



VANDERBILT KENNEDY CENTER

LEAD—LEADERSHIP EDUCATION IN NEURODEVELOPMENTAL DISABILITIES

Здоровое тело. Приложение.

ДЛЯ
МАЛЬЧИКОВ



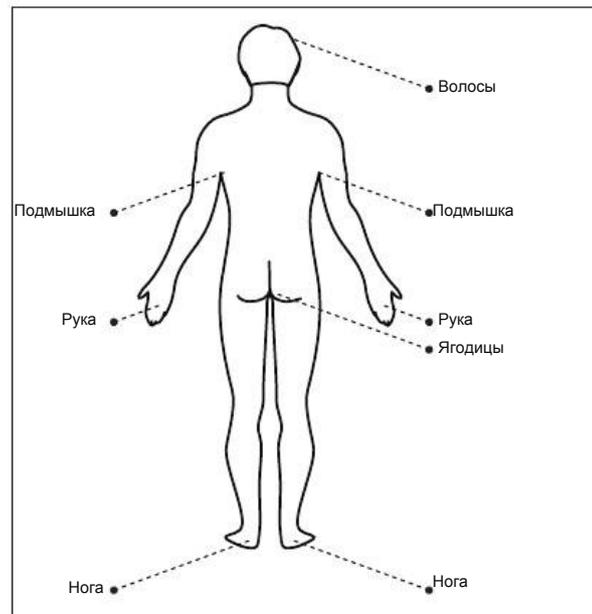
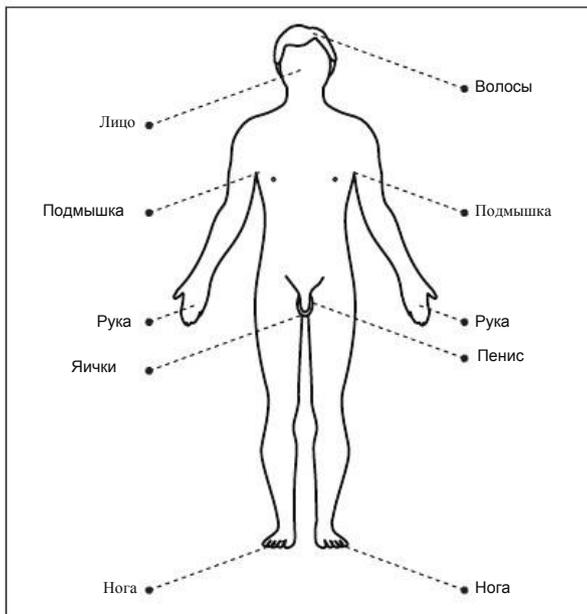
Сам буклет с информацией можно
загрузить по ссылке:

kc.vanderbilt.edu/HealthyBodies/

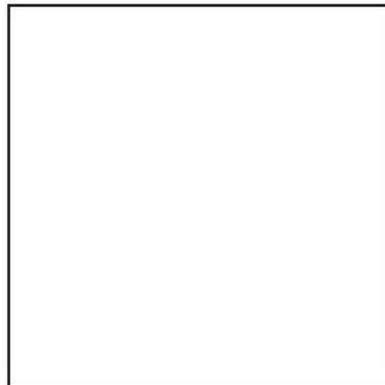
Руководство для родителей по вопросам пубертата у мальчиков
с особенностями развития

Используйте эти картинки, чтобы выучить вместе с сыном, как называются разные части тела. После того как вы все выучите, можно закрыть названия и устроить своего рода викторину, предложив ребенку по-очереди называть их. Также можно вырезать названия частей тела и накладывать их на рисунок в нужных местах.

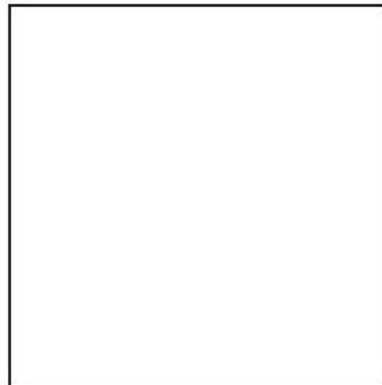
Шкала Таннера, изображенная ниже, покажет вашему сыну как будет изменяться его пенис и яички, и как будут расти волосы.



