

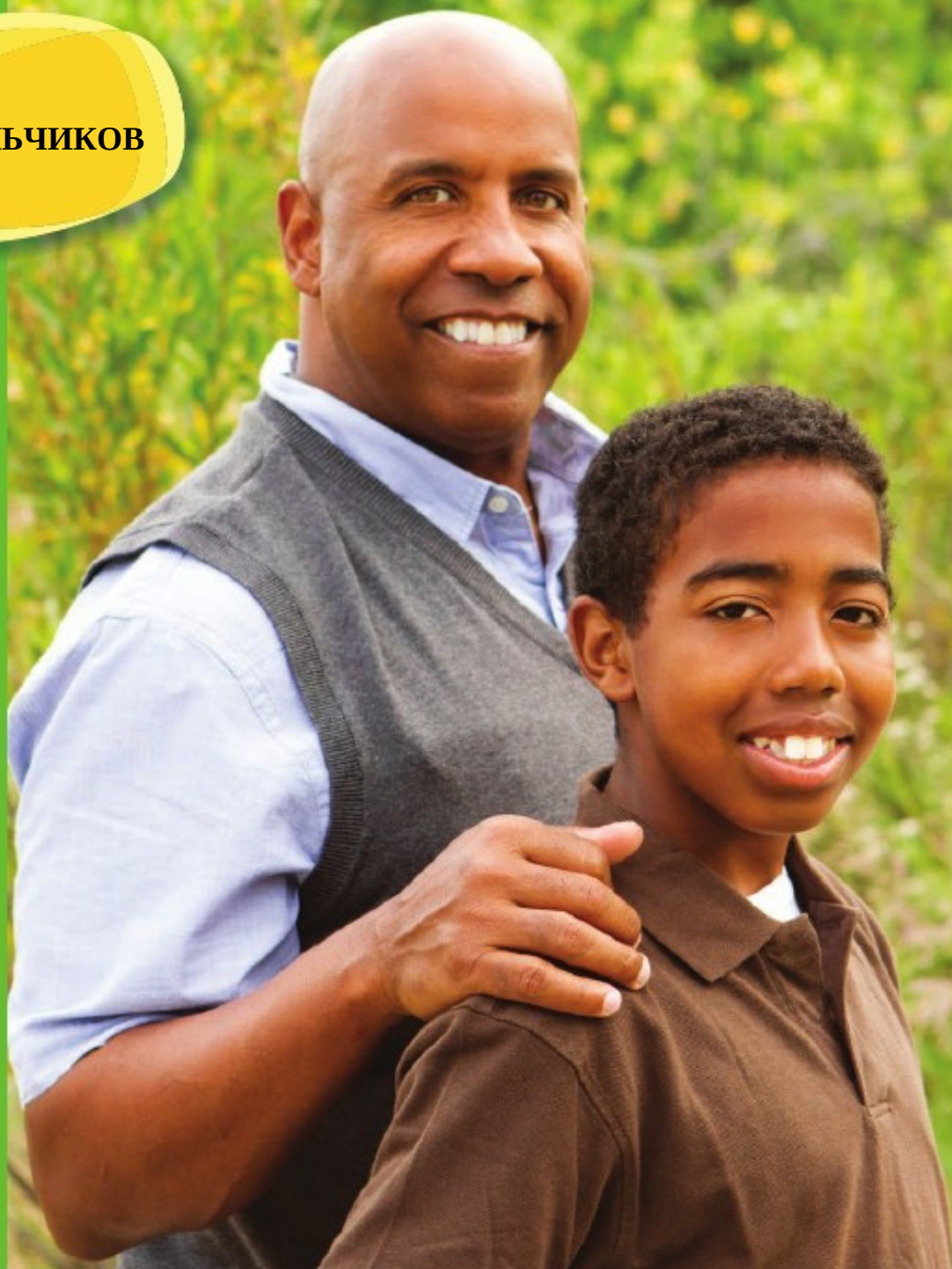


VANDERBILT KENNEDY CENTER

LEAD—LEADERSHIP EDUCATION IN NEURODEVELOPMENTAL DISABILITIES

# Здоровое тело

ДЛЯ  
МАЛЬЧИКОВ



Руководство для родителей по вопросам пубертата у мальчиков с нарушениями развития

## Содержание:

- I.** О нет, вот и он! Наступление пубертата Стр. 3
- Как поговорить с моим сыном об ЭТОМ
- II.** Нет лежебокам! Как помочь вашему сыну оставаться активным Стр. 4
- С чего начать
- III.** Фууу! Что за запах? Стр. 5-7
- Обучение гигиеническим навыкам
  - Частые проблемы
- IV.** Пожалуйста, только не здесь! Стр. 8-9
- Как можно и как нельзя вести себя в общественных местах
  - Как научить этим навыкам моего сына
  - Прикосновения к гениталиям
- V.** Сверстники, гормоны и смена настроения Стр. 10-11
- Как вы можете помочь сыну с социализацией
  - Настроение и чувства
  - Больше чем просто перемена настроения
- VI.** Мальчики есть мальчики. Стр.12-13
- Ночные поллюции
  - Как подготовить сына к ночным поллюциям
  - Эрекция
  - Что может помочь?
  - Плавки или боксеры?
- VII.** Дополнительные материалы Стр. 15
- Приложение с социальными историями и визуальными материалами можно загрузить тут: [kc.vanderbilt.edu/HealthyBodies](http://kc.vanderbilt.edu/HealthyBodies)

Приложение с визуальными материалами доступно по ссылке:

**kc.vanderbilt.edu/  
HealthyBodies**

## О нет! Вот и он. Наступление пубертата.

Наступление переходного возраста у ребенка – источник волнений и тревог в жизни каждого родителя, и родители детей с особенностями развития здесь не являются исключением. Не смотря на задержки в других областях, дети с особенностями развития обычно вступают в пубертатный период в том же возрасте, что и их нормотипичные сверстники. Некоторые мальчики с нарушениями опорно-двигательного аппарата, например, страдающие спина бифида или церебральным параличом, могут вступить в переходный возраст даже раньше обычных детей ( это называется преждевременным половым созреванием). В этом буклете вы найдете несколько советов и полезные материалы, которые помогут вам и вашему сыну пережить этот непростой период в жизни.

