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

Я РАСТУ

Как сопровождать девочек 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 ребёнок проходит путь развития и взросления. Невозможно «перепрыгнуть» или миновать одну из ступеней. Вступление девочки в переходный возраст может стать непростым временем для всех членов семьи и для неё самой. 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 вашей дочери с поведенческими проблемами? Как особый ребёнок 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 ребёнка и семьи.

Чем больше знаний у вас будет, тем качественной будет ваша помощь ребёнку. 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 вашей дочери.

В данном буклете вы найдете ответы на вопросы:

ЧТО ПРОИСХОДИТ С ВАШЕЙ ДОЧЕРЬЮ В ПЕРИОД ПОЛОВОГО СОЗРЕВАНИЯ? 5
1.Физиологические признаки взросления девочек. Как объяснить вашей дочери изменения в её теле?
2.Психологические особенности подросткового возраста у детей с особенностями развития. Способы решения сопутствующих проблем **7**

ОБРАЗ ЖИЗНИ 12
1.Распорядок дня. Расписание **12**
2.Физическая активность **14**
3.Уход за телом **14**
4.Физиологические проблемы, возникающие в подростковом возрасте **16**

ПОДРОСТОК С ОСОБЕННОСТЯМИ РАЗВИТИЯ И ОБЩЕСТВО 25
1.Поведение в общественных местах
2.Прикосновения к интимным частям своего тела **27**
3.Внешний вид **28**

ВИЗИТ К ДОКТОРУ 32
1.Зачем вашей дочери идти к гинекологу?
2.Как подготовить дочь к первому визиту в гинекологический кабинет?

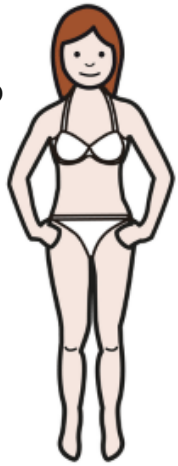
СОВЕТЫ ПСИХИАТРА И НЕВРОЛОГА 35
СОВЕТЫ ДЕФЕКТОЛОГА 37
СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА 40

В приложении вы найдете визуальные материалы **43**

ЧТО ПРОИСХОДИТ С ВАШЕЙ ДОЧЕРЬЮ В ПЕРИОД ПОЛОВОГО СОЗРЕВАНИЯ?

Несмотря на задержку развития переходный возраст у особого ребёнка, как правило, наступает в том же возрасте, что и у обычных девочек - от 9 до 15 лет.

1. Обратите внимание на физиологические признаки взросления девочек:



- формируются молочные железы;
- в области бедер увеличивается количество жировой ткани;
- из-за излишней выработки кожного сала поры закупориваются и появляется угревая сыпь на лице и на теле;
- волосы быстро становятся жирными;
- начинают расти волосы в подмышечных впадинах, на лобке и на ногах;
- увеличивается потливость и запах тела;
- начинаются менструации.

Как объяснить вашей дочери изменения в её теле?

К моменту пубертатного периода у ребёнка 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 грудь, вагина) и телесные функции (мочеиспускание, менструальный цикл), а также предметы гигиены. Почему нужно учить «официальные» названия? Чтобы в будущем не было проблем при общении с социальным работником или с тьютером, в учреждении которое посещает ваша дочь.

От интеллектуальных возможностей вашего ребёнка 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 ее ребёнку. Например:

- использовать книги, буклеты где есть картинки или фото с коротким пояснением;
- видео информация, подборка роликов или сюжетов на данную тему;
- слайд шоу - тем подросткам, кто лучше воспринимает цифровую информацию;
- использование карточек, жестов и слов к данной ситуации.

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

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

Повышенный эмоциональный фон – типичная черта пубертатного периода. Вы очень поможете дочери, если научите её выражать свои чувства словами. Если она хорошо понимает устную речь, старайтесь давать её настроению чёткое и понятное определение: «ты злишься», «он тебя расстроил» и т.п. Если ребёнок 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 все 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 она возбужденно расхаживает туда-сюда, качается, нервно почесывается;
2. Агрессия. Если она царапается, кусается, бьется головой, бросается предметами;
3. Нарушение аппетита. Если она ест существенно меньше или больше обычного;

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

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 ребёнок, то самоконтроль чаще всего отсутствует или плохо развит. Ваша дочь может испытывать резкую смену настроения - быть весёлой, а уже через минуту расстраиваться и бурно реагировать, на то что у неё что-то не получилось или дело пошло не так как она хотела. Расстройство может перейти в агрессию, яркое выражение протеста. Она может одновременно плакать и смеяться. В этот момент её переполняют эмоции, и она 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, когда ребенок не может самостоятельно выйти из агрессивного состояния?

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

Во-вторых, дать ей то, что она хочет. И дать время ей самой успокоиться. Ничего не говорить и не делать в этот момент. Оставить её в покое, но наблюдать за ней 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.

СТОП

У вас всегда эти предметы должны быть наготове. Если это не помогло. И она не может успокоиться сама, поведение ухудшается, она 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» её желание крушить и бить.

- использовать музыкально-сенсорно-тактильные предметы (аппликатор Кузнецова, прищепки, резинки, пружинные кольца). Если она не успокаивается, проявляет агрессию и намеренно хочет, чтобы её наказали физически, попробуйте направить её бурную активность 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 ребёнку.

