

Половое воспитание: основы здоровой жизни

Терри Коуэнховен
(сокращ. пер. с англ.: М.А. Фурсова)*

Часть II

Продолжаем публикацию материалов на тему полового воспитания. Мы уже знакомили вас с основами, которые дают возможность понять, что представляет собой половое воспитание на ранних этапах развития ребенка. В этом номере автор материала от базовых вопросов гигиены, половой идентификации и определения границ при взаимодействии с особым ребенком переходит к вопросам выстраивания позитивной коммуникации, овладения социальными навыками, а также к особенностям развития детей в подростковый период.

Коммуникация. Эмоции и чувства

В области полового воспитания способность ребенка к коммуникации, его восприятие нюансов общения особенно важны и должны развиваться как можно раньше. К таким способностям относятся, например, умение распознавать эмоции друзей и отвечать на них или понимание того, что другой человек хочет углубить общение, сблизиться. Эти навыки коммуникации понадобятся также, когда наступит время обсудить изменения, которые происходят в теле растущего ребенка, или тему границ. Стоит заметить, что правильно распознавать эмоции других и отвечать на них непросто для большинства из нас, так что же говорить о людях с особенностями развития! Ваш ребенок может испытывать затруднения при выражении эмоций (делать это неадекватно ситуации) или при попытке трактовать чувства других – именно в этом часто допускаются промахи.

Скорее всего, вам придется обучать своего ребенка тому, как он может выражать свои чувства. Это можно делать, выражая ваши собственные эмоции как можно чаще, в самой искренней и подходящей манере и при условии, что для них есть реальные причины: «Я расстроена, потому что сегодня забыла взять с собой свой обед». Научите ребенка ассоциировать собственные чувства с каким-либо событием, например: «Что ты чувствовал, когда победил в соревнованиях?»

Когда моя дочь Анна была маленькой, мы играли в «игру в чувства»: я придавала своему лицу какое-нибудь явное выражение, и она должна была отгадать, что я чувствую. Например, зевота означала, что я устала; улыбка – что я счастлива; рука, поднесенная к открытому рту – удивление. Потом наступала очередь дочки, и уже я должна была отгадать, что она изображает.



Идея игры – расширить ее «словарь чувств», помочь ей использовать мимику и обозначать чувства словами, когда это необходимо. По мере того как Анна выросла, я не просто показывала ей чувства и эмоции, но и объясняла, почему именно это я изображаю.

* Sexuality Education: Building a Foundation for Healthy Attitudes by T. Couwenhoven // Disability Solutions, 2001, vol. 4, № 6.

Социальные навыки

Важнейшая цель полового воспитания – научить наших детей уверенно общаться и взаимодействовать с окружающими. Для достижения этой цели важно понимать, как должным образом использовать свои социальные навыки в той или иной конкретной ситуации – именно в этом дети с синдромом Дауна испытывают наибольшие трудности. Как правило, овладение социальными навыками требует четких инструкций и продолжается на протяжении всей жизни особого человека.

На раннем этапе развития ребенка обучать его социальным навыкам должны мы, родители. В этом возрасте малыш копирует наше поведение и способ действий. Он учится хорошим манерам: как говорить «спасибо», «пожалуйста», «извините», – наблюдая за нами. Чуть позже у него появляется возможность применить свои знания на практике в различных ситуациях. Постепенно, как только ребенок начинает понимать, что его действия и слова так или иначе влияют на других и что к разным ситуациям подходит определенное поведение, мы можем приступить к его целенаправленному обучению. Шаги родителей на этом этапе могут быть описаны следующим образом:

1. Определите, какому именно социальному навыку вы хотите обучить ребенка.
2. Продемонстрируйте ожидаемое поведение или ответную реакцию на событие.
3. Практикуйте навыки общения или используйте ролевые игры в безопасной обстановке семьи и при участии близких людей. Не забывайте давать ребенку обратную связь, в чем именно заключается его достижение, что он сделал хорошо.

