

ГУО «Центр коррекционно-развивающего обучения  
и реабилитации Смоленвичского района»

№6



# РАДУГА

**ФЕВРАЛЬ 2023**





## Содержание

С Днем защитников Отечества и Вооруженных Сил Республики Беларусь!	2
Наша жизнь	3
Мамина школа «Чем занять малыша?» <i>Педагог-психолог А. С. Ленковец</i>	4
Советует педагог-психолог «Безопасные игрушки» <i>педагог-психолог С. Н. Ласицкая</i>	6
Страничка учителя-дефектолога «Альтернативная коммуникация» <i>учитель-дефектолог Т. М. Колонтай</i>	8
Заметки воспитателя «О возможности общения ребенка с тяжелыми множественными нарушениями развития с ухаживающим взрослым?» <i>воспитатель дошкольного образования Е. Н. Говзич</i>	16
Педагог социальный советует «С чем играет ваш ребенок» <i>педагог социальный Е. Н. Говзич</i>	19
Школа Айболита «Продукты-антидепрессанты, или Еда для повышения настроения»	21

## С Днем защитников Отечества и Вооруженных Сил Республики Беларусь!



Ежегодно 23 февраля в нашей стране отмечается День защитников Отечества и Вооруженных Сил Республики Беларусь. Этот праздник, установленный Указом Президента Республики Беларусь № 157 от 26 марта 1998 года, по праву считается всенародным. Это день памяти мужества и героизма всех поколений защитников Отечества, которые отстаивали независимость родной земли.

Сейчас уже мало кто помнит, что история праздника начинается в годы Первой мировой войны. 23 февраля 1918 года отряды Красной гвардии одержали свои первые победы под Псковом и Нарвой над регулярными войсками кайзеровской Германии. В 1922 году эта дата была официально объявлена Днем Красной Армии. С 1946 года 23 февраля ежегодно отмечался в СССР как всенародный праздник – День Советской Армии и Военно-Морского Флота, а после распада Советского Союза был переименован в День защитника Отечества.

В настоящее время День защитников Отечества и Вооруженных Сил Республики Беларусь символизирует патриотизм, верность воинскому долгу, готовность к самопожертвованию во имя свободы и независимости Родины.

По традиции в этот день принято отдавать дань благодарности и уважения тем, кто мужественно сражался, защищая Отчизну, и тем, на кого в мирное время возложена нелегкая и ответственная служба по защите Родины.

**Дорогие наши мужчины, поздравляем вас с Днем защитников  
Отечества! Желаем вам крепкого здоровья, счастья, благополучия,  
неисчерпаемой энергии и оптимизма.  
Добра, мира и ясного неба вам и вашим близким!**





23 февраля

Наша  
ЖИЗНЬ



23 февраля – День защитника Отечества. В этом дне заложен огромный смысл – любить, почитать и защищать свою Родину. На самом деле это праздник не только военных, но и смелых, отважных мужчин. А значит и мальчишек, которые достойны поздравлений в праздничный февральский день. В честь Дня защитника Отечества прошёл конкурс-соревнование среди мальчиков ГУО «Центра коррекционно-развивающего обучения и реабилитации Смолевичского района» и воспитанников ГУО «Зареченский детский сад». Ребята с воодушевлением и интересом участвовали в эстафетах и конкурсах, пели песни, читали стихи. Как всегда победила дружба!

В завершении мероприятия отважные ребята принимали подарки и поздравления от девочек. Все остались довольны праздником.



## ЧЕМ ЗАНЯТЬ МАЛЫША?

Лепка с малышами от 1 до 1,5 лет - это один из самых лучших способов их развития. В процессе работы с тестом у детей очень хорошо развивается мелкая моторика пальцев, навыки конструирования и концентрация внимания.



В первую очередь, конечно, нужно познакомить малыша с тестом. Дать ему возможность потрогать, помять его. Можно слепить какого-нибудь колобка или зайчика, дабы показать на что тесто способно. Если знакомство прошло удачно, можно и к играм переходить.

### Игры с тестом

#### 1. Раскатывать тесто скалкой

Малыш, скорее всего, с удовольствием примется раскатывать тесто, ведь он не раз видел, как это делает мама

#### 2. Вдавливать в тесто различные предметы

Для этой цели можно использовать самые разные предметы: спички, макароны, фасоль, счетные палочки, небольшие игрушки, крышки и т.п.

#### 3. Отщипывать маленькие кусочки теста, складывать их в баночку/мисочку

Обыграть занятие довольно просто: предложите малышу накормить любимого мишку конфетками.

#### 4. Оставлять отпечатки на тесте

Вдавливаем игрушку в тесто, аккуратно убираем и а-ля-оп, на тесте получается красивый узор! Для отпечатывания хорошо подойдут макароны-трубочки, маленькие игрушки, детали конструктора, вилка, расческа. И, конечно же, отдельно стоит упомянуть о формочках для печенья. При помощи них можно не только делать красивые отпечатки. С малышами постарше можно попробовать

убирать «лишнее» тесто вокруг формочек так, чтобы получились «печеньки».

#### 5. Накладывать тесто в формочку

Для этой игры можно использовать как формочки для кексов, так и чистые формочки из песочного набора.

Помните, игры не должны затягиваться. Не стремитесь включать все игры в одно занятие, наблюдайте за малышом и прекращайте всегда прежде, чем он устанет.



Радуйтесь достижениям малыша и не скрывайте от него свою радость. Ваши счастливые глаза и добрые слова подскажут ему, что-то что он делает – правильно. Такое поведение мамы развивает уверенность малыша в своих силах.

*Анастасия Сергеевна Ленковец, педагог-психолог  
государственного учреждения образования  
«Центр коррекционно-развивающего обучения  
и реабилитации Смолевичского района»*





Прилавки детских игрушек наводнили импортные товары, «отечественные изделия занимают лишь 10%». Между тем зарубежные зайки, паровозики, погремушки не соответствуют гигиеническим требованиям и санитарно-химическим показателям. Так можно ли выбрать для ребенка безопасную игрушку?