### Как поговорить с моим сыном об этом

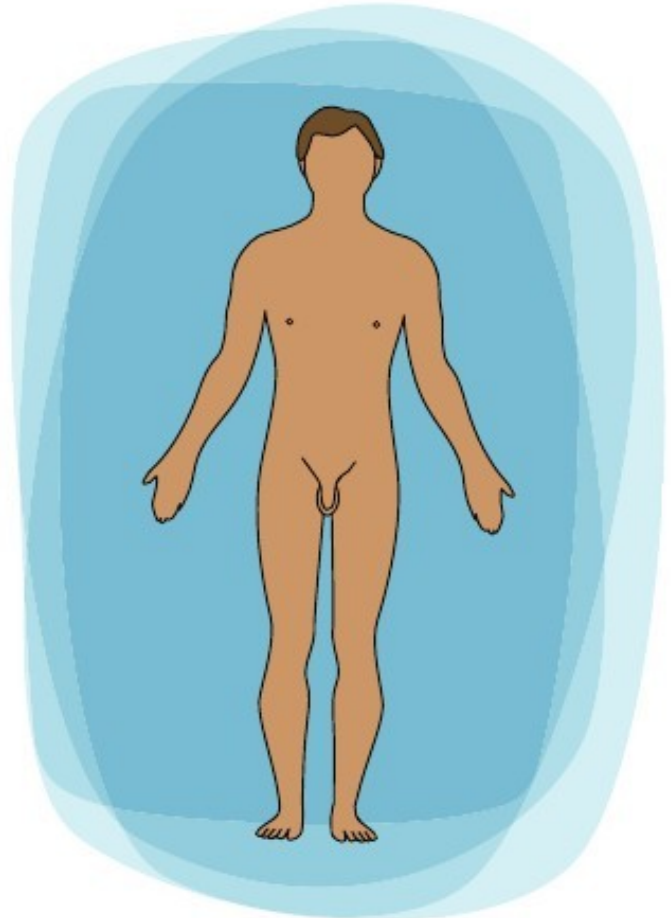
#### Не откладывайте. Начните разговор до того как появятся первые признаки пубертата

Выучите части тела. Используйте «формальные» обозначения, например «пенис», «эрекция», «мочеиспускание», «эякуляция». Это предотвратит возможное недопонимание, и поможет вашему сыну в будущем ориентироваться в вопросах наступления пубертата, поддержания личной гигиены и контрацепции. В приложении вы найдете визуальные материалы, которые помогут вашему сыну выучить части тела и проиллюстрируют изменения, которые их ждут.

Используйте средства визуальной поддержки. Вы лучше знаете, какая форма подачи информации больше подходит вашему ребенку. Используйте ее для того, чтобы рассказать ему о пубертате. Например, если ваш сын лучше усваивает информацию через постоянное повторение, выберите несколько интересных фактов и примеров, иллюстрирующих то, что вы хотите до него донести, и повторяйте почаще. Если ему легче воспринимать информацию, представленную визуально, используйте картинки и социальные истории. Это делает трудные темы более наглядными. Посмотрите, какие средства визуальной поддержки мы подготовили для вас в приложении. Вы можете использовать наш вариант, или придумать что-то свое.

Посоветуйтесь с профессионалами.

Обратитесь за новыми идеями к врачу вашего сына, его учителю или терапевту.





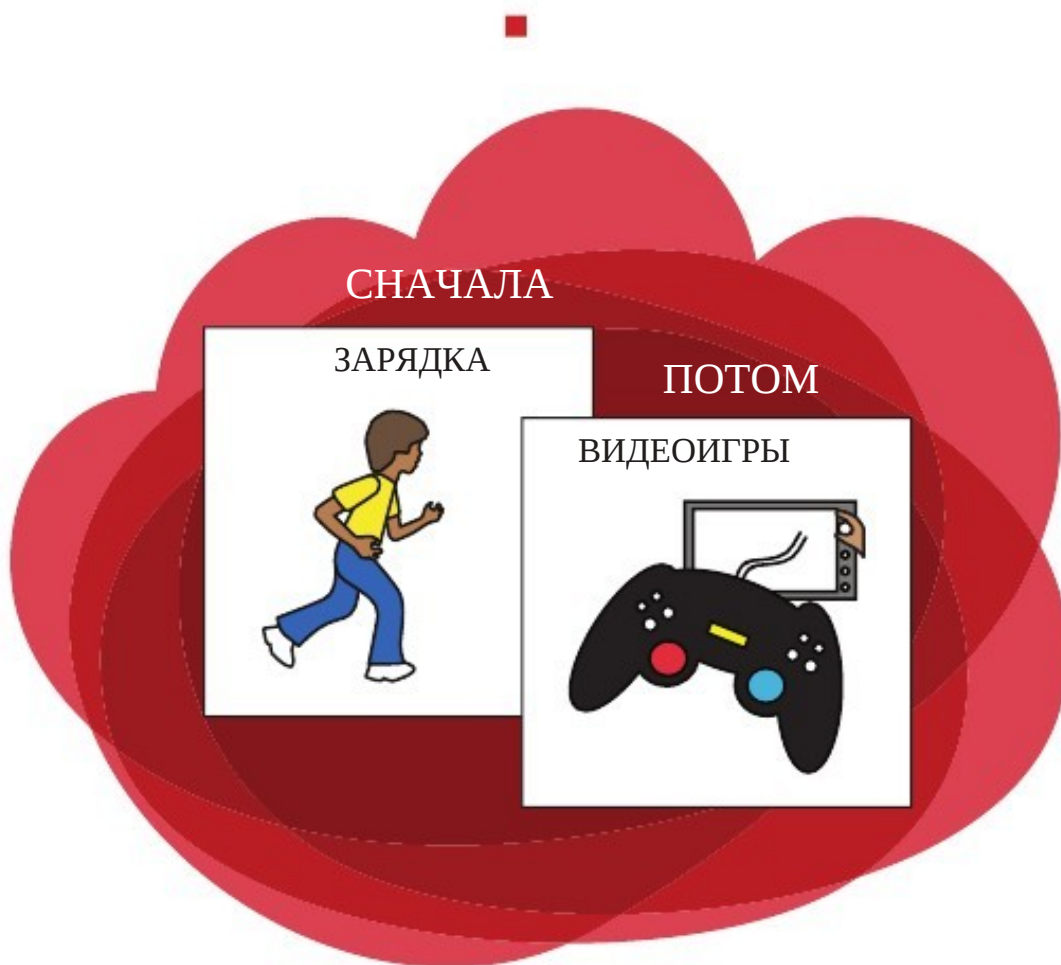
Очень важно чтобы с ранних лет у вашего сына формировались здоровые привычки. Гормональная перестройка и медикаменты могут вызвать резкое увеличение веса. Регулярные физические упражнения и здоровая диета помогут предотвратить появление лишнего веса, повысить самооценку и улучшить настроение. Здоровые привычки усвоенные с ранних лет – лучший способ помочь вашему ребенку стать активным взрослым.

