**Особые дети**

**Родителям об особенностях аутизма**

[*Ранний детский аутизм или РДА*](http://www.ingagorbenko.com.ua/info/specific_children.html#a03), что это? Болезнь или особенности психического развития? Много уже написано об этом, сегодня на полках с психологической тематикой можно встретить множество книг отечественных и зарубежных специалистов, широко раскрывающих эту тему. Выложены рекомендации, чужой опыт, мнения специалистов, и листая, задаешь себе один вопрос: как дальше жить с этим …? Лечиться это или нет? Куда обращаться? Есть ли специализированные детские заведения? А может, есть что-нибудь в поддержку родителей детей с аутистическим спектром расстройств?

Я не буду в который раз описывать особенности этой болезни, предлагаю в помощь родителям **адаптированные тесты**, которые дают возможность самостоятельно исследовать своего малыша, в случае беспокойства.

* [*Диагностика раннего детского аутизма*](http://www.ingagorbenko.com.ua/materials/doc/diagnostic_map.doc)
* [*Оценочный лист по работе с аутистическими проявлениями*](http://www.ingagorbenko.com.ua/materials/doc/evaluation_sheet_autist.doc)

К сожалению, тесты, проведенные самостоятельно не являются точной диагностикой, они подаются только для возможного выявления аутистических проявлений в «домашних условиях», в случае, если у родителей есть определённые беспокойства, связанные с развитием ребёнка. Сложности заключаются в том, что любая [*коррекционная работа с ребёнком*](http://www.ingagorbenko.com.ua/info/specific_children.html#a04) обязательно подкрепляется сотрудничеством с его родителями, а со стороны специалиста обеспечивается [*психологическая поддержка всей семьи*](http://www.ingagorbenko.com.ua/info/specific_children.html#a05) в целом. Готовы ли Вы к полной физической и эмоциональной вовлечённости? Потому что, именно Вы являетесь тем звеном, которое сообщает ребёнка с внешним миром. Даже в тех случаях, когда у Вас, объективно, нет подтверждений, что информация из внешнего мира подаётся ребёнку именно через Вас.

Мир маленького **аутиста** не такой, как наш. В нём звуки иногда намного громче и неприятнее, чем слышим мы, цвета ярче или их вообще нет, формы предметов неопределённые и размытые и служат совершенно не по назначению. Для них, порой, нет своих и чужих. Иногда им непонятно, почему этот предмет называется именно таким словом, почему, когда к нему обращаются, нужно поворачивать голову и что-то отвечать в ответ. И многое, многое другое, что характеризует мир **аутизма**. И очень часто, не смотря на то, что Вы, дорогие родители, всё это знаете или, по крайней мере, замечали, в Ваших глазах, все равно, страх и немой вопрос, когда же это всё закончится… Как-то, мама 5-ти летнего мальчика сказала: «Иногда уверена в том, что проснусь однажды утром, а проблемы больше нет…». Нет, это совершенно не значит, что она бездейственно ждёт, когда ребёнок станет таким, как все. Это значит, что она видит результат и верит в него. Итак, первое, это – вера. Вера способна расширить горизонты, показать дополнительные возможности, а самое главное, дать силы продолжать полноценно участвовать в жизни Вашего **ребёнка**. Второе - это постоянное включение в его жизненный ритм или процесс, просто находиться рядом, быть тем самым важным звеном, которое соединяет потребность Вашего ребёнка с его действием, которое помогает осознавать его потребности и способствует их удовлетворению. И третье, не менее важное, на которое многим из Вас не хватает сил и времени – это забота о себе, гармонизация своего внутреннего состояния, стабилизация эмоционального фона, психологическая поддержка для того, чтобы помогать своим малышам осваивать этот интересный и непростой взрослый мир.

Здесь Вы можете поинтересоваться [*программой поддержки для родителей деток-аутистов*](http://www.ingagorbenko.com.ua/info/specific_children.html#a05), [*получить информацию о формах работы,*](http://www.ingagorbenko.com.ua/kons/index.html) [*получить рекомендации и консультацию,*](http://www.ingagorbenko.com.ua/info/specific_children.html#a06) а также, [*подсказки на каждый день.*](http://www.ingagorbenko.com.ua/info/specific_children.html#a06)



**Ранний детский аутизм**

Обычно, когда люди слышат слово **«аутизм»**, они представляют себе почти не издающего звуков, замкнутого в себе ребенка, который вырастает, практически не умея взаимодействовать с окружающим миром. Однако в последние годы определение **аутизма** выходит за рамки стандартных представлений. За последние 10 лет диагноз аутизм был поставлен большему числу детей, чем когда бы то ни было ранее. Это произошло частично потому, что специалисты по аутизму расширили границы определения этого заболевания, включив в него синдром Аспергера и другие более мягкие формы», и теперь аутизм включает и более мягкие его разновидности. Симптомы включают трудности в понимании выражения лица, языка жестов и «языка тела», невозможность установить дружеские отношения со сверстниками, очень ограниченное понимание того, как следует вести разговор, трудности в понимании новой информации на слух, страх перемен, неумение проявлять и контролировать свои эмоции и многое другое. Спектр поведенческих **проявлений аутистических расстройств** настолько широк, что требуется длительное время для определения точной проблемы, так как синдром легко принять за любое другое нарушение.

