



# Двигайся со мной

*Путеводитель для родителей  
по воспитанию детей с проблемами зрения*



Консультативный центр «Свет Жизни»

Киев 2001

## Вступление

Дети с серьезными поражениями зрения часто предпочитают, чтобы их мир был постоянным и знакомым. Поэтому они стараются всячески сопротивляться каким-либо изменениям, и это включает изменения положения. Многие родители говорили нам, что их дети с ограниченным зрением только предпочитали лежать на спине. Таким образом, с самого начала, необходимо предлагать широкий спектр двигательной активности вашего незрячего ребенка. Чем раньше вы начнете и чем более привлекательной вы сделаете эту активность, тем более удобно будет вашему малышу пробовать и изучать новые положения.

Вопрос своевременности тех или иных действий очень важен в этих вопросах, а понимание того, как развивается мускулатура вашего ребенка, поможет вам точно знать, когда он готов к тем или иным движениям. Мышцы вашего ребенка развиваются постепенно, в течение многих месяцев, но сам темп, с которым это происходит, несколько зависит от индивидуальных внутренних «часов» вашего ребенка, характера личности, а также того, родился ли ребенок в срок.

Дети с ограничением или потерей зрения обладают таким же потенциалом для изучения движения, как и зрячие. Мы все имеем в изобилии «навигационные системы», которые используются для ориентации в пространстве. Зрение только одна из них. Следовательно, наша задача — помочь детям с ограничениями зрения настроиться как можно раньше на другие «навигационные системы». Если такая «перенастройка» не произойдет, обычно происходит задержка в определенных областях, таких как ползание и ходьба. В дополнение к этому, развитие навыков движения может стать менее динамичным, чем у зрячих детей. Для вас важно оказать дополнительную помощь вашему ребенку, чтобы он укрепил необходимые мышцы и развил дру-

гие органы чувств для того, чтобы обрести необходимую уверенность и хорошее ощущение равновесия для обеспечения более динамичного овладения навыками движения.

Этот буклет предлагает множество путей для развития соответствующих навыков движения в развитии вашего ребенка. Все высказанные предложения носят характер рекомендаций, и мы надеемся, что вы будете использовать их таким образом, чтобы это было работало наилучшим образом для вас и вашего ребенка. Во ВСЕМ, что вы делаете с вашим ребенком, следует запомнить два слова «ГОВОРИТЬ» и «ОБНИМАТЬ», потому что ваш голос и прикосновения — два наиболее успокаивающих способа для утешения, убеждения и ободрения вашего ребенка. Важно делать все это МЕДЛЕННО, НЕЖНО, ПЕРИОДАМИ ПО НЕСКОЛЬКО МИНУТ. По несколько минут несколько раз в день — вот оптимальное расписание ваших занятий.

В начале ваш ребенок может неуверенно относиться к этой новой деятельности. Но со временем, ребенок станет более уверенным, пробуя делать все новые вещи, и ваше активное участие позволит заложить основу будущего развития вашего малыша. Более всего, мы надеемся, что вам будет хорошо вместе, и все эти действия станут частью нормального и естественного процесса того, как вы играете с вашим ребенком и удовлетворяете его различные нужды.

**Дорис Хаг,**

*Детский физиотерапевт, Санта-Моника, Калифорния*

**Нэнси Чернус-Мансфилд,**

*Исполнительный директор*

**и Дори Хайаши,**

*Директор по развитию, Центр для слепых детей*

*Лос-Анджелес, Калифорния*

### Глава 1

2

## Первые несколько месяцев жизни...

**ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК РОДИЛСЯ НЕДОНОШЕННЫМ, НЕОБХОДИМО ОТДЕЛЬНОЕ РАССМОТРЕНИЕ. ПОЖАЛУЙСТА, ПРОЧИТАЙТЕ СНАЧАЛА РАЗДЕЛ ПОД НАЗВАНИЕМ «ВАШ НЕДОНОШЕННЫЙ РЕБЕНОК» В КОНЦЕ ЭТОЙ ГЛАВЫ ПЕРЕД ТЕМ КАК ВЫ БУДЕТЕ ЧИТАТЬ ЭТОТ РАЗДЕЛ**

Когда доношенные дети появляются на свет, они представляют собой крепко скрученные маленькие узелки. За последние три месяца в утробе матери, ваш ребенок все больше и больше стягивался и сжимался. Когда он родился, то начал ощущать влияние гравитации на свое тело. Медленно, его мускулы начали выпрямляться и мышцы, отвечающие за вытягивание (распрямление) становиться сильнее.