### С чего начать

Включите в расписание физические упражнения. Убедитесь, что каждый день у вашего сына есть время для активных занятий: прогулок, активных игр на свежем воздухе, езды на велосипеде. Если ему трудно начать самому, предложите несколько вариантов на выбор или присоединяйтесь! Пусть физические упражнения станут неотъемлемой частью расписания всех членов вашей семьи.

Обратитесь к специалисту. Если у вашего сына нарушение опорно-двигательного аппарата, попросите его врача, эрготерапевта, или физиотерапевта подсказать вам варианты безопасных упражнений. Поищите в вашем районе спортивные секции для инвалидов, подходящие для подростка, или спортивные центры, готовые принять ребенка с особенностями.

Вознаграждайте усилия. С течением времени переключайте вашего сына от игр к серьезным видам спорта или семейным занятиям (например, совместным пешим прогулкам). Если ваш сын не любит заниматься спортом, вы можете мотивировать его, предоставляя вознаграждение. В этом возрасте лучше остановиться на не пищевых подкреплениях. Используйте средства визуальной поддержки, планшет «сначала/потом». Например «сначала зарядка – потом видеоигры». В приложении вы найдете бланк для планшета «сначала/потом», который сможете использовать дома.



### Обучение гигиеническим навыкам

Умение поддерживать личную гигиену повысит самооценку вашего ребенка и сделает его более независимым. Кроме того, это сэкономит время, которое вы бы потратили на то, чтобы привести сына в порядок.

Сделайте книжку с картинками. Это хороший вариант для обучения начальным гигиеническим навыкам. Можете сделать ее вместе. Объем информации ( количество картинок и текста) зависит от того, насколько хорошо ваш ребенок умеет читать. Включите в эту книгу изображение необходимых принадлежностей: мочалку, дезодорант, лезвие, и пошаговые визуальные инструкции по их использованию. Кроме того, эта книга поможет вашему сыну совершать покупки в магазине. Он сможет выбрать принадлежности для умывания: гель, мыло и т.д. Визуальная поддержка даст ему ощущение стабильности и контроля над ситуацией.

Сформируйте специальные «гигиенические коробки» для разных задач. Можно взять старые коробки из-под обуви или чистые пластиковые контейнеры. Пусть ваш сын сам выберет. Снаружи прикрепите картинку или список предметов, которые лежат в коробке и картинку с изображением того, как их применяют ( например, бритье).

В приложении вы найдете картинки с изображением гигиенических процедур, которые можно использовать. Вот несколько примеров таких коробок:

- Душ: шампунь, кондиционер, тоник для лица, мыло.
- Чистка зубов: щетка, паста, флосс, ополаскиватель.
- Бритье: лезвие, крем для бритья, картинки с частями лица, которые нужно брить.
- Ежедневные процедуры: лосьон для тела, дезодорант, влажные салфетки, расческа

### Частые проблемы: грязные волосы

С наступлением переходного возраста подросткам становится нужно более тщательно следить за чистотой волос. Вашему сыну может быть трудно мыть голову из-за моторных ограничений. Возможно ему будет казаться неприятным прикосновение воды и мыльной пены. Некоторые дети с особенностями развития не проявляют интереса к тому как ведут себя и одеваются их сверстники, поэтому необходимость поддерживать волосы в чистоте может быть для них не очевидна.

- **Сделайте это рутиной.** Отрадите в расписании, как часто ваш сын должен мыть голову и что конкретно нужно делать. В приложении вы найдете визуальное расписание для душа.
- **Пойте в душе.** Запишите диск с несколькими песнями, продолжительность которых равна тому, сколько вы хотите чтобы сын проводил в ванной. Каждая смена песни будет сигналом, что пора переходить к следующей гигиенической процедуре или заканчивать.
- **Будьте мягче.** Вашему ребенку не нравится втирать шампунь руками? Дайте ему специальный спонж. Если ему не нравится напор воды, пользуйтесь ковшиком, чтобы ополоснуть волосы после мытья, или купите более подходящую насадку для душа.
- **Картинка лучше тысячи слов.** Напишите историю, в которой объясните, почему так важно каждый день принимать душ и поддерживать волосы в чистоте. Подойдите к задаче творчески. Сфотографируйте всех членов вашей семьи сразу же после пробуждения, а затем, когда они уже успели умыться и привести себя в порядок. Поговорите о том, что подумают о вас другие люди, если вы придете в школу или на работу так, как будто только что встали с постели.

