

предисловие

Когда Кристоферу было немногим менее года, мы, обеспокоенные тем, что он слишком медленно развивается, обратились к педиатру. Вердикт был неутешительным: у Кристофера задержка в развитии, чтобы поставить диагноз, необходимо пройти всевозможные тесты и анализы, в том числе генетические тесты и сканирование мозга. По счастью, уже через неделю нам удалось устроить Кристофера в Группу поддержки¹, и постепенно нам стали доступны все виды помощи: программа «Портедж», верховая езда, занятия с логопедом, со специалистом по движению и другие. Вспоминая то время, я вновь и вновь переживаю глубочайшее отчаяние, опустошенность и чувство беспомощности, которое испытывали мы с Дэвидом. Кристофер был нашим первым ребенком; беременность и роды прошли, казалось, нормально. Правда, Кристофер медленно развивался, но нам казалось, что это его естественное свойство; нам и в голову не приходило, что у него серьезные проблемы с развитием. Теперь, когда у нас растут еще два сына — Николас и Уильям, я вижу, что Кристофер был не таким, как другие дети, с самого рождения, но это уже совсем другая история. К одиннадцати месяцам Кристофер не умел сидеть, поддерживать зрительный контакт и ни к кому и ни к чему, если не считать связки ключей, не проявлял интереса.

Узнав, что у Кристофера проблемы с развитием, я, разумеется, захотела узнать, что я могу сделать, чтобы ему помочь. Я начала искать книги, но не нашла ни одной, где бы простым и практичным языком объяснялось, как помочь ребенку овладеть первона-

¹ Здесь и далее в книге указаны названия, принятые в Англии.

чальными навыками. Просить помощи у специализированных организаций мы не могли, так как не знали диагноза Кристофера. В конце концов я начала просто спрашивать совета у разных профессионалов: как установить зрительный контакт, как помочь ребенку понять, что предметы существуют постоянно, и т.п. Все это помогло мне чувствовать себя полезной и, несомненно, помогало Кристоферу. Начиная с двадцати месяцев он начал быстро развиваться и успешно развивается до сего дня.

Сейчас, в четыре с половиной года, он даже начал говорить! Сталкиваясь с проблемами (например, с приучением к туалету), я также спрашивала совета у Пэм (координатора программы «Портедж», навещавшей меня на дому) или Дженни (главы нашей Группы поддержки). Несмотря на насыщенное расписание, обе они всегда находили время, чтобы со мной поговорить. Не знаю, что бы я без них делала.

Однажды, незадолго до того, как Кристоферу исполнилось три года, Пэм принесла нам целый мешок игрушек. Когда она выгружала игрушки у нас в гостиной, вместе с ними на пол выпали несколько книг с описанием детских игр. По словам Пэм, одна из ее «мамочек» не могла придумать, во что играть с ребенком, поэтому Пэм нашла несколько книг с играми для обычных детей, которые мать могла бы адаптировать для своего ребенка.

В этот миг мне и пришла мысль написать книгу для родителей детей с особыми нуждами — такую книгу, которую тщетно искала и не могла найти я сама. В этой книге, думала я, должны быть описаны основные вехи развития ребенка, чтобы родители понимали, где их ребенок находится сейчас и куда движется. Мне не хотелось бы привязывать книгу к конкретному диагнозу, чтобы ей могли воспользоваться родители детей с различными проблемами, а также тех детей, диагноз которых неизвестен или неясен. Я хотела бы описать в этой книге игры и занятия, способствующие развитию ребенка, а также поговорить о теоретических основах общих детских проблем, таких как неадекватное поведение или сложности приучения к горшку.

Вскоре после того, как я начала работу над книгой, Кристоферу поставили диагноз «аутизм». По иронии судьбы, я часто говорила, что смогу справиться с чем угодно, кроме аутизма. Он-то у нас и оказался. И что же? Я справилась!

КАК ПОСТРОЕНА ЭТА КНИГА

Обычные дети от природы «запрограммированы» на обучение и развитие. Во время игры они постоянно изучают и исследуют мир, перерабатывая поступающую к ним информацию и получая таким образом новые знания о мире. Обычный ребенок живо откликается на все новое: ему интересно учиться, пробовать, рисковать, применять полученные навыки в различных ситуациях. Ребенок по природе своей творец. У него есть внутренние стимулы, помогающие двигаться вперед; если же он встречает на своем пути затруднения или препятствия, ничто не мешает ему попросить совета и поддержки у взрослых.