Сначала



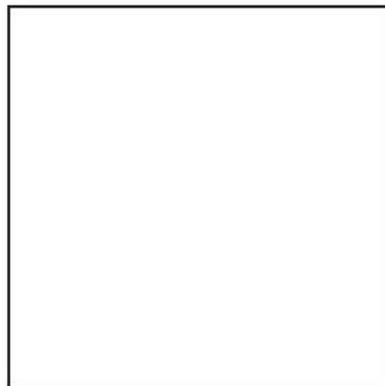
Потом



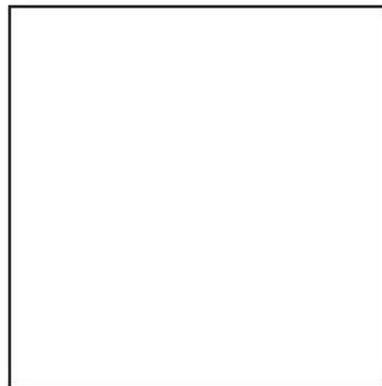
Чтобы вашему ребенку было проще привыкнуть с необходимостью иногда выполнять задания, которые могут быть трудными и не слишком приятными, используйте средства визуальной поддержки. Например, планшет «сначала /потом». Поставьте трудное задание в графу «сначала», а более приятное занятие в графу «потом». Например, «сначала – зарядка / потом - видеоигра». Можно использовать картинки, или слова, в зависимости от того, как хорошо ваш ребенок умеет читать. Карточки можно заламинировать, а для картинок и надписей использовать липучки, или смываемый маркер.

Важно: более приятное занятие всегда идет “потом”. Так ваш ребенок будет помнить, “за что” он работает.

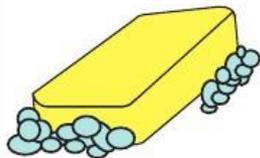
Сначала



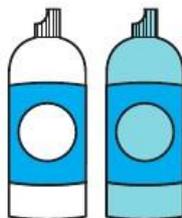
Потом



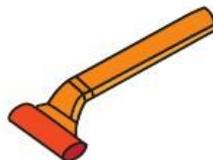
Мыло



Шампунь/кондиционер



Бритвенный станок



Пена для бритья



Дезодорант



Чистое белье



Влажные салфетки



Лосьон



Расческа



Зубная щетка



Зубная паста



Зубная нить

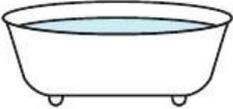
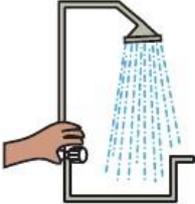
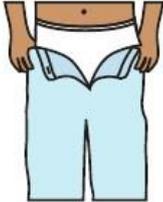


Принять лекарство



Не выдавливай прыщи

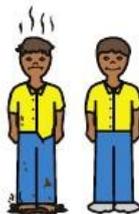


<p>Наполнить ванну теплой водой</p> 	<p>Включить душ</p> 	<p>Снять одежду</p> 	<p>Сесть в ванну</p> 	<p>Встать под душ</p> 
<p>Намылить все тело</p> 	<p>Смыть мыльную пену</p> 	<p>Выдавить шампунь на ладонь</p> 	<p>Втереть шампунь в волосы</p> 	<p>Смыть шампунь</p> 
<p>Выключить воду</p> 	<p>Вытереться полотенцем</p> 	<p>Нанести дезодорант</p> 	<p>Надеть чистую одежду</p> 	<p>Молодец!</p> 

Чем это пахнет?

Я расту и мое тело меняется. Под мышками и в промежности растут волосы. Иногда эти места могут дурно пахнуть. Этот запах неприятен другим людям. Если я буду плохо пахнуть, они не захотят находиться со мной рядом. Чтобы справиться с дурным запахом я должен мыть голову, подмышки и другие части тела каждый день теплой водой и мылом. После мытья я могу нанести дезодорант на подмышки. Благодаря этому моя одежда будет хорошо пахнуть и останется сухой. Я буду наносить дезодорант каждое утро, чтобы справиться с дурным запахом. Мне нравится хорошо пахнуть. Если я буду чистым и опрятным, мои родители и друзья будут мной довольны.