#### Частые проблемы: потливость и запах пота

В период пубертата сальные железы начинают работать активнее, поэтому очень важно научить вашего сына пользоваться дезодорантом, регулярно менять белье, еженедельно стирать одежду и содержать себя в чистоте.

- **Не забывайте о средствах визуальной поддержки.** Используйте списки и социальные истории, чтобы напомнить вашему сыну, что конкретно и в каком порядке ему нужно делать, чтобы оставаться чистым. В приложении «Обучение гигиеническим навыкам» вы найдете примеры историй о том, как поддерживать себя в чистоте и избежать запаха пота, на основе которых сможете составить свою.
- **Пошаговое расписание.** Если вашему сыну трудно запомнить последовательность действий при умывании, можно составить для него пошаговое расписание. Включите туда нанесение шампуня на волосы, намыливание, ополаскивание и т.д. Заламинируйте расписание, так чтобы его можно было оставить в ванной комнате. Еще один вариант – использовать старую анатомически-точную фигурку (например Кена), или заламинированную куклу с отделяющимися частями. Куклу можно прикрепить к стенке душевой кабины или двери ванной. Как только ваш сын закончит намыливать одну часть тела, отделяйте ее от куклы и кладите в контейнер с надписью «закончили». Так будет нагляднее.
- **Препятствия.** Если вашему сыну трудно пользоваться дезодорантом, попробуйте разные типы спреев или шариковый антиперспирант. Если он не может сам принимать ванну из-за моторных ограничений, приобретите специально оборудование, например сидение для ванны, съемную насадку для душа, перчатки для мытья или щетку с длинной/съемной ручкой.
- **Слишком сильный запах.** Помогите вашему сыну научиться ориентироваться в выборе гигиенических средств, особенно тех, что помогают бороться с дурным запахом тела. Некоторым детям больше нравятся средства без запаха, т.к. сильные ароматы их раздражают. В таком случае обратите внимание на продукты «для чувствительной кожи», они часто бывают без запаха.
- **Прыщи.** Для некоторых подростков проблемы с кожей в период полового созревания встают особенно остро. Причиной может быть повышенная активность сальных желез, гормональная перестройка и даже генетика. Попросите лечащего врача вашего ребенка посоветовать вам средство для очистки кожи: крем, лосьон или средство для умывания, в составе которых есть лекарственные препараты, такие как салициловая кислота или пероксид бензоила. Сфотографируйте лицо вашего подростка или используйте картинку, где можно отметить места, куда он должен наносить лекарственное средство. Научите его беречь чувствительные участки, такие как глаза, ноздри, рот. Чтобы наносить средство было проще, используйте влажные салфетки. Если у вашего сына есть прыщи на теле, вам также помогут специальные салфетки, пропитанные лекарственными средствами.



## Фууу! Что это за запах?

### Общие проблемы: волосы на теле и бритье

В переходном возрасте структура волоса начинает меняться, кроме того, волосы начинают расти не только на голове, но и на теле. Используйте изображение мужского тела (например, те, что найдете в приложении «Изучаем части тела»), чтобы показать вашему сыну, какие изменения его ждут. Некоторые подростки и взрослые предпочитают удалять волосы на теле.

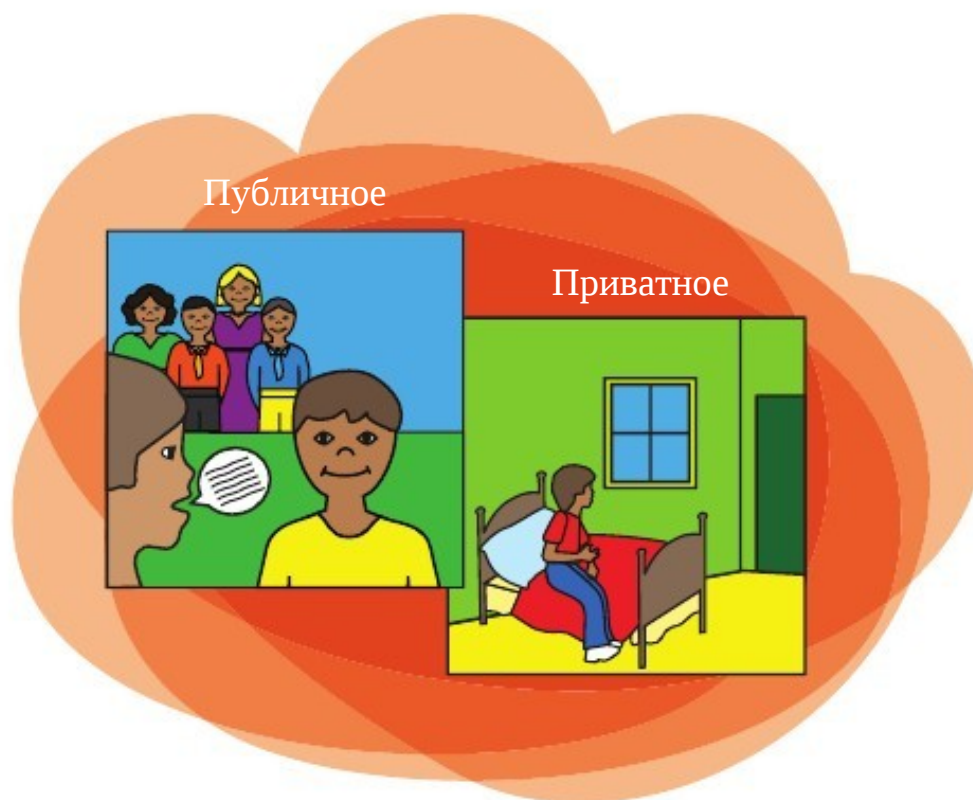
- **Покажите, как надо бриться.** Пусть ваш сын посмотрит, как бреется отец или другой член семьи, и запишет или запомнит последовательность действий. Порепетируйте вместе шаг за шагом. Составьте инструкцию или план в картинках для визуального расписания. Чтобы сыну было проще запомнить, какие места надо брить, а какие нет – используйте фотографии.
- **Отметьте в расписании время для бритья.** Если ваш сын умеет бриться самостоятельно, или с небольшой поддержкой, отмечайте в его календаре дни, когда ему нужно избавиться от щетины, или поменять лезвие бритвы.
- **Научите дозировать крем для бритья.** Если вашему сыну трудно дозировать крем для бритья, или пользоваться тюбиком, пользуйтесь маленькими «дорожными» упаковками крема, или научите его использовать помазок.
- **Выберите правильное лезвие.** Юношам с нарушениями моторики больше подойдет электробритва, но если ваш сын все равно хочет пользоваться бритвенным станком, попросите вашего эрготерапевта помочь подобрать утяжеленный станок, или специальный держатель для ручки бритвы.

