых человек дотрагивается.

- **Защиты психики от воздействий окружающей среды.** У детей с аутизмом проявляется в стимуляции легкими прикосновениями и зачастую бывает гипервыраженной.

Пересечение срединной линии — способность пересекать срединную линию тела (его середину) легко и плавно — например, потянуться правой рукой, чтобы взять чашку, находящуюся слева от тела; или плавно переводить взгляд слева направо при чтении, не двигая головой. Пересечение срединной линии является предпосылкой для многих сенсомоторных и учебных навыков.

Планирование движений (праксис) — способность мозга планировать и выполнять двигательное или языковое действие. Есть три стадии праксиса: замысел, планирование и выполнение. Планирование движений необходимо, когда действие нам незнакомо или когда мы совершаем знакомое действие в новой обстановке.

Положение в пространстве — способность определять положение предметов и своего тела в пространстве для ориентации и организации. Например, понимать значения предлогов «перед», «за», наречий «назад», «вперед», «сбоку» и т. д.

Проприоцепция (позиция тела) — осознание человеком своего тела, чувство «левая рука знает, что

делает правая». Сообщает информацию о том, где находятся все части тела относительно друг друга и как они относительно друг друга двигаются.

Разговорная (социальная) речь — вид речи, который включает в себя правила, письменные и устные, предписывающие людям вести себя определенным образом в социальных ситуациях. Состоит из трех коммуникативных навыков:

- Навык использования компонентов диалоговой речи, в том числе для рассказа истории, последовательно, без перескакивания с темы на тему, с соблюдением очередности в разговоре, применением в общении вербальных и невербальных сигналов.

- Способность использовать речь для разных целей.

- Изменение характера речи в зависимости от того, с кем общается человек (с ребенком или взрослым, дома или на улице, со знакомым или с незнакомцем).

Сенсорная интеграция — неврологический процесс, в результате которого информация, полученная от тела и окружения, воспринимается, анализируется и сортируется в мозге и в результате ей присваивается определенное значение. Основные чувства интегрируются таким образом, что в результате дают немедленную и полную картину человека и мира вокруг него. Так, зрительная система, работающая совместно с вестибулярной и проприоцептивной, позволяет осуществлять зрительно-моторную координацию: например, протянуть руки и поймать летящий навстречу мяч.

Сенсорная модуляция — способность получать сенсорную информацию, «взвесить» ее воздействие

и приспособиться в соответствии с его силой. Нарушения сенсорной модуляции делятся на три категории:

- Гиперактивные: взрывное, разрушительное поведение; реакция избегания.
- Гипоактивные: рассеянность и замкнутость.
- Ищущие — отвлекающее поведение (дети с судорожными движениями; часто падают и врезаются в окружающие предметы).

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) — расстройство нейроповеденческого развития (в США наблюдается у одного из 20 детей и встречается в два раза чаще у мальчиков, чем у девочек). Характеризуется неустойчивостью внимания и импульсивностью. **Синдром дефицита внимания (СДВ)** — расстройство без компонента гиперактивности.

Слух (акустическое восприятие) — слуховая сенсорная система, позволяющая нам локализовать, воспринимать и распознавать звуки.

Слуховое распознавание (различение) — способность распознавать небольшую разницу между звуками (например, слогами «па» и «ба»), а также отличать звонок с урока от пожарной сирены. Также позволяет локализовать звук в большом пространстве.

Совместное внимание — ранний социальный навык, который позволяет людям обмениваться опытом наблюдения за объектом или событием благодаря прослеживанию взгляда или жестов. Это фундамент для социального развития, понимания речи и развития мышления.

Учебные / первоначальные учебные навыки — понятийные навыки, такие как распознавание букв

понимание слов, а также понимание чисел и математических понятий. Требуют также интеграции ранее выученных фактов в новую информацию.

Экспрессивная (активная) речь — использование жестов, слов и речевых оборотов; речь, используемая для выражения мыслей, чувств или описания событий.

Эмоциональный интеллект — способность человека понимать мысли и чувства окружающих людей, а также то, что другие люди могут иметь свои мысли и чувства, отличные от собственных. Это способность опереживать, интуитивно понимать социальные ситуации, разговорную речь, адекватно реагировать на прочитанное.

Язык — система символов, используемых людьми для общения. Может быть письменным, устным или жестовым (язык жестов).