### ***В первую очередь обратите внимание на маркировку игрушки.***

Она должна быть разборчивой, несмываемой и содержать все необходимые сведения о товаре. На этикетке должны быть указаны наименование товара, страна и фирма изготовитель, наименование технического регламента, сведения об основных потребительских свойствах, цена в рублях и условия приобретения, гарантийный срок (на электро-механические игрушки), правила и условия безопасного хранения, транспортирования, ремонта и использования игрушки, дата изготовления, срок службы, адрес, фирменное наименование изготовителя и место нахождения организации, которая уполномочена принимать претензии и производить ремонт, основные размеры и состав (комплектность), товарный знак изготовителя, штриховой код товара. Также убедитесь, что у продавца есть соответствующий сертификат качества, который имеют все игрушки.

### ***Не покупайте игрушки без упаковки.***

В противном случае перед тем, как дать ее ребенку, обязательно вымойте. Хорошая игрушка от этого не пострадает, а с некачественной смоемся все лишнее. Вы должны знать, что весь товар, который выставлен на прилавке магазина без упаковки, не подлежит продаже. В этом случае он является демонстрационным, который можно выбирать, рассматривать. При покупке продавец должен выдать игрушки в фирменной упаковке производителя.

### ***Убирайте от детей упаковку от игрушек.***

Ее делают из яркого и красочного материала (картон, полиэтилен, целлофан), чтобы привлечь максимальное внимание, и дети часто принимают ее за саму игрушку, хотя она совершенно не предназначена для этого.

### ***Внимательно осмотрите приобретаемую игрушку.***

Она не должна иметь острых углов и шероховатостей, иметь слишком резкий запах, так как это свидетельствует о некачественных красителях.



***Не стоит покупать игрушки, которые издают слишком громкие звуки.***

Они способны повредить слух ребенка. Лучше выбирать игры, издающие мягкие музыкальные звуки или с переключателем и регулятором громкости.

***Проверьте на прочность материал и окраску игрушек.***

Остерегайтесь слишком ярких игрушек: режущие глаз цвета отрицательно влияют на зрение и нервно-психическую сферу ребенка.

Доброкачественные игрушки должны быть правильной формы, красивы и безотказно действовать.

Например, в машинах колёса должны легко вращаться и не выпадать, окрашенные игрушки после смачивания не должны тускнеть, а пластмассовые игрушки не должны оставлять следов прогиба при нажиме.



***Обязательно проверьте, как закреплены детали игрушки и элементы питания! Ребенок не должен их вынимать самостоятельно.***

Следуя этим рекомендациям, вы защитите своего ребенка от игрушки, которая может навредить его здоровью. И помните, что все игрушки быстро становятся рассадником бактерий, а это серьезная проблема для детей.

*Светлана Николаевна Ласицкая, педагог-психолог  
государственного учреждения образования  
«Центр коррекционно-развивающего обучения  
и реабилитации Смолевичского района»*





### Система жестов.

**Жест** (лат. *gestus* — движение тела) — некоторое действие или движение человеческого тела или его части, имеющее определённое значение или смысл, то есть являющееся знаком или символом.

#### Несколько причин использовать жесты при нарушениях коммуникации:

- они делают слово «видимым»;
- они помогают создать «мостик» к устной речи;
- они помогают ребёнку лучше запоминать и усваивать новые слова;
- они помогают ребёнку пользоваться словами, которые он ещё не может произнести;
- они помогают донести до собеседника послание, когда речь ещё не сформирована, либо неразборчива.

Жест является уникальным инструментом, позволяющим визуализировать образ того или иного слова, действия. Многие родители испытывают страх перед использованием системы жестов: «А вдруг мой ребёнок перестанет испытывать потребность говорить, используя жесты вместо слов?». Здесь следует понимать, что жесты стимулируют развитие речи, когда используются совместно со словом, которое проговаривается вслух.

#### Группы жестов:

##### 1. Символические социальные жесты и движения.

Данные жесты ребёнок усваивает постепенно в процессе ситуативно-делового общения:

- |                      |                      |               |
|----------------------|----------------------|---------------|
| • Указательный жест. | • Иди на ручки       | • До свидания |
| • Да.                | • Дай ручку.         | (пока-пока).  |
| • Нет.               | • Уходи.             | • Спасибо.    |
| • Нельзя.            | • Сядь.              | • Мой.        |
| • Дай.               | • Встань, поднимись. | • Хорошо.     |
| • На.                | • Иди сюда.          | • Привет.     |

##### 2. Дополнительные социальные жесты:

- Смотри (указательный палец к глазу).
- Слушай (указательный палец к уху).
- Говори (указательный палец ко рту).
- Другие варианты использования указательного жеста.

##### 3. Группа жестов, являющихся имитацией простых предметных действий.

С данными жестами ребёнок начинает знакомиться и использовать их постепенно, по мере формирования предметной деятельности:

- |                      |                                 |
|----------------------|---------------------------------|
| • Ложка, кушать.     | • Машина, ехать на машине.      |
| • Каша, варить кашу. | • Барабан, играть на барабанах. |
| • Чашка, пить.       | • Гармошка, играть на гармошке. |
| • Умываться.         | • Зубная щётка, чистить зубы.   |
| • Мыть руки.         | • Причёсываться.                |



- Дудочка, играть на дудочке.
- Телефон, звонить по телефону.
- Колокольчик, звенеть в колокольчик.

#### 4. Жесты описательного характера.

Передают характерные черты и свойства, присущие определённому субъекту:

- Зайчик — показать, как прыгает зайчик или изобразить «ушки».
- Кошка — погладить ладонью одной руки тыльную сторону другой руки или изобразить усы.
- Курочка — жест «клюёт».
- Медведь — показать, как мишка ходит.
- Петушок — изобразить гребешок.
- Птичка — жест «полетели».
- Мышка — рукой, сжатой в кулак, показать, как мышка бежит.
- Свинка — жест «пяточок»: кулаком или указательным пальцем потере-реть нос.
- Собака — жест «лает»: большой палец противопоставлен остальным, несколько раз сомкнуть и разомкнуть пальцы.
- Часы — указательным пальцем одной руки указать на запястье другой.