### Частые проблемы: чистка зубов и свежее дыхание

- **Сделайте визуальное расписание** с пошаговой инструкцией по чистке зубов в картинках. Картинки в приложении «Обучение гигиеническим навыкам» помогут вашему сыну научиться самостоятельно ухаживать за зубами.
- **Выберите правильную зубную щетку.** Электрическая щетка, или щетка с утяжеленной ручкой подойдет детям, которым трудно что-то удерживать в руках. Выбирайте щетки с мягкой щетиной.
- **Дайте знать когда и сколько времени нужно уделить уходу за зубами.** Включите чистку зубов в ежедневное расписание вашего сына. Не забудьте визуальные подсказки. Таймер поможет уделить чистке зубов ровно столько времени, сколько нужно. Дантисты рекомендуют не меньше 2 минут!







### Как можно и как нельзя себя вести в общественных местах

Бывало ли так, что ваш сын говорил или делал в общественных местах что-то такое, что заставляло вас краснеть? Очень важно научить его различать, как можно вести себя в общественных местах, а как – только наедине с собой, например, умываться, справлять нужду, пускать газы, дотрагиваться до своих гениталий, раздеваться и переодеваться и так далее. Умение правильно вести себя в обществе поможет вашему сыну найти общий язык со сверстниками и снизит вероятность того, что он станет жертвой насмешек или травли. Дети, которые понимают, как нужно вести себя в обществе, в будущем с меньшей вероятностью попадут в неприятности в школе, или привлекут внимание полицейских.

### Как научить этим навыкам моего сына

- **Не откладывайте.** Поговорите о том, как можно вести себя рядом с другими людьми, а как – только наедине с собой, и сформулируйте несколько основных правил, например: «мы можем ходить без одежды только в ванной, или у себя в комнате за закрытой дверью» или «перед тем как выйти из спальни или ванной мы одеваем пижаму, халат или другую одежду». Напоминайте об этих правилах при помощи простых фраз или картинок. Правила должны соблюдать все члены семьи.
- **Используйте средства визуальной поддержки.** Составьте список мест, которые считаются общественными, и мест, где можно побыть наедине с собой. Затем можно привести примеры того, как можно вести себя в тех или иных условиях. Чтобы помочь вашему сыну запомнить эти правила, используйте материалы из приложения.
- **Используйте социальные истории.** Они также помогут вашему сыну запомнить сформулированные правила и понять для чего они нужны. Подумайте о том, какое поведение является проблемным для вашего ребенка и напишите о нем социальную историю, в которой обозначьте, когда это поведение приемлемо, а когда нет. Пример подобной истории можно найти в приложении «Личное/публичное пространство»



- **Покажите как можно.** Объясните сыну, в каком месте он может позволить себе делать то, что хочется. Используйте простые слова и/или картинки. Например, скажите: «Ты можешь этим заняться у себя в спальне/в ванной» или покажите ему карточку с надписью «Приватное пространство». Если он трогает себя, или пытается раздеться, дайте понять что этим можно заняться, но только там, где его никто не будет видеть.
- **Когда нельзя обойтись без помощи.** Некоторые молодые люди не могут одеться, сходить в туалет и выполнить другие интимные процедуры без посторонней помощи. Научите сына обращаться за помощью при помощи слов, карточки или жеста, и заблаговременно планировать, как он сможет решить возникшую проблему в общественном месте (например, в школе или ресторане).

### Прикосновения к гениталиям

Все дети так или иначе изучают свои гениталии. То, как к этому будут относиться родители, во многом зависит от семейного уклада и традиций, и это нормально. Но помните, что трогать себя время от времени – также нормальное поведение для подростка, и едва ли вы сможете полностью его прекратить. Лучшее что можно сделать – объяснить сыну, где и когда он может этим заниматься. Если вы будете его стыдить, накажете или просто станете обращать на это поведение слишком много внимания, то скорее всего в будущем оно усилится, а вот вероятность того что ваш сын не постесняется задать волнующие его вопросы вам или врачу станет существенно ниже.

Важно реально смотреть на вещи. Мастурбация и прикосновения к гениталиям не вызывают слепоту или «сумасшествие». Ваш подросток не перестанет расти и не сможет себя поранить. Далеко не всегда прикосновение к гениталиям связано с мыслями о сексе. Для некоторых молодых людей прикосновения к гениталиям – приятный сенсорный опыт, который помогает успокоиться. Некоторые дети держатся за гениталии из-за кожного зуда или боли, вызванной инфекцией. Если ваш ребенок постоянно отвлекается, чтобы потрогать себя, это мешает ему заниматься и играть, если вы заметили покраснение или высыпания на коже, срочно обратитесь к врачу.

