

Здоровое тело Приложение

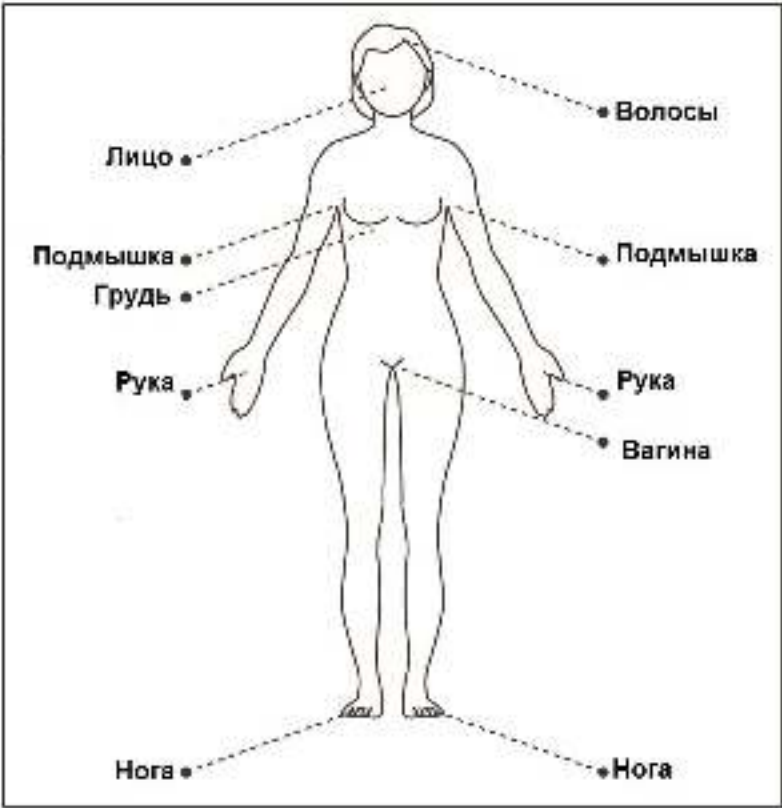
Для
девочек



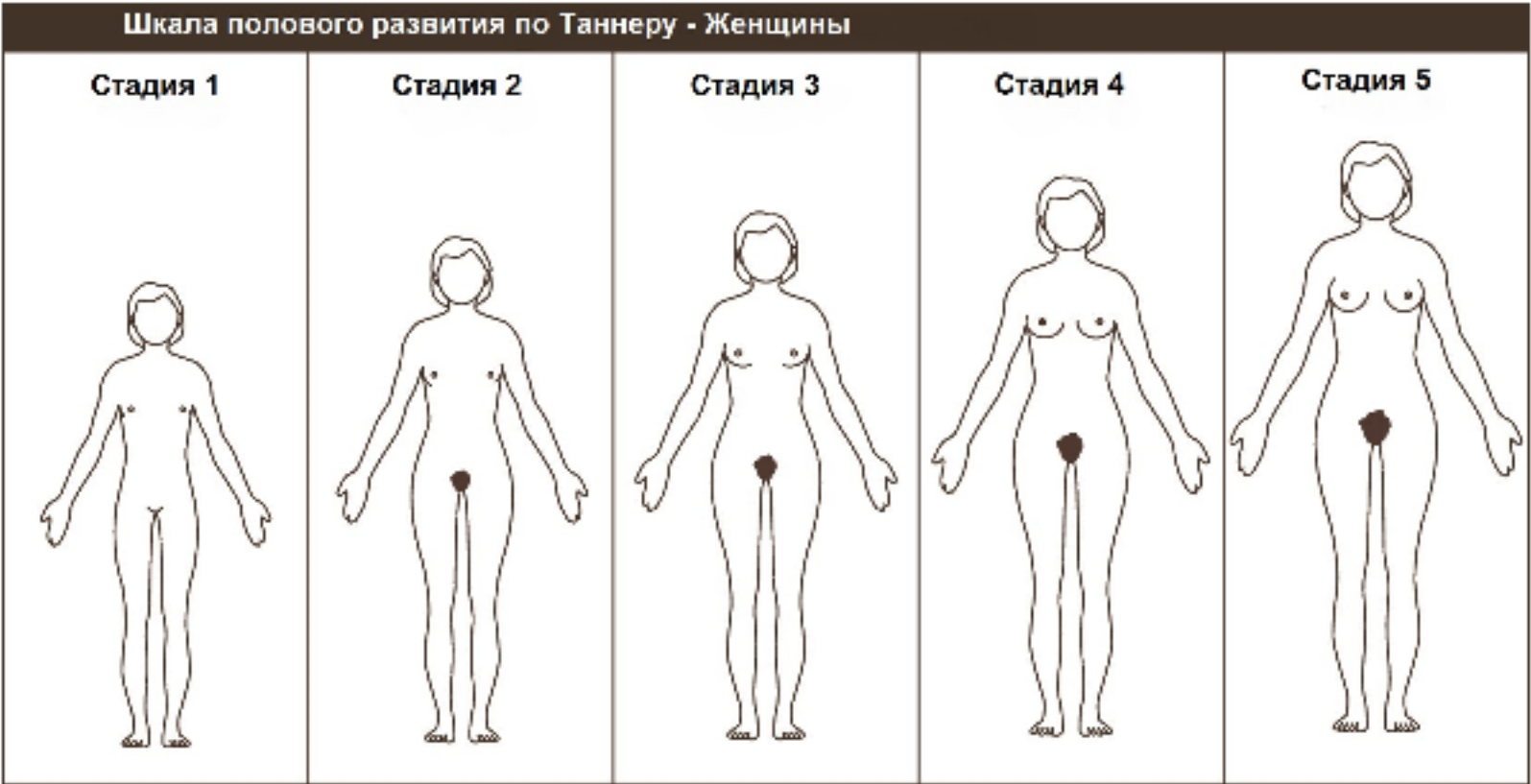
Информационную
брошюру можно скачать
по ссылке:
[kc.vanderbilt.edu/
HealthyBodies](http://kc.vanderbilt.edu/HealthyBodies)