*Групповое занятие по развитию дополнительной коммуникации. Жест «кошка»*



Для изучения и запоминания жестов можно использовать на занятии альбом с крупными картинками или фотографиями, изображающими эти предметы или действия, сопровождая демонстрацию соответствующими жестами. Альбомы можно включать в сюжетную игру, например, при изучении распорядка дня. Также для запоминания жестов используются разнообразные пальчиковые игры и стихи.

#### **Преимущества и недостатки системы жестов.**

##### *Преимущества:*

- Руками для использования системы жестов мы можем воспользоваться всегда, в отличие от других специальных приспособлений.
- Язык жестов легче понять и «произнести», чем речь.
- Язык жестов часто нагляден.
- Ребёнку можно помочь своими руками.
- Обращение идёт непосредственно к тому, с кем говорят, и имеет место зрительный контакт.

##### *Недостатки:*

- Некоторые жесты понятны только «посвящённым».



• Такое общение ограничено для детей с нарушениями двигательных функций.

- Жесты динамичны, то есть исчезают сразу после того, как их «произнесли».
- Ребёнок должен помнить жесты и извлекать их из памяти.

## **Использование системы символов.**

Использование систем графических символов — трудная задача. Она требует постоянного обучения семьи и персонала, работающего с ребёнком, постоянной поддержки мотивации, так как не всегда система воспринимается легко и быстро. Особенно трудно вывести использование системы за пределы занятий и суметь использовать её в интерактивном режиме — это и является основной задачей обучения системе дополнительной коммуникации.

Чаще всего это ребёнку важно использовать знаки-символы, когда он просит что-то, комментирует, делится эмоциями.

## **Как технически происходит общение с помощью графических символов (варианты):**

- Человек берёт картинку в руки и передаёт её собеседнику.
- Указывает на неё рукой или дотрагивается пальцем.
- Нажимает на соответствующую кнопку.
- При серьёзных двигательных ограничениях: показывает с помощью указки, прикреплённой к шлему на голове, направлением взгляда.

## **Роль помощника при освоении системы символов.**

При освоении системы графических символов необходим помощник. Он должен помогать ребёнку, указывая на объект его рукой. Однако существует опасность, что у помощника может не хватить терпения и чуткости, чтобы ждать и улавливать слабые сигналы ребёнка, и тогда он невольно начнёт навязывать ему свои желания. Поэтому нужно быть очень внимательным к малейшим сигналам ребёнка (взгляд, движение головы) и научиться их читать, а потом уже помогать ему обозначать их на картинке указательным жестом.

*Важно, чтобы ребёнок понял, что картинка может изображать находящийся на расстоянии предмет или планируемую деятельность, что с помощью картинки можно потребовать, ответить на вопрос, рассказать о себе и своих желаниях, а также выразить эмоции.*

## **Пособия, которые можно использовать:**

- Календарь активности — расписание, которое помогает структурировать деятельность, где обычно используются пиктограммы и другие символы.
- Коммуникативная доска — специальная доска, разбитая на квадраты, к которым прикрепляются графические символы.
- Тематические книги.
- Альбомы с картинками и фотографиями.
- Набор коммуникативных карт в ящике или на брелоке.
- Да/нет-системы (две «говорящие» кнопки или две картинки, обозначающие согласие и несогласие).





**Предварительная оценка навыков ребёнка, необходимых для освоения системы символов:**

## Страничка учителя-дефектолога

### 1. Коммуникативные навыки ребёнка.

На какие вопросы важно попытаться ответить:

- Проявлено ли желание (намерение) вступать в коммуникацию?
- Стремится ли ребёнок участвовать в диалоге?

- Какими средствами (вокализации, жесты, отдельные слова)?

- Каких знаков не хватает ребёнку?

### 2. Способность к восприятию графических изображений, к их сравнению и анализу:

- Воспринимает ли ребёнок картинку?

- Понимает ли связь картинки и слова, её обозначающего?

- Понимает ли, что разные картинки могут обозначать один и тот же объект (например, разные мячи или собаки)?

- Может ли сравнить две картинки, соотнести их друг с другом (где «такой же» мяч, «такая же» кукла)?

- Может ли ребёнок понять, что картинка может обозначать отсутствующий объект или часть объекта, представлять весь объект?

Это выявить непросто, так как в обычной жизни таких навыков не требуется, однако часто наблюдается в ассоциациях. Даже если такой опыт у ребёнка есть, это не значит, что он сразу поймет, что этот путь возможен для постоянного процесса коммуникации.



*Обучение способности соотнесения картинки и реального предмета*



*Оценка навыка умения выбирать из двух предложенных картинок*

В первый период использования средств дополнительной коммуникации с детьми с нарушениями есть риск появления желания отказаться от неё из-за ошибочного вывода, что ребёнок ещё не созрел. Но! Способность к коммуникации формируется в процессе самой коммуникации. Поэтому от ведущих этого процесса (взрослых) зависит многое. Прежде всего — от их уверенности в том, что этот ребёнок *может* понимать смысл коммуникации или будет способен на это в будущем. Для этого необходимо подкреплять даже те сигналы, которые, возможно, ещё не являются коммуникативными в полном смысле слова, и обязательно давать на них ответ.

# Страничка учителя-дефектолога



## Система коммуникации при помощи карточек PECS.

PECS — система, которая позволяет ребёнку с нарушениями речи общаться при помощи карточек.

Обязательным условием для начала обучения по системе PECS является наличие у ребёнка собственного желания что-то получить или сделать.

Конечная цель занятий — ребёнок научается сообщать о желании получить определённый предмет или сделать что-либо, используя карточки с изображениями.

### Подготовка к обучению использованию системы карточек PECS.

Перед началом обучения ребёнка первичным навыкам коммуникации с помощью карточек PECS следует основательно подготовиться. Ввиду того что на первоначальном этапе производится обучение навыкам, с помощью которых ребёнок выражает свои просьбы, желательно определить круг его интересов и те предметы и действия, которые он обычно просит. Это можно сделать несколькими способами:

1. *Наблюдение за ребёнком и запись данных в таблицу.* Можно понаблюдать, чем любит заниматься ребёнок в свободное время, что он любит есть (как во время обычных трапез, так и когда получает что-нибудь вкусненькое), что любит пить, с кем любит проводить время, куда любит ходить, а также чего особенно не любит.