Для детей с особыми нуждами все обстоит не так гладко. Чтобы учиться и развиваться, всем им в той или иной степени необходима дополнительная стимуляция, помощь и поддержка взрослых. У них имеются специфические проблемы, ограничивающие их способность к развитию, и, как правило, они не могут решить эти проблемы без нашей помощи. Зачастую их требуется «подтолкнуть», чтобы помочь им подняться на новый уровень или применить уже освоенный навык в новых условиях. В определенных областях развития ребенку необходимо помогать перейти на новый уровень, постепенно расширяя рамки игровой деятельности и помогая справиться со специфическими трудностями. Таким образом, родители «проблемного» ребенка должны хорошо понимать, на какой стадии развития он находится и каковы его ближайшие задачи, чтобы иметь возможность шаг за шагом вести его к полному осуществлению его потенциала.

Итак, в своей книге я стараюсь показать путь развития ребенка так, чтобы читатель мог сориентироваться, понять, на какой ступени находится сейчас его ребенок и куда он должен двигаться дальше. В первой главе я касаюсь самых общих вопросов: как жить, зная, что твой ребенок не такой, как другие; во второй главе даю общие советы и рекомендации относительно игр и занятий с ребенком. В основной части книги рассматриваются области развития ребенка в следующем порядке: когнитивное развитие, речь, физическое, сенсорное, социальное и эмоциональное развитие. Такое разделение наиболее доступно для понимания, но, разумеется, во многом искусственно. Все области развития тесно связаны между собой, поэтому мне часто приходится повторяться. Так,

умение подражать окружающим, соблюдать очередность или осознание постоянного существования предметов описаны несколько раз, поскольку эти навыки относятся к нескольким смежным областям развития.

Каждая глава посвящена одной области развития и разделена на две части: в первой части главы описывается последовательность приобретения навыков, во второй — различные игры и занятия, способные помочь ребенку. Первая часть каждой главы, в свою очередь, делится на «Хронологическое развитие» — описание основных навыков, сделанное в хронологическом порядке приобретения, и «Параллельное развитие» — описание сопутствующих навыков, приобретаемых одновременно с основными. В девятой главе читатель найдет информацию по вопросам регулирования поведения, налаживания сна и приучения к горшку.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Игры и занятия, описанные в этой книге, *не являются* необходимыми и обязательными. Тем более не следует думать, что играть с ребенком следует только так и никак иначе. Ничего подобного я не имела в виду. Моя книга задумывалась не как руководство по занятиям с ребенком или набор указаний, а как своего рода справочник, источник новых идей, которым вы можете воспользоваться, если считаете, что ребенку это пойдет на пользу. Разумеется, часто родителям хочется играть с ребенком свободно, не стесняя ни себя, ни его рамками «развивающих занятий», не ставя никаких особых целей. В этих случаях не снимайте мою книгу с полки.

Не старайтесь прочитать книгу за один присест. Если нужно, начните с первой главы; если полагаете, что эти советы вам не нужны, начинайте сразу со второй, а затем переходите к разделам, актуальным для вашего ребенка. При чтении книги подряд вы, возможно, скоро ощутите избыток информации — и неудивительно, ведь книга отражает несколько лет развития ребенка. Сосредоточьтесь на разделах, имеющих непосредственное отношение к вашему ребенку, а через несколько месяцев, когда ребенок продвинется вперед, попробуйте вернуться к чтению.

Помните, что далеко не все идеи подходят всем детям без исключения. Используйте и при необходимости адаптируйте только то, что подходит вашему ребенку.

В описании хронологического развития я сознательно избегала всяких упоминаний о возрасте. Развитие навыков у разных детей происходит неравномерно, достаточно сравнить уровень развития нескольких годовалых малышей. Думаю, для родителей важнее осознавать, что их ребенок движется вперед — пусть и маленькими шагами, чем сравнивать его успехи с успехами сверстников.

Разумеется, для родителей ребенка с проблемами развития моя книга является лишь отправным пунктом, исходной точкой работы в первые месяцы и годы жизни.

