



## **Развитие и воспитание детей дошкольного возраста с синдромом Дауна**

(методические рекомендации для родителей)

**Областная психолого–медико–педагогическая служба  
г. Тюмень, 2012**

### **Уважаемые родители!**

Для ребенка с синдромом Дауна, как и для всякого ребенка, очень важно, чтобы родители приняли и полюбили его таким, какой он есть.

Никогда невозможно точно предсказать, каким станет ребенок, когда вырастет. Это в равной степени относится к любому новорожденному, в том числе к малышу с синдромом Дауна. Важно помнить, что такой малыш, несмотря на определенные особенности, будет развиваться, начнет ползать и ходить, общаться со своими родителями и другими людьми, выражать радость и печаль, научиться помогать по дому, заботиться о других, обретет увлечения.

Очень важно как можно раньше начинать развитие вашего малыша. Помните, что:

- Развитие вашего ребенка по своей сути не отличается от развития любого другого ребенка, темп развития будет несколько ниже, но порядок шагов более или менее тот же.
- Вашему ребенку для освоения того или иного навыка необходимо большее количество повторений, процесс обучения должен идти постепенно, его необходимо разбивать на маленькие шаги.
- Ваша роль, роль родителя в развитии ребенка очень велика, ведь именно вам предстоит ежедневно помогать малышу усваивать новые навыки, отрабатывать их.

**Повышайте уровень общей осведомленности ребенка, развивайте его наблюдательность.** Показывайте ребенку предметы из окружающего мира, животных, растения и т. д. Разговаривайте с ребенком во время прогулок обо всем, что видите (но не сплошным речевым потоком). Например: трава

зеленая, небо голубое (изучение цвета), птицы летают в небе, насекомые ползают по траве (пространственное восприятие).

Гуляя с ребенком, собирайте разные предметы: камушки, листочки, шишки, желуди, цветочки. Складывайте все это в коробку, называя при этом каждый предмет. Дома можно попросить малыша достать предметы из коробки один за другим и снова повторить их названия. На прогулках надо обращать внимание на действия людей (например, девочка играет в мяч, товары в магазине продает продавец) явления природы (капает дождик, светит солнышко) и т. п.

**Развивайте самостоятельность ребенка.** Формируйте культурно-гигиенические, бытовые навыки (умение самостоятельно есть, умываться, чистить зубы, одеваться, и т. д.). Побуждайте ребенка к активности и самостоятельности. Включите культурно – гигиенические навыки в игру. Чем старше ребенок, тем сложнее игра. Если вначале он только кормит куклу ложкой, то впоследствии может проиграть весь процесс: вымыть руки, накрыть на стол, накормить, убрать со стола.

**Развивайте навыки общения ребенка со взрослыми и сверстниками.** Обычно речь у детей с синдромом Дауна появляется намного позже, чем у других детей (в 4-5 лет). И поэтому потребность в общении у ребенка остается не удовлетворенной в полной мере.

Специалисты рекомендуют для развития навыков общения детей с синдромом Дауна использовать жестовый язык. Часто у детей возможность понимать речь опережает способность говорить. По наблюдению специалистов, дети наученные пользоваться жестами с ранних месяцев жизни, впоследствии имеют лучшее языковое и речевое развитие. Как пользоваться языком жестом?

Жестами следует обозначать только ключевые слова. Жесты должны быть функциональными, чтобы ими можно было пользоваться в повседневной жизни, например, «все», «еще», «привет», «на ручки» и т. п.

Когда вы пытаетесь сообщить ребенку жестом, убедитесь, что он смотрит на Вас. При этом взрослый должен говорить полными предложениями и пользоваться обычными грамматическими структурами. Когда вы обучаете ребенка какому – либо жесту, положите свои руки сверху на его руки и помогите воспроизвести жест. Одновременно с жестами работайте и над развитием речи. Когда ребенок объясняет вам жестами, побуждайте его произносить звуки. На этом этапе не следует делать упор на правильное произношение.