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

Возбужденное расхаживание

Если ваша дочь 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 счетом. Так ваш ребёнок будет «включён» в процесс, устанет от физической деятельности и постепенно стихнет его гиперактивность.

Еда

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

Сон

Если у вашего ребёнка 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 вашей дочери, 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 вашей дочери любые перемены в её 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 она принимает и в какой дозировке. Показывайте свои записи доктору. От этого зависит медикаментозная коррекция поведения.

Боли

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

Расскажи, как у тебя болит?

Потеря интереса

Попробуйте поменять род деятельности вашего ребёнка. Предложите несколько вариантов или усложните тот, который был изначально. Например, если она любит собирать пазлы, можете приобрести более сложный вариант, где больше деталей.

.

ОБРАЗ ЖИЗНИ

Важно с ранних лет приучать ребёнка заботиться о своем теле и здоровье. Из-за гормональной перестройки и приёма медикаментов девочки могут начать набирать вес. А лишний вес в дальнейшем ведет 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 дочери здоровые привычки, ей будет проще оставаться активной, когда она станет взрослой.

Примером для вашего ребенка являетесь вы - родители. Какие здоровые привычки в семье, такие формируются и у вашей дочери.

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

2. Физическая активность

Внесите в расписание регулярные физические упражнения. Убедитесь, что у вашей дочери каждый день есть время для того, чтобы активно подвигаться: прогуляться, поиграть на свежем воздухе. Самый главный пример, это её близкие. Пусть физическая активность станет приятным элементом ежедневного расписания всей вашей семьи. Поищите поблизости места для занятий адаптивной физкультурой, где есть специальные программы для особых подростков, или просто есть возможность обеспечить необходимые занятия для вашего ребёнка (для поиска вы можете воспользоваться бесплатным путеводителем услуг для детей с нарушениями развития в Оренбурге и Оренбургской области, размещённом на сайте Базы знаний для родителей iZnanka.info).

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 вашей дочери и её независимости. Кроме того, если она научится самостоятельно следить за своим внешним видом, вам не придется тратить на это время. В процессе формирования данных знаний можно использовать:

- специальные книги. Это книги с картинками или фотографиями вашего ребёнка. Вы с дочерью можете сделать её вместе. Объем информации (количество картинок) зависит от уровня интеллектуального развития вашего ребенка и памяти. В книгу нужно вклеить картинки или фотографии с символическим изображением

сказать себе: «Пожалуй, сверну и пойду по другой дороге». Но у подростка, например, с расстройством аутистического спектра это вызовет большие проблемы. Вероятнее всего она 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 памятью.

В данном случае помогут:

- визуальное расписание.

Оно поможет вашей дочери легче и проще понимать, а затем и самой 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.

К различным ситуациям нужно применять соответствующие карточки. Так же можно составить книги с картинками или фотографиями вашего ребёнка, 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 работа со стороны родителей и учителей должна быть направлена на обучение самостоятельности вашей дочери, насколько это возможно. Проще говоря, не делать все за неё, а научить делать в будущем самостоятельно.

гигиенических процедур, которые нужно выполнять каждый день (т.е. части тела, которые нужно вымыть, дезодорант), и пошаговую инструкцию в картинках к каждой процедуре.

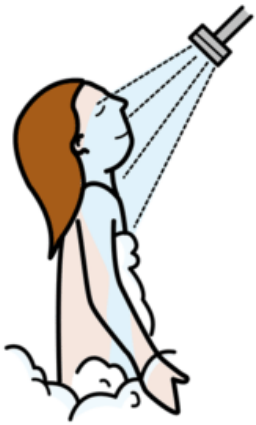
Таких книг может быть несколько:

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

Такие книги также помогут девушке ничего не забыть, что нужно делать. И они позволят ей почувствовать, что она 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

полотенце

4. Физиологические проблемы подросткового возраста

Когда у девочки начинается переходный возраст, ей нужно тщательнее следить за чистотой волос. Ваша дочь может с трудом привыкать к необходимости чаще мыть голову, потому что сам процесс может быть для неё слишком трудным. Шампунь или температура воды могут вызывать неприятные ощущения. Некоторые девушки с особенностями развития не обращают особого внимания на то, как выглядят и одеваются их одноклассницы, поэтому им бывает трудно понять, почему нужно регулярно мыть голову. Обычно возникают в этом случаи две противоположные между собой проблемы: не хотят мыть голову или моют долго, или часто и несколько раз подряд. В первом и во втором случае поможет расписание. Отразите в расписании каждый пункт процедуры «мытье головы» и отметьте, как часто она должна мыть волосы. Если вашей дочери не нравится втирать шампунь в голову руками, научите её пользоваться специальной губкой. Если её раздражает давление воды из душа, научите ополаскивать волосы при помощи ковшика. Если же она не может самостоятельно помыть голову, то нужно будет ей помочь. Но нужно будет помыть голову отдельно от тела, над раковиной. Или же помочь ей, когда она принимает ванну.

Как научить ребёнка мыться самостоятельно?

