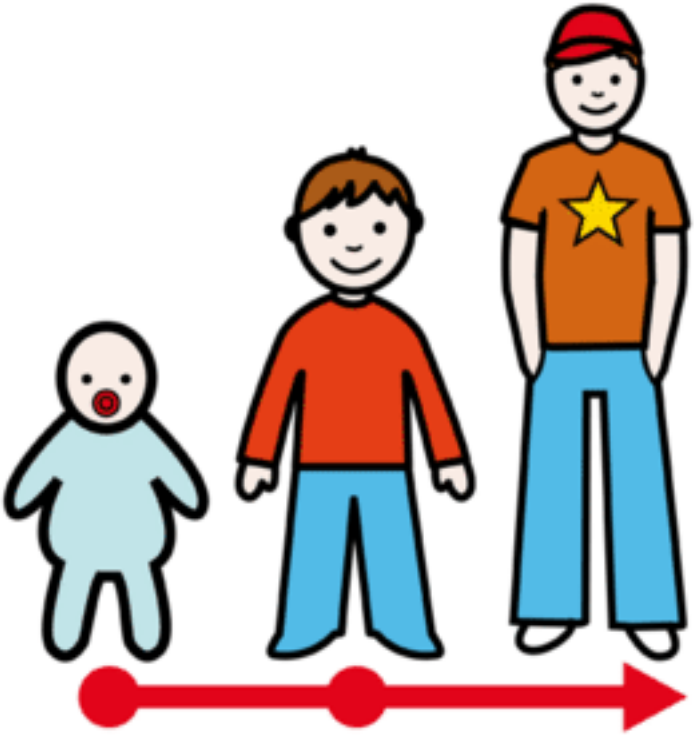
Автономная некоммерческая организация
“Центр интегрального развития человека “Эпоха Водолея”



Я РАСТУ

Как сопровождать мальчиков с нарушениями развития в подростковый период

ОРЕНБУРГ, 2018

Составитель - педагог-дефектолог Мурсалимова Л.В.
Научное руководство - к.м.н. Донсков А.В.
Привлеченные эксперты: врач-психиатр О.Д. Фроловская,
врач-невролог А.Б. Перко, психолог В.А. Канова.
Верстка, дизайн - Донскова В.В.

Эпоха Водолея

ФОНД ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

Брошюра создана
оренбургской некоммерческой организацией
“Эпоха Водолея” в общественных интересах
в рамках социального проекта
«База знаний iZnanka для семей,
воспитывающих подростков с нарушениями развития»,
реализуемого с использованием гранта Президента
Российской Федерации на развитие гражданского общества,
предоставленного Фондом президентских грантов.

В брошюре использованы иллюстрации
открытого проекта Picto-Selector.

vk.com/iznanka_info
facebook.com/groups/iznanka/
ok.ru/iznanka

Независимо от вида и сложности дефекта и уровня интеллектуальных возможностей каждый ребенок проходит путь развития и взросления. Невозможно «перепрыгнуть» или миновать одну из ступеней. Вступление ребенка в переходный возраст может стать непростым временем для всех членов семьи и для него самого. Если добавить к этому особенность в развитии, то родителей могут беспокоить возможные последствия физических и гормональных изменений в организме ребенка.

Как подростковый бунт проявится у вашего сына с поведенческими проблемами? Как особый ребенок сможет справиться с новой социальной ролью? Каждый родитель хочет знать подробный ответ на эти вопросы. Однако:

- тема подросткового периода у детей с нарушениями развития деликатна и малоизучена;
- если и есть информация или описанный опыт, то он может не всем подойти из-за уникальности каждого ребенка и семьи.

Чем больше знаний у вас будет, тем качественной будет ваша помощь ребенку. Ваши друзья на этом пути - врачи, педагоги, тьюторы, работающие в учреждениях, которые посещает ваш ребенок, другие семьи.

Бытует мнение, что состояние детей с нарушениями развития ухудшается по мере взросления. Однако это не так, ребёнок не становится неуправляемым из-за обострения своей болезни, просто он становится подростком.

Подростковый возраст – это этап в жизни любого человека, сопровождающийся половым созреванием, физическим развитием и продолжением роста. В этот момент заканчивается формирование систем и внутренних органов. В организме начинается интенсивная выработка гормонов, которые в свою очередь влияют на эмоциональный фон и поведение вашего сына.

В данном буклете вы найдете ответы на вопросы:

Что происходит с вашим сыном в пубертатный период? 5
1.Физиологические признаки взросления мальчиков.
Как объяснить вашему сыну изменения в его теле?
2.Психологические особенности подросткового возраста у детей с нарушениями развития. Способы решения сопутствующих проблем.

Образ жизни 12
1. Распорядок дня. Расписание.
2. Физическая активность.
3. Уход за телом.
4. Физиологические проблемы подросткового возраста.

Подросток с особенностями в развитии и общество 22
1. Поведение в общественных местах.
2. Прикосновения к интимным частям своего тела.
3. Внешний вид.

Визит к доктору 28
1. Зачем вашему сыну идти к урологу и эндокринологу?
2. Как подготовить сына к первому визиту к урологу?

Пять рекомендаций психиатра и невролога 30
Советы дефектолога 32
Советы психолога 35
Опыт родителей 37

В приложении вы найдете визуальные материалы **39**

ЧТО ПРОИСХОДИТ С ВАШИМ СЫНОМ В ПУБЕРТАТНЫЙ ПЕРИОД?

Несмотря на задержку развития переходный возраст у особого ребенка, как правило, наступает в том же возрасте, что и у обычных детей - от 10 до 15 лет.

1. Обратите внимание на физиологические признаки взросления мальчиков:

- увеличение половых органов, растительность и пигментация мошонки;
- изменение голоса, голос начинает грубеть;
- начинают расти волосы в подмышечных впадинах, а верхняя губа покрывается первым пушком, затем растительность появляется на лице, ногах и руках;
- начинает развиваться мускулатура юноши, плечи становятся шире, увеличивается рост;
- из-за излишней выработки кожного сала, поры закупориваются и в следствии чего появляется угревая сыпь на лице и на теле;
- волосы на голове быстро становятся жирными;
- практически у всех мальчиков в подростковом возрасте появляются поллюции – ночное семяизвержение, а также неконтролируемая эрекция.

Так же может просыпаться интерес к противоположному полу в виде сексуального влечения.

Как объяснить вашему сыну изменения в его теле?

К моменту пубертатного периода у ребенка должны быть сформированы знания об основных частях тела: голова, спина, живот и.д. И наступает время выучить

«официальные» названия частей тела, отличающих юношу и девушку (такие как половой член, мошонка, сперма) и телесные функции (мочеиспускание, поллюция, эрекция), а также предметы личной гигиены.

Почему нужно учить именно «официальные» названия? Чтобы в будущем не было проблем при общении с социальным работником или с тьютером, в учреждении которое посещает ваш сын.

От интеллектуальных возможностей вашего ребенка зависит количество информации и то, как вы будете её объяснять - от беседы до упрощения информации «одно слово – одна карточка».

Каждая мама знает, как проще всего объяснить новую информацию её ребёнку. Например:

- использовать книги, буклеты где есть картинки или фото с коротким пояснением;
- видео информация, подборка видеороликов или сюжетов на данную тему;
- слайд шоу - подойдет тем подросткам, кто лучше воспринимает цифровую информацию;
- использовать карточки, жесты и слова к данной ситуации;
- составить социальные истории и на примере героя-мальчика объяснить что с ним случилось и как нужно поступить.