Новорожденные также полностью асимметричны (их шейные мышцы еще недостаточно сильны для того, чтобы держать голову прямо, когда они лежат на спине). После первых нескольких месяцев ребенок перерастает определенные естественные младенческие рефлексы, которые возникают у всех новорожденных и учится балансировать своими мышцами таким образом, что голова и туловище становятся симметричными (голова держится в центре туловища). Симметрия является важным достижением для будущих движений, потому что когда голова ребенка находится в центре тела, он обретает значительно лучшее ощущение равновесия во время сидения, стояния и ходьбы. Симметрия также важна для развития здорового позвоночника.

Придерживаясь понимания естественной последовательности развития и рассматривая особые уязвимые места в этом плане у детей с отклонениями зрения, мы предложим некоторые рекомендации в этом разделе, преследуя следующие несколько целей.

Мы хотим представить различные позы (лежа на животике, боку и спине) таким образом, чтобы ребенок чувствовал себя удобно, принимая их.

**ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО:** Наш опыт показал, что дети с ограниченным зрением часто приобретают привычку лежать только на спине, получая удовольствие лишь от этого положения. Эти дети предпочитают, чтобы их мир был неизменным, простым и знакомым. Поэтому они противятся всяческим изменениям, включая изменения позы. Одну из наиболее очевидных причин

такой неохоты в движении мы видим в том, что дети с проблемами зрения стараются постоянно быть «заземленными», то есть они стараются поместить как можно больше площади поверхности своего тела на матрас, насколько это возможно. Некоторые дети даже усиливают это чувство, пытаются активно давить частями тела на поддерживающую их поверхность. К сожалению, лежа на спине, дети не слишком многому учатся и к тому же укрепляют не совсем те мышцы, что необходимо. И со временем дети начинают все более сопротивляться удалению их с матраса в открытое пространство. Это нежелание может привести к будущей задержке в развитии двигательных навыков.

Мы хотим предложить упражнения, которые будут поощрять умение расслаблять и напрягать мышцы, чтобы в течение следующих нескольких месяцев ребенок из свитого затянутого клубка, каким он пребывал сразу после рождения, он смог расслабленно и прямо лежать на животике.

**ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО:** Все будущие движения требуют умения быть согнутым и распрямленным. Поскольку ваш ребенок провел три месяца в скрученном положении в чреве матери, мы сейчас хотим дать ему множество возможностей расслабиться и вытянуться во всем теле.

Мы хотим дать возможность вашему ребенку быть «симметричным» (это означает, когда он лежит на спине, его голова находится в прямом положении, а не повернута набок).

**ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО:** Недоношенные, а также те дети с низким мышечным тонусом часто нуждаются в помощи в отношении симметрии. Например, недоношенные дети часто имеют неразвитые, «висячие» мышцы потому что мускулатура попросту не имела достаточно времени чтобы окрепнуть в материнском чреве. Также, продолжительная госпитализация детей вносит свой вклад в асимметрию, поскольку большинство производимых над ребенком медицинских процедур требует положения лежа на спине.

## На животике

Если бы ваш новорожденный малыш мог говорить, он наверное бы сказал: «Почему я должен лежать на животе? Давайте разберемся. Это не так удобно и легко для меня, как лежать на спинке. Я не могу хорошо слышать, поскольку мое ухо прижато головой. Это довольно трудная работа поднять мою тяжелую голову, и, наконец, какая будет награда, если я все-таки так лягу?»  
(Слева направо)



С самого начала, когда ребенок лежит на животе, используйте ваше тело в качестве подушки. Он будет слышать биение вашего сердца, ощущать тепло тела. Кроме того, вы будете ориентированы лицом к лицу в то время, как вы мягко с ним говорите и поглаживаете ему спинку и позвоночник. Эта близость его успокаивает. Пока он лежит в таком положении, нежно потяните его ручки слегка вперед и нежно давите вниз на ягодичцы, поскольку это поможет ему поднять голову