Если вы до сих пор помогаете ребёнку в душе или мыть голову, и эта помощь уже становится несоответствующей возрасту, то начинайте обучать её 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 шага. Вы начинаете учить и поощрять ребёнка делать этот самый первый/последний шаг полностью самостоятельно. Как только этот навык доведён 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, девочка может «потеряться», если ей трудно понять, на каком именно этапе списка она находится. Нужно проявить творческий подход, например:

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

Чтобы не мыть голову долго, поможет музыка или счёт в душе. Чтобы помочь дочери понять, как долго можно занимать душ или ванную, запишите на диск несколько песен, или как она или вы считаете от одного и, например, до 100. Длительность записи – время, которое вы отводите ей 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. Используйте песочные часы. Также можно записать речевую инструкцию всего процесса. Это даст эффект вашего присутствия и контроля ребёнка, без нарушений личного пространства. Какой из перечисленных вариантов удобнее и приемлем вы решаете сами.

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. Используйте 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 во время одной гигиенической процедуры. Одна коробка будет «Надо сделать», а вторая коробка — «Сделано». Задача ребёнка использовать данное средство, а потом переложить его из первой коробки во вторую. Например, в коробке «Надо сделать» для душа могут лежать мыло, шампунь. Хотя, если это возможно, попробуйте покупать своему ребенку 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, щетку или расческу, дезодорант и средства против 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 особого ребёнка бывает сложно понять, что нужно делать. Она может знать что надо делать в теории, но у неё может быть не сформировано понятие, что эти процедуры и её тоже касаются. 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, дочку сразу после пробуждения, а потом после утренних процедур. И объясните на примере как выглядят красиво и ухожено, а где нет. Держите ламинированную фотографию дочери в ухоженном варианте возле зеркала - для неё это будет эталоном её внешнего вида. Если после проведения процедур она не соответствует фотографии, например, забыла почистить зубы или причесаться, красным маркером на фото, вы показываете, что она забыла сделать и акцентируете этот момент, глядя в зеркало.

Неприятный запах изо рта, чистка зубов

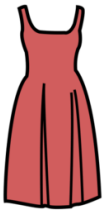
Как объяснить, что изо рта плохо пахнет?
Можно провести эксперимент. Для этого нужны: лук, чеснок, свежие цветы или туалетная вода. Дайте оценить ребёнку, что приятнее пахнет. В процессе важно комментировать что хорошо, приятно пахнет, а что плохо, неприятно пахнет. Также можно практически объяснить, 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 вашей дочери, станет неприятным и непривычным для неё явлением. Что же делать?
Если ваша дочь может сама научиться пользоваться бритвенным станком, восковыми полосками или депилятором, тогда имеет смысл её научить безопасно устранять ненужные волосы на теле. Но если вы понимаете, что она сама не сможет это сделать, то за неё это делать не стоит. Или только в редких случаях и нечасто. В другом случае нужно ждать, когда придет момент принятия растительности на теле. В процессе обучения:

- Дайте ей посмотреть, как члены семьи женского пола удаляют 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 теле.

Как еще можно помочь?



Ощущения дискомфорта от появления растительности особенно на лобке могут вызвать у девочки очень бурную реакцию - вплоть до агрессии и раздражения. В период появления волос на лобке не предлагайте дочери одевать тесную одежду, например, обтягивающие джинсы. Одежда не должна увеличивать дискомфорт. Предложите дочери надеть юбку или платье, что уменьшит давление одежды на паховую область.

Создание стереотипного поведения

Если вы учите свою дочь мыть голову, чистить зубы, 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 девушке желательно - каждый день. Очень сложно переучить ребёнка и переделывать расписание. В данном случае рекомендуется не дожидаться полового созревания, а сразу переходить на ежедневное принятие душа, иначе привычка более редкого мытья может оказаться слишком жесткой для изменения. Данный совет касается и использования дезодоранта.

Менструация

С приходом пубертата тело вашей дочери начинает меняться. Сначала у неё начинает расти грудь, растительность на интимной части тела и в подмышечных впадинах потом, через год-два, приходит первая менструация. Это естественные этапы взросления. Однако, если ваша дочка не будет понимать, что происходит, такие перемены могут её напугать. Чтобы объяснить ей, какие изменения произойдут с её телом, и подготовить, вы можете использовать визуальные материалы. Также желательно объяснить дочке, используя визуальную информацию, что «критические дни» – тема, которую можно обсуждать только с некоторыми людьми: родителями, врачом и школьной медсестрой, но никак не с мальчиками, приятелями или другими посторонними.

Как подготовиться к приходу месячных?

Если ваша дочь понимает обращенную речь, то можно провести беседу, заранее подготовив визуальный материал: фотографии, картинки, видео материал. Без смущения, спокойным тоном объяснить ей что такое менструация, не используя сложные термины в разговоре. Называйте вещи своими именами. Отвечая на вопросы, говорите простым языком и используйте общепринятые термины: грудь, вагина, тампоны, прокладки и т.д. Расскажите дочке, что, когда придёт время, она заметит на туалетной бумаге или на нижнем белье следы выделений, похожих на кровь. Чтобы показать ей, как может выглядеть её бельё во время менструаций, оставьте на нем пятна при помощи красителя. Обязательно объясните дочери, что эти выделения не опасны, это не значит, что она ранена и нуждается в помощи.

Что делать, когда пришли месячные?