Процесс формирования знаний у каждого свой: кому-то хватит несколько раз посмотреть или обсудить данную тему, а кому-то понадобится месяц или год. В данном случае важно не время, потраченное на формирование знаний, а осознанное понимание того, что вы объясняете.

2. Психологические особенности подросткового периода. Способы решения сопутствующих проблем.

Повышенный эмоциональный фон – типичная черта пубертатного периода. Вы очень поможете сыну, если научите его выражать свои чувства словами. Если он хорошо понимает устную речь, старайтесь давать его настроению чёткое и понятное определение: «ты злишься», «он тебя расстроил» и т.п. Если ребенок не вербален и с трудом понимает устную речь, можно использовать визуальные средства поддержки: картинки, жестовый язык или карточки со словами.

Иногда резкие перепады настроения и непривычное поведение могут быть симптомами проблем со здоровьем. К примеру, нарушения в работе щитовидной железы по внешним проявлениям напоминают депрессию, т.к. влияют на аппетит человека, его настроение и на то, как долго он может оставаться активным. Частые смены настроения могут быть признаками депрессии или тревожного расстройства. Дети с особенностями развития переживают такие же состояния, как и любые подростки, но у них могут быть специфические ментальные нарушения, требующие особого подхода.

Сигналом тревоги могут быть:

1. Плач, крики или смех без видимой причины.
Если он возбужденно расхаживает туда-сюда, качается, нервно почесывается;
2. Агрессия. Если он царапается, кусается, бьется головой, бросается предметами;
3. Нарушение аппетита. Если он ест существенно меньше или больше обычного;

4. Боли. Если ваш сын жалуется на головную боль или другие виды боли;
5. Нарушение сна. Если он спит больше или меньше обычного, с трудом засыпает, не может проснуться или часто видит кошмары;
6. Нарушение внимания. Если он постоянно выглядит рассеянным, ему трудно сосредоточиться;
7. Апатичность или излишняя нервозность в движениях также могут быть сигналом тревоги;
8. Потеря интереса. Если ваш сын перестал получать удовольствие от занятий, которые раньше приносили ему радость, значит что-то идёт не так.

Как вы можете помочь своему ребёнку?

Все люди испытывают когда-либо отрицательные эмоции, могут злиться, расстраиваться и вести себя агрессивно, но они чаще всего могут контролировать себя и знают, что нельзя делать и когда пришло время остановиться. Но если агрессию испытывает особый ребенок, то самоконтроль чаще всего отсутствует или плохо развит. Ваш сын может испытывать резкую смену настроения - быть веселым, а уже через минуту расстраиваться и бурно реагировать, на то что у него что-то не получилось или дело пошло не так, как он хотел. Расстройство может перейти в агрессию, яркое выражение протеста. Он может одновременно плакать и смеяться. В этот момент его переполняют эмоции, и он не знает, как себя вести, как остановиться. К данному поведению также может добавиться импульсивное хождение по комнате, размахивание руками или предметами, несвязная речь или звуки, зацикленное повторение действий и слов, навязчивая идея достичь желаемого.

Что делать в тех ситуациях, когда ребенок не может самостоятельно выйти из агрессивного состояния?

Во-первых, не проявлять эмоции, не реагировать бурно на его поведение и отойти от него чтобы между вами было расстояние. Нужно спокойно и «холодно» сказать: «НЕТ». И так же использовать карточку или жест.

Во-вторых, дать ему то, что он хочет. И дать время ему самому успокоиться. Ничего не говорить и не делать в этот момент. Оставить его в покое, но наблюдать за ним со стороны. Если дать то, что хочет подросток невозможно, - эта вещь, например, сломалась, то можно попробовать дать или сделать то, что любит и чем интересуется подросток. У вас всегда эти предметы должны быть наготове. Если это не помогло. И он не может успокоиться сам, поведение ухудшается, он продолжает проявлять агрессию, вам могут помочь сенсорные ощущения:

- вода. Можно воспользоваться спреем с водой или в крайнем случае замотать подростка во влажную простынь или принять душ. Это поможет «остудить» его желание крушить и бить.

- использовать музыкально-сенсорно-тактильные предметы (аппликатор Кузнецова, прищепки, резинки, пружинные кольца). Если он не успокаивается, проявляет агрессию и намеренно хочет, чтобы его наказали физически, попробуйте направить его агрессивость в полезное русло: например, с помощью прищепок выучить названия пальцев. Подросток переключится на сенсорные ощущения, заодно сформирует новые знания, и вы таким образом не

проявите агрессию к своему ребенку. Также вы можете переключить внимание на хлопки ладонями, сопровождая словесно - «дай пять!» или же сопровождая это считалкой.

Возбужденное расхаживание

Если ваш сын возбужденно расхаживает или бегает по комнате, качается, то можно организовать зарядку: приседать, поднимать руки вверх, бегать и прыгать, но самое главное делать это осознанно, можно сопровождать это музыкой или счётом. Так ваш ребёнок будет «включён» в процесс, устанет от физической деятельности и постепенно стихнет его гиперактивность.

Еда

Если он много ест и не может остановиться, то покупайте продукты на один день, не держите запасы еды дома. Если же он не хочет есть и отказывается от еды, то попробуйте увлечь его приготовлением простых любимых блюд - предложите пошаговую инструкцию. Так же важно всей семье ужинать или обедать, сидя за столом.

Сон

Если у вашего ребенка проблемы со сном, в данном случае имеет большое значение режим дня. Каждый день нужно вставать и ложиться спать в одно и тоже время. Можно, учитывая возможности и желания вашего сына, придумать свой ритуал, который будет означать, что пришло время ложиться спать или вставать. Например, почистить зубы, посмотреть одну серию мультфильма или фильма, выключить свет и лечь спать. Утром прозвенит будильник, но звук должен быть не громким или же замените его на вибрацию. Ритуал, допустим, обуть тапочки и пойти почистить зубы. После этого составить расписание дня.

Обсуждайте с лечащим врачом вашего сына любые

перемены в его состоянии - обязательно ведите записи (дневник), отмечайте, что ребёнок кушал и с каким аппетитом, когда, где и почему его состояние вызвало у вас тревогу. Какие препараты он принимает и в какой дозировке. Показывайте свои записи доктору. От этого зависит медикаментозная коррекция поведения.

Боли

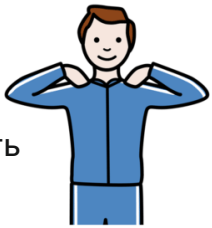
Если у вашего ребёнка нет аллергии на лекарства, попробуйте дать обезболивающий препарат. После того как он начнет действовать - спросите, где у него болит? Если есть проблемы с коммуникацией, воспользуйтесь карточками частей тела или используйте куклу, чтобы он смог вам показать, что у него болит и научите пользоваться шкалой боли, чтобы знать насколько ему сейчас дискомфортно. Конечно, не стоит терпеть боль, а сразу обратиться к врачу.

Расскажи, как у тебя болит?

Потеря интереса

Попробуйте поменять род деятельности вашего ребёнка. Предложите на выбор несколько вариантов или усложните тот вариант, который был изначально. Например, если он любит собирать пазлы или игрушечные модели, можете приобрести более сложный вариант, где больше деталей или же он изготовлен из других материалов.