2. *Систематическое тестирование мотивационных стимулов.* Можно собрать все любимые предметы ребёнка вместе и дать ему выбрать один либо из всего комплекта, либо из пары любимых предметов. Можно также обратить внимание, какие стимулы или предметы ребёнок выбирает чаще, какие — реже, с какими ему сложно расставаться, а какие он отдаёт без сожаления.



*Определение системы мотивационных стимулов*

После того как мотивационные стимулы определены, следует подготовить материалы:

- Фотокарточки всех любимых мотивационных стимулов и занятий (предпочтительный размер 5x5 см).
- Липучки.
- Папку и бумажные разделители, на которые можно будет прилепить фотокарточки на липучках. Эти разделители будут располагаться в папке, как листы в книге.



- Для будущего использования: картонную полоску с липучкой, на которую можно прикреплять несколько карточек в определённом порядке — для построения предложений.

Следует помнить, что по мере возрастания коммуникативных инициатив ребёнка и расширения словарного запаса начального комплекта фотокарточек будет недостаточно, и в процессе обучения нужно будет готовить дополнительные карточки.



*Альбом с карточками (мотивационные стимулы)*

## Этапы обучения использованию системы карточек PECS:

1. *Первый этап обучения* — формирование навыка подавать карточку с изображённым предметом или действием для выражения просьбы партнёру по коммуникации. Когда ребёнок видит предмет, который хочет получить, он берёт карточку с изображением данного предмета, протягивает её партнёру по общению и оставляет в его руке.



На данном этапе обучения присутствуют двое взрослых. Один из взрослых — коммуникативный партнёр — сидит напротив ребёнка и держит в руках предмет, который ребёнок хочет получить. Второй взрослый — помощник — сидит позади ребёнка и физически (своей рукой) направляет руку ребёнка к картинке, помогает ему взять её и протянуть коммуникативному партнёру.

Чтобы не подавить инициативу ребёнка, ни один из взрослых не должен обращаться к ребёнку с вопросом: «Что ты хочешь?» или с инструкциями: «Если хочешь конфетку, то дай картинку!» Важно, чтобы оба взрослых молчали. Коммуникативный партнёр может приблизить желаемый предмет к ребёнку, для того, чтобы побудить его инициативу, но без слов. Второй взрослый (помощник) должен внимательно следить за движениями ребёнка, и как только ребёнок начинает тянуть руку к предмету — направить его руку к карточке и помочь ему её взять и протянуть коммуникативному партнёру — и всё это тоже молча.

Когда ребёнок кладёт карточку в руку коммуникативного партнёра, только тогда тот произносит наименование данного предмета и даёт его ребёнку. Данным действием коммуникативный партнёр озвучивает просьбу ребёнка, и в дальнейшем тот, если научится имитировать слова, сможет сопровождать ими просьбу.



## Страничка учителя-дефектолога



На первом этапе целью является само действие подачи карточки, а не выбор предметов и не разнообразие просьб. Поэтому используется только один предмет и только одна карточка.

2. *Второй этап обучения* — закрепление и обобщение навыка, полученного на первом этапе, — подачи карточки коммуникативному партнёру для того что бы получить желаемый предмет.

Ко второму этапу можно перейти, если ребёнок научился подавать от 10 до 24 карточек и делает это самостоятельно, без физической подсказки помощника.

На втором этапе, как и на первом, отсутствует выбор. То есть перед ребёнком всего одна карточка и всего один предмет. И так же, как и на первом этапе, не используются словесные подсказки.

Но если на первом этапе от ребёнка требовалось всего лишь подать карточку, то на втором этапе от ребёнка требуется более сложная реакция. Например: взять карточку, встать из-за стола и, подойдя к взрослому, положить ему в руку карточку. Или: ребёнок играет в комнате, а не за столом. Он увидел, что взрослый держит в руках желаемый предмет, идёт к столу, берёт карточку и вместе с карточкой подходит к взрослому. Или ещё вариант в этой же ситуации: ребёнок подходит к доске, на которой на липучке висит карточка, снимает карточку, и подходит с ней к коммуникативному партнёру. Задачи помощника здесь — физически направлять ребёнка к карточке или к партнёру, если ребёнок теряет сосредоточенность и не может сделать это самостоятельно.

После того как ребёнок выучил, что использование карточек имеет влияние на окружающих и что с помощью карточек он может получить то, что он хочет, пришло время научить ребёнка различать те символы, которые он использует для коммуникации.

3. *Третий этап обучения* — обучение различию карточек происходит именно на третьем этапе, когда первичные навыки коммуникации уже закрепились. В конечном итоге ребёнок должен научиться выбирать карточку желаемого предмета из всех карточек, которые находятся в его коммуникативной книге или на доске.

Первый шаг третьего этапа начинается с выбора между двух карточек: карточки желаемого предмета и карточки предмета, который ребёнок не хочет получить. Если ребёнок выбирает карточку желаемого предмета, то он его получает, если же он выбирает вторую карточку, то он получает соответствующий ей предмет, то есть тот, который не хотел получить.

Как и при обучении на предыдущих этапах, важно не использовать словесных подсказок и не подсказывать ребёнку, какую карточку он должен выбрать: «Нет, это неправильно, дай конфету!» На данном этапе обучение происходит с помощью натуральных последствий: выбрал правильно — получил то, что хотел. Выбрал неправильно — получил то, чего не хотел.

Во время обучения важно постоянно менять карточки местами, для того, что бы ребёнок был более внимательным и не привык подавать только левую



или только правую карточку.

После того как ребёнок научился отличать карточку желаемого предмета от карточки предмета, который он не заинтересован получить, обучение дискриминации стимулов переходит на следующий этап.

4. *Четвёртый этап обучения* — выбор между двумя желаемыми предметами. В данной процедуре применяется пошаговое обучение:

1. Перед ребёнком поднос с двумя предметами, для получения которых у него высокая мотивация. И рядом с ребёнком расположена коммуникационная книга, на которой две соответствующие карточки.

2. Когда ребёнок протягивает карточку одного из предметов, следует протянуть ему поднос и дать выбрать соответствующий предмет.