Для занятий языком жестов не следует отводить специальное время. Жестовая практика должна стать частью повседневной жизни.

**Развивайте речь ребенка.** Разучивайте со своим ребенком детские песенки, потешки, стишки и обязательно сопровождайте их движениями. Пение и музыка являются самыми приятными для детей способами обучения. Они помогают развивать способность различать звуки, развивают слуховое внимание, способствуют пополнению словарного запаса ребенка, знакомят с новыми понятиями. Заучивание куплетов из песен в большой степени облегчает задачу составления фраз и предложений. Песни, сопровождающиеся жестами, движениями способствуют развитию координации движений, что очень важно для вашего ребенка. Вашему ребенку необходимы занятия с логопедом, но для отработки и закрепления приобретенных речевых навыков очень важна систематическая работа родителей дома.

**Развитие познавательной деятельности (восприятия, мышления, внимания, памяти):** дети с синдромом Дауна обладают различным исходным уровнем и индивидуальным темпом развития. Помочь определить исходный уровень развития ребенка и подобрать адекватные развивающие игры и упражнения помогут специалисты: психолог, дефектолог, логопед.

Дома родители могут отрабатывать необходимые навыки с помощью дидактического материала, а также включать их в бытовую и игровую деятельность.

*Для развития сортировки, классификации* (по размеру, форме, цвету) с ребенком можно играть в различные игры. Например, для сортировки по цвету используются разноцветные пуговицы, мозаика, которые ребенку предлагают разложить по цвету в коробочки. В игре вы можете попросить ребенка подобрать для кукол чашки к блюдам по цвету, разделить солдатиков по цвету, поиграть в то, что «мишка любит печенье круглой формы, а собачка – треугольное», угостить большого мишку – большими шишками, а белочку – маленькими и т. д.

*Для развития логического мышления* можно предложить ребенку подобрать пары карточек с изображением предметов, связанных ассоциативно, например: руки – варежки, заяц – морковка, курица – яйца и т. д.

*Для развития конструктивной деятельности* ребенку можно предложить конструирование по образцу: сложить из кирпичиков, кубиков – дорожки, башенки, стул и т. д. Постройку нужно обязательно «обыграть», например, прокатить по дорожке машинку. Развитию конструктивной деятельности способствуют также игры с досками – вкладышами, «почтовым ящиком», мозаикой, складывание разрезных картинок, разрезанных на 2, 3 и более частей, пазлов.

*Для развития внимания и памяти* можно спрятать 3- 4 игрушки в разных местах комнаты на глазах у ребенка и попросить его найти их. Также можно играть с ребенком, переворачивая карточки по текущей логопедической теме. Родители могут переворачивать 3- 4 карточки с нарисованными предметами на глазах у ребенка, а затем спрашивать «Где стул?» и т. д. Развитию памяти способствуют просьбы родителей, состоящие из 2-х, 3-х действий, которые ребенок должен запомнить и выполнить: «Принеси чашку и носки» и т. п. Развитию памяти способствуют также разучивание стишков,

песенок, разыгрывание маленьких кукольных спектаклей «Репка», «Теремок», «Колобок» и др. Родители вначале многократно показывают и рассказывают сказку, постепенно, превращая ее в совместную с ребенком игру.

**Игрушки и игры вашего ребенка.** Игрушек должно быть немного, но они должны побуждать ребенка к различным действиям. Помимо развивающих игрушек это могут быть 2 –3 мягких игрушки, куклы, звучащие игрушки, их следует дополнить ведерками, коробочками, кубиками, мячиками, машинками. Вводите в игру настоящие бытовые предметы. Например, пластмассовые «взрослые» чашки, деревянные ложки, алюминиевые кастрюли лучше, чем игрушки изображающие все это. Если ребенок перестал все брать в рот можно дать ему для игры красивые камушки, шишки, кусочки ткани, губки и т. п.