Удачное объяснение, которое поможет вашему сыну быстрее понять, какие части тела считаются интимными – «это те части тела, которые закрывает купальник или нижнее белье». В приложении вы найдете примеры средств визуальной поддержки и социальные истории, которые помогут объяснить сыну, какие части тела считаются интимными, а также где и когда к ним можно прикасаться.

Если ваш сын трогает свои гениталии в общественных местах, вам нужно научиться прекращать это поведение быстро и без привлечения лишнего внимания.

Вы можете использовать специальную карточку, которая напомнит ему о принятых правилах, например «Руки прочь из штанов» или карточку с изображением поведения, которое сделает невозможным «нежелательный» вариант, например «Руки на стол». Вы можете выложить на планшете «Сначала – вымой руки, потом - награда», это поможет прервать поведение. Перед «выходом в свет» возьмите с собой игрушки или гаджеты, которые помогут сыну «занять руки». Дома можно предоставить ему выбор : «Вынь руки из штанов» или «Отправляйся в свою комнату»



Переходный возраст – трудное время для любого ребенка. Друзья, социальные связи, внешность – все приобретает особое значение. Для того, чтобы завести друзей и справиться со стрессом, вашему сыну может понадобиться поддержка.

При переходе из начальной в среднюю школу, или в старшие классы, дети начинают интересоваться нарядами, свиданиями, хотят поскорее научиться водить машину. В этот период особенности развития ребенка становятся очень заметны. Подумайте о тех ситуациях, с которыми каждый день сталкивается ваш сын, и продумайте как подходящая одежда, прическа и «хобби» смогут повлиять на то, как его будут принимать «в обществе».

### Как вы можете помочь своему сыну с социализацией

**Увлечите** его приятной деятельностью, которой можно заниматься вместе со сверстниками. Найдите группу, в которой ваш сын сможет заниматься тем, что ему нравится, например, спортивную секцию, кружок или группу общения. Поговорите с руководителем группы об особенностях вашего ребенка и о том, как лучше включить его в занятия. Соберите информацию, узнайте какие группы работают в вашем районе. Если не найдете ничего подходящего, возможно вы сможете открыть свою группу.

**Поговорите** с учителем вашего сына или с директором о возможности проведения уроков понимания. Такие мероприятия помогут другим детям осознать, с какими трудностями сталкивается ваш сын, и узнать больше о его сильных сторонах. Правильно поданная информация об особенностях коммуникации, трудностях в обучении и моторных ограничениях вашего сына научит других детей относиться к нему с большим вниманием и заботой. Существует масса пособий, которые помогут вам подготовиться к такому мероприятию. Ссылки на них вы найдете в конце этого буклета.

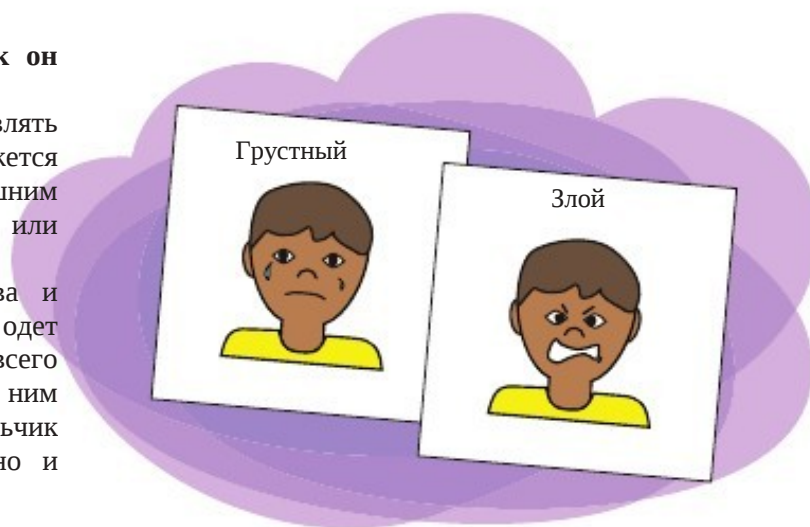
**Волосы.** Сделайте сыну стрижку, которая бы соответствовала его полу и возрасту. Часто подростки копируют стиль одежды и прически своих сверстников. Вы можете не придавать этому значения, но для сына и его друзей это может быть важно.

- Полистайте журналы и обсудите с другими родителями как одеваются и стригутся современные подростки. Выберите стрижку, за которой сын сможет ухаживать самостоятельно. Вместе отберите несколько фотографий с подходящими стрижками и покажите парикмахеру.
- Выберите время, когда в парикмахерской будет поменьше народу и предупредите, что через какое-то время клиенту может понадобиться передышка. Возьмите с собой планшет, сенсорный материал или игру, которые помогут сыну отвлечься и легче перенести стрижку.
- Обсудите с эрготерапевтом вашего сына, как научить его самостоятельно ухаживать за волосами и какие приспособления могут ему понадобиться.

**Одежда.** Когда вы вместе с сыном отправляетесь за покупками, не забудьте познакомиться с последними трендами в молодежной моде. Как одеваются другие дети в вашей школе? Чтобы узнать, какие марки одежды и магазины популярны у сверстников вашего сына, полистайте подростковые журналы, пообщайтесь с родителями, или возьмите с собой в магазин кузена или старшего брата, чтобы помочь вам определиться с выбором.

Если ваш сын может сам сделать выбор, дайте ему возможность самостоятельно подобрать себе гардероб. Вы можете взять его с собой в магазин, принести несколько моделей домой, на выбор, или полистать каталоги. Если ваш мальчик с трудом привыкает к новой одежде, или ему трудно справляться с застежками и молниями, постепенно приучайте его к новым предметам гардероба. Отдавайте предпочтение комфортным вещам, подходящим по размеру, а также обратите внимание на то, какие ткани и цвета нравятся вашему сыну. Чтобы объяснить, почему дети, подростки и взрослые по-разному одеваются, используйте социальную историю. К примеру, если ваш сын наденет вместо старомодных ботинок на липучках мокасины, подберет к ним штаны на резинке и рубашку навыпуск, то будет выглядеть не хуже своих сверстников. Обсудите с эрготерапевтом возможность попрактиковаться с вашим ребенком в умении одеваться и справляться с застежками.