ОБРАЗ ЖИЗНИ



Важно с ранних лет приучать ребёнка заботиться о своем теле и здоровье. Из-за гормональной перестройки и приёма медикаментов мальчики могут начать набирать вес. А лишний вес в дальнейшем ведёт к нарушению сердечной и дыхательной функции. Регулярные физические упражнения и здоровая диета помогут поддержать физическую форму, повысят самооценку и улучшат настроение. Если вы начнёте с детства прививать сыну здоровые привычки, ему будет проще оставаться активным, когда он станет взрослым. Примером для вашего ребёнка являетесь вы - родители и ваша семья. Какие здоровые привычки в семье, такие формируются и у вашего сына.

1.Распорядок дня. Расписание.

Разрыв между детьми с особенностями развития и их ровесниками становится более заметным в подростковом возрасте из-за нарушений так называемой «исполнительной функции». Что такое исполнительная функция?
Люди задействуют исполнительные навыки, когда составляют планы, следят за временем, вспоминают о прошлом опыте и связывают его с настоящим, обращаются за необходимой помощью, сохраняют самоконтроль и успешно работают в группе.

Когда какое-то событие меняется из-за каких-либо обстоятельств - например, нужно сменить маршрут, когда нельзя пройти по привычной дороге, настало время навыка «когнитивной гибкости», который позволяет вам сказать себе: «Пожалуй, сверну и пойду по другой дороге».

Но у подростка, например, с расстройством аутистического спектра это вызовет большие проблемы. Вероятнее всего он будет стоять на месте и не знать, что делать дальше. У особого подростка исполнительные навыки формируются гораздо медленнее, особенно часто возникают проблемы с гибкостью, организацией, инициацией новых дел и рабочей памятью.

В данном случаи помогут:

- визуальное расписание.

Оно поможет вашему ребёнку легче и проще понимать, а затем и самому планировать распорядок дня. Это обычное расписание, которое упрощает жизнь всей семьи, и которое усложняется и меняется со временем. Самое главное, чтобы подросток умел пользоваться расписанием к моменту пубертатного периода. Это навык, которому нужно учить. Важно чтобы расписание было визуальным: в виде картинок, слов или в электронном варианте.

- карточки и пошаговая инструкция (специальные книги).

К различным ситуациям нужно применять соответствующие карточки, например - «вытащи руки из штанов». Так же можно составить книги с картинками или фотографиями вашего ребенка, которые описывают ситуацию и говорят, как себя вести в данном случае, например, как себя вести с посторонними людьми.

- помощь и контроль со стороны родителей/учителей.

Если ваш ребёнок не освоил карточки, или вы ещё только вводите их и составляете книги, значит он ещё нуждается в опеке со стороны взрослых, но вся деятельность со стороны родителей и учителей должна быть направлена на обучение самостоятельной деятельности вашего сына, насколько это возможно. Проще говоря, не делать все за него, а научить делать в будущем самостоятельно.

2. Физическая активность

Внесите в расписание регулярные физические упражнения. Убедитесь, что у вашего сына каждый день есть время для того, чтобы активно подвигаться: прогуляться, поиграть на свежем воздухе. Самый главный пример, это его близкие. Пусть физическая активность станет приятным элементом ежедневного расписания всей вашей семьи. Поищите поблизости места для занятий адаптивной физкультурой, где есть специальные программы для подростков с ограниченными возможностями, или просто есть возможность обеспечить необходимые занятия для вашего ребёнка (для поиска, например, в Оренбурге, вы можете воспользоваться бесплатным путеводителем услуг, размещённом на сайте Базы знаний для родителей deti56.ru и iZnanka.info). В бассейн мальчика должен сопровождать член семьи мужского пола. Вознаграждайте усилия. В этом возрасте лучше будет, если выбранное поощрение будет не пищевым. Используйте средства визуальной поддержки, такие как «сначала/потом». Сейчас ты позанимаешься, а потом ты поиграешь в планшете, мы пойдем в кино и.д.

3. Уход за телом

Умение следить за собой – залог высокой самооценки вашего сына и его независимости. В процессе формирования данных знаний можно использовать:

- специальные книги. Это книги с картинками или фотографиями вашего ребёнка. Вы с сыном можете сделать её вместе. Объем информации (количество картинок) зависит от уровня интеллектуального развития вашего ребёнка и его памяти. В книгу нужно вклеить картинки или фотографии с символическим изображением гигиенических процедур, которые нужно выполнять каждый

день (т.е. части тела, которые нужно вымыть, дезодорант) и пошаговую инструкцию в картинках к каждой процедуре. Таких книг может быть несколько по темам:

- чистка зубов;
- поход в душ;
- устранение лишних волос;
- эрекция;
- я иду в школу;
- готовлюсь ко сну и т.д.

Такие книги также помогут юноше ничего не забыть, что надо делать. И они позволят ему почувствовать, что он контролирует ситуацию и может самостоятельно позаботиться о себе.

- специальные наборы.

Для каждой книги имеет смысл подготовить свой набор гигиенических средств. Такие наборы можно разложить по специальным коробкам или пластиковым контейнерам, которые надо подписать или приклеить картинку. С изображением того, что внутри или к какой книге это относится.

шампунь

мочалка

пена для бритья

станок

полотенце

4. Физиологические проблемы подросткового возраста

Когда у мальчика начинается переходный возраст, ему нужно тщательнее следить за чистотой волос. Ваш сын может с трудом привыкать к необходимости чаще мыть голову, потому что сам процесс может быть для него слишком трудным. Шампунь или температура воды могут вызывать неприятные ощущения. Некоторые юноши с особенностями развития не обращают особого внимания на то, как выглядят и одеваются их одноклассники, поэтому им бывает трудно понять, почему нужно регулярно мыть голову. Обычно в этом случае бывают две крайности: не хотят мыть голову или моют долго, или часто и несколько раз подряд. В обоих случаях поможет расписание. Отразите в расписании каждый пункт процедуры «мытьё головы» и отметьте, как часто он должен мыть волосы. Если вашему сыну не нравится втирать шампунь в голову руками, научите его пользоваться губкой. Если его раздражает давление воды из душа, научите ополаскивать волосы при помощи ковшика или чашки. Если же он не может самостоятельно помыть голову, то нужно ему помочь. Можно помыть голову отдельно от тела над раковиной (ребёнок в одежде).

Как научить ребёнка мыться самому

Если вы до сих пор помогаете ребёнку в душе или мыть голову, и эта помощь уже становится несоответствующей возрасту, то начинайте обучать его самостоятельности с помощью техник прямой или обратной цепочки. Это значит, что вы помогаете ребёнку на всех шагах, описанных в вашем визуальном списке (в книге), за исключением самого первого или самого последнего. Вы начинаете учить и поощрять ребёнка делать этот самый первый/последний

шаг полностью самостоятельно. Как только этот навык доведен до совершенства, и ребёнку больше не нужно ни напоминать об этом шаге, ни помогать ему, вы переходите ко второму/предпоследнему шагу, и так, пока не охватите все шаги без исключения.

Хотя присутствие визуального списка шагов может помочь, подросток может «потеряться», если ему трудно понять, на каком именно этапе списка он находится. Нужно проявить творческий подход. Например:

- можно использовать мыльные карандаши (специальные карандаши из мыла, которые легко и быстро смываются), чтобы ребенок вычеркивал тот шаг на ламинированном списке, который он уже сделал. Простое вычеркивание шагов помогает ребенку отслеживать весь процесс и продвигаться вперед.

Чтобы не мыть голову долго, поможет музыка или счёт в душе. Чтобы помочь сыну понять, как долго можно занимать душ или ванную комнату, запишите на диск несколько песен, или как он или вы считаете от одного и, например, до 100. Длительность записи – время, которое вы отводите ему на пребывание в ванной комнате. Каждая песня или отсчитанное количество цифр – сигнал поторопиться и переходить к следующей гигиенической процедуре. Или же можно завести таймер, который подскажет, что нужно завершить шаг и перейти к следующему. Использовать песочные часы. Также можно записать речевую инструкцию всего процесса. Это даст эффект вашего присутствия и контроля ребенка, без нарушений его личного пространства.