**Итак, что же такое «аутизм» в более научном подходе.**

**Аутизм**— это поведенческий синдром, то есть группа конкретных признаков, проявляющихся совместно. Хотя эти отклонения по-разному воздействуют на поведение ребенка, синдром аутизма всегда включает в себя в большей или меньшей степени наличие трудностей в различных областях.

Это стойкое нарушение, возникающее без видимой причины и преобладающее во всем поведении ребенка, (от латинского слова **autos** - «сам», **аутизм** - погружение в себя). При аутизме у ребенка наблюдается особое нарушение психического развития. Эти дети избегают общения даже с близкими людьми, у них отсутствует интерес к окружающему миру, явно выражены страхи, особенности поведения. Для них характерны повышенные затруднения в формировании социально-бытовых навыков при сохранном, а часто даже при опережающем биологический возраст интеллекте.

**Детский аутизм** - это особая форма нарушенного психического развития, которая выражается в неравномерности формирования различных психических функций, со своеобразными эмоционально-поведенческими, речевыми и иногда интеллектуальными расстройствами.

Отличительной особенностью **детей с аутизмом** является также однообразное (стереотипное), часто ритуальное поведение, которое проявляется в однообразном повторении одних и тех же простых движений или более сложных ритуальных действий. Многие из этих детей отличаются также чрезмерной психомоторной возбудимостью, двигательной расторможенностью, которая нередко сочетается с импульсивностью и агрессивным поведением.

Другие, напротив, заторможены, пассивны, слабо реагируют на внешние стимулы.

Симптомы становятся очевидны на втором году жизни, с двух до пяти лет формируются аутистические защиты: в это время дети максимально уходят в себя. Все **симптомы аутизма** можно встретить у трех-пяти детей из 10 тысяч. В мягкой форме он проявляется у 40 из 10 тысяч детей, причем у мальчиков втрое чаще, чем у девочек.

**Дети с аутизмом**, начиная с первых месяцев жизни, отличаются характерными особенностями психомоторного развития. Прежде всего, такой ребенок рано избегает всех видов взаимодействия со взрослыми: он не прижимается к матери, когда она берет его на руки, не протягивает руки и не тянется к ней, как это делает здоровый малыш, не смотрит в глаза, избегая прямого взгляда. У него часто преобладает периферическое зрение (смотрит краем глаза, толчкообразный взгляд); он может также не реагировать на слуховые стимулы, что часто заставляет подозревать у этих детей нарушения слуха, которых в действительности нет.

Существуют явно выраженные проявления данного нарушения уже с первых месяцев жизни; отсутствует выразительная мимика, улыбка, радостный смех, которые являются показателем здорового развития малыша. Бросается в глаза вялая моторика, отмечается нарушение сна, игнорирование значимого взрослого, ребёнок, как бы, не замечает его. А, иногда, недостаточная эмоциональная реакция на маму может сменяться прямой зависимостью от неё и приводит к разным формам протестного поведения.

Поведение аутичного ребенка часто крайне противоречиво: с одной стороны у него часты неадекватные страхи (боязнь каких-либо самых обычных предметов, иногда даже света от настольной лампы), с другой - у него может отсутствовать чувство реальной опасности. Он может выбегать на проезжую часть улицы, забираться на высокие карнизы, уходить далеко от дома и т.п.

Социальному взаимодействию **аутичного ребенка** с окружающими мешает негативизм - стремление постоянно противодействовать просьбам и желаниям лиц, взаимодействующих с ребенком. Родители, не понимая истинного состояния ребенка, часто расценивают это как упрямство и пытаются силой, а иногда и с применением физических наказаний, заставить его подчиниться их требованиям.



**Коррекционная работа деток с диагнозом РДА или аутистическим спектром расстройств**

**Программы поддержки для родителей:**

* ***Терапевтическая группа***

*Даёт Вам возможность в обстановке полной безопасности, понимания и комфорта, при поддержке терапевтов-психологов, «получить» и «оказать» помощь и поддержку себе и другим, снизить тревогу личную и внутри семьи. Группа создана для родителей детей-аутистов.*

* ***Индивидуальная терапия***

[*Перейти в раздел "Консультации"*](http://www.ingagorbenko.com.ua/kons/index.html)

* ***Семейное консультирование***

*В этом формате работы Вы получите****психологическую, психотерапевтическую, информационную поддержку****для всей семьи. На семейное консультирование можно приходить всем, кто находиться рядом с ребёнком, взаимодействует с ним, (бабушки, дедушки) ухаживает и смотрит за ним (няня).*