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

- карточки «не бойся», «успокойся» или заранее составленную книгу на данную тему;
- дайте ей предмет (игра, книга), который её успокоит;
- возьмите заранее приготовленные для смены нижнее белье, сменную одежду и прокладки;
- сходите в ванную комнату, чтобы привести её в порядок;
- учитывая, что это будет повторятся каждый месяц, со временем ваша помощь должна уменьшаться или не быть вовсе.

Шкала боли

Используйте средства облегченной, дополнительной коммуникации или визуальную шкалу, чтобы научить дочку сообщать, насколько сильную боль во время менструаций она чувствует.

Как пользоваться прокладками

Во-первых, нужно внести в визуальное расписание пошаговую инструкцию по использованию прокладок. Это может быть:

1. Специальное расписание-инструкция для ванной,
2. Или карманное расписание.

Сделайте визуальную подсказку. Вы можете нарисовать на нижнем белье дочери контур прокладки, чтобы она не забыла, куда её нужно приклеивать. Практикуйтесь. Потренируйтесь использовать прокладки до того, как у дочки начнутся месячные, чтобы она успела привыкнуть. Начните с 8-9 лет носить ежедневные прокладки. Воспользуйтесь таймером и постепенно увеличивайте количество времени, в течение которого она будет носить прокладку. Поощряйте успехи. Покажите на собственном примере как пользоваться прокладками (снимать, надевать, менять и т.д.).

Когда нужно менять прокладку?

Гинекологи советуют менять прокладку после каждого похода в туалет (каждого мочеиспускания). Подумайте об удобстве. У вашей дочери могут возникнуть сложности самостоятельно сменить прокладки, бельё или переодеться. Вы можете пришить липучку на трусики, чтобы они легче расстегивались, или купить бесшовное белье. Вы можете купить прокладки без обертки, которую сложно быстро удалить, или сами распакуйте все прокладки, чтобы дочке было удобнее их использовать.

Купите для дочки специальный контейнер, куда стоит положить прокладки и влажные салфетки, и определите для него место в её школьном рюкзаке. Также имеет смысл положить пакет со сменным бельём и одеждой. Сообщите тьютору или учителю, где они находятся, если возникнут сложности.

Как научить дочку носить бюстгальтер?

Имеет смысл начать заранее до роста молочных желез носить спортивные топики, спортивные лифчики, чтобы ваша дочь привыкла носить что-то ещё под одеждой. Помните об удобстве. Можно подобрать лифчик, расстегивающийся спереди, или модель, которую можно стянуть, как майку, если ей трудно расстёгивать крючки на спине. Выбирайте максимально удобный бюстгальтер без твердых косточек, выполненный из гладкой ткани, без кружев и украшений.

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 дочери, ссылаясь на её особенность. Если приложить постоянные усилия, 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 ребёнку нужна помощь близких.
Если ваша дочь научится вести себя приемлемо в публичных местах, это поможет ей легче поладить со сверстниками и минимизирует риск того, что её 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 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 трогать интимные части своего тела при окружающих и вне душевой или вне туалетной комнаты. Не позволять посторонним прикасаться к интимным частям тела.

сугубо-личное

Не обсуждать 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, независимо 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 трогать интимные части своего тела – нормальная часть развития многих юношей и девушек. Прекратить это поведение полностью невозможно. Самое главное бурно не реагировать. Получив яркую реакцию, ребёнок может это повторять снова и снова, чтобы получить от вас эмоциональный ответ. Нужно говорить НЕТ, но «холодно». Также можно подкрепить это жестом или карточкой. И попробовать переключить её на что-то другое. У вас всегда должен быть план, как отвлечь ребёнка и успокоить его. Это может быть предмет, которым интересуется ваша дочь 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 она одна за закрытой дверью. Не стоит наказывать, стыдить иначе это может привести к тому, что ваша дочь испугается задавать вам или врачу действительно важные вопросы о своем здоровье.

Прикосновения к интимным частям своего тела не всегда означает, что подросток думает о сексе. Некоторые подростки трогают себя, потому что это ощущение их успокаивает. Прикосновения к интимным частям своего тела может сигнализировать о том, что человек чувствует зуд или жжение - у девочек это может быть признаком вульвовагинита (это заболевание может возникать у девочек с 3 лет даже после ОРВИ). Если стремление трогать себя у вашего ребёнка мешает его повседневным занятиям, вы заметили раздражение на коже или другие тревожные признаки, обратитесь к врачу.

Само словосочетание «интимные части тела» может быть непонятно вашей дочери. Здесь тоже поможет визуализация, её фотографии в купальнике и картинки на данную тему, чтобы объяснить, что интимные части тела, это то, что прикрывает купальник или нижнее бельё и их не должны видеть окружающие люди и трогать их при всех нельзя ни ей самой, ни посторонним людям. Исключением является пляж/бассейн (в данном месте можно находится в купальнике) и осмотр у врача.

3. Внешний вид

Не зависимо от нарушений развития ваша дочь должна выглядеть соответствующе своему возрасту.
Не стоит привлекать излишнее внимание окружающих к вашему ребенку-подростку несоответствующей одеждой или детскими заколками-цветочками в волосах.

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 мамы, которая была в моде 10 лет назад. Также важно, чтобы ваша дочь сама могла одеваться и раздеваться. Если она не может застегивать ремень или пуговицы сама, значит нужно подбирать вещи без данных элементов. Желательно одежду покупать вместе с ней. Так же важно, чтобы она сама научилась выбирать в начале хотя бы из двух вариантов одежду в магазине.