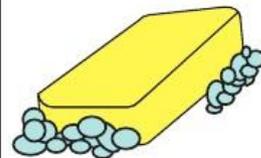
Грязный или чистый



Мыть голову



Мыло



Вымыть все тело



Нанести дезодорант



Дезодорант



Надеть чистую одежду



Хорошо пахнуть



Зубная щетка



Зубная паста



Выдавить пасту на щетку



Чистить зубы



Сплюнуть в раковину



Прополоскать рот



Зубная нить



Приватное

При помощи картинок вы можете объяснить своему сыну, как можно вести себя в общественных местах, а как – только наедине с собой. Ниже вы найдете описание игры, в которой ему предстоит рассортировать занятия на «приватные» и «публичные». Можете использовать картинки из буклета, или добавить свои.

Как только ваш сын поймет что значит личное и публичное пространство, вы сможете использовать картинки в качестве визуального напоминания. Например, если он начал ковырять в носу – укажите на карточку «приватное» и предложите поискать для этого занятия уединенное место.

Эти картинки также можно использовать для подготовки ребенка к «выходу в свет», например к походу в ресторан.

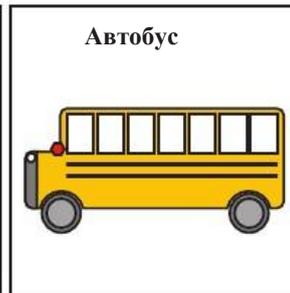
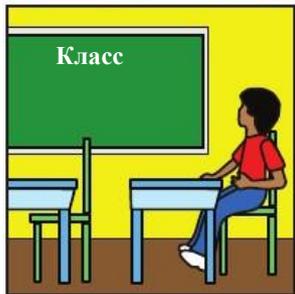
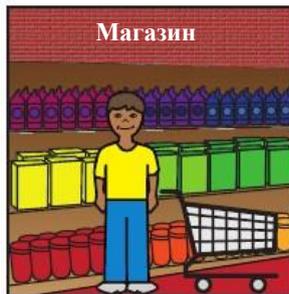
Публичное

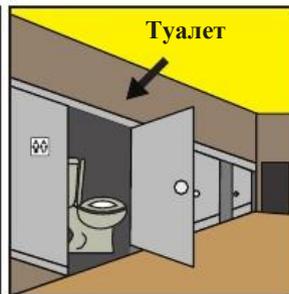
Публичное



Приватное



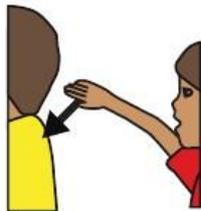




Держать перед собой книгу



Похлопать по спине



Ковырять в носу



Держаться за руки



Дать «пять»