* ***Клуб взаимопомощи***

*Эта форма взаимодействия интересна свободным подходом и организована для обмена опытом и знаниями между родителями****деток-аутистов.****Во время работы клуба есть возможность ознакомиться с новой специализированной литературой, методиками работы и подходами, посмотреть видео материалы, а также, при желании, фильмы по теме.*



**Коррекционная работа для детей с широким спектром аутистических расстройств**

**Индивидуальная форма работы**

***Проводятся работы:***

* *Ранняя диагностика особенностей психического развития ребёнка*
* *Коррекция психомоторного, интеллектуального и эмоционального развития ребёнка*
* *Работа с эмоционально-волевой сферой и коммуникативными нарушениями*
* *Социальная адаптация и формирование школьных навыков.*

*При необходимости возможны консультации логопеда, дефектолога,****детского невролога и детского психиатра****.*

**Мини-группы для детей**

В мягкой безопасной обстановке Ваши дети, играясь, приобретают навыки социальной адаптации и взаимодействия. Учатся «делиться», «отбирать», «нападать» и «защищаться», «быть в коллективе, учитывая его правила», «справляться со своими эмоциями» и «помогать другим». Безопасность группы обеспечивается заботой и вниманием 2 терапевтов, постоянно находящимся в группе. Группы подбираются приблизительно (+-1,2 года.), количество деток: 3-5 человек. Длительность мини-группы 1,5 часа.



**Подсказки дня, рекомендации и советы**

Этот раздел поможет Вам внимательнее присмотреться к своему ребёнку, заметить моменты, которые можно улучшить или исправить, если что-то вызывает Ваше беспокойство. Надеюсь, что подсказки облегчат Ваше взаимодействие с ребёнком и сделают его более спокойным и понятным для Вас.

**Стрижка**

* *Заранее договоритесь о времени Вашего прихода, чтобы не ждать*
* *Предпочтительнее было бы выбрать детский салон с телевизором*
* *Посадите ребёнка в специальное детское кресло, постоянно находитесь рядом или в поле зрения*
* *Хвалите и обязательно поощрите его после стрижки какой-нибудь маленькой покупкой.*

**Безопасность на улице**

* *Напишите имя, фамилию, адрес ребёнка и мобильный телефон кого-то из родителей на внешней стороне его верхней одежды зимой, летом можно сделать то же самое, даже на внутренней стороне обуви ребёнка*
* *Продублируйте эту надпись письменно и научите Вашего малыша произносить её (имя, фамилию, адрес и мобильный родителя)*
* *Имейте при себе фото Вашего ребёнка на случай, если он исчезнет из Вашего поля зрения, так будет легче найти его, показав фото.*

**Сон/Отдых**

* *Используйте кровать с перилами, бортиками или кладите подушки рядом с кроватью, если случается, что Ваш ребёнок падал во время сна*
* *Успокаивайте и расслабляйте ребёнка лёгкими поглаживания рук и ног*
* *Смотреть на мерцающий фонарик, бесшумный вентилятор или крутящуюся игрушку бывает очень успокаивающим для некоторых детей*
* *Не позволяйте ребёнку долго спать в дневное время, это может отрицательно влиять на ночной сон*
* *Ребёнку лучше спать только в своей спальне и в своей кроватке*
* *Укладывайте малыша спать, когда он уже очень сонный*

**Одежда**

* *Стирайте детское бельё, пользуясь порошком, который не содержит хлора, отбеливающих содержимых, ароматизаторов и красителей*
* *Снимите с одежды ярлыки, если ребёнок имеет обострённое тактильное восприятие*
* *Одевайте ребёнка в одноцветную неяркую пижаму без больших и непонятных рисунков, это может его пугать или вызывать беспокойство*

**Выходы**

* *Перед походом в новое место, по возможности, заранее ознакомьте Вашего ребёнка с новым маршрутом*
* *Собираясь в кино, кукольный театр, цирк купите билеты заблаговременно во избежание долгих очередей*
* *Покормите ребёнка перед выходом и запаситесь его любимой едой*
* *Выходя на целый день, запаситесь элементами сменной одежды для ребёнка, в случае если возникнет необходимость переодеться*
* *Возьмите с собой любимую игрушку, если вдруг ребёнку станет тревожно*
* *Избегайте излишне шумных мест, многие дети к ним очень чувствительны*
* *Начинайте знакомить своего ребёнка со спортивными мероприятиями по телевизору, называя вид спорта и объясняя, что происходит*
* *Решив отдать ребёнка на спорт, начните с индивидуальных занятий или выбирайте секции с небольшим количеством детей*
* *Выбирайте нетравматичные виды спорта, если Ваш малыш излишне подвижен*

**Игровое время**

* *Организуйте занятие для ребёнка и рабочее место, когда Вам нужно чем-то заняться по дому*
* *Желательно, чтобы ребёнок находился рядом, чтобы можно было с ним разговаривать, даже если он молчит*
* *Постоянно находитесь в процессе занятия ребёнка, замечайте, что он делает, комментируйте, периодически подходите и взаимодействуйте с ним*
* *Обезопасьте игровую территорию от небезопасных предметов*