3. Новая реакция, изучаемая на этом этапе, — это выбор предмета, соответствующего картинке. Как только ребёнок дотрагивается до правильного предмета, следует сразу же его похвалить и позволить взять этот предмет. То, что ребёнок выбирает предмет, о котором он попросил, является индикацией того, что ребёнок использует карточку правильно.

4. Если ребёнок пытается взять несоответствующий предмет, следует заблокировать неправильную реакцию (остановить руку ребёнка) и применить процедуру коррекции ошибки (положить карточку обратно в альбом, с участием помощника взять рукой ребёнка карточку с изображением желаемого предмета, вложить её рукой ребёнка в руку коммуникативного партнёра и получить соответствующий предмет с подноса).

Когда ребёнок научился правильно различать две карточки и выбирать соответствующие предметы, следует увеличивать уровень сложности и добавлять дополнительные карточки. То есть научить ребёнка выбирать из трёх, четырёх, пяти предметов и так далее.

5. *Пятый этап обучения.* Окончательным этапом в обучении различию карточек является обучение ребёнка выбирать необходимую карточку из коммуникационной книги. Для этого следует снять все карточки с обложки книги и поместить одну или две карточки высокомотивационных стимулов на первую страницу, а потом книгу закрыть. После этого следует показать ребёнку один из предметов. Ребёнок должен открыть книгу, достать соответствующую карточку и протянуть. Если он этого не делает, можно помогать ему с помощью физического направления и постепенно убрать физическую подсказку.

*Татьяна Михайловна Колонтай, учитель-дефектолог  
государственного учреждения образования  
«Центр коррекционно-развивающего обучения  
и реабилитации Смолевичского района»*



## О возможности общения ребенка с тяжелыми множественными нарушениями развития с ухаживающим взрослым

Дети с тяжелыми множественными нарушениями в развитии (далее – ТМНР) имеют сочетание двух и более первичных нарушений, обуславливающих отклонения от нормального хода психического развития, трудности социальной адаптации и обучения. В данной работе речь идет о детях с сочетанием ТМНР и глубокой степени умственной отсталости – наиболее сложной и наименее изученной категории детей.



До недавнего времени образовательные возможности таких детей оценивались крайне низко – детей относили к группе необучаемых, и попыток их обучения не предпринималось, такой ребенок рассматривался исключительно как объект ухода. В настоящее время детей включают в образовательное пространство, встает вопрос об их потенциальных возможностях обучения. Первым из них является вопрос о возможности участия ребенка с ТМНР и глубокой степенью умственной отсталости в общении с взрослым, поскольку общение ребенка с носителем человеческой культуры является первым и необходимым условием развития его психики.

Исследования общения детей с ограниченными возможностями здоровья различных категорий показали наличие выраженных трудностей в их развитии, которые обусловлены как состоянием их здоровья, так и особенностями коммуникативного поведения взрослых.

Была показана возможность развития у детей с ТМНР и глубокой степенью умственной отсталости элементарных проявлений эмоционального взаимодействия при условии отзывчивости и поддерживающего поведения ухаживающего взрослого.

В данной работе представлены результаты наблюдения за участием в общении с взрослыми детей с ТМНР и глубокой степенью умственной отсталости от шести до восьми лет и анализа их возможностей. Активная речь отсутствует. Голову удерживают недолго, самостоятельно никто не сидит, не встает, не ходит; некоторые дети могут самостоятельно перевернуться, передвигаться перекачиванием. Психологический возраст детей очень условно можно соотнести с младенческим: нет понимания речи, есть отдельные вокализации, предметные действия представлены в основном ориентировочно исследовательскими и редко манипулятивными действиями.

Вопрос о квалификации поведенческих проявлений детей с ТМНР





и глубокой степенью умственной отсталости как коммуникативных неоднозначен. Это объясняется значительными отличиями их поведения от поведения типично развивающихся детей, нечеткостью и замедленностью реакций, тяжелыми двигательными и физиологическими ограничениями (например: если ребенок опустил голову, он устал ее держать или не хочет взаимодействовать?). По мнению D.G. Leathers, надежность и однозначность понимания действия как действия с коммуникативным смыслом и понимания этого смысла обеспечивается дублированием в нем нескольких невербальных средств. Таким образом, мы искали в поведении детей с ТМНР и глубокой степенью умственной отсталости ответные и инициативные коммуникативные действия, выраженные с помощью нескольких средств общения.

Результаты анализа видео показали, что, несмотря на сложность и неоднозначность проявлений ребенка с ТМНР и глубокой степенью умственной отсталости, полноценные ответные и даже инициативные действия, которые включают в себя 2–3 средства общения, объединенные одним смыслом, удается зафиксировать, хотя и очень редко.



Пример 1: мальчик А. сидит в специальном кресле, пристегнут. Взрослый сидит напротив ребенка, массирует ему руку до локтя, улыбается, каждое движение сопровождает словами, говорит ласково: «Ручки помассируем. Вот так!» (инициатива). Ребенок смотрит на свою руку, действия взрослого, переводит взгляд в сторону взрослого, открыто улыбается (ответ).

Комментарий: ответ ребенка включает несколько средств общения, а его смысл - одобрение действий взрослого.

Пример 2: мальчик Н. сидит в стуле для кормления (со столом). Взрослый сидит вполборота к девочке, показывает ее рукой, где у нее нос, рот, пытается дотронуться рукой ребенка до уха: «И ушки у тебя есть. Ушки» (инициатива). Мальчик Н. отталкивает руку взрослого, наклоняет голову вперед, кривится, издает недовольный звук, типа «ЭЭЭ» (ответ).

Комментарий: Ребенок дает взрослому отрицательный ответ на его реплику – взрослый прочитывает ответ и меняет свое поведение.

Пример 3: взрослый и ребенок находятся на полу, на матрасе, мальчик Н. лежит спиной к взрослому. Взрослый трогает ребенка, гладит

## Заметки воспитателя



по спине, тербит за кофточку, ласково призывает повернуться (инициатива). Ребенок корпусом подается вперед, улыбается (ответ). Чередование инициативы и ответа повторяются. Взрослый делает паузу, молчит и не трогает его. Ребенок приподнимается, опираясь на локоть одной руки, и медленно поворачивается в сторону взрослого, пытается смотреть на него, выражение лица довольное, полуулыбка (инициатива). Комментарий: Ребенок показывает готовность продолжить общение, то есть инициирует продолжение общения с взрослым.