Руководство для родителей по проблемам пубертата у девушек с
особенностями развития

Используйте эти картинки, чтобы показать вашей дочке как называются разные части тела. После того как она выучит все названия, закройте надписи и предложите ей соревнование, кто быстрее и точнее назовет все части тела человека. Вы также можете вырезать надписи, и попросить ее разложить их по порядку на рисунке.



Шкала полового развития по Таннеру покажет ей, как будет меняться ее тело, и где начнут расти волосы.



Используйте планшет с расписанием сначала/потом, чтобы сделать для вашей дочки более привлекательными непростые занятия, например, зарядку. Поместите в графу "сначала" карточку с менее приятным занятием, а то, что будет "наградой" в графу "потом". Например: "сначала" - зарядка, "потом" - игра в приставку. Вы можете использовать слова, или карточки, в зависимости от навыков вашего ребенка. Вы можете заламинировать карточки, использовать липучку или делать надписи смываемым маркером, чтобы планшет можно было использовать несколько раз.

Помните: в графу "потом" всегда помещайте более приятное занятие, чтобы ваша дочка понимала, какая награда ее ждет.

Сначала

Потом

Сначала

Потом

<p>Мыло</p> 	<p>Шампунь/кондиционер</p> 	<p>Бритва</p> 	<p>Крем для бритья</p> 	<p>Дезодорант</p> 
<p>Свежее белье</p> 	<p>Прокладка</p> 	<p>Упаковка прокладок</p> 	<p>Влажные салфетки</p> 	<p>Лосьон</p> 
<p>Расческа</p> 	<p>Зубная паста и щетка</p> 	<p>Зубная нить</p> 	<p>Лекарства</p> 	<p>Нельзя выдавливать прыщи</p> 

<p>Наполнить ванну теплой водой</p> 	<p>Включить воду</p> 	<p>Раздеться</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>Одеться</p> 	<p>Я молодец!</p> 

Что это за запах?

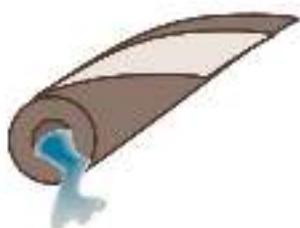
Я расту и мое тело меняется. Под мышками и на лобке растут волосы. Иногда подмышки и другие интимные части моего тела могут дурно пахнуть. Запах пота и другие резкие телесные запахи считаются неприятными. Если от меня будет дурно пахнуть, людям будет неприятно находиться рядом. Чтобы хорошо пахнуть я каждый день подмываюсь, мою подмышки и ноги теплой водой и мылом, а также мою голову. После умывания, я наношу дезодорант под мышками. Благодаря дезодоранту они меньше потеют и хорошо пахнут. Чтобы не пахнуть потом, я каждое утро наношу дезодорант после душа. Мне нравится хорошо пахнуть. Моим родителям, друзьям и учителям тоже нравится,