**Режим дня**

* *Выработайте четкий дневной график для Вашего ребёнка*
* *Следите за его соблюдением*

**Общение**

**Что вы должны знать.**

*1. Все дети хотят общаться.*

*2. Любой звук, изданный Вашим ребенком – это язык.*

*3. Хотя Вы, возможно, и не понимаете язык своего ребенка, он пытается говорить с Вами.*

*4. Если бы Ваш ребенок мог говорить превосходно, он бы говорил.*

*5. У многих детей трудности с речью из-за проблем с дыханием.*

*6. У многих детей трудности с речью, так как они чересчур чувствительны к повседневным звукам, и это оказывает влияние на их способность найти нужные слова.*

*7. У детей с мозговыми травмами часто наблюдаются трудности с упорядочиванием того, что они хотят сказать.*

*8. Если Вы ждете ответа от ребенка, пожалуйста, дайте ему время, чтобы приготовиться и издать звук или сказать слово.*

*9. Детей с мозговыми травмами расстраивает то, что они не могут общаться, и это может привести к проблемам с поведением.*

*10. Дети, которые еще не могут говорить или ясно говорить, могут общаться, указывая или смотря на написанные варианты.*

**Что делать.**

*1. Дайте ребенку возможность участвовать во всех разговорах.*

*2. Давайте ребенку выборы ответа в течение всего дня (например, «Ты хочешь яблоко или грушу?»).*

*3. Внимательно слушайте ребенка.*

*4. Дождитесь, пока ребенок ответит.*

*5. Если Ваш ребенок издал звук или произнес слово, - ответьте ему.*

*6. Примите его речь как лучшее, на что он в данный момент способен.*

*7. Если Ваш ребенок еще не может говорить, или у него трудности с речью, предоставьте ему доску вариантов, содержащую написанные варианты, чтобы помочь ему полноценно общаться (например, доска с ДА и НЕТ).*

*8. Если Вы не понимаете ребенка, попытайтесь догадаться, что он говорит, и затем удостоверьтесь, попросив его указать или посмотреть на доску вариантов.*

*9. Обеспечьте тихую среду, чтобы Вам и Вашему ребенку было легче общаться.*

*10. Дайте ребенку достаточно времени, чтобы закончить мысль.*

**Чего нельзя делать.**

*1. Не игнорируйте ребенка, если он пытается говорить.*

*2. Не позволяйте другим игнорировать ребенка, если он пытается говорить.*

*3. Не прерывайте ребенка, когда он говорит.*

*4. Не просите ребенка повторить то, что Вы сказали.*

*5. Не просите ребенка повторить то, что он сказал.*

*6. Не исправляйте и не критикуйте речь своего ребенка.*

*7. Не просите ребенка говорить в центре внимания. (Например: «Скажи до свидания доктору» или «Прочитай бабушке стишок»).*

*8. Не повторяйте один и тот же вопрос снова и снова. (Например: «Где папа?» или «Сколько тебе лет?»).*

*9. Не имитируйте речь своего ребенка.*

*10. Не торопите ребенка, когда он разговаривает с Вами.*

**Социальный рост**

**Что вы должны знать.**

*1. Вежливому поведению учатся дома от матери и отца, так что это – лучшее место для тренировки правильного поведения.*

*2. Всем детям с мозговыми травмами нужно поведение высокого стандарта.*

*3. Стандарт поведения дома должен быть ясно определен.*

*4. Все дети с мозговыми травмами хотят знать, чего от них ждут.*

*5. Все дети с мозговыми травмами должны и хотят способствовать остальным.*

*6. Все дети с мозговыми травмами должны учиться отвечать за себя, свою семью и хозяйство.*

*7. Дети с травмами мозга, не успевающие в школе, будут учиться лучше дома.*

*8. У детей с мозговыми травмами травма мозга, они не ленивые, не помешанные и не сумасшедшие.*

*9. Дети с мозговыми травмами часто учатся неправильному поведению, если их поместить с другими детьми с мозговыми травмами.*

*10. Непредсказуемое, непостоянное или плохое поведение может быть результатом проблем со зрением, слухом, осязанием, питанием или аллергий.*

**Питание**

**Что вы должны знать.**

*1. То, что мы едим, пьем и чем дышим, значительно влияет на функции мозга.*

*2. Хорошее питание ускоряет рост и развитие мозга.*

*3. Плохое питание может замедлить или остановить рост и развитие мозга.*

*4. Здоровые источники жиров крайне критичны для роста мозга и являются важным источником энергии.*

*5. Здоровые источники белков и углеводов необходимы для энергии, роста и восстановления мозга.*

*6. Солнечный свет важен для здоровых костей, защиты тела и функций мозга.*

*7. Если у Вашего ребенка есть респираторные, синусовые или ушные инфекции, они могут быть связаны с пищевыми или внешними аллергиями.*

*8. Пищевые аллергии могут также вызвать запор, понос, проблемы с пищеварением, кожную сыпь, раздражительность, гиперактивность, проблемы в поведении и учащение эпилептических припадков.*