Примечания

1. В текст книги включены воспоминания родителей об их опыте.
2. В некоторых случаях имя ребенка изменено.
3. Говоря о ребенке, я использовала местоимения как мужского, так и женского рода.
4. Говоря в этой книге о семье, я имею в виду семью, в которой есть отец и мать. Принимая во внимание и другие семьи, я надеюсь, что родители, растящие своих детей в одиночку, не встретят трудностей при чтении этой книги и смогут адаптировать предложенные здесь идеи к своей ситуации.
5. Используя в качестве игрушек предметы домашнего обихода или предлагая ребенку самодельные игрушки, не забывайте предварительно убедиться, что они совершенно безопасны для ребенка.
6. Если какая-либо из областей развития ребенка внушает вам беспокойство, проконсультируйтесь с педиатром. Он сможет помочь вам или направит к более узкому специалисту.



1. как выжить



В этой главе отразились как мой собственный опыт и собственные чувства, так и чужой опыт, о котором я узнала из рассказов многих других родителей. Возможно, какие-то эмоции из тех, о которых я расскажу, остались вам незнакомы; возможно, вы нашли иные пути выживания. Возможно также, что мои слова причинят вам острую боль — словно прикосновение к свежей ране. Теперь я жалею о том, что в свое время, когда моему сыну поставили диагноз, в руках у меня не было такой книги; но, быть может, чтобы испытать подобные чувства, необходимо сначала все пережить самому.

Прежде всего вам необходимо принять тот факт, что проблема у ребенка есть. Многим для этого требуется немалое время.

Большинство родителей, узнав, что их ребенок особый, переживают ужасное потрясение: пытаются понять, что же это значит для них сейчас и в будущем, они испытывают скорбь, опустошенность, даже отчаяние.

Узнав о проблемах Кристофера, я была буквально раздавлена. Я чувствовала себя беспомощной, не готовой к тому, что на меня обрушилось. Меня мучило чувство вины: возможно, я каким-то образом ответственна за происшедшее? Мне казалось, что это наказание за мои беззаботные мечты о будущем Кристофера: «когда он поступит в университет», «когда начнет жить самостоятельно» и так далее. Теперь я не знала, что принесет ему будущее, — не знала даже, научится ли он когда-нибудь говорить или ходить. Не понимала, что будет дальше с нами, со мной и мужем, — теперь, когда на руках у нас больной сын, требующий по-

стоянного внимания, решимся ли мы завести других детей? Все счастливые, естественные, «нормальные» мечты рухнули в одночасье: я осталась с неизмеримой скорбью в душе, с чувством полного одиночества (хотя муж и родные неизменно были рядом и поддерживали меня) и беспомощности перед лицом темного, страшного будущего. Но, как бы там ни было, у меня оставался сын: крошечный человечек, которого я люблю и за которого отвечаю, у которого в целом мире нет никого ближе и роднее меня. Думаю, это и помогло мне выжить: любовь к сыну — такому, каким он был, — и сознание ответственности за него.

Что бы ни говорили люди, совершенно преодолеть такое горе невозможно. Боль останется с вами навсегда, и проблемы никуда не исчезнут, хотя и будут меняться со временем. Однако большинство родителей со временем так или иначе находят путь к выживанию и учатся принимать то, что означает этот диагноз для них и их ребенка.

КАК ПРИНЯТЬ СИТУАЦИЮ

Узнать, что твой ребенок не такой, как другие дети, страшно. Такой опыт со временем не забывается, не отходит на задний план. Он остается с вами навсегда, постоянно влияет как на ваше отношение к ребенку, так и на отношения с окружающим миром. Многие признаются, что подобный опыт изменил их взгляды на жизнь: с одной стороны — прибавил горечи и злости, но с другой — научил быть терпимыми к чужой слабости и лучше осознавать, что в жизни по-настоящему ценно.

Узнав, что мой ребенок — особый, я испытала чувство, похожее на скорбь по умершему. Я оплакивала того сына, которого у меня никогда не будет, погибшие надежды и ожидания. Кристоферу был всего год, когда у него обнаружили серьезные проблемы: мы не знали даже, научится ли он ходить и говорить, не говоря уж о том, чтобы пойти в школу или начать самостоятельную жизнь. Немало времени прошло, прежде чем мы смогли свыкнуться с ситуацией, перевести дух и мужественно взглянуть в неизвестное будущее. Пожалуй, около шести месяцев потребовалось мне, чтобы более или менее обрести присутствие духа; однако и теперь,