Зубная щетка



Зубная паста



Выдавить пасту на щетку



Чистить зубы



Сплюнуть в раковину



Прополоскать рот



Зубная нить

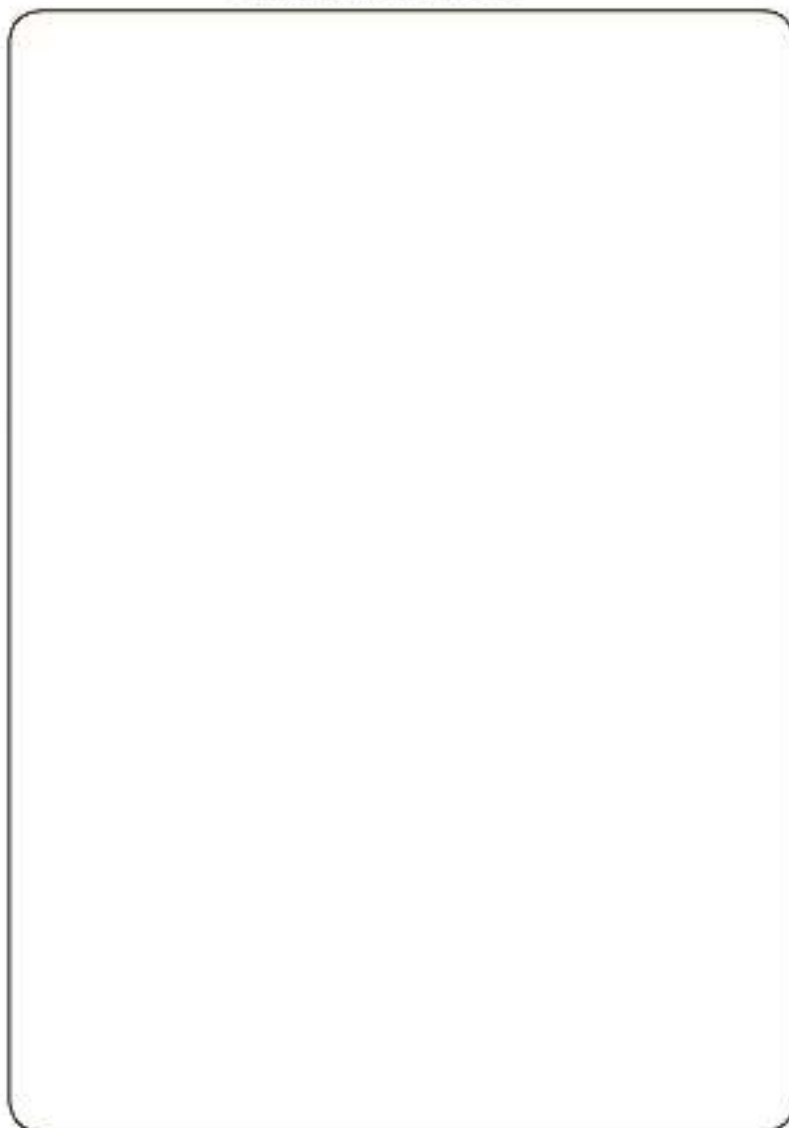


Вашей дочке будет проще понять, как можно вести себя в общественных местах, а как - только наедине с собой, если вы используете картинки. Предложите ей рассортировать варианты поведения на "личное" и "публичное". Можете использовать предложенные картинки, или изготовить свои.

Когда ваша дочка хорошо запомнит, что такое личное и публичное пространство, картинки можно будет использовать как напоминание. Например, если она забудется и начнет ковырять в носу, вы можете показать ей карточку с надписью "личное пространство", она сразу поймет, что нужно перестать или поискать для этого занятия другое место.

Игру можно повторять перед выходом "в свет", в ресторан или на прогулку, чтобы напомнить дочке как вести себя в общественных местах.