*9. Гриппоподобные симптомы и симптомы других распространенных болезней могут на самом деле быть вызваны пищевым отравлением.*

*10. Безопасное обращение с едой и правильное охлаждение помогают предотвратить пищевое отравление.*

**Что делать.**

*1. Кормите своего младенца грудью как можно дольше.*

*2. Ежедневно давайте своему ребенку несколько порций различных свежих фруктов и овощей.*

*3. Ежедневно давайте своему ребенку различные необработанные белки, например, свежее мясо, рыбу, яйца или мясо птицы.*

*4. Ежедневно давайте своему ребенку различные здоровые источники жиров, например, орехи, семена, авокадо, высококачественное оливковое масло, кокосовое масло, натуральное ореховое масло или рыбу.*

*5. Ежедневно давайте своему ребенку различные необработанные углеводы, например, шелушенный рис, бобы или чечевицу и другие целые зерна.*

*6. Готовьте еду (лучше органическую) сами и кормите ребенка, по крайней мере, четырьмя сбалансированными блюдами в день.*

*7. Если Вашему ребенку трудно жевать и глотать, давайте маленькие блюда более четырех раз в день.*

*8. Избегайте известных пищевых аллергенов, например, продукты из коровьего молока, пшеницы, сои и кукурузы.*

*9. Давайте ребенку «пробиотики» (здоровые кишечные бактерии), например, ацидофилы, бактерии, используемые в производстве йогурта.*

*10. Практикуйте безопасное обращение с едой: Читайте все пищевые этикетки и сроки годности, избегайте использования молотого мяса, тщательно готовьте мясо курицы и свинину и используйте кухонную утварь из нержавеющей стали или закаленного стекла.*

**Чего нельзя делать.**

*1. Не давайте ребенку вредные бакалейные товары, например, хот-доги, крекеры, печенья и продукты быстрого питания.*

*2. Не давайте ребенку дополнительную соль, сахар или искусственные заменители сахара.*

*3. Не давайте ребенку продукты с искусственными красителями, добавками или ароматизаторами.*

*4. Не давайте ребенку безалкогольные напитки, шипучки, колы, напитки для спортсменов, шоколадное молоко, фруктовые напитки, кофеин или напитки без кофеина.*

*5. Не давайте ребенку маргарин, жир или что-либо, изготовленное из гидрогенизированных масел или частично гидрогенизированных масел.*

*6. Не давайте ребенку жареную пищу, например, чипсы, картофель-фри и куриные котлетки.*

*7. Не давайте ребенку такую пищу, которая может вызвать ухудшение его поведения или общего состояния, так как у Вашего ребенка может быть аллергия на такую пищу.*

*8. Не давайте одну и ту же пищу каждый день.*

*9. Не кормите своего ребенка скоропортящимися продуктами, оставленными вне холодильника более чем на 2 часа.*

*10. Не игнорируйте сроки годности продуктов и диетических добавок.*

*11. Не позволяйте другим людям кормить Вашего ребенка продуктами, не одобренными Вами.*

**Вода и житкостный баланс**

**Что вы должны знать.**

*1. Чистая вода – самая здоровая жидкость для Вашего ребенка.*

*2. Правильный жидкостный баланс важен для правильной работы мозга.*

*3. Признаки правильного жидкостного баланса включают в себя влажный рот и прозрачную мочу.*

*4. Недостаток жидкости в диете вреден для тела и мозга.*

*5. Избыток жидкости в диете вреден для тела и мозга.*

*6. Фруктовый сок, безалкогольные напитки и сладкие напитки мешают правильному питанию, ослабляют аппетит, усиливают жажду и могут ухудшить гастропищеводный рефлюкс, обычный для детей с мозговыми травмами.*

*7. Соленые и подслащенные продукты могут вызвать удерживание жидкости и усилить жажду.*

*8. Избыток жидкости может участить эпилептические припадки и вызвать раздражительность, гиперактивность и слюнотечение.*

*9. Гиперактивные дети часто пьют лишнюю жидкость: водопроводную воду, воду в ванной, воду в бассейнах, без ведома родителей.*

*10. Употребление жидкости во время приема пищи мешает пищеварению и ухудшает гастропищеводный рефлюкс.*

**Что делать.**

*1. Давайте ребенку небольшие, но частые порции чистой воды между приемами пищи.*

*2. Позаботьтесь о том, чтобы у Вашего ребенка в диете было достаточно чистой воды, чтобы его рот был влажным, а моча - прозрачной.*

*3. Если Ваш ребенок плохо глотает жидкость, давайте ему больше свежих фруктов и овощей и более влажную пищу.*

*4. Если Ваш ребенок страдает лихорадкой, рвотой или поносом, часто давайте ему жидкость в малых количествах, чтобы предотвратить обезвоживание.*

*5. Если у Вашего ребенка происходят эпилептические припадки, внимательно контролируйте количества и тип жидкостей, которые он пьет.*