Не думайте, однако, что если ребенок в такой «домашней» работе демонстрирует владение социальными навыками, он обязательно продемонстрирует правильное поведение в «реальной жизни». У большинства детей с синдромом Дауна имеются проблемы с обобщением и переносом навыков, и потому им нужна большая практика непосредственно в среде, во взаимодействии с другими людьми. Новое социальное умение должно отрабатываться в самых разных ситуациях и с самыми разными людьми.

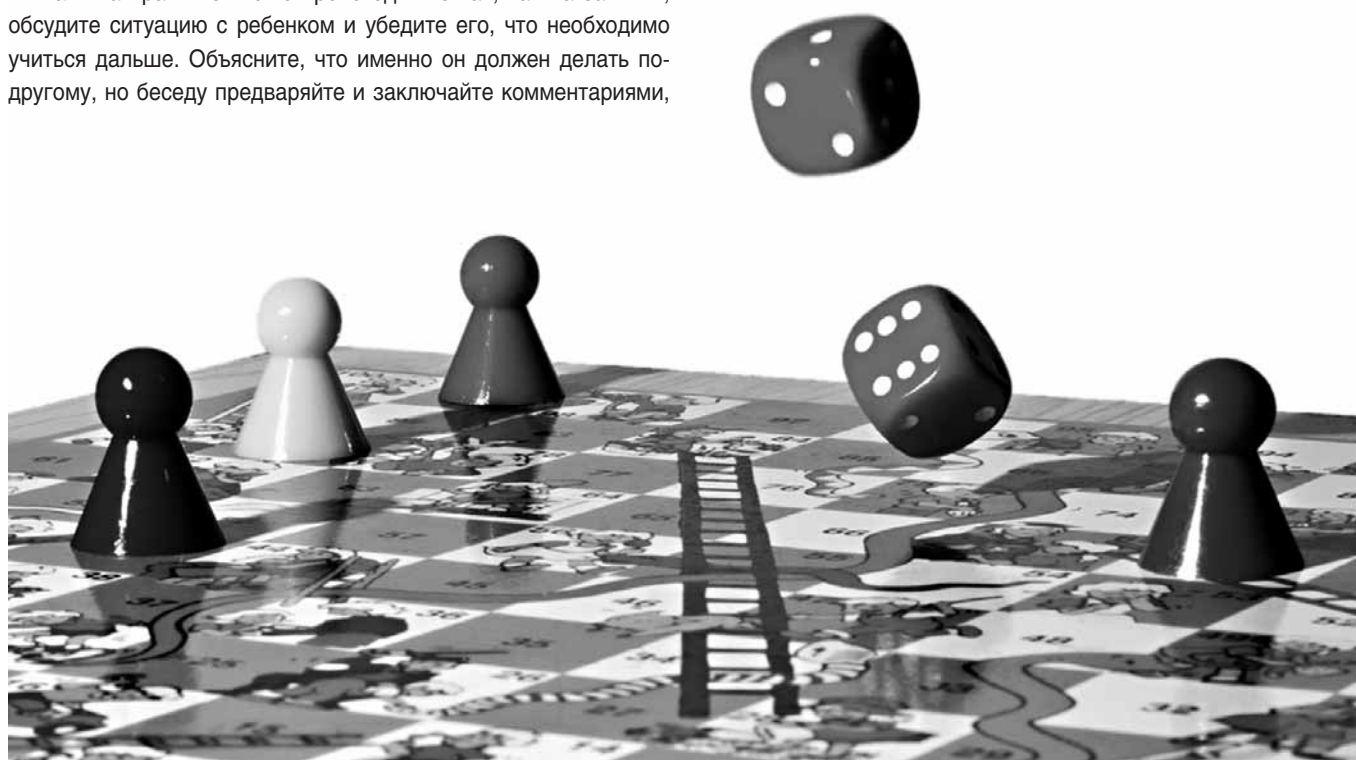
Если на практике что-то происходит не так, как на занятии, обсудите ситуацию с ребенком и убедите его, что необходимо учиться дальше. Объясните, что именно он должен делать по-другому, но беседу предваряйте и закрывайте комментариями,

относящиеся к тому, что у него получается лучше всего в конкретной ситуации. Обязательно отмечайте достижения ребенка, правильное поведение.