Обнять



Поцеловать

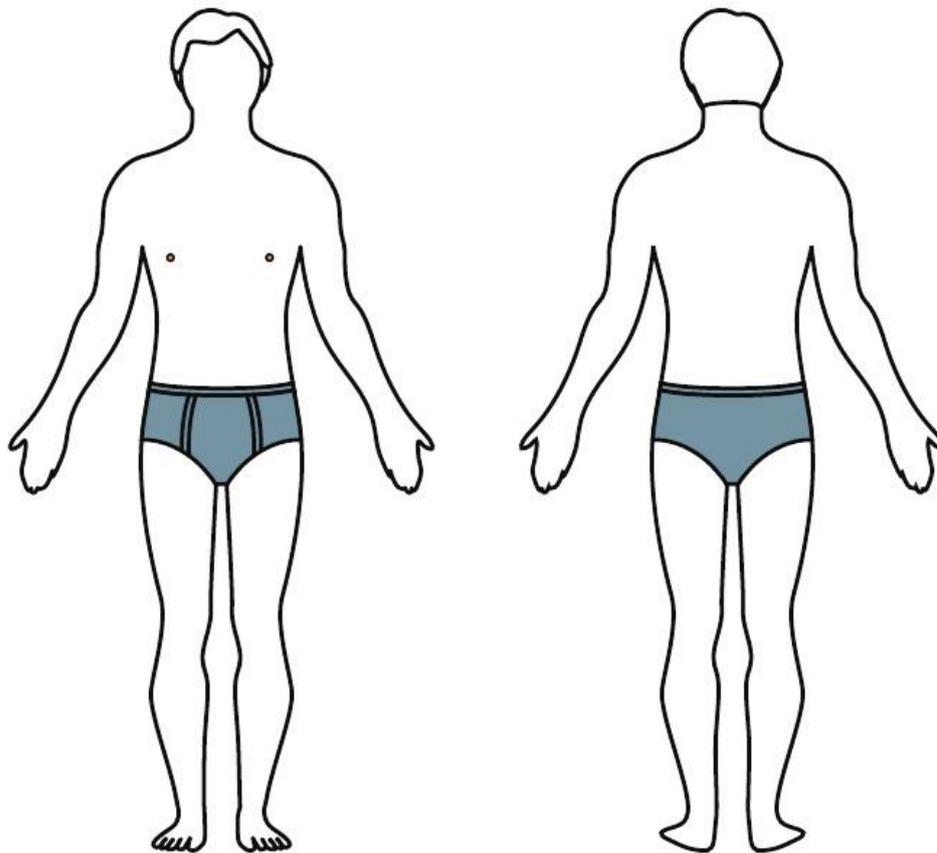


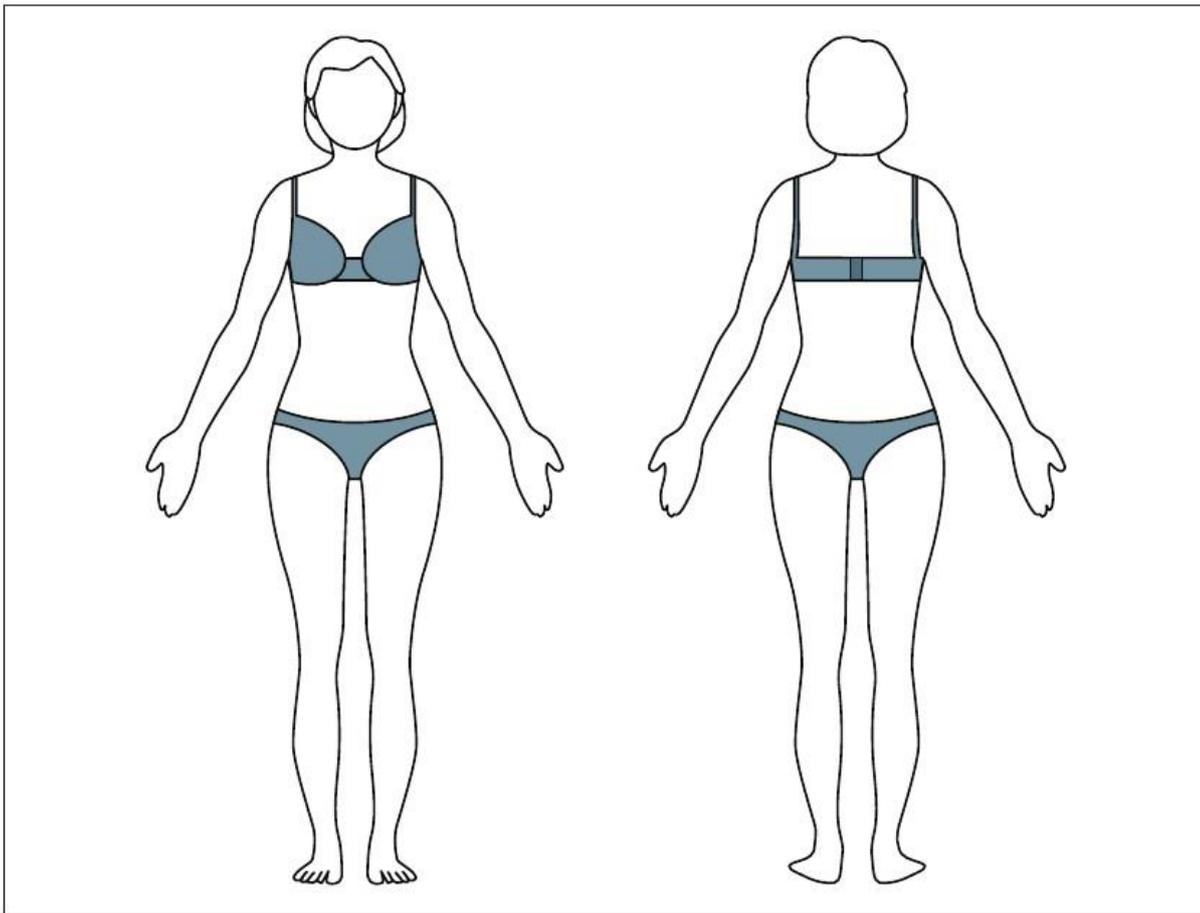
Расскажите сыну, в каких местах он может прикасаться к посторонним людям, и где другим можно трогать его.