Какой из перечисленных вариантов удобнее и приемлем вы решаете сами, опираясь на интересы и возможности своего ребенка.

Идеи для ванной комнаты

Иногда дети могут испытывать трудности с настройкой температуры воды в душе. В этом случае полезно приклеить на стену рядом с краном полоску самоклеющейся бумаги или нарисовать маркером отметку, на которую нужно установить ручку смесителя для комфортной температуры воды.

Для оптимальной дозировки шампуня перелейте его в дозатор. Так же можно использовать электронный дозатор для зубной щетки.

Для того, чтобы ребёнку было легче последовательно выполнять все шаги в ванной комнате можно использовать две водонепроницаемые коробки для туалетных принадлежностей ребёнка, необходимых для одной процедуры. Одну коробку подписать «Надо сделать», а вторую — «Сделано». Задача ребёнка использовать средство по назначению, а потом переложить его из первой коробки во вторую. Например, в коробке «Надо сделать» для душа могут лежать мыло, шампунь. Если это возможно, попробуйте покупать одно средство для мытья тела и головы. Однако у многих таких средств очень сильный запах, который может быть невыносим для людей с аутизмом.

То же самое можно сделать на полочке над раковиной, включив в коробки такие предметы как зубную щетку, зубную пасту, средство для умывания лица или мыло, щётку или расчёску, дезодорант и средства против подростковых угрей.

НАДО СДЕЛАТЬ	СДЕЛАНО

Как объяснить, зачем надо ухаживать за собой?

Для нас с вами кажется простым и очевидным ответ на этот вопрос. Но для ребёнка с нарушениями развития бывает сложно понять, как нужно себя вести. Он может знать, что надо делать в теории, но у него может быть не сформировано понятие того, что эти процедуры и к нему тоже относятся и он должен их выполнять. Дети с особенностями развития не всегда могут оценивать себя со стороны и вам при беседе на эту тему можно использовать фотографии. Сфотографируйте всех членов семьи отдельно друг от друга и, конечно, самого ребёнка сразу после пробуждения, а потом после утренних процедур.
И объясните на примере как выглядят красиво и ухожено, а где нет. Держите ламинированную фотографию ребёнка в ухоженном варианте возле зеркала, для него это будет эталоном его внешнего вида. Если после проведения процедур он не соответствует фотографии, например, забыл почистить зубы или расчесаться, красным маркером на фото, вы показываете, что он забыл сделать и акцентируете этот момент, глядя в зеркало.

Неприятный запах изо рта, чистка зубов

Как объяснить, что изо рта плохо пахнет? Можно провести эксперимент. Для этого нужны: лук, чеснок, свежие цветы или туалетная вода. Дайте оценить ребёнку, что приятнее пахнет. В процессе важно комментировать что хорошо, приятно пахнет, а что плохо, неприятно пахнет.
Также можно практически объяснить, как пахнет изо рта, дыхнув на ребенка до и после чистки зубов и также комментируя или же используя жест или карточку ДА/НЕТ.

Нежелательная растительность

Чаще всего появление растительности, связанное с взрослением вашего сына, станет неприятным и непривычным для него явлением. Что же делать? Если ваш сын может сам научиться пользоваться бритвенным станком или электробритвой, тогда имеет смысл его научить безопасно устранять ненужные волосы на теле и на лице. Но если вы понимаете, что он сам не сможет это сделать, то за него это должны сделать близкие люди, допустим на лице. В другом случае, например, в паху, нужно ждать, когда подросток привыкнет и примет растительность на теле.

В процессе обучения:

- Дайте ему посмотреть, как папа или другие члены семьи мужского пола удаляют лишние волосы. Если члены мужского пола отсутствуют, то можно показать видео и помочь ему устранить лишние волосы.
- Составьте последовательный список всех шагов. Отрепетируйте каждый из них вместе. Запишите последовательность действий на видео или сделайте фото, чтобы составить визуальную книгу и приготовить специальный набор.
- Внесите в расписание удаление лишних волос на лице или в подмышечных впадинах.

Создание стереотипного поведения

Если вы учите своего сына мыть голову, чистить зубы т.е. ухаживать за собой самостоятельно, то следуйте чёткому порядку процесса и расписания. Через некоторое время это превратится в привычку. Но не ждите подросткового возраста, начните заранее в младшем школьном возрасте и учитывайте, что если ребёнку достаточно два или три раза принять душ в неделю, то юноше желательно мыться каждый день. Очень сложно переучить ребёнка. Не нужно дожидаться периода полового созревания, а сразу переходить к ежедневному принятию душа, иначе привычка более редкого мытья может оказаться слишком жёсткой для изменения. Данный совет касается и использования дезодоранта, бритья.

Ночные поллюции (ночное семяизвержение)

Невозможно предугадать реакцию вашего сына, но как обычно новое и незнакомое всегда пугает. Вы должны быть готовы заранее. Сохраняйте спокойствие, попробуйте успокоить сына используя:

- карточки «не бойся», «успокойся» или заранее составленную книгу на данную тему;
- дайте ему предмет, который его успокоит;
- заранее приготовьте для смены постельное бельё;
- сходите в ванную комнату, чтобы принять душ и для смены нижнего белья. Желательно, чтобы в этот момент с ним был член семьи мужского пола.
- если у вашего сына есть ритуалы, которые он проводит перед тем как лечь спать, проведите их снова, чтобы ваш сын понимал, что еще рано ставать, нужно лечь спать.

ПОДРОСТОК С ОСОБЕННОСТЯМИ РАЗВИТИЯ И ОБЩЕСТВО

1.Поведение в общественных местах

С самого детства нужно учить ребёнка социальным нормам и хорошему поведению в обществе. Не закрывайте глаза на неприемлемое поведение ребенка, ссылаясь на его особенность. Если приложить усилия и постоянно работать, то через некоторое время вы получите положительные результаты, но потраченное время на процесс формирования новых навыков и осознанное понимание происходящего в каждом определенном случае будет разное. Чтобы понять, что можно, а что нельзя говорить и делать на публике, вашему ребенку нужна помощь близких. Если ваш сын научится вести себя приемлемо в публичных местах, это поможет ему легче поладить со сверстниками и минимизирует риск того, что его будут игнорировать или же обижать в коллективе.

общественное место

Начните работать над нужными навыками заранее. Поговорите и отрепетируйте определенную ситуацию всей семьей о том, как себя следует вести, например, в школе, на остановке и т.д. и выработайте общие правила поведения в данном месте.

одежда

Снимать одежду можно только у себя в спальне или в ванной, за закрытой дверью, а когда выходим из ванной или из спальни, обязательно одеваемся.

интимные части тела

Не трогаем интимные части своего тела при окружающих и вне душевой или вне туалетной комнаты.

сугубо-личное

Не обсуждаем личные темы при посторонних и в общественных местах. Нужно составить список данных тем заранее и также можно завести жест или карточку, которая обозначает, что нужно остановиться или замолчать.

окружающие люди

Не все люди в обществе могут терпимо отнестись к нарушению личного пространства, не зависимо понимают ли они, что перед ними подросток с особенностями развития. Чтобы не было проблем нужно обозначить границы что НЕЛЬЗЯ, а что МОЖНО.