В своих занятиях вы можете использовать следующие типы работы:

- **Включение социальных навыков в игры.** Процесс любой игры отлично подходит для того, чтобы смоделировать и отработать социальные навыки. Например, правила этикета – во время игры в куклы или с любимыми другими игрушками.
- **Социальные истории** – это простые рассказы, которые учат реагировать на проблемные ситуации. Они включают в себя описание такого рода ситуаций, затем – пример необходимого, адекватного случившемуся поведения, а также реакции персонажей на проявление неадекватного поведения. Многие такие истории можно найти в самых известных народных сказках, в авторских детских произведениях.
- **Настольные игры.** Сегодня в магазине можно найти множество настольных игр, которые помогают сфокусировать внимание на обучении социальным навыкам.
- **Ролевые игры и социодрама** – это прекрасный способ отработать социальные навыки. Использование ролевой игры позволит вашему ребенку прочувствовать различные последствия своего поведения без их проявлений за рамками игры. Работа может быть как групповой, так и индивидуальной: только вы и ваш ребенок.

По мере того как ребенок растет, нужно продолжать работу над его знаниями в области полового воспитания, взаимодействия с другими людьми. Об этом – следующая часть нашей статьи.



Подростковый период

Когда вашему ребенку исполняется 8 или 9 лет (у мальчиков, как правило, чуть позднее), он вступает в фазу развития, которая называется подростковый период. Это фаза стремительного роста, которая знаменует начало юности. Это время больших физических и эмоциональных изменений, которые представляют немало трудностей для всех детей, в том числе и детей с синдромом Дауна.

Для многих семей этот период становится напоминанием того, что их ребенок с особенностями развития растет и созревает, как и все остальные. Именно сейчас вы сможете понять, откуда он получает информацию по вопросам пола. Если вы до этого не поднимали эту тему, не волнуйтесь: используйте период взросления как возможность помочь ребенку разобраться с вопросами сексуальности. Если вы уже знакомы с базовой информацией, обязательно повторяйте ранее пройденное, отработайте навыки и знания в различных ситуациях. Но будьте готовы к тому, что скоро возникнут новые темы, связанные с подростковым периодом и юностью.

Сущность подросткового периода

В период полового созревания между нормально развивающимися детьми и ребятами с особенностями развития наблюдаются лишь небольшие различия. В 11–12 лет дети с синдромом Дауна имеют те же самые признаки созревания, что и обычные дети: формирование груди у девочек, рост волос в лобковой зоне, появление у тела специфического запаха. Поэтому давать информацию об особенностях подросткового периода нужно начинать чуть раньше, тогда же, когда об этом узнают все остальные дети. Для девочек это, как правило, 10 лет, для мальчиков – 11–12.

Обратите внимание, если ваш ребенок посещает инклюзивную школу, разговор с детьми про особенности развития там может вестись в определенном ключе: некоторые темы, такие как гигиена и уход за собой, могут в принципе не обсуждаться, остальные подаваться в общей форме. Но детям с синдромом Дауна необходимо давать полную информацию, неоднократно обсуждая некоторые моменты, поэтому для вашего ребенка общего курса может быть недостаточно.

Например, моя дочь к четвертому классу уже знала основы того, что дает половое воспитание, так что на занятии она присоединилась к одноклассницам. Девочкам показали фильм об особенностях их развития в подростковый период, но когда я спросила Анну, что им показывали, она ответила: «Девочки все время хихикали». Она обращала внимание на то, что происходит в классе, и совершенно не запомнила, о чем сам фильм.

Гигиена и уход за собой

Подростковый период – это время, когда вашему ребенку потребуются дополнительные инструкции по уходу за собой, чтобы избежать непонимания в среде сверстников. Причем гигиена – это скорее обсуждение вопросов чистоты, а уход за собой подразумевает все то, что позволяет хорошо выглядеть: стрижка, маникюр, бритье, красивые зубы и т. д. Для большинства подростков очень важно, как они выглядят, независимо от того, типично это развивающийся ребенок или подросток с особенностями развития. В беседах с родителями я подчеркиваю важность этих моментов, призываю их формировать у ребенка эстетический вкус и хорошие привычки как можно раньше.