*6. Если Ваш ребенок гиперактивен, внимательно контролируйте количества и тип жидкостей, которые он пьет*

**Чего нельзя делать.**

*1. Не давайте ребенку сок вместо воды.*

*2. Не давайте ребенку безалкогольные напитки, шипучки, колы, напитки для спортсменов, шоколадное молоко, фруктовые напитки, кофеин или напитки без кофеина.*

*3. Не давайте ребенку слишком мало жидкости.*

*4. Не давайте ребенку слишком много жидкости.*

*5. Не давайте ребенку жидкость непосредственно перед или во время приема пищи.*

*6. Не давайте ребенку жидкость за два-три часа до сна, если у него происходят эпилептические припадки.*

*7. Не давайте младенцу младше 6 месяцев водопроводную воду.*

*8. Не давайте гиперактивному ребенку свободный доступ к воде и не позволяйте ему пить воду из ванной или бассейна.*

**Факторы окружающей среды**

**Что Вы должны знать.**

*1. Мозгу нужно больше кислорода при высокой температуре и при высокой влажности.*

*2. Растущий мозг особенно уязвим к влиянию сигаретного дыма, пыли, пылевых клещей, пыльцы, плесени и животной перхоти, которые обычно вызывают аллергию и астму.*

*3. Растущий мозг особенно уязвим к пестицидам, используемым дома и в еде и принесенным в дом на одежде и обуви.*

*4. Вторичный сигаретный дым, включая остаточный сигаретный дым на одежде и мебели, может вызвать у детей проблемы с дыханием, аллергии, учащение эпилептических припадков и снижение уровня витаминов, особенно витамина С.*

*5. Водопроводная вода может содержать слишком много хлора, фтора, меди, бактерий и тяжелых металлов.*

*6. Воздействие свинца, ртути, мышьяка и отравление прочими тяжелыми металлами вызывает мозговые травмы.*

*7. Сигаретный дым содержит более 4000 токсинов, включая монооксид углерода и мышьяк.*

*8. Свинец часто поглощается в питьевой воде или вдыхается в выхлопных газах автомобилей, домашней пыли или лакокрасочных парах.*

*9. Ртуть и прочие тяжелые металлы часто вдыхаются в выхлопных газах автомобилей или поглощаются при употреблении рыбы.*

**Что делать.**

*1. Поддерживайте температуру и влажность среды Вашего ребенка комфортной в течение всего года.*

*2. По возможности используйте органически выращенную пищу.*

*3. Тщательно мойте все фрукты и овощи безопасным нетоксичным моющим средством и промывайте их чистой водой, чтобы удалить бактерии и пестициды с поверхности.*

*4. Давайте ребенку профильтрованную или очищенную водопроводную воду (для питья, готовки, купания и принятия душа).*

*5. Очищайте воздух в доме фильтрами, ионизаторами или очистителями.*

*6. Всегда мойте свои руки и руки ребенка после посещения туалета и регулярно в течение дня, чтобы уменьшить контакт с бактериями, паразитами и вирусами.*

*7. Содержите свой дом свободным от пыли и грязи. (Снятие обуви при входе поможет в этом).*

*8. Используйте пылесос с фильтром HEPA, чтобы уловить мелкие частички пыли, могущие улетучиться из пылесоса без фильтра.*

*9. Содержите окрашенные поверхности в хорошем состоянии.*

*10. Проверьте ребенка на свинец и прочие тяжелые металлы.*

**Чего нельзя делать.**

*1. Не подвергайте ребенка воздействию высокой температуры и высокой влажности.*

*2. Не позволяйте курить рядом с ребенком – никогда!*

*3. Не позволяйте курить в своем доме или автомобиле.*

*4. Не используйте токсичные или ядовитые моющие средства, чтобы избавиться от токсинов или ядов; найдите наиболее безопасный и наиболее натуральный путь очистки своего дома.*

*5. Не используйте пестициды или другие опасные химикаты в или рядом со своим домом.*

*6. Не используйте рядом с ребенком с травмой мозга горящие свечи или горящее дерево.*

*7. Не имейте домашних животных, если у Вашего ребенка есть аллергии или проблемы с дыханием.*

*8. Не давайте ребенку белого тунца по причине заражения ртутью.*

*9. Не храните в доме химические продукты, например, растворители, моющие средства и краски.*

**Лекарства и хирургия**

**Что Вы должны знать.**

*1. Неправильное использование антибиотиков вредно и может вызвать увеличение аллергий и понижение иммунитета.*

*2. Дети с мозговой травмой могут не вынести одинаковые со здоровыми детьми дозы медикаментов.*

*3. Взаимодействие между медикаментами увеличивает вероятность опасных побочных эффектов.*

*4. Эпилептические припадки – симптом мозговой травмы.*

*5. Лекарства от эпилептических припадков не лечат травму мозга и обычно не предотвращают эпилептические припадки после мозговой травмы.*

*6. Лекарства от эпилептических припадков могут изменить или подавить работу мозга и вызвать проблемы с успокоением, поведением или обучением и эпилептические припадки.*