НЕЛЬЗЯ трогать руками окружающих за интимные части тела;
НЕЛЬЗЯ обсуждать человека в его присутствии и в общественном месте;
НЕЛЬЗЯ говорить о личных проблемах в общественных местах;
НЕЛЬЗЯ комментировать чужие разговоры;
НЕЛЬЗЯ разрешать трогать себя посторонним людям;
НЕЛЬЗЯ бегать, прыгать, взмахивать руками, кричать в общественных местах.
МОЖНО попросить о помощи и желательно у спецслужб (полицейский, контролёр, охранник);
МОЖНО ответить на заданный вопрос не касающийся личной жизни.

Помните о том, что эти правила должны соблюдать все члены семьи. Также актуально сделать книги или визуальные карточки на данную тему.

2. Прикосновения к интимным частям своего тела

Все дети рано или поздно начинают изучать интимные части своего тела. В разных семьях к этому относятся по-разному, но помните, что это нормальная часть развития многих юношей и девушек. Прекратить это поведение полностью практически невозможно. Самое главное бурно не реагировать. Получив яркую эмоциональную реакцию, подросток может это повторять снова и снова, чтобы получить от вас эмоциональный ответ. Нужно говорить НЕТ, но «холодно». Также можно подкрепить свой ответ жестом или карточкой. И попробовать переключить его на другой вид деятельности. Это может быть предмет, которым интересуется ваш сын и то, что можно взять с собой, например, книга, игра, планшет. Лучше всего будет, если вы научите своего ребёнка тому, где и когда он может себя трогать. У себя дома, в своей комнате или в ванной комнате и когда он один. Выработайте алгоритм, если подростку нужно получить разрядку. Например, пойти в ванную комнату, закрыть дверь, вымыть руки, взять гель-лубрикант, чтобы не получить потертости. Не стоит наказывать, стыдить иначе это может привести к агрессии или тому, что ваш сын испугается задавать вам или врачу важные вопросы о своём здоровье.

Прикосновение к интимным частям тела не всегда означает, что подросток думает о сексе. Некоторые молодые люди трогают себя, потому что это ощущение их успокаивает. Прикосновения к интимным частям своего тела также может сигнализировать о том, что человек чувствует зуд или жжение. Если стремление трогать себя у вашего ребёнка мешает его повседневным занятиям, вы заметили раздражение на коже, обратитесь к врачу. Само словосочетание «интимные части тела» может быть непонятно вашему сыну. Здесь тоже поможет визуализация,

его фотографии в плавках и картинки на данную тему, чтобы объяснить ему, что интимные части тела, это то, что прикрывает нижнее бельё или плавки. Интимные части тела не должны видеть окружающие люди и трогать их при всех нельзя ни ему самому, ни посторонним людям. Исключением является пляж или бассейн (в данном месте можно находится в плавках) и осмотр у врача.

3. Внешний вид

Независимо от нарушений развития ваш сын должен выглядеть соответствующе своему возрасту. Не стоит привлекать излишнее внимание окружающих к вашему ребёнку несоответствующей одеждой и стрижкой.

Одежда, обувь и аксессуары

Желательно, чтобы одежда была удобной, чистой и свежей, не стягивала интимные места и не оказывала излишнее на них давление. Также соответствовала данному временному отрезку, т.е. не стоит носить или донашивать одежду папы или старшего брата или которая была в моде 10 лет тому назад. Также важно, чтобы ваш сын сам мог одеваться и раздеваться. Если он не может застёгивать ремень или пуговицы сам, значит нужно подбирать одежду без данных элементов. Желательно одежду покупать вместе с ним. Так же важно, чтобы он сам научился выбирать в начале хотя бы из двух вариантов одежду в магазине.

Волосы

Сделайте сыну стрижку, соответствующую его возрасту. Стремление одеваться и стричься так же, как это делают сверстники – это часть взросления ребёнка. Возможно, для вас внешний вид сына не является приоритетом, но для него и для его сверстников это важно.

Ухаживающая косметика

Чаще всего в подростковом возрасте, у молодых людей, появляется проблемы с кожей: прыщи, угри. Эти изменения им доставляют дискомфорт, и они начинают чесать и «ковырять» прыщи. Желательно научить ухаживать за своим лицом и телом, пользоваться специальной ухаживающей косметикой и, конечно же, предлагаем ввести в визуальное расписание перечисленные процедуры и завести карточку «не трогать прыщи!»

Приятный запах

Если вы заметили интерес у вашего сына к одеколону или туалетной воде, то при желании вы можете вместе с ним подобрать парфюм и внести в расписание. Но использование дезодоранта ежедневно должно быть обязательной утренней процедурой.

Особенности пубертатного периода в зависимости от вида нарушений развития

В результате немногочисленных исследований отечественных и зарубежных учёных можно сделать вывод, что физиологические проявления полового созревания у детей с нарушениями развития и у детей с нормальным развитием практически не отличаются. К 14-15 годам все подростки достигают одной степени полового созревания.

Согласно клинико-психологическому исследованию Айсиной Р.М. несмотря на то, что к началу пубертата у детей с расстройствами аутистического спектра нередко наблюдаются значительные улучшения в социальном и когнитивном функционировании, в дальнейшем – в течение нескольких лет или более после наступления половой зрелости – примерно у 30 % людей с аутизмом наступает серьезный регресс и снижение достигнутого ранее уровня и качества социальной адаптации. Родители должны быть к этому готовы.

Особенностью протекания пубертатного периода у мальчиков-подростков с синдромом Дауна заключается в том, что некоторые исследователи отмечают уменьшенные размеры яичек по сравнению с обычными подростками. Так же по оценкам специалистов, большинство мужчин с синдромом Дауна неспособны к оплодотворению. Эти факторы являются поводом к наблюдению у уролога или андролога.

ВИЗИТ К ДОКТОРУ

1.Зачем вашему сыну идти к урологу?

Обследования у уролога в пубертатный период поможет предотвратить возможные проблемы со здоровьем (например, диагностировать сужение крайней плоти) и вовремя провести необходимую профилактику. Постарайтесь найти уролога, который сможет подойти к особенностям вашего ребёнка индивидуально и обеспечит необходимую профилактику возможных проблем. Заранее расскажите подростку, что и как будет происходить во время визита. Это поможет юноше лучше понять комментарии доктора и медсестры во время осмотра («а сейчас мы посмотрим»). Ознакомительный визит в поликлинику и экскурсия в кабинет уролога также помогут немного успокоиться и подготовиться к этому событию. Можно рассказать, что «врач будет осматривать тебя и дотрагиваться до интимных частей тела, но это будет только во время осмотра, чтобы убедиться, что ты полностью здоров. Во время осмотра тебе нужно будет спустить штаны и трусы. Врач будет прикасаться к твоему половому члену и мошонке, чтобы осмотреть их и убедиться, что ты здоров. Во время осмотра ты можешь задавать врачу любые вопросы, касающиеся данной темы. Как только осмотр закончится, ты сразу сможешь одеться». Когда нужно проходить осмотр у уролога? Первое посещение в 1 год (чтобы исключить патологию развития мошонки), плановые осмотры в 3 года (профилактика физиологического фимоза), 7 лет, 12 лет (оценивается волосяной покров на теле, наличие эрекции, поллюций), 14 лет (профилактика варикоцеле), 15-17 лет - динамическое наблюдение переходного возраста.

2. Зачем вашему сыну идти к эндокринологу?

Эндокринолог проверит по какому типу идет оволосение, как работает гормональная система, даст рекомендации по профилактике набора лишнего веса в пубертатный период.

Как подготовить сына к визиту к доктору?