Обучение детей с синдромом Дауна гигиене, в первую очередь, подразумевает пошаговое обучение мытью. Главная цель при этом – добиться, чтобы ежедневные гигиенические процедуры ребенок выполнял самостоятельно. Но помните, что достижение этой цели может потребовать времени. Как взрослые, мы могли забыть, до чего непросто детям выполнять гигиенические процедуры. Поэтому многие родители решают задачу обучения, разбивая ее на более мелкие шаги. Например, процесс мытья под душем можно разделить так: определить и правильно настроить температуру воды; намылить волосы и вымыть их; намылить верхнюю часть тела; намылить нижнюю часть тела; сполоснуть все тело и т. д. Если ребенок за один раз выучит всего одно действие, он скорее добьется успеха.

Возможные проблемы с гигиеной и уходом за собой

Пробудить у ребенка интерес и желание ухаживать за собой – большая проблема для многих семей. Если ребенок категорически не хочет этим заниматься, вам придется искать способы преодолеть его сопротивление. Вы знаете своего ребенка лучше других. Возможно, придется подойти творчески. Например, если он не хочет мыться вечером (когда усталость и капризы достигают пика), попробуйте делать это утром. Подумайте о том, чем вознаграждать ребенка (так называемое положительное подкрепление): это может быть просмотр фильма или свободное время, чтобы поиграть. Важно постепенно, по мере того как ребенок становится все более самостоятельным, сводить на нет такое положительное подкрепление.

Подумайте о тех вещах, которые могут мешать ребенку. Например, моя дочь сначала никак не могла понять, сколько шампуня нужно выдавить, чтобы вымыть голову. В итоге она просто не промывала волосы, они постоянно выглядели грязными. Позже мы поняли, что мытью головы она отводит очень мало времени. Оказалось к тому же, что ей неприятно, когда сильный поток воды из душа падает на голову («Мне больно», – говорила она). Мы отладили напор воды, что решило проблему. В другой раз я поменяла марку шампуня, забыв сказать об этом Анне. И несколько раз после этого она не могла найти шампунь, а вместо него использовала лосьон для тела или гель для душа. Результат был очевиден: непромытые волосы и вообще все тело. В итоге мы завели специальную корзину с гигиеническими средствами именно для нее, и проблема была решена.

Не забывайте, что уход за собой – непростая задача для детей, и обучение навыкам гигиены требует от нас, родителей, большого упорства и терпения.

Некоторые важные моменты:

- Позвольте ребенку активно участвовать в выборе предметов гигиены. Тем более что в магазинах много того, что в среде подростков модно иметь. Это станет гарантией того, что ребенок будет использовать приобретенное средство с удовольствием.
- Упрощайте процесс ухода за собой. Так, для того чтобы вымыться, ребенку требуется только мыло (для детей с синдромом Дауна мыло должно быть увлажняющим, типа «Дав») и шампунь.
- Обучайте ребенка гигиене поэтапно. В одно время отрабатывайте один шаг, пока ребенок его не освоит и не закрепит, затем переходите к следующему этапу.
- Хвалите и поощряйте его успехи в овладении умением следить за собой, причем самостоятельно. Это нормальная часть взросления подростка.
- Обращайте внимание на то, в каком состоянии у ребенка ногти, волосы, во что он одет. Если ваш ребенок сам проявляет интерес к моде, позвольте ему участвовать в выборе вещей, одежды.
- Хотя бы иногда знакомьте ребенка с расслабляющими, приятными процедурами ухода, такими как маникюр, педикюр, хорошая стрижка и нанесение макияжа для выхода в свет, которые осуществляются профессионалами.