Личное пространство



Публичное пространство

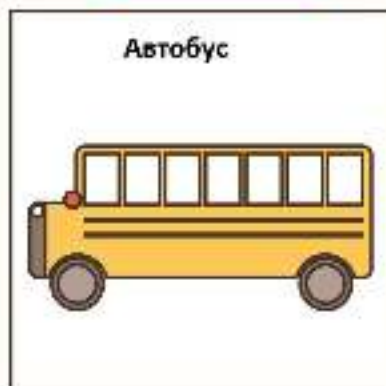
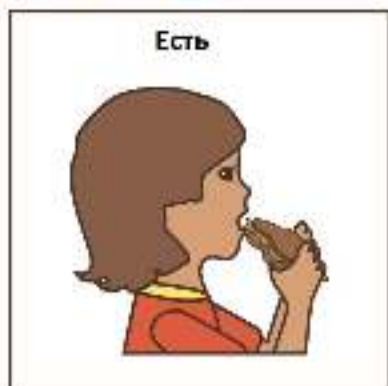


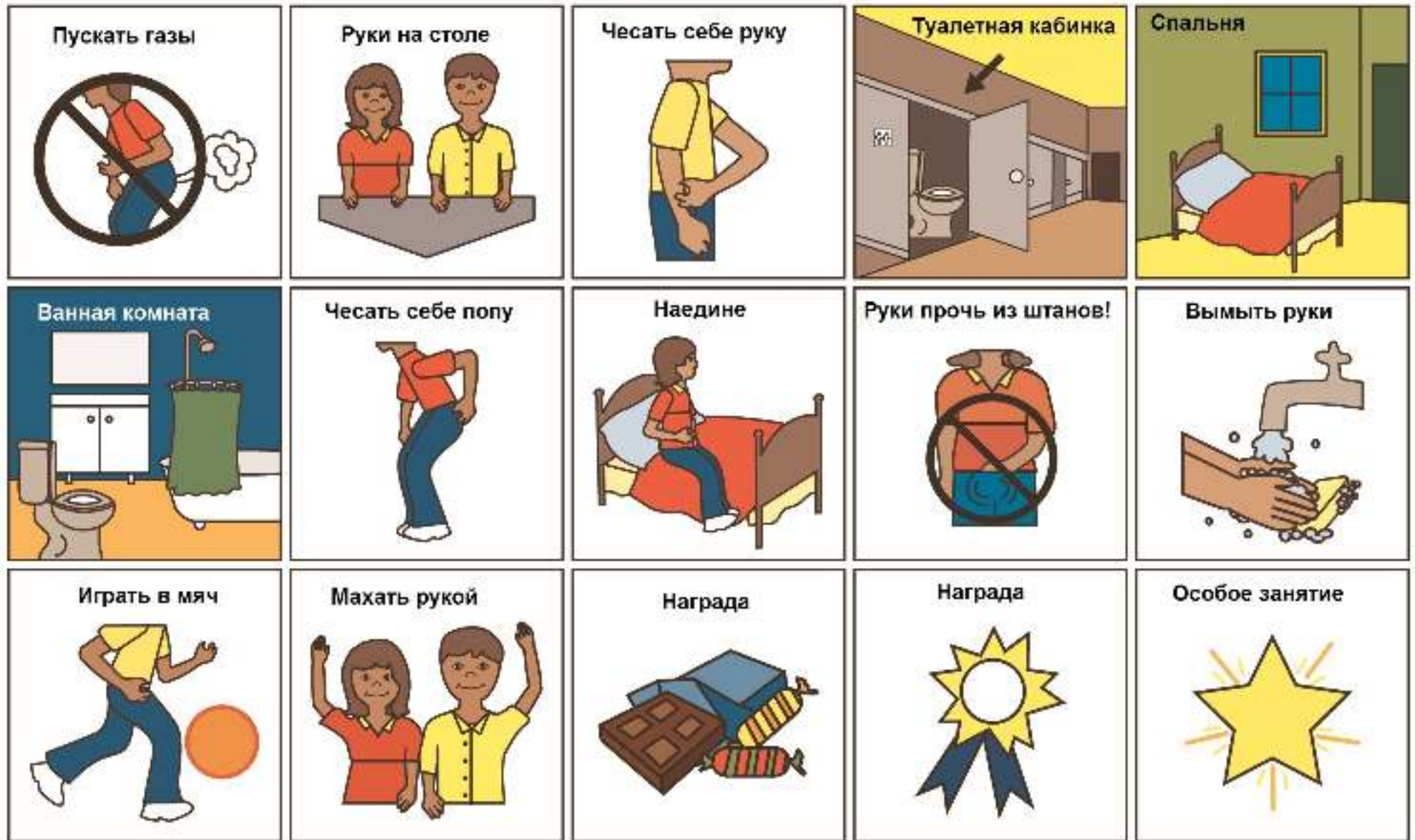
Публичное пространство



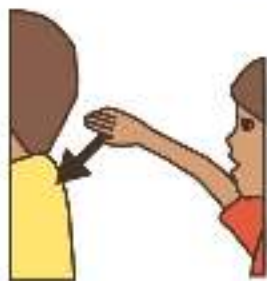
Личное пространство







Хлопать по спине



Ковырять в носу



Держаться за руки



Дать "пять"