Прическа

Что касается волос то нужно учитывать - сможет ли ваша дочь самостоятельно ухаживать за своими волосами

и делать прически? Если нет, то имеет смысл выбирать стрижку, которая не требует много сил и умений, чтобы поддерживать ухоженный вид волос. Но и, конечно, не забывать про эстетический момент. Сделайте дочке стрижку, соответствующую её возрасту. Стремление одеваться и стричься так же, как это делают сверстники – это часть взросления ребёнка. Возможно, для вас внешний вид дочки не является приоритетом, но для неё и для её сверстников это важно.

Макияж

Вопрос обучать ли свою дочь тонкостям макияжа, зависит от возможностей самого ребёнка, сможет ли она это делать самостоятельно? Если да, то второй момент - хочет ли это она сама? Если вы разрешаете дочке краситься, и она проявляет сама интерес, начните с чего-то простого: тональный крем, пудра или бальзам для губ. Подберите вариант макияжа, позволяющий ей выглядеть естественно, и который она сможет накладывать максимально самостоятельно.

Ухаживающая косметика

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

Приятный запах

Если вы заметили интерес у вашей дочери к духам и туалетной воде, то при желании вы можете вместе с ней подобрать парфюм и внести в расписание. Но использование дезодоранта ежедневно должно быть обязательной утренней процедурой.

Особенности пубертатного периода в зависимости от вида нарушений

Согласно немногочисленным исследованиям отечественных и зарубежных учёных физиологические проявления полового созревания у детей с нарушениями развития и у детей с нормальным развитием практически не отличаются. Как отмечают российские исследователи Н. Киамова, А. Хасанова у детей с ДЦП выявлено снижение темпов полового развития, которое у девочек наблюдается раньше, чем у мальчиков. Однако к 14-15 годам девушки с последствиями ДЦП догоняют своих здоровых сверстниц.

По оценкам специалистов, примерно 70% женщин с синдромом Дауна способны забеременеть. Овуляция происходит приблизительно у 89% женщин с синдромом Дауна. Тогда как большинство мужчин с синдромом Дауна неспособны к оплодотворению.

Согласно клинико-психологическому исследованию Р.М. Айсиной несмотря на то, что к началу пубертата у детей с РАС 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.

ВИЗИТ К ДОКТОРУ

1. Зачем вашей дочери идти к гинекологу?

Регулярные плановые обследования у гинеколога помогут предотвратить возможные проблемы со здоровьем и вовремя провести необходимую профилактику. В список обязательных регулярных обследований также стоит добавить консультацию у эндокринолога, маммолога (профилактика рака груди) и проводить профилактику рака шейки матки. Постарайтесь найти гинеколога, который сможет подойти к особенностям вашего ребёнка индивидуально и обеспечит необходимую профилактику возможных проблем.

2. Как подготовить дочь визиту к гинекологу?

Возьмите с собой шкалу болевых ощущений, чтобы дочка могла дать понять врачу и медсестрам, если почувствует себя не комфортно.

Заранее предупредите врачей об особенностях вашей дочки и её нуждах. Если у нее есть проблемы с моторикой, попросите предоставить вам специальное оборудование. Если она не может лечь на спину, попросите во время осмотра положить её в другую позицию. Если врач не может предложить подходящее положение, попросите совета у физиотерапевта. Договоритесь с персоналом, чтобы они помогли вашей дочке безопасно занять нужное для гинекологического осмотра положение.
Обсудите с врачом, как можно приспособиться к особенностям вашей дочки во время осмотра. Расспросите о том, какие процедуры ей предстоят. Возможно, вы сумеете подобрать им альтернативу, которую дочке будет проще перенести.

Разбейте все необходимые процедуры на несколько визитов, или попросите увеличить время приёма. Попросите доктора или медсестру побеседовать с вами до того, как дочка разденется, вместо того, чтобы начать задавать вопросы после того, как она разденется. Попросите доктора постараться сделать так, чтобы она провела как можно меньше времени в гинекологическом кресле или на кушетке.

Старайтесь записаться на приём первыми или последними, чтобы меньше времени провести в ожидании.

Как помочь ей расслабиться на приёме у врача?

Возьмите с собой что-то расслабляющее, или успокаивающее, игрушку или плеер с ее любимой музыкой, планшет или книгу, которая ей нравится. Попросите лечащего врача порекомендовать вам успокоительное, которое поможет дочке расслабиться, или снотворное, если все прочие попытки ее осмотреть потерпели неудачу. Запланируйте что-то приятное после визита к врачу. Позвольте ей самостоятельно выбрать «награду» и почаще напоминайте о ней до и во время осмотра. Используйте визуальные средства поддержки, чтобы напомнить, что её ждёт после того, как неприятные процедуры будут закончены.

Как рассказать, что будет во время осмотра?

Заранее расскажите, что и как будет происходить во время визита. Это поможет девушке лучше понять комментарии доктора и медсестры во время осмотра («а сейчас мы посмотрим»). Ознакомительный визит в женскую консультацию, и экскурсия в гинекологический кабинет также помогут ей немного успокоиться и подготовиться к этому событию.