Социальные навыки в подростковый период

В первой части статьи мы говорили о том, как важно отрабатывать социальные навыки (манеры, этикет) с раннего возраста. По мере того как ребенок растет, его коммуникативные способности требуют дополнительных тренировок. Причем многие специалисты уверены: когда дело касается детей с ментальными отклонениями, их нужно обучать искусству коммуникации только индивидуально (зная сильные и слабые стороны), целенаправленно (фокусируясь на конкретных моделях поведения), давая разнообразные инструкции в зависимости от времени. Это означает, что мы как родители должны понимать: сама по себе инклюзивная среда автоматически не разовьет в наших детях навыки общения. Нет, в каждой конкретной ситуации их нужно ориентировать отдельно, в том числе и создавая для тренировки безопасные ситуации.

Многие родители не знают, какие именно социальные навыки нужно развивать у ребенка. Вот некоторые из них, самые необходимые:

- использование приветствий: «привет», «здравствуйте», «до свидания»; понимание, когда человеку нужно пожать руку или обнять его;
- установление зрительного контакта, когда ребенок говорит сам или слушает другого;
- использование вежливых слов: «спасибо», «пожалуйста», «извините»;
- выражение поддержки или сочувствия тому, кому плохо.

Помните, что подростковый период – это время, когда ваш ребенок начинает проявлять интерес ко всякого рода отношениям. Это потребует от него владения совершенно разными приемами общения. Например, для формирования и поддержания отношений необходимы следующие навыки и умения:

- представиться и представлять других;
- инициировать беседы с людьми;
- назначать время встречи с друзьями;
- активно слушать (вести беседу таким образом, когда слушающий демонстрирует, что он слышит и понимает сущность услышанного и, в первую очередь, чувства говорящего. – *Прим. ред.*);
- понимать эмоции: и словесные, и невербальные;
- находить то, что у него есть общего с собеседником;
- сказать комплимент и принять его;
- находить компромиссы.

Уверенность в себе как социальный навык

Для многих родителей нормально, что их взрослеющие дети все больше говорят о своих решениях, делают выбор и обсуждают свои нужды. Возможность выразить свои желания, потребности, мнения, определиться с выбором – это набор навыков, которые мы должны иметь, чтобы быть независимыми, чтобы развивать и строить нормальные отношения с другими людьми. Эти навыки нужны, например, когда мы знакомимся, принимаем приглашения или сами приглашаем или соглашается на что-то.

Уверенность в себе, умение быть настойчивым, твердым важно и тогда, когда мы говорим о самозащите и предотвращении насилия. Людям с интеллектуальными отклонениями, в которых мы в основном воспитываем уступчивость и послушание, трудно овладеть этим умением. Как родители, мы должны уважать и в некоторых случаях даже поощрять неуступчивость наших детей, когда это позволяет повысить их безопасность. Вообще старайтесь избегать таких жестких фраз, как «всегда слушай, что тебе говорят...» или «делай то, что тебе сказано».

Очень часто мы позволяем нашим детям верить чужим мнениям вместо того, чтобы делать выбор самостоятельно. Но если дать им эту возможность, а не постоянно предлагать готовые инструкции, вы увидите, что ребенок начнет взрослеть гораздо быстрее. Поощряя уверенную позицию наших детей в общении с друзьями, семьей или другими людьми достаточно рано, мы тем самым даем им возможность развивать навыки коммуникации на практике, причем постоянно, а не от случая к случаю.

Простой пример:

мы с дочерью встречались с друзьями в Макдоналдсе. Анна и ее подруга решили, что хотят на десерт мороженое. Я дала дочери доллар, а моя подруга дала доллар своей. Девочки пошли на кассу, и скоро подруга Анны вернулась с мороженым. Моя же дочь, явно расстроенная, вернулась ни с чем. Дело в том, что вторая девочка стояла в очереди первой, и когда поняла, что денег ей не хватает, попросила (а возможно, и просто взяла) у Анны ее деньги. Я удивлена, до какой степени эта ситуация потрясла Анну, она до сих пор говорит о ней.

К сожалению или к счастью, но жизнь преподносит такие сюрпризы нашим детям довольно часто. Не бойтесь их, но при этом пытайтесь их зафиксировать, чтобы потом предпринять проактивные действия. Как говорится, пока мы не научимся говорить «нет» в простых ситуациях, мы не сможем сказать «нет» вещам серьезным и важным.