Другой хороший путь для того, чтобы вашему ребенку привыкнуть лежать на животе, заключается в том, чтобы создать у него привычку переворачивания на живот на несколько секунд перед тем, как его берут на руки. Когда вы кладете ребенка, положите его сначала на живот, придерживая его рукой под грудку. Через некоторое время, «перекатите» его на спину. Когда он привыкнет к тому, чтобы находиться на животе, постепенно увеличивайте продолжительность нахождения его в этой позе



Поместите ребенка на колени, так, чтобы голова несколько выступала. Кусок мягкого меха или овчины, которым покрыты колени, поможет ребенку чувствовать себя более удобно и безопасно. Поглаживайте ему шею и позвоночник и при этом слегка дуйте на обнаженную спинку. Эти небольшие уловки будут поощрять его поднимать голову во время пребывания на животе

Очень важно обеспечить возможность вашему ребенку лежать на животе как можно раньше. Эта поза является необходимым первым шагом для будущих достижений, таких как сидение и ползание на четвереньках, потому что позволяет развить и укрепить мышцы спины, шеи и рук.



После того, как ребенок начал чувствовать себя удобно на животе, используя в качестве подушки ваше тело, поместите кусок меха или мягкого стеганого одеяла на пол. Лягте на пол лицом к ребенку. Повозите нежно пальцами или пустышкой по его роту, изменяя положение руки в направлении вверх-вниз и влево-вправо. Это будет поощрять его поднимать голову вверх и двигать ею из стороны в сторону



Когда ребенок лежит на животе, поместите его на валик (им может служить длинная цилиндрическая подушка или надувная игрушка) с вытянутыми вперед головой и руками. Покачивайте ролик в ваших руках и нежно качайте ребенка вперед-назад. Поместите музыкальную шкатулку или звучащую игрушку таким образом, чтобы он достигал ее во время перекачивания вперед. Когда он освоится с этим движением, слегка измените упражнение и качайте ребенка из стороны в сторону



В положении сидя поднимите колени и посадите на них ребенка. Слегка сгибайте и разгибайте его плечи и помогите ему свести ручки вместе, чтобы он мог играть ими или доставать погремушку, которую вы держите. Это чудесная поза, поскольку она позволяет вашему ребенку с удобством принять симметричное положение (канавка, образовавшаяся из ваших сведенных коленей, покоит головку ребенка в прямом положении) и естественным образом поощряет его сводить ручки вместе посередине тела



# Ваш недоношенный малыш

Если малыш появляется на свет в положенный срок, то он очень напоминает собой туго свернутый калачик. Ведь на протяжении последних трех месяцев развития в матке его тело сгибалось и сжималось под действием все возрастающего давления. И, вот, в момент рождения он впервые ощущает на себе действие гравитации, и его мышцы начинают выпрямляться.

Если ребенок родился недоношенным, то времени, которое он провел в согнутом положении, оказывается недостаточно для того, чтобы, появившись на свет, не оказаться «чрезмерно распрявленным». По мере того как силы гравитации продолжают свою работу, недоношенный младенец становится «сверх растянутым» — слишком прямым и негибким. Подобного рода гипер-растяжка может привести к прогибанию спины младенца назад, в результате чего замедляется способность брать предметы, дотягиваться до них, сидеть, перекачываться, сводить руки вместе. К тому же, находясь в реанимации, недоношенный малыш проводит длительное время лежа

на спине, что само по себе способствует еще большему выпрямлению и растяжке.

Наша с вами первостепенная задача — это предоставить малышу возможность как можно больше времени находиться в «свернутом» положении, чтобы он мог чувствовать себя комфортно в согнутом и в прямом положении. Умение находиться в обоих положениях крайне необходимо для дальнейшего развития его двигательных качеств, так как любые движения будут заставлять его тельце либо сгибаться, либо выпрямляться. Как только ребенок привыкает к согнутому положению, он начинает чувствовать себя спокойнее и увереннее.