- Подготовьте визуальное описание того, как и что будет происходить во время осмотра (книгу).
- Возьмите с собой шкалу болевых ощущений, чтобы сын мог дать понять врачу и медсестре, если почувствует себя не комфортно.
- Заранее предупредите врачей об особенностях вашего ребёнка и его нуждах.
- Расспросите о том, какие процедуры будут проходить.
- Разбейте все необходимые процедуры на несколько визитов, или попросите увеличить время приёма.
- Старайтесь записаться на приём первыми или последними, чтобы меньше времени проводить в очереди.

Как помочь ему расслабиться на приёме у врача?

Возьмите с собой что-то расслабляющее, или успокаивающее, игрушку или плеер с его любимой музыкой, планшет или книгу, которая ему нравится.

Попросите лечащего врача порекомендовать вам успокоительное, которое поможет сыну расслабиться, или снотворное, если все прочие попытки его осмотреть потерпели неудачу.

Запланируйте что-то приятное после визита к врачу. Позвольте ему самостоятельно выбрать «награду» и почаще напоминайте о ней до и во время осмотра. Используйте визуальные средства поддержки, чтобы напомнить, что его ждёт после того, как неприятные процедуры будут закончены.

ПЯТЬ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПСИХИАТРА И НЕВРОЛОГА

1. С 10 лет нужно начинать объяснять и обучать необходимым гигиеническим навыкам. Самое главное делать это так же естественно и непринужденно, как если бы вы обучали любому другому навыку.

2. Любому подростку нужна свобода. Позвольте своему ребёнку самому планировать свой день.

3. Важно помнить, что в период полового созревания могут появляться, обостряться или совсем проходить самые разные заболевания. Это тот период, который готовит много сюрпризов. В период полового созревания у ребёнка с психическими особенностями могут возникать эпи-приступы (это НЕ эпилепсия). Чаще всего они возникают у мальчиков 11-12 лет. Правильная противосудорожная терапия, назначенная неврологом-эпилептологом, может помочь.

Скрининг-исследование ЭЭГ важно сделать в 12-13 лет. Если вашему ребенку тяжело лежать во время исследования, то найдите специалиста, который сможет сделать ЭЭГ в любом положении (это возможно).

4.Чтобы оградить ребёнка от дебюта эпилепсии важно отменить всю электротерапию и аудио воздействие. С большой настороженностью относиться к так популярной сейчас Томатис-терапии – этот метод не лицензирован и у ребенка с расстройством аутистического спектра может стимулировать эпи-активность.

5. Главная цель психиатра при назначении лекарств – чтобы ребёнок обучался и был социализирован, поэтому каждому ребёнку с психическими особенностями важно сезонно получать курс поддерживающей терапии, назначенной врачом-психиатром (витамины, ноотропы).

Полезные адреса в Оренбурге:

Для получения помощи вы можете обратиться

- К заведующей психоневрологическим диспансером Объедковой Олесе Анатольевне. Оренбург, ул. М.Жукова 42 8(3532)77-68-01. Если ваш особый подросток отказывается идти к доктору, то врачи организуют посещение и консультацию на дому. Помните, что на лечение в стационар вашего ребенка могут положить только с согласия родителей (законных представителей) в соответствии с законом «О психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при ее оказании».

- К Заведующей дневным психотерапевтическим стационаром для детей Фроловской Ольге Дмитриевне. Оренбург, ул. Пролетарская 153. Телефон 8(3532)40-20-16. Здесь же можно получить бесплатную логопедическую помощь. А родители смогут пройти бесплатные психологические сеансы.

Неврологи-эпилептологи в Оренбурге:
Бредихина Алевтина Анатольевна, Бурлуцкая Надежда Степановна (ГБУЗ «ОДКБ» ул. Рыбаковская 3).
Чтобы попасть к ним на прием, необходимо получить направление из поликлиники по месту жительства.

Если вашему ребенку тяжело лежать во время исследования, то в Оренбурге большой опыт проведения ЭЭГ у особых детей есть у Терновской Светланы Николаевны (ГАУЗ «ДГКБ г. Оренбурга» на ул. Кобозева 25А).

СОВЕТЫ ДЕФЕКТОЛОГА

Чему важно научить ребёнка с особенностями развития к концу пубертатного периода?

Каждый ребёнок уникален. Очень часто ребёнок не в состоянии овладеть всеми навыками, тем не менее, большинство детей с нарушениями развития могут стать более независимыми благодаря осознанной и упорной работе именно в этих областях.

1. Учите вашего ребёнка просыпаться и вставать по будильнику. Очень часто родители сами будят ребёнка в школу. Тем не менее, по мере взросления лучше научить его самому вставать, когда звонит будильник. Вы можете экспериментировать с разными звонками, музыкой, разной степенью громкости.

Если ребёнку особенно трудно проснуться, лучше установить будильник на другом конце комнаты, чтобы ему приходилось идти к нему, чтобы выключить. Впоследствии нужно будет добавить обучение тому, как заводить будильник с вечера. Более продвинутый уровень этого навыка включает правильную оценку времени, необходимого, чтобы собраться, и определение, на какое время нужно будет поставить будильник. Учить ориентироваться в часах нужно после 7 лет.

2. Учите вашего ребёнка определять время по часам и/или выполнять задачу в определённый промежуток времени. Для обучения этому навыку можно использовать большой визуальный таймер или песочные часы. Можно учить ребёнка этому навыку с помощью простого приёма: перед каждым занятием или выполнением какой-либо задачи просите ребёнка определить, сколько времени на это понадобится, а потом сравните вместе с ним, сколько времени он потратил.

3. Учите вашего ребёнка гигиене (принимать душ или ванну не реже, чем раз в 24 часа, расчесывать волосы, наносить дезодорант, надевать только чистую одежду). Рутина и однообразие успокаивают наших детей. Так что помогайте ребёнку выработать рутину гигиены на каждый день. В долгосрочной перспективе детям удобнее делать одно и то же ежедневно, например, проще научиться принимать душ каждый день, чем помнить, что надо принимать душ не реже, чем раз в 2-3 дня. Нужно учить детей конкретному выполнению действий, в частности, учить правильно мыться (например, четыре раза провести по каждой подмышке намыленной мочалкой). Проблемы с личной гигиеной могут привести к большим жизненным трудностям, так как в нашем обществе к ним относятся нетерпимо.

4. Учите вашего ребёнка ответственно обращаться с его вещами. Можно начать с ответственности за игрушку, которую ребёнок взял в дом родственников.
Сделайте частью расписания ребёнка обязанность найти свою игрушку в конце визита, а затем взять её с собой и принести домой. Затем переходите к школьным принадлежностям и портфелю.

5. Учите вашего ребёнка пользоваться визуальными подсказками, чтобы не забыть о том, что нужно сделать. Это может быть обязанность положить лекарство на место или взять с собой завтрак в школу. Например, это может означать, что ребёнок должен сам распечатать или написать себе записку «Взять завтрак» и прикрепить её к портфелю, чтобы не забыть.

6. Учите вашего ребёнка готовить. Маленьких детей можно учить самостоятельно делать бутерброды или доставать на стол закуски, которые не требуют

приготовления. Впоследствии ребёнка можно учить самостоятельно готовить по рецепту и безопасно обращаться с кухонными принадлежностями.

7. Учите ребёнка пользоваться телефоном. Начинайте с обучения ребёнка тому, как ответить на телефонный звонок, и как узнать, записать и передать информацию другому человеку. Затем переходите к другим навыкам: как узнать нужный номер телефона, как позвонить в службу технической поддержки по поводу проблемы со светом, как сделать заказ по телефону.