Играйте со своим ребенком, обучайте его элементам сюжетной игры. Например, вы можете показать ребенку, как кормить или купать куклу, укладывать ее спать. Для кормления можно использовать крупу, например манную. Ребенок накладывает «кашу» из кастрюли в тарелку, наливает «компот» из кувшина в чашку, угощает куклу - накладывает ей в рот крупу (в пластмассовой кукле вместо рта вырезается круглое отверстие по размеру используемой ложки). Великолепно, если все действия малыша вы сопровождаете стишком, например, во время купания куклы таким: «Ах ты, куколка чумахая, где ты носик так измазала?». Такие игры помогают развивать воображение, мышление, речь, моторику ребенка. На первом этапе взрослому надо самому показать игру малышу, дальше помочь ребенку повторить игровые действия совместно с вами. Постепенно ребенок научиться играть самостоятельно.

**Развивайте мелкую моторику ребенка.** Давайте ребенку задания, которые нужно выполнять обеими руками (например, нанизывание бусин, занятия с конструкторами «Лего»). Организуйте занятия с мелкими предметами (изюминками, сухим завтраком), которые нужно брать и опускать; игры с

головоломками, элементы которых снабжены маленькими ручками. Играйте с водой, сыпучими материалами (например, насыпание сыпучих материалов в ладонь). Побуждайте вашего малыша принимать как можно больше участия в одевании.

Очень увлекательное занятие для детей – рисование пальчиком. Вы можете вместе с ребенком рисовать пальчиком по рассыпанной манной крупе, разлитому на подносе йогурту или киселю, кремом для бритья по зеркалу. Можно нарисовать что-либо мелом на доске и попросить ребенка стереть это пальчиками. На первом этапе рисовать с ребенком можно на основе совместных действий, в дальнейшем ребенок будет рисовать сам по подражанию, повторяя показанный вами рисунок (шарик, дорожку, солнышко и т. д.). Когда ребенок станет постарше, научите ребенка выполнять пальчиковые рисунки специальными пальчиковыми красками или гуашью. Можно рисовать пальчиками на кустах ягоды, чешуйки у рыбок, новогодние шарики, огоньки на елке и т. п. Для этого заранее специально заготовьте изображения, которые предполагаете разукрашивать пальчиками. Очень нравятся детям делать отпечаток своей ладонки. Для этого надо намазать ладошку малыша краской и сделать отпечаток его ладошки на листе бумаги, можно делать также отпечатки ножек малыша.

Хорошо помогает развивать пальчики работа с тестом, пластилином. Для этого можно использовать просто крутое тесто или специально приготовленное соленое тесто, которое может быть разных цветов. На первом этапе тесто можно мять, раскатывать, тыкать пальчиком. Затем в кусок теста или пластилина можно вдавливать палочки или какие-нибудь макаронные изделия (ежик), пуговицы (глазки, цветы).

Ребенок будет подрастать, а вы усложнять задания. Малыш подрастет, и ему будут необходимы мелки, карандаши, кисточка.

Помогают развитию тонкой моторики и специальные пальчиковые игры. Такие простые пальчиковые игры можно

проводить с детьми, начиная с возраста 3- 5 лет. Сопровождайте движения пальцев песенками, стишками.

**Как строить отношения с ребенком.** Постарайтесь, чтобы занятия нравились ребенку, и он участвовал в них с удовольствием. Обязательно хвалите ребенка. Если результата нет или он очень мал, то хвалите за согласие к сотрудничеству. Если ребенок отказывается от какой-либо деятельности – ничего страшного. Попробуйте предложить ему развитие этого же навыка, но в другой форме, с другими игрушками. Если это не получается, отступите на шаг и вернитесь к этому заданию через один – два месяца. Возможно, что ребенку до него надо чуть – чуть дорасти.

**Навыки поведения в обществе.** Для того чтобы научить ребенка взаимодействовать с окружающими, лучше всего помочь ему по настоящему стать частью семьи и вместе со всеми участвовать в ее социальной деятельности: играть с братьями и сестрами, принимать гостей, готовиться к званому обеду и при всем этом наблюдать за родителями.