**Что если моему сыну все равно как он выглядит?** Подросткам свойственно стремиться к независимости и проявлять индивидуальность. Даже если вам кажется что сын не интересуется своим внешним видом, такая мелочь как новая стрижка или фасон брюк может помочь ему почувствовать себя частью коллектива и избежать насмешек. Если ваш сын будет одет и причесан по возрасту, то вероятнее всего сверстники будут охотнее завязывать с ним знакомство и узнают, какой ваш мальчик замечательный, не только снаружи, но и внутри.



**Средства альтернативной коммуникации.** Если ваш сын пользуется коммуникатором с синтезатором речи, позаботьтесь о том, чтобы голос устройства соответствовал полу и возрасту сына.

### Настроение и чувства

Частая смена настроение – обычное дело в переходном возрасте. Вы можете научить сына выражать свои чувства при помощи слов, если он владеет речью. Для этого сами комментируйте его состояние («Кажется ты злишься», «Когда он так поступил, ты обиделся?»). Если ваш сын не владеет речью, или говорит недостаточно хорошо, используйте картинки, фотографии, жестовый язык или карточки со словами.

В приложении вы найдете примеры картинок с изображением эмоций, которые ваш сын может использовать, чтобы объяснить, что он чувствует. Проконсультируйтесь с терапевтом, который хорошо знает особенности вашего ребенка, чтобы вместе выработать дальнейшую стратегию обучения.

### Больше чем просто смена настроения

Иногда частые смены настроения могут быть вызваны более серьезными причинами, к примеру, проблемами со здоровьем. Так нарушения в работе щитовидной железы (часто встречаются у детей с синдромом Дауна) могут внешне напоминать депрессию: вызывают потерю аппетита, снижение активности, ухудшение настроения. Также смена настроения может быть симптомом настоящей депрессии или тревожного расстройства.

Перемена настроения может быть сигналом более серьезных нарушений психического здоровья, требующих вмешательства и лечения. Стоит обратить внимание на следующее поведение:

- Если ваш мальчик смеется, плачет или начинает кричать без видимой причины
- Если он кружится вокруг своей оси, постоянно ходит туда-сюда, тербит руки без остановки
- Если он дерется, кусается, царапается, бьется головой, разбрасывает вещи
- Если внезапно он начинает есть существенно больше, или теряет аппетит
- Если жалуется на боли в животе, мигрень, или другие неприятные ощущения
- Если мучается от бессонницы, никак не может проснуться, с трудом засыпает, видит кошмары
- Если сын выглядит расстроенным, с трудом сосредотачивается, видит то, чего нет
- Если он меньше двигается, выглядит усталым, не получает удовольствия от того, что раньше дарило радость

Обсудите тревожные перемены в состоянии сына с его лечащим врачом. Перед визитом несколько дней наблюдайте за ребенком, ведите записи.

### Ночные поллюции

У многих юношей в пубертатный период случаются ночные эякуляции. Это называется поллюцией или «мокрыми снами». Во время поллюции пенис выбрасывает семенную жидкость со сперматозоидами. Это нормальный процесс, но ваш сын действительно не может его контролировать. В результате поллюций могут оставаться липкие мокрые пятна на белье или пижамных штанах.

Эта проблема чаще всего возникает у подростков в возрасте 13-17 лет, чаще всего – в районе 14-ти. Очень важно заблаговременно подготовить вашего сына, чтобы у него не возникло мысли, что он делает что-то плохое. Поллюции – естественная часть взросления.

### Как подготовить сына к ночным поллюциям

- **Объясните разницу.** Ваш сын может стесняться последствий ночных поллюцией и скрывать от вас последствия. Важно объяснить ему что то что происходит – нормально.
- **Расскажите, что происходит.** Объясните что поллюции – такая же часть взросления, как и другие изменения тела – волосы на гениталиях и под мышками, увеличение роста, изменение голоса.
- **Научите заботиться о себе.** Поллюции не получится предотвратить. Расскажите сыну, как поступить, если он все же столкнулся с этой проблемой. Научите его менять простыни, убирать грязное белье в стирку и подмываться.
- **Используйте средства визуальной поддержки.** Сделайте пошаговую инструкцию, которая поможет сыну привести себя в порядок после ночной поллюции (подмываться, снимать постельное белье, стирать грязную одежду). В приложении вы найдете картинки, которые помогут вашему сыну научиться самостоятельно заботиться о себе.
- **Если вашему сыну трудно самому приводить себя в порядок,** научите его, как можно попросить о помощи в такой ситуации. Один из вариантов – использовать табличку для двери, которая будет для вас сигналом о помощи. Пример вы найдете в приложении.



- **Научите хранить тайну.** Ночные поллюции – личное дело сына. Объясните, что эту тему можно обсуждать только с родителями, врачом и школьной медсестрой, но ни в коем случае с друзьями или незнакомыми людьми.
- **Сохраняйте позитивный настрой.** Поллюции – естественная часть взросления. Негативная реакция (смех, критика, наказания) ничего с ними не сделает. Реагируйте спокойно, сфокусируйтесь на том, чтобы научить сына справляться с этой проблемой
- **Попросите врача** поговорить с сыном о пубертате и изменениях, которые происходят в его теле.



## Эрекция

Во время пубертатного периода у большинства юношей по несколько раз в день случаются неконтролируемые эрекции. Это нормальная часть взросления, которую мальчики совершенно не контролируют. В этом возрасте эрекцию могут вызвать даже слишком тесные брюки, а может и вовсе не понадобится какой бы то ни было видимой причины. Неконтролируемая эрекция в общественном месте может вызвать у вашего сына чувство неловкости и даже испуг.