Вы можете рассказать, что «во время осмотра врач и медсестра попросят тебя полностью раздеться. Они будут осматривать тебя и дотрагиваться до интимных частей твоего тела, но это будет только во время осмотра, чтобы убедиться, что ты полностью здорова.
Во время осмотра тебе нужно будет снять одежду: штаны или юбку и трусики тоже. Потом тебе будет нужно лечь на спину или на бок на специальную кушетку. На ней будет лежать пеленка. Доктор и медсестра будут прикасаться к твоей груди, подмышкам, животу и вагине, чтобы осмотреть их и убедиться, что ты здорова.

Врач может поместить тебе во влагалище специальный прибор – гинекологическое зеркало – чтобы посмотреть изнутри. Может быть неприятно и холодно, но нужно потерпеть, это ненадолго. Во время осмотра ты можешь задавать врачу или медсестре любые вопросы. Как только осмотр закончится, ты сразу сможешь одеться, и мы пойдем играть» или пойдем в кинотеатр, то есть туда или делать то, что вы ей обещали в виде вознаграждения.

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 ребёнку тяжело лежать во время исследования, то найдите специалиста, который сможет сделать ЭЭГ в любом положении.

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 ребёнка 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 в 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 ребёнка могут положить только с согласия родителей (законных представителей) в соответствии с законом «О психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при её 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 приём, необходимо получить направление из поликлиники по месту жительства.

Если вашему ребёнку 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 он может 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 её саму 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, 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, расчёсывать 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 покупок, поездка на велосипеде, использование общественного транспорта.

9. Учите ребёнка всегда брать с собой определённые 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 для этого видеоролики 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 чего 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.

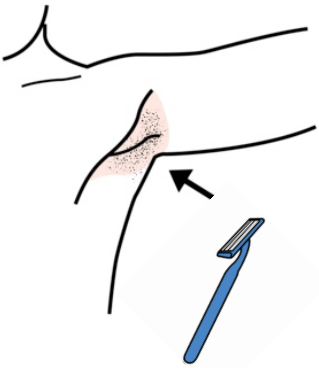
При общении с любым ребенком или подростком, всегда нужно учитывать его индивидуальность, желания, возможности и права, проявлять такт и уважение.

ПРИЛОЖЕНИЕ
УСТРАНЕНИЕ ЛИШНИХ ВОЛОС

СТАНОК

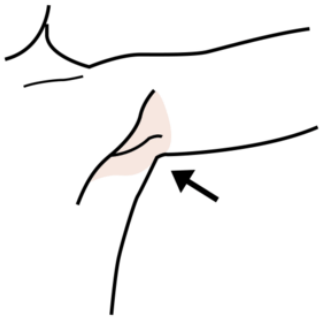
ПЕНА
ДЛЯ БРИТЬЯ

ДЕПИЛЯЦИЯ

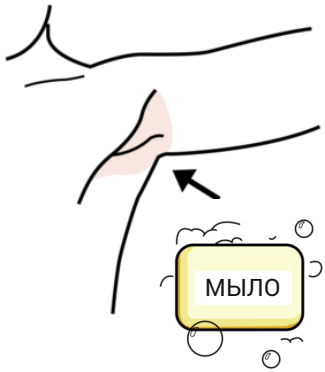


БРИТЬ
ПОДМЫШКИ

ПРИЛОЖЕНИЕ
ПОЛЬЗУЕМСЯ ДЕЗОДОРАНТОМ



ПОДМЫШКА

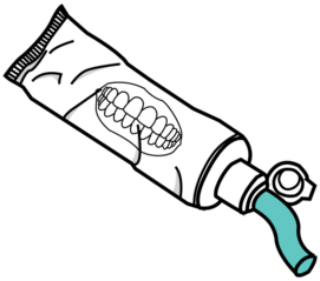
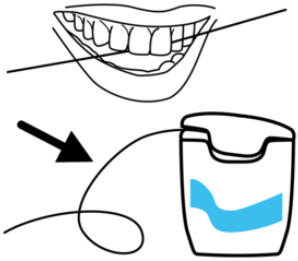