Обниматься



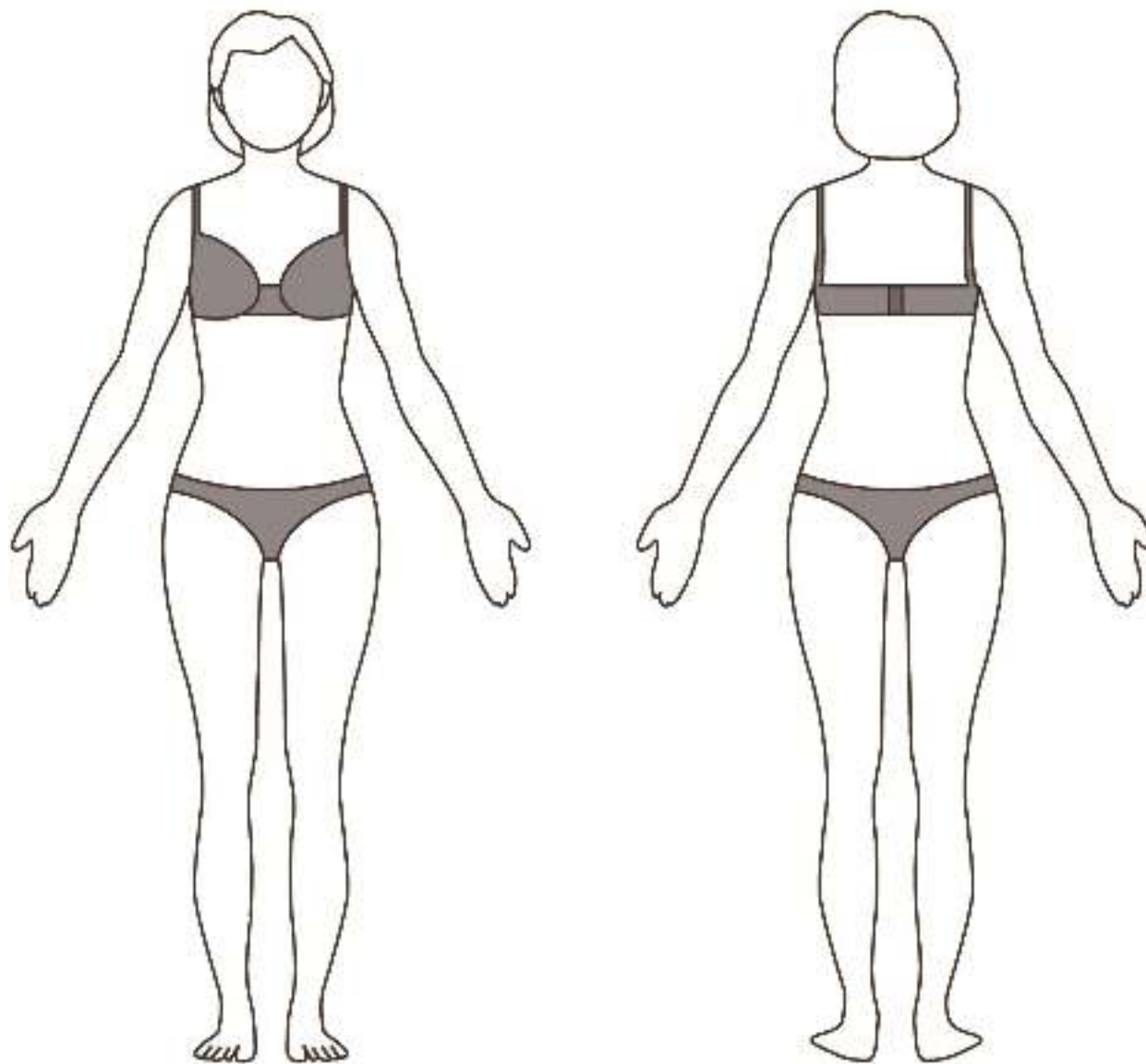
Целовать

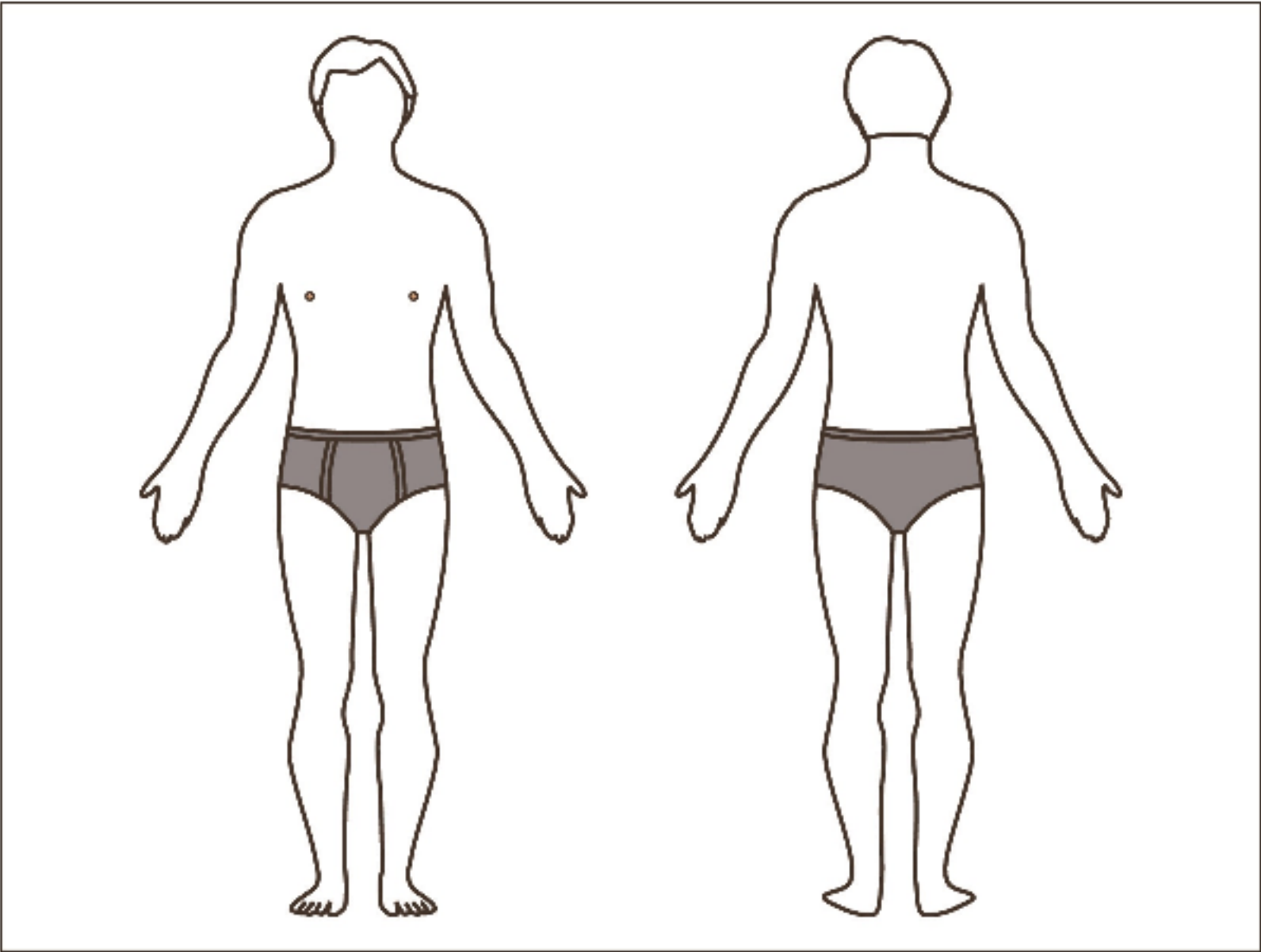


При помощи этих рисунков вы можете показать дочке, в каких местах она может прикасаться к посторонним людям, и где посторонние люди могут прикасаться к ней. В процессе обучения вы показываете на часть тела и задаете вопрос: "Можно трогать"? Если ответ положительный, то вы кладете на эту часть тела зеленый кружочек (можно), если нет - красный(нельзя).

Например, на голову вы положите зеленый кружочек, а на ягодицы - красный.

Чтобы объяснить дочери, в каких местах посторонние могут прикасаться к ней, вы задаете вопрос: "Тут меня(тебя) можно трогать"? И дальше действуете по той же схеме.





