



ДЕТИ, КОТОРЫЕ НЕ СМЕЮТСЯ

Есть дети неконтактные. Это, конечно, плохо. Но таков, видимо, у них характер. А есть дети, которых окружающий мир не интересует совершенно. Они целиком погружены в свой собственный мир. Таковы аутисты - дети, которые серьезно больны.

По мнению специалистов, рассчитывать на их полное выздоровление не приходится. Но значительные коррективы в поведении возможны. При каждом округе в Москве есть центр психологического здоровья по работе с такими детьми.

Метод лечения детского психолога Александра Романова - игротерапия - дает иногда поразительные результаты.

- Ну-ка, дети, встали на стульчики!

Десятилетние девочки карабкаются на детские стульчики. У одной веко дергается, у другой - бровь, третья постоянно пребывает в депрессии и не умеет улыбаться.

- Представьте, что все вы царевны Несмеяны, - начинает Александр игру. - Я буду вас смешить, а вы ни в коем случае не должны смеяться. Иначе какие же вы царевны? Кто засмеется, того заберет Снежная королева и заморозит...

В ответ на смешные гримасы и реплики почти все девочки, не выдержав, заулыбались, зафыр-

кали, засмеялись. И только лицо Оли осталось грустным и неподвижным. Что творится в ее внутреннем мире?

- Поздравляем победительницу! - провозгласил Александр. - Наша Оля - настоящая царевна Несмеяна! Аплодисменты в ее адрес!

И вдруг - о чудо! - маленькая Оля, одиноко стоящая на стульчике, как на троне, улыбнулась. Это был солнечный зайчик в темноте. Ведь ее всегда упрекали за то, что она не улыбалась и не смеялась, молчала и грустила. И вдруг за это - похвалили! Так был сделан первый шаг. В эмоциональном восприятии мира девочкой появились новые яркие краски.

- Нет большего горя для родителей, чем больной ребенок. А ребенок-аутист - это очень больной ребенок, инвалид, - говорит Александр Романов. - К сожалению, за помощью-то обратиться особо некуда. У нас на государственном уровне нет заботы о таких детях: отсутствует даже информация, учет. За психологические службы при округах и управах родители хватаются, как уто-

пающие за соломинки. Приходится одновременно работать и с детьми, и со взрослыми. Если последние хотят помочь своим детям - они должны активно участвовать в процессе лечения. А порой они сами впадают в депрессию, замыкаются в своем горе. Только те родители, у которых хватает сил и времени приводить к врачам детей регулярно в течение долгого времени, добиваются успеха.

- Александр, иной раз родители, уповая на то, что все само собой образуется, поздно спохватываются. Какие симптомы в поведении ребенка можно считать тревожными?

- Если грудной ребенок слишком спокоен, слабо реагирует на мокрые пеленки, ласки родителей, не улыбается, - это уже тревожно. В три года не говорит - следует серьезно задуматься. Слишком конфликтен, агрессивен или, наоборот, погружен в свой мир - это тоже повод для консультации со специалистами. Лучше это сделать своевременно.

Александр Романов выезжает на дом, чтобы помочь больным детям. Его консультации - бесплатные.

- Ко мне в основном обращаются малоимущие, - говорит Александр. - Для них наши игрушки, консультации чаще всего - последняя надежда. И очень часто она оправдывается. Нельзя ставить диагноз «умственная отсталость» как пожизненное клеймо.

Будем здоровы!

Игрушка - это не только забава или развлечение. Она может быть и врачом, способным изменить восприятие мира ребенком, скорректировать его поведение.

ИГРА В КУКЛЫ ПО-НАУЧНОМУ

На кафедре психологии развития Московского педагогического университета разработана специальная программа коррекции детской психики с помощью игр, собрана уникальная коллекция игрушек, создана методика научной работы с ними.

...Катеньке три годика. Раскачивая неваляшку, она не умела укладывать куколку спать. Словарный запас девочки состоял из десяти слов. Ей пророчили школу для умственно отсталых. И тогда мама решила привезти дочку из далекого тамбовского села на обследование в Москву, где ей и прописали «игротерапию». Девочке показывали крупные яркие игрушки, каких она раньше не видывала: «Ну-ка, попробуй дойти до окна с красным кубиком на ладони! А теперь с желтым...» Девочка старалась. У окна уже лежала целая гора кубиков, согретьх ее ладонями.

А игры постепенно усложнялись. Причем по-хитрому. Поначалу Катюша сложила вместе две примитивные картинки - половинки яблока. Потом пришлось познакомиться с картинкой посложнее. Ребенка похвалили: «Молодец! Но теперь дадим тебе совсем сложное задание. Будь внимательна!» Катенька заволновалась. На самом-то деле эта картинка была гораздо проще первой. И девочка выполнила задание без труда. Зато появился повод гордиться собой. Так, играя, Катя научилась читать и писать, почувствовала уверенность в себе. Теперь пытается ходить в обычную школу...