Очень важно дать ребенку возможность проводить время с детьми его возраста и практиковаться в социальном взаимодействии.

Когда ребенок станет старше, круг его общения расширится и выйдет за рамки семьи. При этом вопрос безопасности ребенка очень волнует родителей: как научить ребенка отличать незнакомца от знакомого и друга. Объяснять это ребенку надо аккуратно и многократно. При этом можно охарактеризовать три категории людей:

1. Люди, которых можно обнимать, - это только члены семьи и хорошие друзья.
2. Люди, которых можно обнимать иногда (например, во время праздников типа дня рождения), но обычно мы говорим им только «Привет», жмем руку или машем.
3. Люди, которых никогда нельзя обнимать – это работники всякого рода учреждений, люди помогающих

профессий (врачи, педагоги), незнакомцы, маленькие дети и люди малознакомые, даже если мы их часто видим (соседи, продавцы в магазине).

Необходимо научить ребенка отличать общественное место от дома, и тому, что можно и чего нельзя делать.

Так очень важно объяснять ребенку что никому – даже членам семьи - не разрешается дотрагиваться до его интимных мест. Побуждайте его мыться самостоятельно. Если ему нужна помощь, старайтесь мыть его интимные места не голой рукой, а полотенчиком. Следите за тем, чтобы дверь в комнату, когда ребенок переодевается, была закрыта.

Правила поведения в обществе важны, но не обязательно осваивать их все сразу. Выбирайте для работы какой-нибудь один навык и осваивайте его шаг за шагом. Вознаграждайте хорошее «правильное» поведение. Заменяйте неприемлемое поведение, когда оно имеет место, на приемлемое. Демонстрируйте сами желательное поведение. Вам понадобятся время и выдержка. Усвоение этих правил поведения может потребовать многократных повторений, множества практических занятий. Но все труды окупятся, если ваш ребенок в будущем научится поведению, которое не подвергает его опасности, способствует успешному построению отношений с другими людьми и принятию здравых решений.

**Где можно получить помощь.** Конечно, родители чувствуют себя гораздо увереннее, если имеют возможность получить помощь специалистов по раннему и дошкольному развитию детей. Такую помощь вы можете найти.

В г. Тюмени комплексную реабилитацию детей инвалидов, в том числе детей с синдромом Дауна, осуществляет центр «Надежда». В центре работают высококвалифицированные специалисты - педагоги, врачи. Расположен центр по адресу: г. Тюмень, ул. Хохрякова 80. О возможностях прохождения курса реабилитации можно узнать по телефону 46-19-06 (регистратура).

В г. Москве создан Центр ранней помощи для детей с синдромом Дауна «Даунсайд Ап».

Центр оказывает бесплатную педагогическую, психологическую и социальную помощь семьям, воспитывающим детей с синдромом Дауна раннего и дошкольного возрастов. Для иногородних семей в центре предусмотрены консультации, которые коллегиально проводят специалисты разных направлений. В результате по желанию родителей составляется долговременная программа развития ребенка, отвечающая тем же целям, что и занятия в Центре. Реализовывать такую программу родители могут самостоятельно или с привлечением местных специалистов – практиков. Также центр занимается разработкой методической литературы для родителей (практические советы, упражнения, занятия по развитию речи, бытовых навыков, формированию тонкой моторики и т. д.).

Адрес Центра: 115184, г. Москва, Озеровский переулок, д. 15. Дополнительную информацию можно узнать по телефонам: (095) 9510079, 9594979 или по электронной почте: [downsideup@downsideup.org](mailto:downsideup@downsideup.org) адрес в интернете: [www.downsideup.org](http://www.downsideup.org)

**Пожалуйста, помните, что больше всего малышу необходимы ваше общество, ваша радость и любовь, искренняя и разумная забота, принятие и участие.**

**Терпения и удачи Вам!**