Предлагаемые ниже упражнения необходимо выполнять с предельной осторожностью, медленно и аккуратно. Не спешите. Наберитесь терпения и постепенно, раз за разом вводите каждое новое упражнение. Сразу же после того, как малыш привыкнет к согнутому положению, вы можете приступить к выполнению упражнений, приведенных в начале первой главы.



Из детской кроватки можно легко смастерить подвесную койку, напоминающую обыкновенный гамак. Для этого необходимо взять большой отрез полотна и прикрепить его края к четырем углам и по периметру кроватки. С помощью такого навесного приспособления ребенок будет находиться в симметрично согнутом положении, а его ручки и ножки будут естественным образом сложены вместе



Недоношенных детей, как правило, трудно успокоить, так как их легко пугают разные звуки, неожиданные прикосновения, что значительно усложняет задачу ухода за ними, в частности, кормление. Чтобы ваш малыш успокоился и почувствовал себя в безопасности, туго замотайте его в одеяло. Назовем эту процедуру «пеленанием». Пеленание дает малышу много информации о его теле от давления и тепла, которые создаются под одеялом



Положите ребенка на спину, плавно подогните его коленки к груди. Затем прижмите его ручки к коленям. Медленно переверните его на бок, но при этом держите его в согнутом положении. Это упражнение поможет вашему малышу привыкнуть к перемене поз без прогибания спины назад

## Глава 2

# Игра на животике... А что дальше?

Мы предложили вашему малышу целый комплекс упражнений лежа на животике. Если он научился ровно лежать и не напрягаться, в таком положении поднимать головку и опираться на свои локотки, то пора приступать к упражнениям, предлагаемыми в этой главе. Изложенные в первой главе движения способствовали укреплению мышц спины, шеи и рук малыша. Следующим шагом будет укрепление мышц живота. Как только мышцы живота окрепнут, он сможет держать равновесие и правильно координировать свои движения.

С учетом всего этого во второй главе мы ставим перед со-

бой три цели.

Мы хотели бы предложить вашему вниманию упражнения, которые бы укрепляли мышцы передней части туловища вашего малыша. Для этого рекомендуем как можно больше играть с малышом лицом к лицу, чтобы выработать у него привычку тянуться НАВСТРЕЧУ к вам, так как это дает дополнительную возможность укрепить мышцы живота.

**ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО:** Как только укрепятся мышцы передней и задней части туловища, малыш начнет координировать их, что улучшит его способность держать головку, сидеть и ползать.

Мы также хотим представить вам новые упражнения с тем, чтобы ваш малыш почувствовал себя намного увереннее в процессе передвижения из пункта «А» в пункт «Б».

**ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО:** Как мы уже упоминали в первой главе, дети с нарушенным зрением предпочитают лежать на спине, и родители, как правило, совершают одну и ту же ошибку, думая, что малыш даст им знать, когда он будет готов попробовать что-то новое. Но во многих случаях дети так и не подают ожидаемого сигнала по той простой причине, что не хотят расставаться с безопасной и надежной поверхностью.



Осторожно приподнимите таз малыша так, чтобы его колени и ступни приблизились к рукам. Затем помогите ему дотянуться до своих ступней. Для этого вы можете прикрепить колокольчик или наклейку на кончики пальцев ног и побудить его достать их. В результате, мышцы живота окрепнут, и он сможет самостоятельно поднимать таз и ноги, что крайне необходимо для детей с нарушенным зрением, так как это даст им возможность чувствовать свои ступни и ноги, которые находятся вне поля их зрения



Прежде чем ваш малыш научится сидеть самостоятельно, его необходимо долгое время учить сидеть с вашей поддержкой. Усадите ребенка на мягкую и удобную поверхность и подложите под его руки пуфик или подушку. Плавно толкайте подушку то вперед, то назад, помогая при этом малышу крепко держаться за нее



Держа малыша на коленях лицом к себе, обхватите его руками чуть ниже груди. Плавно толкайте его вперед-назад. Со временем ваш малыш станет устойчивее, и тогда вы можете меньше поддерживать его, чтобы он научился держать равновесие без посторонней помощи