По словам доктора психологических наук Валерии Мухиной, с помощью игрушек нередко удавалось снять с ребенка клеймо «умственная отсталость», доказать, что он может нормально развиваться.

Здесь собраны самые разные игрушки. Вот большие и мягкие, к ним приятно прикоснуться даже взрослому человеку, а уж малышу они тем более дарят особое чувство уюта и защищенности. Некоторые куклы такого же роста, что и дети. Их можно как бы примерить на себя. И тогда ребенок на некоторое время преобразается, становится совсем другим существом, идентифицируя себя с куклой.

Большая часть игрушек изготовлена по специальным заказам для работы с проблемными детьми. Стилизованные деревянные разборные игрушки очень функциональны. С их помощью можно выяснить, насколько развито образное мышление ребенка, ориентируется ли он в предметах. Например, лошадку при желании можно разобрать на кружочки, квадратики, шарики. А у нормального ребенка, как правило, такое желание появляется.

Чтобы диагноз был более точным, малыша оставляют наедине с новой игрушкой и наблюдают за ним. Выражаясь языком психологов, определяют уровень его игровой деятельности.

Пятилетний Игорек, например, лишь задумчиво переставляет лошадку с места на место. Скорее всего у мальчика уже есть серьезные проблемы и ему требуется помощь психолога. Двухлетняя Маша делает то же самое, но весело. Это означает, что ребенок замечательно развивается. Но больше всех порадовал пятилетний Алеша. Он развернул вокруг себя настоящий зоопарк, кормил деревянных зверюшек, изображал их повадки. У этого малыша вряд ли будут проблемы и в школе - таково заключение психологов.

Очень часто к психологам обращаются родители с детьми, которых мучают страхи. Например, многие дети боятся темноты. Согласно исследованиям, чаще всего эти страхи формируются после просмотра импортных мультфильмов или фильмов ужасов, сказок-страшилок. Действительно, помню, какой ужас навели на меня рассказы дедовских подружек о «черной перчатке», вылезавшей ночью из пианино и душившей всех детей подряд. Я долгое время не мог-

ла спать без ночника и не сводила глаз с пианино, ожидая «перчатку»...

Страх темной комнаты у ребенка можно преодолеть с помощью игры. Достаточно сначала обойти с ребенком эту комнату, ощупать все предметы, а потом спрятать там какую-нибудь завлекательную для него вещь и попросить малыша отыскать ее. Постепенно темная комната станет для него такой же обычной, как и светлая.

Иногда ребенку предлагают нарисовать свой страх. Чаще всего дети изображают его в виде бесформенной черной кляксы. Потом взрослый вместе с ребенком замазывает эту кляксу светлой краской или сжигает бумажку. Вот и все: страха больше нет, он исчез!

Можно и поиграть с теми персонажами, которых боится малыш. Для этого в коллекции кафедр есть набор больших красочных масок и кукол «страшилок».

Первокласснику Олю с раннего детства пугали Бабой-ягой, и она стала бояться засыпать одна. Ей чудились в разных углах злое лица. Тогда психологи показали разные маски Бабой-яги и объяснили, что та не такая уж злая. Ее тоже иногда обижают, и она нуждается в защите. Олю уговорили примерить эти маски. На какой-то момент она сама стала Бабой-ягой, то улыбающейся, то плачущей. Если ребенок сумел надеть на себя маску «страшилки», которого боялся, он навсегда избавился от своих страхов.

Бывает, что малыш не удовлетворен своим положением в группе, не уверен в себе, отказывается от игр, боясь, что у него ничего не получится. Тогда берут, к примеру, трех симпатичных поросят - веселого, грустного и умного. Ребенок проигрывает на себе роль каждого поросенка. Игра в «Три поросенка» очень развивает эмоциональный мир.

Частенько у детей возникает чувство дискомфорта, когда хочется спрятаться, чтобы тебя не доставали, не дергали. Для этого разработаны специальные игрушки-«пряталки». Они мягкие и большие. Кладешь руки в пасть такого крокодила, и кажется, что тебя уже никто не видит.

Особенно нуждаются в игрушках дети, поведение которых неадекватно. Есть дети агрессивные, закрытые. Не смотря в глаза, не терпят прикосновений. Чтобы найти к ним подход, используются мягкие игрушки, сверкающие шары, колокольчики. Они снимают напряжение, и малыш уже может вступить в контакт со взрослым. Теперь проще посмотреть, какие у него проблемы, каких навыков не хватает.