Таким образом, у каждого из детей при многообразии поведенческих проявлений, которые невозможно однозначно квалифицировать, редко обнаружались ответы и инициативы, выраженные несколькими дублирующими друг друга средствами общения и однозначно прочитанные взрослыми. Такие проявления не являются типичными для детей с ТМНР и глубокой степенью умственной отсталости, что ранее квалифицировалось, как практически полное отсутствие возможностей участвовать в человеческой коммуникации конвенциональными способами. Принципиальная возможность такого участия в коммуникации ставит вопросы об условиях, при которых она может быть актуализирована.

Описанные коммуникативные действия детей с ТМНР и глубокой степенью умственной отсталости наблюдались во взаимодействии не с каждым взрослым, участвующим в видеосъемке. Поведение взрослых, с которыми у детей наблюдались коммуникативные (ответные и инициативные) действия ребенка, имело отличия от поведения остальных. Взрослые располагались с ребенком «лицом к лицу», дистанция общения была не менее 50–60 см между лицами. Ребенка, имеющего самостоятельные движения, они располагали в позе, не ограничивающей его активности; ребенку с тяжелыми двигательными ограничениями организовывали позу в специальном кресле.

Таким образом, результаты анализа взаимодействия детей с ТМНР и глубокой степенью умственной отсталости с взрослыми показали, что:

- дети способны к совершению ответных и инициативных коммуникативных действий, выраженных несколькими средствами общения, коммуникативный смысл которых однозначно прочитывается партнером по коммуникации;
- условием для актуализации у детей такой способности является коммуникативное поведение взрослого, когда он обеспечивает ребенку возможность проявить активность (организует пространство для общения, выбирает подходящую позу и умеет ожидать ответного поведения ребенка), то есть обращается с ребенком как с субъектом общения с учетом его возможностей и ограничений.

*Елена Николаевна Говзич, воспитатель государственного учреждения образования «Центр коррекционно-развивающего обучения и реабилитации Смолевичского района»*

## С чем играет ваш ребенок?

**Педагог  
социальный  
рекомендует**



Ежедневно ребенок совершает множество маленьких открытий, а полученный опыт складывается в мозаику знаний об окружающем мире. Изучая предметы на вкус, прочность, запах, ребенок не имеет понятия, что может быть опасным для него. В этом случае роль родителей является ключевой. Именно мама и папа обязаны оградить ребенка от объектов, которые могут ему навредить. Оставленные в легкодоступном месте легковоспламеняющиеся и ядовитые вещества, острые предметы, лекарства, спички могут стать причиной серьезных травм малыша. Поэтому, чтобы Ваш ребенок остался в целостности и сохранности, постарайтесь не оставлять его одного.

Множество форм, цветов, материалов игрушек, их сложность и предназначение поражают своим разнообразием и, конечно, помогают детям познавать мир, способствуют развитию мышления, памяти, внимания и воображения. Однако, когда в коробке с игрушками будет известен каждый предмет, проигран не один сценарий, детская любознательность может подвигнуть ребенка на эксперименты. Стоит родителям отвернуться, как ребенок потянет ручки к ранее неизученным предметам. Одними из самых опасных в доме являются спички.



Один из таких случаев произошел утром 19 мая 2012 года в одной из квартир Пинска. Мама со старшим сыном дремали, а вот младшему члену семьи не спалось. 3-летний мальчик смотрел телевизор, однако утренние передачи занимали его недолго. Следующим объектом, который заинтересовал малыша, стали спички, лежавшие возле газовой плиты. Взяв их, непоседа отправился на веранду, где его внимание привлекла обычная тряпка, которую он тут же поджег. Печальные последствия не заставили себя ждать: ребенок опалил руку и закричал. Мама мгновенно отреагировала на голос сынишки: подхватившись, она быстро отыскала мальчишку и вынесла его на улицу. Тут же велела старшему ребенку вызвать спасателей. Тем временем огонь уже уничтожил занавески и подбирался к крыше. Хозяйка принялась тушить пожар самостоятельно, но из-за большого количества вещей на веранде справиться с ним не смогла. В результате произошедшего женщина получила ожоги 2-3 степени и была доставлена в больницу, малыша же после оказания помощи отпустили домой.

Чтобы избежать трагедии, найдите время и слова, чтобы объяснить своему чаду, чем опасен огонь, периодически напоминайте ему об этом. Одних убеждений недостаточно, закрепляйте их личным примером: бессмысленно объяснить ребенку правила пожарной безопасности, когда мама бросает в мусорное ведро горящую



## **Заметки воспитателя**



спичку, а папа балуется с зажигалкой. У маленьких детей недостаточно знаний и жизненного опыта, поэтому они стараются подражать окружающим их взрослым, в первую очередь – своим родителям. Поэтому в Ваших силах заложить основы безопасного поведения у ребенка.

### **УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

- ☀ храните спички, зажигалки в недоступных для детей местах
- ☀ не разрешайте детям самостоятельно пользоваться газовыми и электрическими приборами, топить печи
- ☀ объясните ребенку, что в случае возникновения пожара необходимо выбегать на улицу и ни в коем случае не прятаться
- ☀ не запугивая ребенка, расскажите правила безопасности и «проиграйте» различные ситуации
- ☀ выучите с ребенком ваш домашний адрес и номер телефона, чтобы при необходимости он мог сам обратиться за помощью в службу спасения
- ☀ возле телефона на листе бумаги напишите номера экстренных служб, и объясните ребенку при каких обстоятельствах ими можно воспользоваться (101 – дежурная служба МЧС, 102 – милиция, 103 – скорая медицинская помощь)
- ☀ и самое главное, ни при каких обстоятельствах не оставляйте детей без присмотра!!!!