Для того чтобы научить своего малыша сидеть на корточках, вы можете использовать валик или большую подушку. Это первый шаг к тому, чтобы научить его ползать. Подогните ноги малыша таким образом, чтобы ягодицы упирались в пятки, а руки и грудь лежали на валике. Плавно перемещайте подушку вперед-назад, оказывая легкое давление вниз на его бедра во время движения вперед. Такое небольшое давление предотвращает чрезмерное выпрямление ног, что может привести к падению малыша вперед

### Глава 3

## Выход в открытое пространство!

Если ваш малыш чувствует себя уверенно в положении сидя (так как он научился использовать мышцы спины и живота для поддержания равновесия), а также освоился с передвижениями в пространстве, то, значит, пора приступить к следующим играм. Для того чтобы передвигаться самостоятельно, ему сейчас необходимо научиться правильно перераспределять свой вес на правую и левую сторону.

В третьей главе мы ставим перед собой следующие 2 цели: Прежде всего, предложить вам комплекс упражнений, развивающих способность малыша перераспределять свой вес из стороны в сторону.

**ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО:** Перемещение в пространстве предполагает способность тела двигаться вперед-назад и из стороны в сторону. Без умения распределять свой вес из стороны в сторо-

ну ваш малыш не сможет полноценно ползать, поднимать ноги, чтобы делать шаги, менять позы, как например, из положения сидя стать на четвереньки, или с четверенек в положение стоя.

Кроме того, мы хотели бы предоставить вашему малышу возможность научиться правильно держать перед собой руки, чтобы управлять своими движениями в процессе перекачивания вперед и назад и из стороны в сторону на большом надувном мяче. Это научит его правильно падать, когда он будет учиться самостоятельно ходить.

**ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО:** Чем лучше ребенок научится защищать себя и предупреждать различные травмы при падении, тем более уверенно он будет себя чувствовать, когда будет в вертикальном положении (стоя или во время ходьбы).



Положите ребенка на спину и осторожно приподнимите его, потянув за одну руку сильнее. При этом покажите ему, как правильно поддерживать свой вес. Таким образом, ребенок научится сам подниматься из положения лежа в положение сидя. В то время, когда вы тянете его за одну руку сильнее, чем за другую, ему придется самому держать равновесие, как и в том случае, когда он будет сидеть без посторонней помощи. По очереди потяните ребенка за левую руку, потом за правую. Если спина малыша будет прогибаться, когда вы приподнимите его за руку в положении сидя, то нежно положите свою руку ему на живот, чтобы его спина выпрямилась



Посадите ребенка на пол, положите слева его любимые игрушки и покажите ему, как дотянуться до них правой рукой, не разворачивая при этом корпус. Это упражнение будет способствовать тому, чтобы малыш мог научиться перераспределять свой вес из стороны в сторону. Возьмите его за правую руку и помогите найти игрушку. Возможно вам понадобится слегка прижать левую руку ребенка к полу, чтобы он смог достать игрушку правой рукой. Это движение развивает способность у малыша перемещать вес его тела



Как только ваш малыш хорошо усвоит какое-то упражнение или позу, попытайтесь внести некоторое разнообразие в движения. К примеру, когда малыш научится устойчиво сидеть на полу, посадите его на низкий стул или нижнюю ступеньку лестницы. Нежно поддерживайте его. Малышу придется приложить больше усилий, чтобы поддерживать равновесие в таком положении при помощи лодыжек — способность, необходимая при стоянии и ходьбе



Когда ребенок учится ходить, он почувствует себя намного увереннее, если будет знать, как защитить себя при падении. Это упражнение наилучшим образом демонстрирует, как правильно держать руки впереди себя, чтобы сгруппироваться при падении. Возьмите ребенка за ноги и не спеша покатайте его вперед, потом назад на большом надувном мяче. Следите за тем, чтобы малыш обхватил руками мяч и во время движения вперед коснулся имми пола. Вас удивит то, как быстро малыш научится вытягивать вперед руки для группировки еще до того, как он коснется пола. С практикой у вашего малыша появится новая «система ориентации», с помощью которой он сможет определять свое местонахождение



Как только ваш ребенок почувствует себя комфортно, лежа на животе на мяче, измените его положение. Возьмите его за руки и переверните на спину. Покатайте малыша попеременно вперед и назад и из стороны в сторону. Это упражнение прекрасно развивает способность держать равновесие