При обучении можно использовать эти рисунки. Указывайте на часть тела и задавайте вопрос «можно трогать?» Если ответ положительный, ставьте зеленый кружок, если отрицательный – красный.

Например, ваш сын должен поставить красный кружок на ягодицы, и зеленый на руки.

Тот же материал можно использовать для игры-викторины «где меня можно трогать».





Ковырять в носу – только не в публичных местах

Иногда я могу поковырять в носу, когда я один. Я ковыряю в носу, только если не могу до конца высморкаться в салфетку или платок. Ковыряние в носу распространяет инфекции. Если я ковыряю в носу или сморкаюсь, нужно пользоваться салфеткой. После ковыряния в носу нужно вымыть руки. Людям не нравится, когда кто-то рядом ковыряет в носу. Если я хочу поковырять в носу, то должен пойти в свою комнату, или найти другое уединенное место, например, кабинку туалета. Я не буду ковырять в носу рядом с другими людьми, или говорить с ними об этом.

Ковырять в носу



Сморкаться



Салфетки



Мыть руки



Туалет



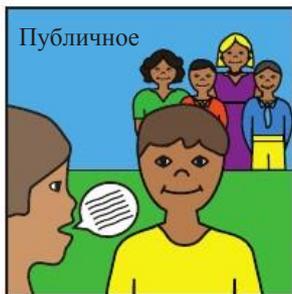
Приватное место



Интимные части тела

Публичные места – места, где меня могут увидеть другие люди. Приватное пространство – пространство, где нет других людей, например, моя спальня, или ванная, когда дверь закрыта.

У каждого есть интимные части тела. Мои интимные части тела закрывает нижнее белье. Если рядом другие люди, я не трогаю интимные части своего тела. Я даже не опускаю руки в штаны. Чтобы не забыть об этом, на публике я всегда держу руки на виду или сцепляю их в замок. Иногда мне нужно почесаться, или поправить нижнее белье. В такой ситуации я могу попросить разрешения пойти в ванную комнату. Если я один, в спальне или ванной, то могу трогать себя где хочу.



Но это так приятно!

Если рядом другие люди, я не трогаю себя. Если я один, в ванной или в спальне за закрытой дверью, то могу потрогать интимные части своего тела. Такие прикосновения могут быть очень приятными. Некоторым людям нравится трогать себя. Если я один, трогать себя нормально. После того, как я потрогал себя, я обязательно мою руки и гениталии. Я не буду говорить об этом с посторонними людьми. Если у меня появятся вопросы, я всегда могу их задать ____ (впишите имя врача или доверенного взрослого).

Не трогай себя



Один



Спальня



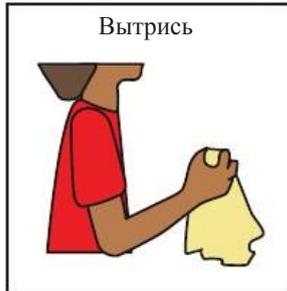
Ванная

Дверь
закрыта

Вымой руки



Вытрись

Не говори об этом с
другими

Поговори с папой



Трогать, или нет? Вот в чем вопрос.

Друзья и домашние могут трогать друг-друга за руки, спину, ладони или плечи. Это «разрешенные» части тела. Например, я могу «дать пять», похлопать по спине, или дотронуться до руки, чтобы привлечь внимание. Мне нельзя дотрагиваться до частей тела, которые закрывает нижнее белье: ягодиц, пениса, груди или вагины.

Никто, кроме моего врача/родителей/_____ * не может трогать меня за те части тела, которые закрывает нижнее белье. Это интимные части тела, «запретные». Если кто-то трогает меня за интимные части тела, я должен сказать «СТОП» или «НЕТ» и рассказать об этом родителям или учителю.