ПОМЫТЬ

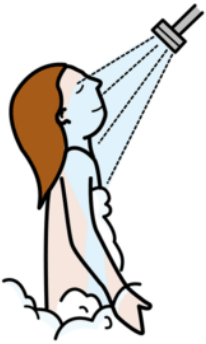
НАНЕСТИ ДЕЗОДОРАНТ

ДЕЗОДОРАНТ

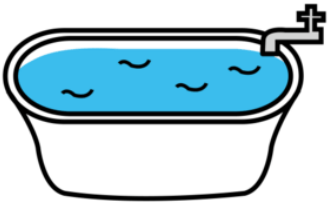
ПРИЛОЖЕНИЕ
ЧИСТИМ ЗУБЫ

 ЗУБНАЯ ЩЕТКА	 ЗУБНАЯ ПАСТА
 ЧИСТИТЬ ЗУБЫ	 ЗУБНАЯ НИТЬ

ПРИЛОЖЕНИЕ
ГИГИЕНА



ПРИНИМАТЬ ДУШ



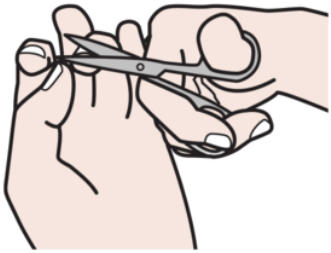
ПРИНИМАТЬ ВАННУ

МЫТЬ ГОЛОВУ

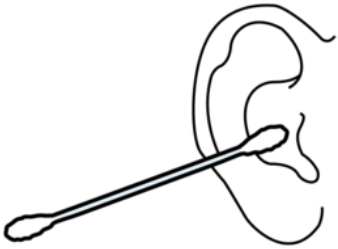
ВЫТИРАТЬСЯ ПОЛОТЕНЦЕМ

ПРИЛОЖЕНИЕ
ГИГИЕНА

СТРИЧЬ ВОЛОСЫ



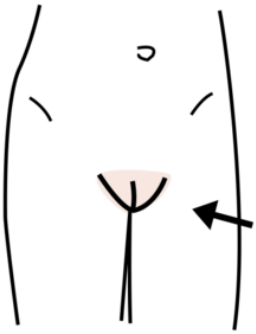
СТРИЧЬ НОГТИ



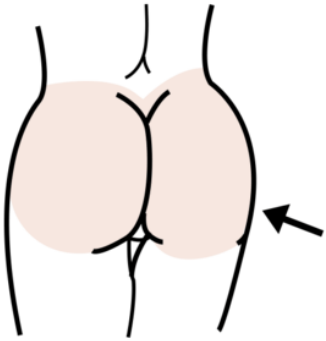
ЧИСТИТЬ УШИ

ПРИЧЕСЫВАТЬСЯ

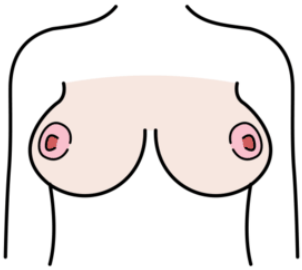
ПРИЛОЖЕНИЕ
ИНТИМНЫЕ МЕСТА



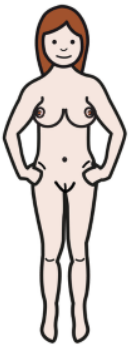
ВАГИНА



ЯГОДИЦЫ

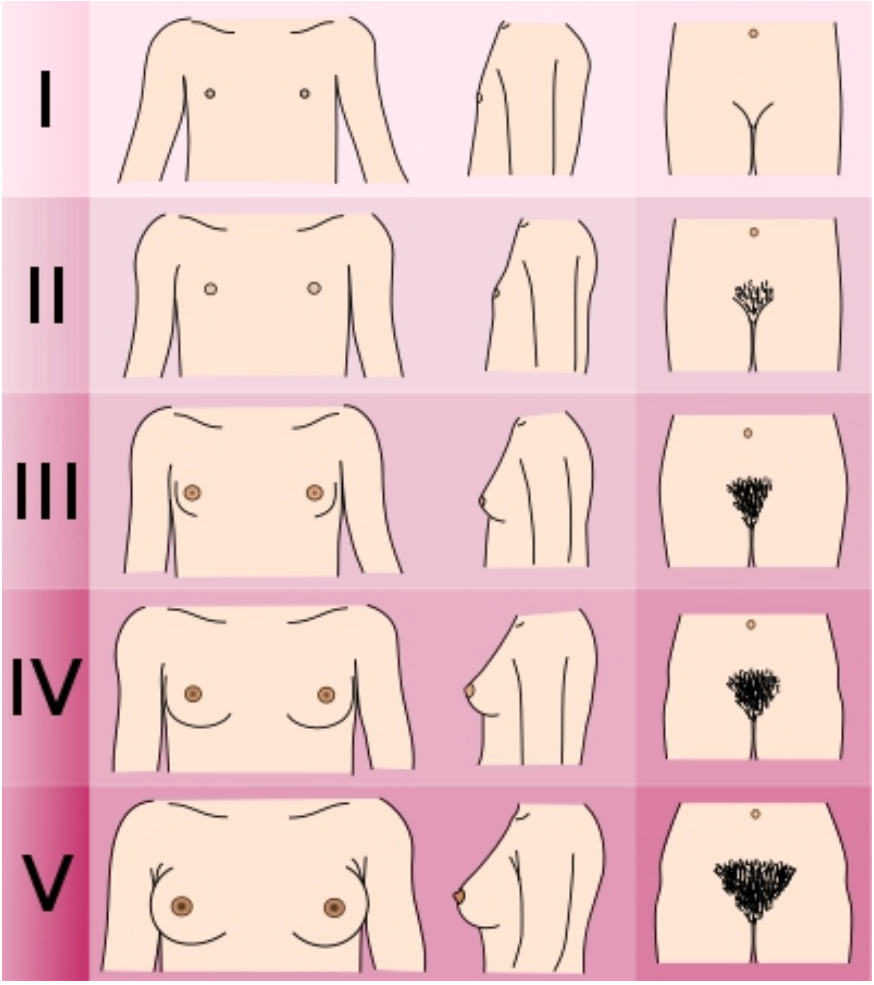


ГРУДЬ

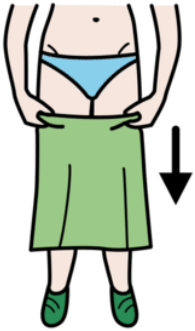


БЫТЬ ГОЛОЙ

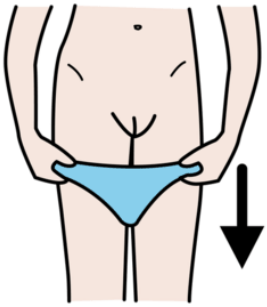
Шкала взросления Таннера



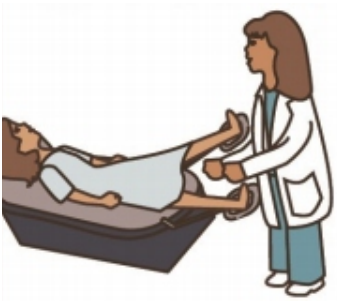
ПРИЛОЖЕНИЕ
ВИЗИТ К ДОКТОРУ



СНЯТЬ ЮБКУ