8. Учите ребёнка самостоятельно посещать различные места. Это может быть поход в ближайший магазин с визуальным списком продуктов, которые нужно купить, поездка на велосипеде, использование общественного транспорта.

9. Учите ребёнка всегда брать с собой определенные вещи, если он выходит из дома. Такой список вещей может включать: важные телефонные номера, деньги, ключи от дома, мобильный телефон, определённые лекарства.

10. Учите ребёнка личной безопасности. Подумайте о таких навыках, как знание о том, когда уместно обнимать и целовать другого человека, а когда можно лишь пожать руки, как не привлекать внимание к тому, где у тебя лежат деньги, как скрывать личную информацию в Интернете, и что делать, если на улице к тебе подходят незнакомые люди, или тебе кажется, что за тобой следят. Используйте видео или социальные истории.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Несколько рекомендаций по половому и сексуальному воспитанию подростков с точки зрения этики, здоровья и прав человека:

1. Важно говорить об особенностях и этапах сексуального развития. Это можете сделать как вы, так и доверенный специалист по вашей просьбе.

2. Информация должна быть реальной, из достоверных источников, преподнесённая соответственно возрасту.

3. Родителям важно следить за информацией, которую ребёнок получает, в частности из интернета. Многие подростки с особенностями развития активно пользуются интернетом. Оградите своего ребёнка от искажённой информации, роликов содержащих сцены насилия, как физического, так и психического, порнографии. Это важно для психического и гармоничного сексуального развития. Достаточно лишь подключить у вашего провайдера интернета «родительский контроль».

4. Если для безопасности, психического и физического здоровья вашего ребёнка, также и для безопасности окружающих, необходимо научить ребёнка самоудовлетврению – научите, или попросите доверенного специалиста сделать это. Подавить сексуальные потребности запретами или медикаментами полностью не получится. Обучать мастурбации должен родитель или специалист того же, что и ребёнок пола, если это представляется возможным.

5. Важно, чтобы отношения между членами семьи были доверительными и любящими. Давайте своим детям ласку и любовь. Настоящая любовь приносит успокоение и удовлетворение.

6. Будьте этичны по отношению к своим детям: сделайте так, чтобы интимная жизнь родителей оставалась только между родителями.

7. Отношения между братьями и сёстрами во многом зависят от того, как в них участвуют родители. Расскажите об особенностях брата или сестры, помогайте им играть друг с другом, разрешать конфликтные ситуации. Также расскажите как себя вести, если сиблинг (брат, сестра) с особенностями развития проявляет беспокойство, агрессию или сексуальный интерес. Любые сексуальные посягательства должны быть прекращены в деликатной, но однозначной форме. Наблюдайте за подобными проявлениями: это может быть просто исследовательский интерес (потрогать, посмотреть), стереотипные действия (понюхать, погладить волосы, обнять), если же действия ведут к сексуальному возбуждению, поговорите с детьми и объясните, что делать можно, а что нельзя.

В возрасте 16-19 лет желание общаться с противоположным полом усиливается. Необходимо объяснить, что любые взаимодействия должны быть по обоюдному согласию, будь то объятия, просто беседа или интимная близость. Также важно объяснить, почему нужно спрашивать разрешение и какие могут быть последствия от действий без согласия другого человека. Просто запреты, без основания и объяснения, не будут восприниматься.

В зависимости от особенностей, вы (или специалист по вашей просьбе) можете рассказать о безопасном сексе, интимной гигиене, предохранении, беременности и семейной жизни вообще.

При общении с любым ребенком или подростком, всегда нужно учитывать его индивидуальность, желания, возможности и права, проявлять такт и уважение.

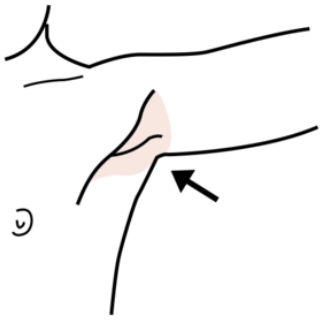
ОПЫТ РОДИТЕЛЕЙ

«Мы договорились с сыном, что он будет мыться утром и вечером. Он должен вымыть все интимные части тела, воспользоваться дезодорантом. Утром меняет бельё. Зубы чистит два раза в день. Пока не бреется. Я не педагог, и приучала сына фразой «от тебя воняет». Возможно, я злая мама, но у нас получилось научиться гигиене. Осталась проблема взаимоотношений с противоположным полом».

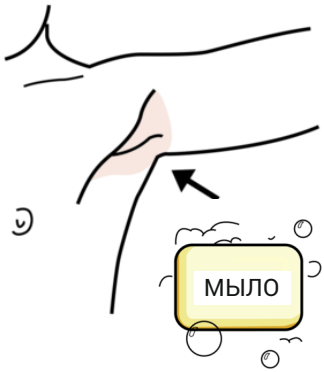
«В пубертатном периоде у нас было много самоагрессии. И маструбация в общественных местах (как форма само-агрессии) - то есть руки лезут куда не надо не в поисках удовольствия, а для того, чтобы успокоиться.

А по поводу гигиены - мы часто моем голову просто под краном после того, как сын уже помылся и надел одежду».

ПРИЛОЖЕНИЕ
ПОЛЬЗУЕМСЯ ДЕЗОДОРАНТОМ



ПОДМЫШКА



ПОМЫТЬ

НАНЕСТИ ДЕЗОДОРАНТ

ДЕЗОДОРАНТ

ПРИЛОЖЕНИЕ
БРИТЬЕ

СТАНОК

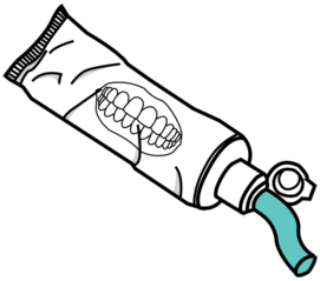
ПЕНА
ДЛЯ БРИТЬЯ

ЩЕТИНА

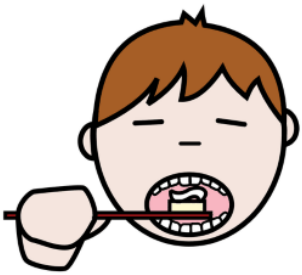
БРИТЬСЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ
ЧИСТИМ ЗУБЫ