*Елена Николаевна Говзич, педагог социальный  
государственного учреждения образования  
«Центр коррекционно-развивающего обучения  
и реабилитации Смолевичского района»*

## Продукты-антидепрессанты, или Еда для повышения настроения



Наши настроение и эмоции зависят не только от внешних обстоятельств и здоровья, но и от функции эндокринных желез – гипоталамуса и эпифиза. Гормоны, которые вырабатываются ими, регулируют наш сон, состояние иммунной системы, эмоциональный настрой и степень защиты организма в стрессовых ситуациях.

Особое место занимают нейротрансмиттеры – химические вещества в головном мозге, передающие информацию от одного нейрона другому. Они синтезируются аминокислотами и для их образования необходимо постоянное поступление определенных питательных веществ. Наиболее известными нейротрансмиттерами, влияющими на нервно-психическое состояние человека, являются серотонин, норадреналин, дофамин (допамин), ацетилхолин и ГАМК (гамма-аминомасляная кислота).

*Какие вещества регулируют наше настроение?*

Из перечисленных веществ на наше настроение наиболее существенно влияют допамин (дофамин) и серотонин.

Допамин вызывает чувство удовольствия, когда мы делаем то, что нам нравится. Благодаря ему мы можем проявлять активность, быть мотивированными и чувствовать себя удовлетворенными. Кстати, такие наркотические вещества как кокаин, никотин, опиаты, героин и алкоголь увеличивают уровень допамина. Поэтому многие исследователи считают, что за склонностью некоторых людей к курению, употреблению наркотиков и алкоголя, увлечению азартными играми и переяданию стоит дефицит допамина в головном мозге. Снижение уровня допамина приводит к ухудшению памяти и концентрации внимания, снижению жизненной энергии (так называемой «витальной активности»), человек перестает радоваться жизни и становится подвержен вредным привычкам и навязчивым состояниям. Нехватка допамина в соответствующих участках мозга ведёт к потере инициативы (к «сидению и мечтанию»), более серьезный дефицит – полная



невозможность совершить активное действие.

Однако нужно помнить, что избыток этого вещества способствует поведению, связанному с «поиском наслаждений» (гедонистическое поведение).

**Серотонин** в нашем организме синтезируется из аминокислоты триптофана, который поступает с пищей. Он участвует в регуляции настроения, подавляет чувство тревоги, влияет на либидо и аппетит. При его дефиците могут наблюдаться социальные расстройства, фобии, нарушение сна и памяти, а также расстройства сердечно-сосудистой и эндокринной функций. Низкий уровень серотонина может привести к депрессивному настроению, беспокойству, снижению энергичности, мигрени, расстройствам сна, навязчивым или маниакальным состояниям, чувству напряжения и раздражения, возникает тяга к сладкому или, наоборот, потеря аппетита, ухудшение памяти и концентрации внимания, рассерженное и агрессивное поведение, замедленные движения мышц и замедленная речь. Кстати, дефицит серотонина способствует алкоголизму (алкоголь временно повышает уровень серотонина, но в долговременной перспективе понижает его).

*Как связано плохое настроение с недостатком серотонина?*

Изучена роль серотониновой системы мозга в таких патологических состояниях, как сезонная депрессия и предменструальный синдром. В обоих случаях к симптомам болезни относятся депрессия, тревога, нередко та или иная степень ослабления контроля за поведением. При сезонных расстройствах эти явления наступают в осенне-зимний период, сопровождаются удлинением сна и подавленным настроением. ПМС наступает в последние дни менструального цикла, причём смена гормонального фона в этот период также сказывается на уровне серотонина в мозге.

*Если количество серотонина зашкаливает?*

Надо отметить, что излишнее количество серотонина вызывает успокоение, снижение сексуального возбуждения, чувство благополучия, блаженства. Однако если уровень серотонина становится слишком высоким, это может привести к развитию серотонинового синдрома.

*Серотониновый синдром: избыток хуже, чем недостаток?*

Крайне высокие уровни серотонина могут быть токсичными, однако достичь таких уровней благодаря продуктам питания невозможно. Такое состояние может возникнуть только при злоупотреблении антидепрессантами. Серотониновый синдром вызывает сильную дрожь, обильное выделение пота, бессонницу, тошноту, зубную дрожь, озноб, дрожание от холода, агрессивность, самоуверенность, возбуждение и повышенную температуру тела.

*Как с помощью питания повысить уровень веществ, регулирующих настроение?*

Повышение уровня серотонина естественным путём даёт диета, богатая триптофаном, витаминами, цинком и бедная «пустыми» углеводами. И, конечно, это заблуждение, что серотонин в готовом виде уже содержится в продуктах. Серотонин вырабатывается в головном мозге из незаменимой аминокислоты триптофана.





Триптофан, который используется при синтезе серотонина, имеется в мясе, яйцах, сыре, бананах, молоке, йогурте. Однако без достаточного количества витаминов В3, В6, омега-3-жирных кислот триптофан может переработаться по другой химической формуле и превратиться в субстанцию, которая не оказывает влияния на настроение. Поэтому важно употреблять продукты-источники и этих незаменимых веществ.

Для повышения количества допамина в организме, влияющего на настроение и мотивацию, следует увеличить в питании содержание предшествующих аминокислот тирозина и фенилаланина. Эти аминокислоты превращаются в допамин при помощи витаминных ко-факторов, таких как витамин В6 и фолиевая кислота. Большое количество предшественников допамина содержится в свёкле, сое, мясе, миндале, злаках и яйцах.

Фолиевая кислота и железо также важны для участия в выработке веществ, регулирующих настроение.

*Что, кроме продуктов, влияет на содержание серотонина в организме?*

На количество серотонина в нашем организме влияет уровень женских половых гормонов (эстрогенов). В связи с этим у некоторых женщин в предменструальный период, а также в менопаузе возникают проблемы с настроением. Кроме того, надо помнить, что стресс уменьшает количество серотонина, поскольку организм использует его запасы для успокоения.

Физические упражнения и хорошее освещение помогают стимулировать синтез серотонина и увеличить его количество. Антидепрессанты также помогают головному мозгу восстановить запасы серотонина.