Почти все наши комплексы, неуверенность в себе - родом из детства. Если вспомнить свои детские ощущения, впечатления, то издалека видно, где и что нужно подправить.

Будьте уверены - если ваш коллега скрытен, зажат, напряжен, а иногда вдруг взрывается, злится - в детстве его постоянно одергивали, запрещали быть агрессивным в игре. Между тем, оказывается, такая агрессия просто необходима. Пусть мальчишка носится, как сумасшедший, играя в войну, сражаясь с невидимыми врагами. Если он не выплеснет отрицательные эмоции, то детская агрессия может перейти в житейскую.

...Немало детских психологов прошли курс обучения на кафедре психологии развития личности. Сотни игрушек отправились отсюда в самые разные регионы страны, в детские дома и кабинеты психологов. Трудно переоценить значение всего этого. Ведь любимая игрушка учит доброте, умению понимать природу, общению с людьми. Поэтому, выбирая ребенку игрушку, помните - это дело ответственное. Подумайте прежде, какую роль вы хотите отвести ей в жизни своего малыша.

Специалисты по питанию утверждают: определенные продукты способны влиять на наше самочувствие. Приведем несколько примеров.

ЕШЬ И РАДУЙСЯ!

ШОКОЛАД - УТЕШИТЕЛЬ

Испанец Кортес, завоевавший в начале XVI века Мексику, привез бобы какао в Европу из Америки. Очень быстро европейцы научились готовить из этих бобов вкусные, сытные блюда и напитки. И только недавно выяснилось, что в 100 граммах шоколада содержится 0,7 грамма фенилэтиламина - вещества, поднимающего настроение и обеспечивающего психическое равновесие.

ПИВО ВАС УСПОКОИТ

Содержащийся в пиве хмель обладает успокаивающим действием, подобным средству от бессонницы метилпентитиолу.

БАНАНЫ - ОТ ДЕПРЕССИИ

Эти желтые фрукты содержат алкалоиды, от которых поднимается настроение, мир обретает

светлые тона, и вы чувствуете себя значительно лучше. Словом, это - настоящий антидепрессант.

ЯБЛОКИ ЛЮБВИ

Томаты содержат в большом количестве вещество гидрокситриптамин. Своим действием он заставляет забыть о скванности и предубеждениях в страсти. Не зря же томаты называют яблоками любви. Но это еще не все. Исследования убедительно показали, что помидор помогает вашему организму бороться с онкологическими заболеваниями и способствует их предупреждению.

КОРИЦА - СТРАСТИ ЖРИЦА

Еще древние египтяне знали о свойствах корицы, запах которой оказывает сильное эротизирующее воздействие и через нервные волокна активизирует работу половых желез.

ЛИЧНЫЙ ФИЗИОТЕРАПЕВТ В ПОДАРОК!

Какие праздники без подарков... Каждый из нас ищет для своих родных и близких нечто особенное. Если вы согласны с тем, что здоровье - самый ценный подарок, мы искренне рекомендуем подарить аппарат «Витафон». Ведь более миллиона человек, как в нашей стране, так и в Европе и Америке смогли убедиться в необычайной эффективности домашнего прибора с его помощью.

Любое заболевание приводит к повреждению тех или иных тканей, и для восстановления организму необходимо их обогатить. Аппарат серии «Витафон» способствует усилению регенерации тканей за счет увеличения микроциркуляции крови и лимфы, и является поэтому им применительно рекомендовано при простатите, аденоме, диспении, простудных заболеваниях, остеохондрозе, радикулите, всех видах травм, гипертонии, лечении суставов.

Множество благодарных писем ежедневно приходит разработчикам. С некоторыми из них можно ознакомиться в полковой и интересной книге «Витафон» - лечение и профилактика заболеваний», а также на сайте: www.vitafon.ru

Сегодня выпускаются четыре модификации аппарата. Поэтому каждая семья может подобрать себе наиболее подходящую модель. К 10-летию первого андрокринологического аппарата «Витафон» выпущен научно-популярный видеofilm «Витафон» - ресурсная поддержка - новый подход к здоровью» с участием 7 ведущих специалистов из разных областей медицины.

Консультация врача по применению аппарата «Витафон» по тел.: (095) 154-90-40

Справочный телефон в Москве: 788-40-40	«Витафон» можно приобрести по адресам в Москве:	Чистопрудный б-р, 10, стр. 1 ул. Петровка, 19 ул. Тимирязевская, 23 Университетский пр-т, 9 Нахимовский пр-т, 40	т. 510-10-10 т. 923-73-79 т. 210-16-46 т. 938-00-58 т. 125-15-68
--	---	--	--