Нельзя ковырять в носу прилюдно

Иногда, когда я одна, я могу ковырять в носу. Я ковыряю в носу, только если он забит чем-то, а высморкаться не получается. В носу много микробов. Когда я ковыряю в носу, то пользуюсь салфеткой, а потом мою руки. Людям не нравится видеть, как я ковыряю в носу. Я могу ковырять в носу в ванной, туалете, или у себя в спальне, где-то, где меня никто не видит. Когда рядом другие люди, я не ковыряю в носу. Я не говорю о том, что ковыряю, или хочу ковырять в носу с другими людьми.

Ковырять в носу



Сморкаться



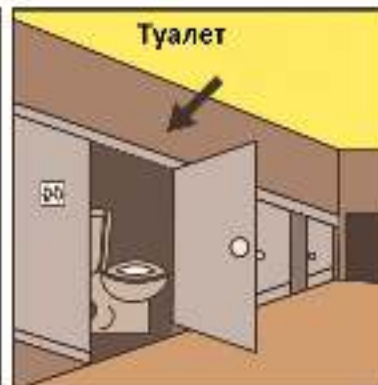
Салфетка



Мыть руки



Туалет



Спальня



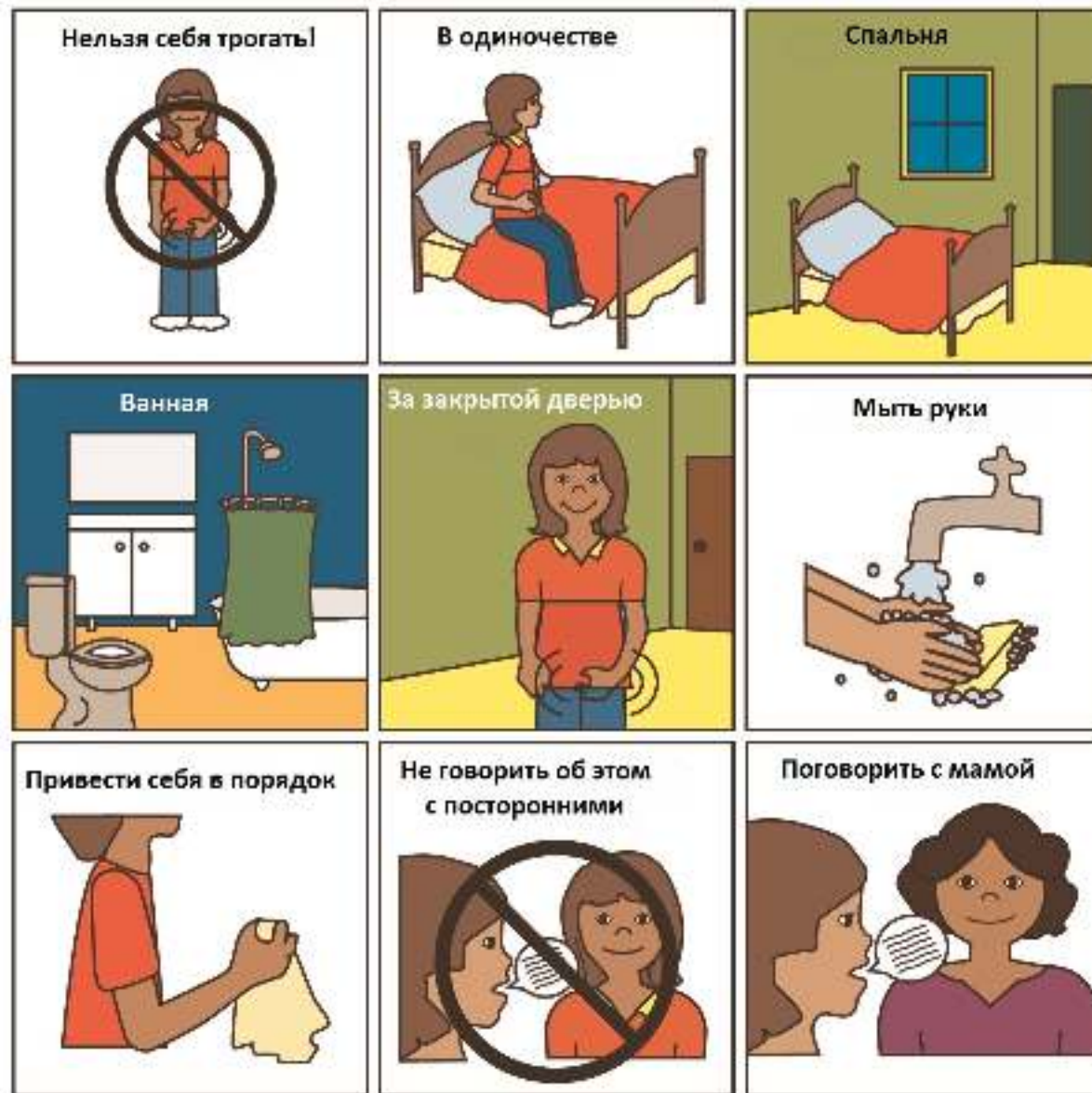
Интимные части тела

Те места, где меня могут увидеть другие люди, называются общественными. Личное пространство - это место, где я могу побыть одна, например в ванной или у себя в спальне. У всех есть интимные части тела. Это то, что обычно закрывает купальник или белье. Я не должна трогать интимные части своего тела там, где меня могут увидеть другие люди. В общественных местах я не должна даже просто держать руки в штанах. Чтобы не забыть об этом, я могу держать руки на столе, сцепить ладони, или скрестить руки. Если у меня что-то чешется, или белье врезается в тело, я могу попросить разрешение отправиться в ванную или туалет, где меня никто не увидит. Там я смогу все поправить.



Но это так приятно!

У каждого есть интимные части тела. Я легко могу их назвать - это те части тела, которые обычно закрывает купальник или белье. Я не трогаю свои интимные части тела в общественных местах, где меня могут увидеть другие люди. Если я одна у себя в спальне, или в ванной, за закрытой дверью, то могу себя потрогать. Когда я трогаю интимные части своего тела, мне может быть очень приятно. Некоторым людям нравится себя трогать. Если я одна, и никто меня не видит, то я могу себя потрогать, это нормально. Когда я себя трогаю, то иногда могу испачкаться. Если я испачкалась, то мою руки и подмываюсь. Я не говорю с другими людьми о том, что трогаю себя. Если я почувствую боль, когда трогаю себя, или у меня появятся вопросы, я могу их задать _____ (впишите имя врача или доверенного взрослого).



Можно или нельзя? вот в чем вопрос