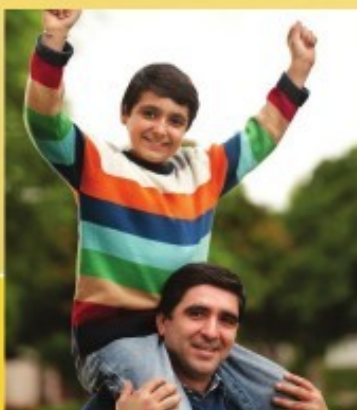
### Что может помочь

- **Сделайте специально для сына социальную историю**, или воспользуйтесь готовой (пример вы найдете в приложении «Как справиться с эрекцией»)
- **Напомните** сыну, что говорить об эрекции можно только с врачом и родителями. С друзьями и незнакомыми людьми эту тему не обсуждают.
- **Подайте** сыну несколько идей, как лучше поступить, если эрекция случилась в общественном месте:
  - Постоять спокойно и подождать пока все не закончится
  - Опустить книжку или сумку, чтобы прикрыть проблемную зону
  - Обвязать вокруг талии куртку
- **Правильно выбранное белье** поможет избежать слишком частых эрекций и даст необходимый комфорт. Избегайте широких спортивных штанов и другой бесформенной одежды.

### Плавки или боксеры

Выбор между боксерами и плавками зависит от того, что именно имеет значение для вашего сына. Боксеры проще снимать и надевать. Плавки лучше поддерживают гениталии. Отправляйтесь в магазин вместе с сыном и примерьте разные виды нижнего белья. Купите несколько вариантов, чтобы дома он мог еще раз померить и решить, какой из них удобнее.





Приложение и сам буклет  
можно скачать по ссылке :  
**[kc.vanderbilt.e  
du/  
HealthyBodies](http://kc.vanderbilt.edu/HealthyBodies)**

**Организации**

- Vanderbilt Kennedy Center:  
kc.vanderbilt.edu
- Autism Society of America  
www.autism-society.org
- Autism Speaks:  
www.autismspeaks.org
- Easter Seals:  
www.easterseals.com
- National Down Syndrome Society:  
www.ndss.org
- National Parent Technical Assistance Center:  
www.parentcenternetwork.org
- American Society for Deaf Children:  
www.deafchildren.org
- United Cerebral Palsy:  
www.ucp.org

**Средства визуальной поддержки**

- <http://card.ufl.edu/content/supports/start.html>
- [www.kidaccess.com/index.html](http://www.kidaccess.com/index.html)
- Do 2 Learn:  
[www.do2learn.com](http://www.do2learn.com)
- Visual Aids for Learning: [www.visualaidsforlearning.com/adolescent-pack-learning.htm](http://www.visualaidsforlearning.com/adolescent-pack-learning.htm)

**Вебсайты**

- National Information Center for Children and Youth With Disabilities. Sexuality education for children and youth with disabilities. Available at <http://nichcy.org/schools-administrators/sexed>
- Parent Advocacy Coalition for Education Rights' National Bullying Prevention Center:  
[www.pacer.org/bullying](http://www.pacer.org/bullying)
- [www.autismspeaks.org/family-services/tool-kits/dental-tool-kit](http://www.autismspeaks.org/family-services/tool-kits/dental-tool-kit)
- [kc.vanderbilt.edu/kennedy\\_files/OralHealthTips.pdf](http://kc.vanderbilt.edu/kennedy_files/OralHealthTips.pdf)
- [http://kidshealth.org/teen/sexual\\_health/#cat20015](http://kidshealth.org/teen/sexual_health/#cat20015)
- [www.freewebs.com/kidscandream/main.htm](http://www.freewebs.com/kidscandream/main.htm)

**Социальные истории – информация и примеры**

- Gray, C., & White, A. L. (2002). My social stories book. Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Publishers.
- [www.thegraycenter.org/social-stories/what-are-social-stories](http://www.thegraycenter.org/social-stories/what-are-social-stories)
- [www.bbbautism.com/pdf/article\\_27\\_Social\\_Stories.pdf](http://www.bbbautism.com/pdf/article_27_Social_Stories.pdf)

**Книги**

- Gravelle, K., Castro, N., & Castro, C. (1998). What's going on down there? Answers to questions boys find hard to ask. New York: Walker and Company.
- Wrobel, M. (2003). Taking care of myself: A hygiene, puberty, and personal curriculum for young people with autism. Arlington, TX: Future Horizons.
- Eckenrode, L., Fennell, P., & Hearsey, K. (2004). Tasks galore for the real world. Raleigh, NC: Tasks Galore.  
[www.tasksgalore.com](http://www.tasksgalore.com)
- Bellini, Scott, Building social relationships: A systematic approach to teaching social interaction skills to children and adolescents with autism spectrum disorders and other social difficulties (2006). Autism Asperger Publishing Co., Shawnee Mission, KS.
- Middleman, A. B., & Pfeifer, K. G. (2006). Boy's guide to becoming a teen: Getting used to life in your changing body. American Medical Association.
- Madaras, L., & Madaras, A., Sullivan, S. (2007). What's happening to my body? Books for boys: A growing-up guide for parents and sons. Newmarket Press.
- Baker, Jed (2009) Social skills picture book for high school and beyond.  
[www.mayer-johnson.com/the-social-skills-picture-book-for-high-school-and-beyond](http://www.mayer-johnson.com/the-social-skills-picture-book-for-high-school-and-beyond)
- Meehan, Cricket, The right to be safe: Putting an end to bullying behavior (2011). Search Institute Press.



This publication was developed and written by Vanderbilt Leadership Education in Neurodevelopmental Disabilities (LEND) long-term trainees Amy Weitlauf, 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](mailto: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](mailto: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.

Photos ©istockphoto.com. Printed June 2013.