*7. Лекарства от эпилептических припадков могут вызвать побочные эффекты, например, проблемы кожи, кишечника, крови и почек.*

*8. Большинству детей с эпилептическими припадками не нужно долгое лечение лекарствами против эпилептических припадков, а многим вообще не нужны лекарства от эпилептических припадков.*

*9. Амфетамины, например, Риталин, не лечат нарушения функций мозга, которые вызывают пониженное внимание и гиперактивность.*

*10. Хирургия, используемая на детях с мозговыми травмами, например, хирургия сухожилий или мускулов глаз, бедер, коленей и лодыжек, направлена на симптомы травм мозга, а не на причину.*

**Что делать.**

*1. Вашему ребенку нужен компетентный, заботливый и доступный врач-педиатр.*

*2. Удостоверьтесь, что Вы ясно понимаете, какой медикамент прописан Вашему ребенку и почему.*

*3. Удостоверьтесь, что Вы понимаете потенциальные побочные эффекты медикаментов, которые принимает Ваш ребенок.*

*4. Внимательно проверяйте дозы любых прописанных медикаментов или витаминных добавок или медикаментов или витаминных добавок без рецепта, которые принимает Ваш ребенок.*

*5. Если у Вашего ребенка бактериальная инфекция, и ему требуется антибиотик, дайте ему полный назначенный курс.*

*6. Потребуйте проведения культивирования, чтобы отличить бактериальную инфекцию от вирусной инфекции.*

*7. В период принятия антибиотиков и, по крайней мере, один месяц после давайте ребенку кишечные бактерии (пробиотики).*

*8. Позаботьтесь о том, чтобы Вы и Ваш ребенок получали достаточно сна (от 7 до 8 часов для взрослых, от 10 до 12 часов для детей).*

*9. Рассмотрите все доступные варианты прямого лечения и ускорения роста мозга, прежде чем использовать медикаменты или хирургию.*

**Чего нельзя делать.**

*1. Не соглашайтесь давать своему ребенку антибиотики против обычных простуд.*

*2. Не соглашайтесь давать своему ребенку антибиотики, если у него нет бактериальной инфекции, например, острого фарингита, пневмонии или инфекции мочевых путей.*

*3. Не соглашайтесь давать своему ребенку опасные медикаменты, если он не находится в опасном для жизни состоянии, которому они соответствуют.*

*4. Не пренебрегайте взвешиванием риска медикаментов против риска самой проблемы.*

*5. Не соглашайтесь на любую хирургию (например, хирургию сухожилий), которая пытается вылечить периферийный симптом травмы мозга, если Ваш ребенок не находится в опасном для жизни состоянии.*

*6. Не полагайте, что, если Ваш ребенок принимает медикаменты против эпилептических припадков, он должен принимать эти медикаменты долгий период или всю жизнь.*

*7. Не отказывайтесь от лекарств против эпилептических припадков, успокоительных или антидепрессантов без медицинской консультации, даже если лечение имеет нежелательные побочные эффекты или является неэффективным.*

**Передвижение**

**Что Вы должны знать.**

*1. Передвижение – основа жизни.*

*2. Дети с травмами мозга должны передвигаться как можно больше.*

*3. Необходимо создать ребенку с мозговой травмой идеальные условия для передвижения.*

*4. Чтобы двигаться правильно, ребенок должен находиться на животе, а не на спине.*

*5. Любое устройство, ограничивающее или замедляющее передвижение, может быть вредным для ребенка с травмой мозга.*

*6. Движение увеличивает дыхание и повышает приток кислорода к мозгу, что приводит к улучшению функций мозга.*

*7. Движение улучшает структуру тела.*

*8. Движение развивает зрение.*

*9. Движение повышает умственные способности.*

*10. Движение улучшает пищеварение, экскрецию и здоровье.*

*11. Движение уменьшает количество респираторных заболеваний.*

**Что делать, чтобы создать идеальные условия.**

*1. Дайте своему ребенку возможность двигаться по возможности больше.*

*2. Чтобы создать идеальные условия для движения, предоставьте неограниченное пространство и чистый, теплый, безопасный пол.*

*3. Если Ваш ребенок может ползать на животе, пусть ползает как можно больше.*

*4. Если Ваш ребенок может ползать на руках и коленях, пусть ползает как можно больше.*

*5. Если Ваш ребенок может ходить, пусть ходит как можно больше.*

*6. Если Ваш ребенок может бегать, пусть бегает как можно больше.*

*7. С Вашей стороны будет очень мудро ползти, идти или бежать рядом со своим ребенком.*

*8. Какое бы физическое действие Ваш ребенок ни мог совершать, позвольте ему совершать его совершенно самостоятельно.*

*9. Какое бы физическое действие Ваш ребенок ни мог совершать самостоятельно, пусть совершает его часто, но в течение коротких периодов весь день.*

*10. Делайте каждое занятие со своим ребенком радостным и успешным. Успех порождает мотивацию, которая порождает еще больший успех.*