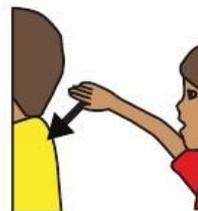
Иногда моя мама, папа _____ (впишите имя доверенного взрослого) или мой врач должны увидеть интимные части моего тела. Это поможет мне оставаться чистым и здоровым. Если я не хочу, чтобы они видели интимные части моего тела, я могу сказать об этом.

* Можно добавить имя опекуна или медицинского работника, который обеспечивает ежедневный уход, или ассистирует при проведении процедур

Дать пять



Похлопать по спине



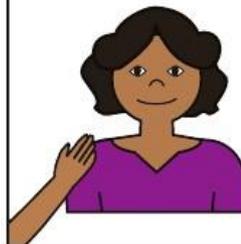
Пожать руки



Держаться за руки



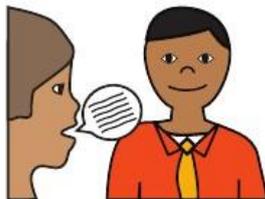
Дотронуться до плеча



Плавки



Поговорить с папой



Семья, друзья и другие

Женаты или встречаются

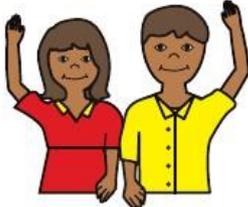
Семья

Друзья

Посторонние

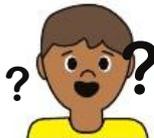
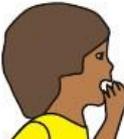
Игры на сортировку помогут объяснить вашему сыну, какое поведение считается приемлемым в зависимости от отношений между людьми. Например, незнакомцы – самая последняя колонка, им можно помахать или пожать руку. В первой колонке поведение, приемлемое для влюбленных или супругов. Семья и друзья в середине. Вы сами можете принять решение, какое поведение будет подходящим в каждом случае. Возможно вы захотите использовать фотографии знакомых и друзей вашего сына.

Практика. Возьмите эту таблицу с собой и используйте, чтобы помочь вашему ребенку понять, как приветствовать других людей. Например, при встрече со школьным другом, подскажите ребенку как он может поздороваться.

<p>Поцелуй</p> 	<p>Объятия</p> 	<p>Дай пять</p> 	<p>Помахать</p> 

Эти карточки показывают разные эмоции и выражения лица. Их можно использовать, чтобы: а) проиллюстрировать то, как себя чувствует ваш сын б) помочь ему дать вам понять, как он себя чувствует

Например, если он доволен, покажите ему соответствующую карточку и скажите: “Ты выглядишь довольным”. Ваш сын может научиться подавать вам нужную карточку, чтобы дать понять, как он себя чувствует.

<p>Грустный</p> 	<p>В депрессии</p> 	<p>Смущен</p> 	<p>Злой</p> 	<p>Шокирован</p> 
<p>Расстроен</p> 	<p>Обижен</p> 	<p>Озабочен</p> 	<p>Волнуется</p> 	<p>Доволен</p> 
<p>Счастлив</p> 	<p>Спокоен</p> 	<p>Удивлен</p> 	<p>Влюблен</p> 	<p>Гордится</p> 
<p>Ленился</p> 	<p>Готов к работе</p> 	<p>Устал</p> 	<p>Недоволен</p> 	

Записывайте перемены в настроении и поведении вашего сына. Можно использовать формат записей, аналогичный приведенному на этой странице. Для примера мы заполнили первые графы. Во время следующего визита к врачу, вы можете взять с собой записи и предметно обсудить имеющиеся проблемы.

Дата	Сон	Аппетит	Поведение	Медикаменты и другое вмешательство
8-11-2015	8-10 часов, в 23:14 проснулся из-за кошмара	Отказался завтракать		

Когда случаются «мокрые» сны

Иногда утром я просыпаюсь мокрый. Я не описался, у меня была ночная поллюция. Это нормально.

В этом случае я снимаю грязную пижаму и трусы и убираю их в бак для грязного белья. Родители будут гордиться тем, что я смогу сам убрать грязную одежду.

Я мою свои гениталии теплой влажной салфеткой, а затем надеваю чистое белье и штаны.