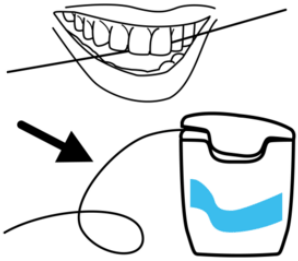
ЗУБНАЯ ЩЕТКА



ЗУБНАЯ ПАСТА

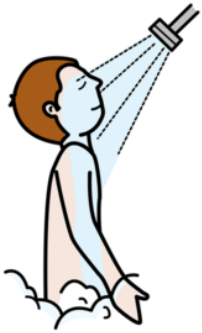


ЧИСТИТЬ ЗУБЫ



ЗУБНАЯ НИТЬ

ПРИЛОЖЕНИЕ
ГИГИЕНА



ПРИНИМАТЬ ДУШ

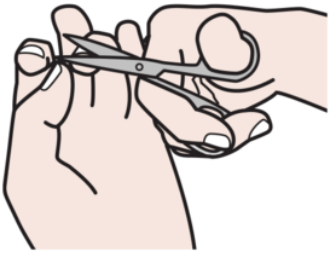
ПРИНИМАТЬ ВАННУ

МЫТЬ ГОЛОВУ

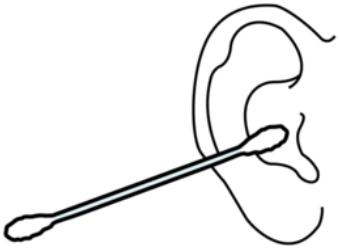
ВЫТИРАТЬСЯ ПОЛОТЕНЦЕМ

ПРИЛОЖЕНИЕ
ГИГИЕНА

СТРИЧЬ ВОЛОСЫ



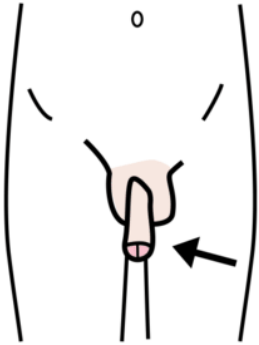
СТРИЧЬ НОГТИ



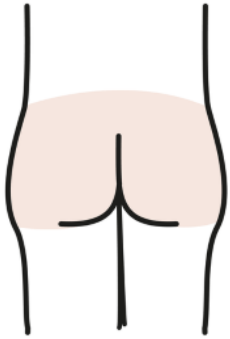
ЧИСТИТЬ УШИ

ПРИЧЕСЫВАТЬСЯ

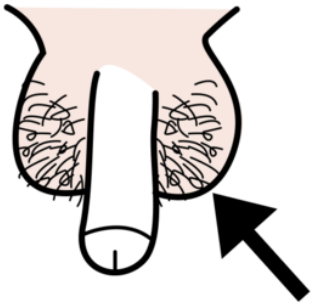
ПРИЛОЖЕНИЕ
ИНТИМНЫЕ МЕСТА



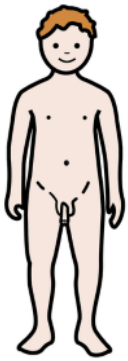
ПОЛОВОЙ ЧЛЕН



ЯГОДИЦЫ

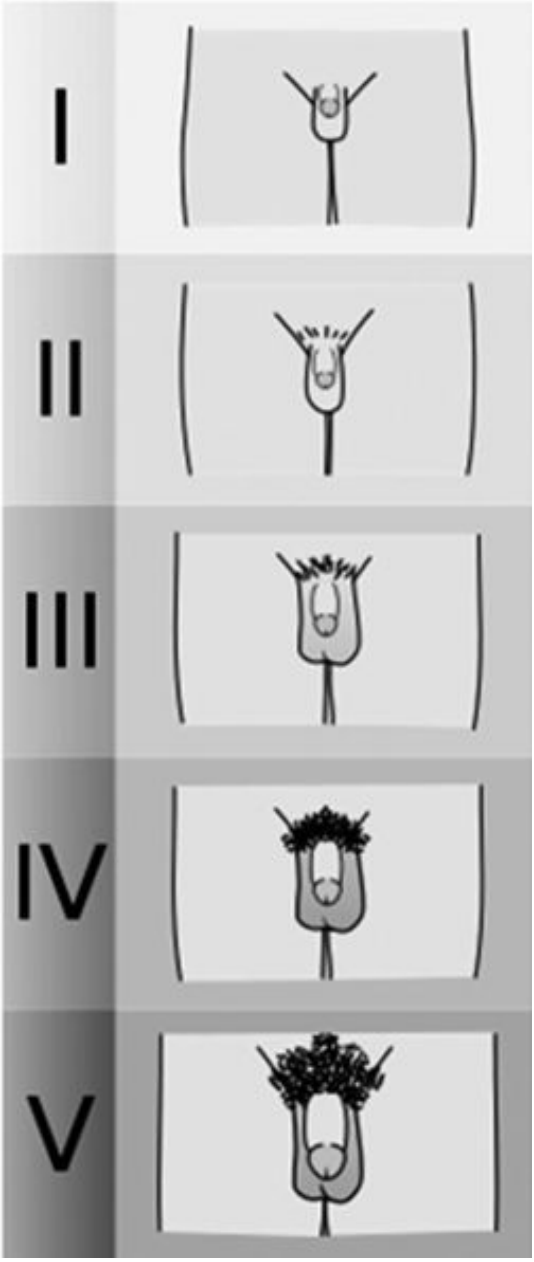


МОШОНКА

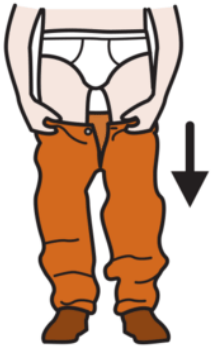


БЫТЬ ГОЛЫМ

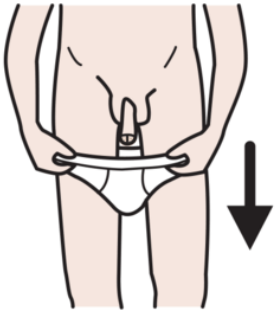
Шкала взросления Таннера



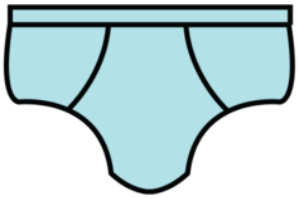
ПРИЛОЖЕНИЕ
ВИЗИТ К ДОКТОРУ



СПУСТИТЬ ШТАНЫ



СПУСТИТЬ ТРУСЫ

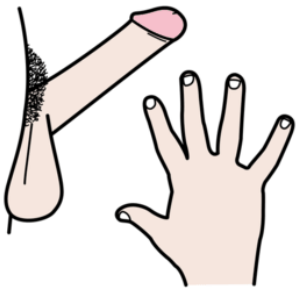


ЧИСТОЕ БЕЛЬЕ

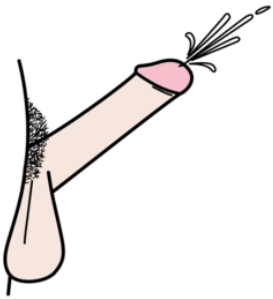
ДОКТОР

ПРИЛОЖЕНИЕ
ЭРЕКЦИЯ

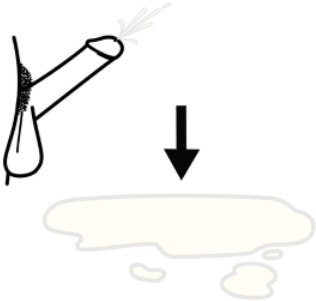
ЭРЕКЦИЯ



МАСТРУБАЦИЯ



ОРГАЗМ



СПЕРМА

ПРИЛОЖЕНИЕ
СОЦИАЛЬНЫЕ НОРМЫ

РУКИ В ШТАНАХ

НЕ ДЕРЖИ
РУКИ В ШТАНАХ

ОБЩЕСТВЕННОЕ
МЕСТО

ОДИН

ПРИЛОЖЕНИЕ

 ХОРОШО	 ПЛОХО
 БРИТВА	 НЕ ТРОГАТЬ ПРЫЩИ

ПРИЛОЖЕНИЕ

БОЛИТ ГОЛОВА

БОЛИТ ЗУБ

БОЛИТ ГОРЛО

БОЛИТ ЖИВОТ

ДНЕВНИК НАБЛЮДЕНИЙ

Дата	Сон	Еда	Поведение	Медикаменты и другое вмешательство
01.03.2018	пронсулся в 8:00, в 00:30 проснулся из-за кошмара	не захотел завтракать		препарат, дозировка, время приема

АНО “Эпоха Водолея”
vk.com/iznanka_info
Оренбург, 2018