### ***Продукты, улучшающие настроение***

Стоит отметить, что рекомендуемые продукты-антидепрессанты не содержат указанных нейротрансмиттеров. И серотонин, и допамин вырабатываются только человеческим организмом при употреблении пищи, богатой уже известными вам веществами-предшественниками (углеводами, триптофаном, тирозином и т. д.), из которых они и синтезируются.

### ***Рыба***

Жирная рыба (сельдь, сардины, скумбрия, лосось, треска, сёмга) богата омега-3-жирными кислотами, которые регулируют уровень серотонина. К продуктам, богатым жирными кислотами Омега-3, помимо рыбы, относятся орехи, семечки, авокадо, нерафинированное растительное масло. Включая в питание жирную рыбу два раза в неделю в количестве не менее 200 г (в неделю), вы обеспечите свой организм необходимым количеством жирных кислот омега-3. Проведенные в Киото (Япония) исследования показали, что студенты, которые в течение трех месяцев принимали ежедневно от 1,5 до 1,8 г рыбьего жира (в составе жирной рыбы), не проявили повышения социальной агрессивности в период экзаменов, характеризующихся значительным умственным напряжением.

***Курица, индейка, нежирное мясо свинины и говядины, белок яйца, нежирные молочные продукты***

Перечисленные продукты являются ведущими источниками аминокислот



тирозина и триптофана и витаминов группы В, необходимых для синтеза «гормонов удовольствия». В частности, в мясе содержится пантотеновая кислота, которая участвует в производстве аминокислоты фенилаланина, являющейся предшественником допамина – гормона, улучшающего настроение и предотвращающего развитие депрессии.

### ***Капуста морская***

Морская капуста богата витаминами группы В, регулирующими работу надпочечников и, соответственно, выработку гормона адреналина, недостаток которого способен вызвать хроническую усталость. А также является ведущим источником органического йода и других микроэлементов, которые нормализуют работу щитовидной железы, от деятельности которой зависит наше настроение.

Морскую капусту лучше покупать не маринованную, а сушеную, и затем самим дома приготовить, либо перемолоть на кофемолке и использовать в качестве приправы и как заменитель поваренной соли.

### ***Фрукты, особенно бананы***

В бананах, кроме триптофана, содержится витамин В6, который, как уже было сказано, необходим для синтеза серотонина – основного регулятора настроения. Вдобавок, бананы богаты алкалоидом харманом, основу которого составляет «наркотик счастья» – мескалин, способный вызывать чувство эйфории. Для поддержания сил рекомендуется съедать 1 банан, размятый и залитый кипятком (в виде пюре).

### ***Горький шоколад***

Какао-бобы, из которых получают шоколад, содержат фенилэтиламин, который способствует выработке в организме эндорфинов – веществ, повышающих настроение. Кроме того, в какао-бобах содержится магний, который способен снимать стресс.

### ***Блюда из овсяной и гречневой круп***

Как и мясо, овсянка и гречка имеет в своем составе предшественника серотонина – аминокислоту триптофан. Также эти продукты содержат сложные углеводы, которые, медленно всасываясь, нормализуют уровень сахара в крови. Следовательно, регулируют концентрацию инсулина. А инсулин, в свою очередь, выполняет функцию транспортировки триптофана к мозгу, где уже и перерабатывается в серотонин.

Овощи (зелёные листовые, томаты, перец чили, свёкла, чеснок, брокколи, сельдерей и цветная капуста)

Все это – источники незаменимых микронутриентов (витамины А, С, Е, В1, В2, В9, РР, минералы: калий, кальций, железо, натрий, фосфор, магний, медь, марганец, йод, хром, бор), которые необходимы для образования основных нейротрансмиттеров.

Также, в томатах содержится соединение ликопин, которое является мощным антиоксидантом, регулирующее обменные процессы в головном мозге, что помогает справляться с депрессией. Кроме того, помидоры содержат и другие «усилители настроения», например фолиевую кислоту и магний, а также железо



и витамин В6, которые важны для выработки мозгом регулирующих настроение нейромедиаторов, таких как серотонин, допамин и норадреналин.

В свёкле содержится другое активное вещество – бетаин. Витаминоподобное соединение, которое оказывает влияние на гормональный статус женщины, тем самым способствуя нормализации настроения в предменструальный и в климактерический периоды.

Благодаря капсаицину перца чили блюда приобретают не только остроту, но и являются целебными для нашего настроения. Дело в том, что в ответ на употребление этого раздражающего вещества наш мозг производит эндорфины – природные соединения, которые оказывают успокаивающее действие.

Что же касается чеснока, то в нём содержится большое количество хрома, который влияет на регуляцию образования серотонина – «счастливого» химического вещества.

### **Мед**

В отличие от бесполезного рафинированного сахара, мёд содержит витамины группы В, фолиевую кислоту, железо, марганец, хром плюс около 180 биологически активных соединений, таких как кверцетин и кофейная кислота, которые повышают выработку «гормонов настроения» и энергии в мозге.

### **Фитосборы, регулирующие настроение**

Из лекарственных трав, обладающих седативным действием, помогут уменьшить эмоциональное напряжение при стрессе корень и листья валерианы, душицы, мелиссы, зверобой и хмель.

При стрессе, депрессии, апатии полезно заваривать чай из зверобоя, шиповника, листьев малины или земляники, душицы и мяты. Лучше использовать термос: горсть шиповника, по 1 ст. л. трав залить литром кипятка и настаивать минимум 2 часа. Можно не процеживать, а доливать кипятком в течение дня. Утром приготовить новый настой. Такой успокаивающий чай можно пить на протяжении 5–7 дней.

Также эффективным будет настой из зверобоя и корня валерианы: 1 ст. л. зверобоя, 1 ч. л. корня валерианы. Готовить и принимать так же, как и предыдущий сбор.

Попробуйте в течение недели заваривать вместо обычного или зелёного чая такой успокаивающий чай из лекарственных трав. Вы почувствуете улучшение своего эмоционального состояния.

Для того чтобы нормализовать сон и ослабить нервно-психическое напряжение организма можно приготовить саше из сбора трав: шишек хмеля, лаванды, душицы, мелиссы. Таким сбором необходимо заполнить небольшую подушечку, сшитую из хлопчатобумажной ткани или льна и положить под подушку у изголовья.