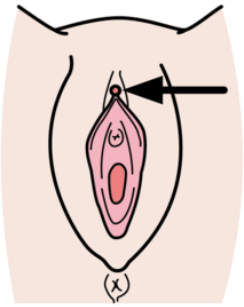
СНЯТЬ ТРУСЫ



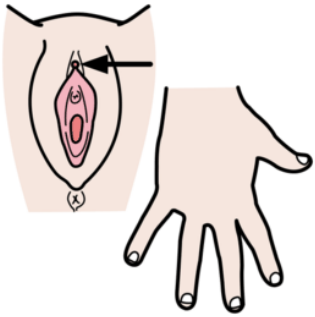
ОСМОТР ДОКТОРА

ДОКТОР

ПРИЛОЖЕНИЕ
МАСТРУБАЦИЯ



КЛИТОР



МАСТРУБАЦИЯ

РУКИ
В ШТАНАХ

НЕ ДЕРЖИ
РУКИ В ШТАНАХ

ПРИЛОЖЕНИЕ

НЕЛЬЗЯ

НЕЛЬЗЯ

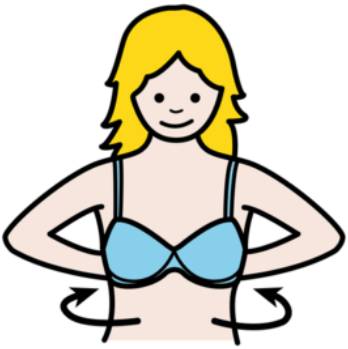
ОДНА

НЕ ТРОГАТЬ ПРЫЩИ

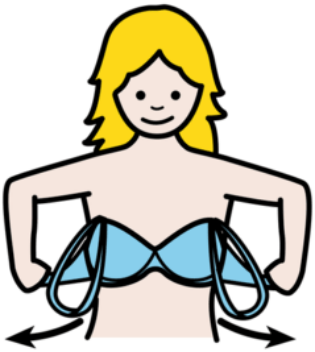
ПРИЛОЖЕНИЕ

ХОРОШО

ПЛОХО



НАДЕВАТЬ БЮСТГАЛЬТЕР



СНИМАТЬ БЮСТГАЛЬТЕР

ПРИЛОЖЕНИЕ

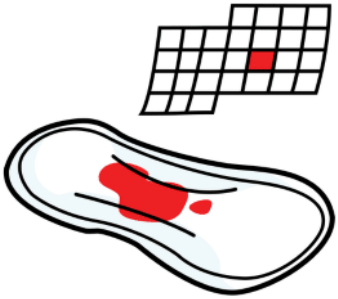
БОЛИТ ГОЛОВА

БОЛИТ ЗУБ

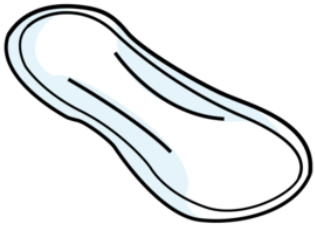
БОЛИТ ГОРЛО

БОЛИТ ЖИВОТ

ПРИЛОЖЕНИЕ
МЕНСТРУАЦИЯ

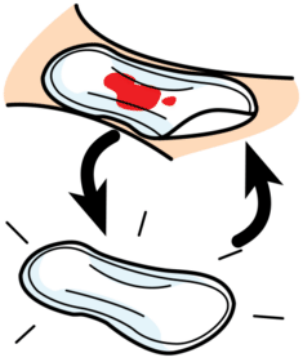


МЕНСТРУАЦИЯ



ПРОКЛАДКА

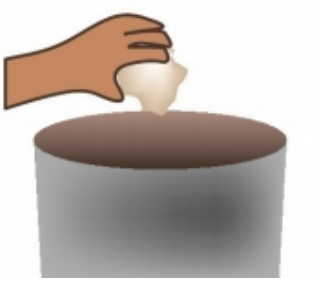
ГРЯЗНАЯ
ПРОКЛАДКА



ПОМЕНЯТЬ
ПРОКЛАДКУ

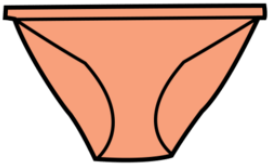
ПРИЛОЖЕНИЕ
МЕНСТРУАЦИЯ

СВЕРНУТЬ ПРОКЛАДКУ



ВЫБРОСИТЬ В МУСОРНОЕ ВЕДРО

ОТКЛЕИТЬ



ЧИСТОЕ БЕЛЬЕ

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