**Чего нельзя делать.**

*1. Не кладите ребенка на спину.*

*2. Не ограничивайте возможность ребенку двигаться в безопасных условиях.*

*3. Не ограничивайте ребенку возможность передвигаться, поддерживая его длительное время.*

*4. Не одевайте ребенка в одежду, ограничивающую его движения.*

*5. Не помещайте ребенка в какое-либо устройство, ограничивающее или замедляющее движения (инвалидная коляска, детский манеж, рюкзак, детская коляска, бандаж или подвеска), если Вы не перевозите ребенка.*

*6. Не помещайте ребенка в ходунок – это может быть опасным.*

*7. Не пытайтесь помочь ребенку, касаясь, подталкивая или поддерживая его, когда он передвигается или пытается передвигаться.*

*8. Не заставляйте и не уговаривайте ребенка двигаться.*

*9. Не поправляйте и не критикуйте то, как ребенок двигается.*

*10. Не утомляйте ребенка и не позволяйте ему перенапрягаться.*

*11. Не забывайте о том, что каждое усилие, которое Ваш ребенок делает для передвижения, - героическое.*

**Умственные способности**

**Что Вы должны знать.**

*1. Нет связи между травмой мозга и умственными способностями.*

*2. Есть значительная связь между травмой мозга и способностью проявлять умственные способности.*

*3. В Ваших руках ребенку лучше всего, так как матери – лучшие учителя для своих детей.*

*4. Вы можете научить ребенка всему, что можете представить честным, действительным и радостным способом.*

*5. Давайте своему ребенку информацию как подарок, не прося ее обратно или ожидая чего-нибудь в ответ.*

*6. Радость – это ключ к успешному преподаванию и реальному обучению.*

*7. У детей страсть учиться, так как обучение – это навык выживания.*

*8. Ребенку с мозговыми травмами часто трудно пользоваться обоими глазами вместе согласованно, и это мешает его пространственному зрению и его способности учиться и действовать.*

*9. Детям намного легче читать, если печать значительно увеличена.*

*10. Многие дети с травмами мозга очень чувствительны к повседневным звукам, и это сильно мешает их обучению и действиям.*

**Что делать.**

*1. Учите своего ребенка радостно, любя и уважая его.*

*2. Предоставляйте своему ребенку стимулирующую мыслительную среду ежедневно.*

*3. Читайте своему ребенку ежедневно.*

*4. Научите ребенка читать прямо сейчас. Чем он младше, тем легче ему будет научиться читать.*

*5. Давайте ребенку для чтения материал, напечатанный крупным жирным шрифтом.*

*6. Верьте в умственные способности своего ребенка. Он умнее, чем Вы думаете, и сметливей, чем думают другие.*

*7. Уважайте своего ребенка. У Вас и Вашего ребенка все впереди и нечего терять.*

*8. Разговаривайте с ребенком так же, как Вы говорите с кем-либо другим.*

*9. Обеспечивайте ребенка инструментами, а не игрушками.*

*10. Устраните любой слуховой хаос в среде. (Выключите радио, телевизор, проигрыватель и т.д.)*

**Чего нельзя делать.**

*1. Не проверяйте своего ребенка.*

*2. Не надоедайте ребенку.*

*3. Не говорите с ребенком свысока и не сюсюкайте.*

*4. Не думайте, что кто-то будет лучшим учителем Вашему ребенку. Никто не знает и не любит Вашего ребенка больше Вас.*

*5. Не думайте, что Ваш ребенок не может учиться или может учиться только медленно, потому что у него травма мозга.*

*6. Не думайте, что Ваш ребенок не обладает умственными способностями, потому что он не говорит или говорит плохо.*

*7. Не ждите, что ребенок докажет Вам, что он умен. Он учит то, чему Вы его учите.*

*8. Не давайте ребенку для чтения печатные материалы, набранные слишком мелким для него шрифтом.*

*9. Не игнорируйте ребенка и не позволяйте другим игнорировать его.*

*10. Не допускайте пребывание ребенка в шумной, хаотичной и непредсказуемой среде.*

**Выводы**

Нет такой вещи, как ложная надежда, но есть ложное отчаяние. Время – враг ребенка с травмой мозга. Каждый день без улучшений – ухудшение, так как его сверстники развиваются, а он отстает еще больше. Никогда не делайте с ребенком того, чего Вы не понимаете или с чем не полностью согласны. Объясняйте ребенку все, что Вы делаете, и почему делаете. Доверяйте себе. Вы знаете своего ребенка лучше, чем кто-либо другой. Верьте в своего ребенка – тогда у Вас все впереди, и Вам нечего терять. Ваш ребенок с травмой мозга крепче, чем Вы думаете. Ваш ребенок с травмой мозга – самый храбрый член Вашей семьи. Ваш ребенок с травмой мозга заслуживает лучшего – ищите это, найдите это и добейтесь этого для него, во что бы то ни стало. Никогда, никогда, никогда, никогда не сдавайтесь. (Гленн Доман)