Посадите ребенка на прочный мяч. Вначале крепко держите его за туловище на уровне талии. Как только малыш привыкнет к новому положению и сможет держать равновесие, постепенно ослабляйте поддержку, поддерживая его только за ноги. Медленно покатайте его на мяче назад, потом вперед. Многим детям нравится скакать вверх-вниз, сидя на мяче





Как только ребенок научится самостоятельно подниматься и стоять на ногах, удерживая свой полный вес, можете приступать к следующим упражнениям. Поставьте его в прочную игрушечную тележку, и пусть он возьмется за ручку. Теперь медленно покатайте тележку вперед. Как только малыш почувствует себя комфортно в этой игре, поиграйте с ним в «Стой-поехали», чтобы он мог совершенствовать свое умение держать равновесие, а также развивать способность ориентироваться на месте



Ваш малыш может также научиться сам толкать тележку. Для этого поместите в нее какой-то предмет, чтобы она стала достаточно тяжелой. Когда ребенок возьмется за ручку, положите свои руки на его руки. Тележка послужит хорошей опорой для того, чтобы малыш научился делать первые шаги



«Курсирование» — это, когда ваш малыш шагает боком вдоль стены или мебельной стенки. Это общераспространенное и необходимое упражнение, с помощью которого ребенок научится делать первые шаги без поддержки. Это упражнение будет также способствовать укреплению мышц бедер. Рекомендуем, чтобы ваш малыш выполнял курсирование босым, так как это даст ему дополнительную информацию об окружающей обстановке

## Заключение

Как только ваш малыш начнет курсировать по квартире, рекомендуем не менять расстановку мебели. По мере того как он будет путешествовать, в его воображении возникнет условная карта окружающей обстановки. Очень важно, чтобы у него появилось чувство осведомленности, что придало бы ему большую уверенность в себе, возбудило любопытство и доверие. Когда он научится лучше держать равновесие и почувствует себя более уверенно, старайтесь все меньше и меньше поддерживать его, когда он будет ходить сам. Вместо того, чтобы держать его за руки, возьмите его сзади за комбинезон или за ляжки на штанишках. В таком положении его руки свободны и он может легко сгруппироваться в момент падения. После того, как у него выработается защитная реакция, он почувствует себя более уверенно, выполняя различные задачи самостоятельно.

Вы можете подбадривать малыша самому учиться делать первые шаги, опираясь спиной о стену или диван. Станьте впереди него и поминайте его к себе своим голосом или звуками его любимой игрушки, чтобы он пошел к вам навстречу. Одно **ВАЖНОЕ ЗАМЕЧАНИЕ: НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ**

не отступайте назад, пытайтесь увеличить между вами расстояние, когда малыш будет идти к вам навстречу. Это только запутает его и нарушит ощущение дистанции.

И последнее: практика показала, что иногда, прежде чем ребенок с нарушенным зрением научится ходить самостоятельно, при этом чувствуя себя уверенно и безопасно, может пройти **ДЛИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ**. В конце концов, ведь очень страшно ступить в открытое пространство, не имея возможности проконтролировать ситуацию до того, как что-то произойдет. Не расстраивайтесь и позвольте малышу **ВДОВОЛЬ** поупражняться, курсируя вдоль стен и с поддержкой. Придет то время, когда он сможет ходить самостоятельно!

Никто другой не знает вашего малыша лучше вас. Поэтому доверьтесь своей интуиции. Проявите немного терпения и ничего не бойтесь. Если что-то не получится с первого раза, попробуйте еще раз. И, если на первых порах ваш малыш не проявит особого энтузиазма к выполнению упражнений, то это вовсе не означает, что он их так никогда и не полюбит. С практикой вы обретете больше уверенности, а малыш раскроет в себе новые способности.



Дополнительную информацию и литературу можно получить,  
связавшись с Консультативным центром для родителей незрячих  
детей «Свет жизни»

Адрес: Украина, 03037, г. Киев, а/я 2  
Тел. (044) 495-1929  
e-mail: [light@christmag.com.ua](mailto:light@christmag.com.ua)