Затем я обязательно сообщаю родителям, что испачкал белье. Я могу сказать им об этом, а могу повесить на дверь специальную табличку.

Я могу снять с кровати грязные простыни и убрать в бак для грязного белья. Моим родителям это очень поможет.

Ночные поллюции нормальны в моем возрасте. Я могу самостоятельно позаботиться о себе в такой ситуации.

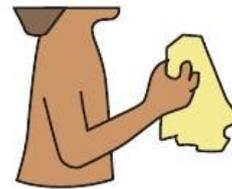
Снять грязные штаны



Убрать одежду в бак



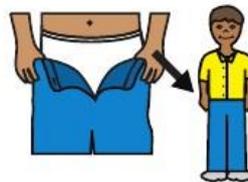
Помыться



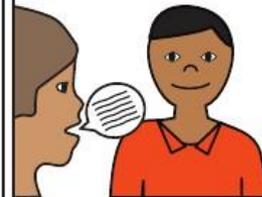
Вымыть гениталии



Надеть чистую одежду



Сказать маме или папе, что испачкал штаны



Табличка на дверь



Снять простыни



Положить грязные простыни в бак



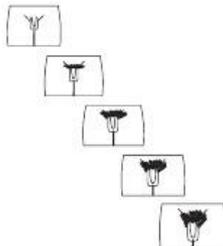


Я расту



Я расту. Становлюсь выше и больше.

Шкала взросления Таннера



Мой пенис и яички тоже растут. Под мышками и между ног появляются волосы. Это нормально.

Эрекция



Иногда, когда я трогаю пенис, он становится длиннее и тверже. Это эрекция.

Ждать



Иногда эрекции случаются без моего желания. Тогда я могу просто посидеть и подождать, или попросить разрешение пойти в туалет.

Взрослые мужчины



Эрекция – нормальная часть взросления мужчины. Она может случиться у каждого.

Наедине



Эрекция – приватная тема. Я не должен разговаривать о пенисе или эрекции с посторонними. Если у меня будут вопросы, я могу задать их _____ (впишите имя доверенного взрослого) наедине.

This publication was developed and written by Vanderbilt Leadership Education in Neurodevelopmental Disabilities (LEND) long-term trainees Amy Weitauf, PhD; Stormi White, PsyD; Olivia Yancey, MDE; Caitlin Nicholl Rissler, MSN; Doctor of Audiology student, Elizabeth Harland; Cong Van Tran, PhD; and LEND faculty members Jennifer Bowers, RN, MSN, CPNP, Pediatric Nurse Practitioner, Division of Developmental Medicine; and Cassandra Newsom, PsyD, Assistant Professor of Pediatrics, Division of Developmental Medicine, Director of Psychological Education, Treatment and Research Institute for Autism Spectrum Disorders (TRIAD)/Vanderbilt Kennedy Center. It was edited, designed, and produced by the Communications and Graphics staff of the Vanderbilt Kennedy Center for Excellence in Developmental Disabilities (Kylie Beck, BA; Jan Rosemergy, PhD; Courtney Taylor, MDiv) with the support of the Vanderbilt LEND (Pam Grau, BS; Evon Lee, PhD; Terri Urbano, RN, MPH, PhD). We are grateful for review and suggestions by many, including faculty of TRIAD and members of Autism Tennessee.

All text and illustrations are copyrighted by the Vanderbilt Kennedy Center and cannot be used in another context without written permission of Vanderbilt Kennedy Center Communications (kc@vanderbilt.edu, 615-322-8240).

This publication may be distributed as is or, at no cost, may be individualized as an electronic file for your production and dissemination so that it includes your organization and its most frequent referrals. For revision information, please contact courtney.taylor@vanderbilt.edu, (615) 322-5658, (866) 936-8852.

This publication was made possible by Grant No. T73MC00050 from the Maternal and Child Health Bureau (MCHB), Health Resources and Services Administration (HRSA), Department of Health and Human Services (HHS). Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the MCHB, HRSA, HHS. Cover photo and illustrations top of page 1 ©istockphoto.com 06/2013



VANDERBILT KENNEDY CENTER

LEND - LEADERSHIP EDUCATION IN NEURODEVELOPMENTAL DISABILITIES