Когда я провожу время с друзьями, или родными, то обычно мы можем друг к другу прикасаться. Можно дотронуться до плеча, взять за руку, или за локоть, это нормально. Другим или родственникам я могу "дать пять", хлопнуть по спине, или тронуть за руку, чтобы привлечь внимание. Посторонних людей нельзя трогать за те части тела, которые закрывает купальник или белье: ягодицы, грудь, penis или вагину. Эти части тела считаются интимными. Мои интимные части тела могут трогать только мои родители, или врач*. Если кто-то еще пытается дотронуться до интимных частей моего тела, я должна сказать "НЕТ" или "ПЕРЕСТАНЬ", и рассказать об этом родителям, или учителям. Иногда моей маме, папе, врачу или _____ (впишите имя доверенного взрослого) бывает нужно осмотреть интимные части моего тела, чтобы убедиться что я здорова и поддерживаю себя в чистоте. Если мне это не нравится, я могу попросить их не делать этого.





*В этот список можно добавить лиц, осуществляющих ежедневный уход, и врачей, проводящих регулярные процедуры.





















Семья, друзья и другие

При помощи этой игры вы можете показать ребенку как различается поведение людей в зависимости от того, в каких отношениях они состоят. В крайней колонке примеры поведения мало знакомых людей: при встрече, они могут помахать или пожать руки. В первой колонке примеры поведения людей, состоящих в романтических отношениях. В середине - поведение членов семьи и друзей. Вы сами можете подобрать примеры поведения для каждой колонки. Рисунки можно заменить фотографиями.

Практика: Возьмите таблицу на прогулку. Как только вам встретится кто-то знакомый, используйте ее, чтобы научить ребенка правильно приветствовать разных людей.

Женаты или влюблены	Родственники	Друзья	Посторонние
<p data-bbox="562 354 716 386">Целоваться</p> 	<p data-bbox="940 345 1108 378">Обниматься</p> 	<p data-bbox="1329 345 1486 378">Дать "пять"</p> 	<p data-bbox="1717 345 1906 378">Махать рукой</p> 

На этих карточках изображены различные чувства и выражения лица. Вы можете их использовать для того, чтобы:
 а) проиллюстрировать то, как чувствует себя ваша дочка, и б) помочь ей дать вам понять, как она себя чувствует. Например, если она радуется, покажите ей карточку "радость" и скажите "ты выглядишь такой радостной сегодня". Можно научить ее давать вам нужную карточку, чтобы дать понять, как она себя чувствует.

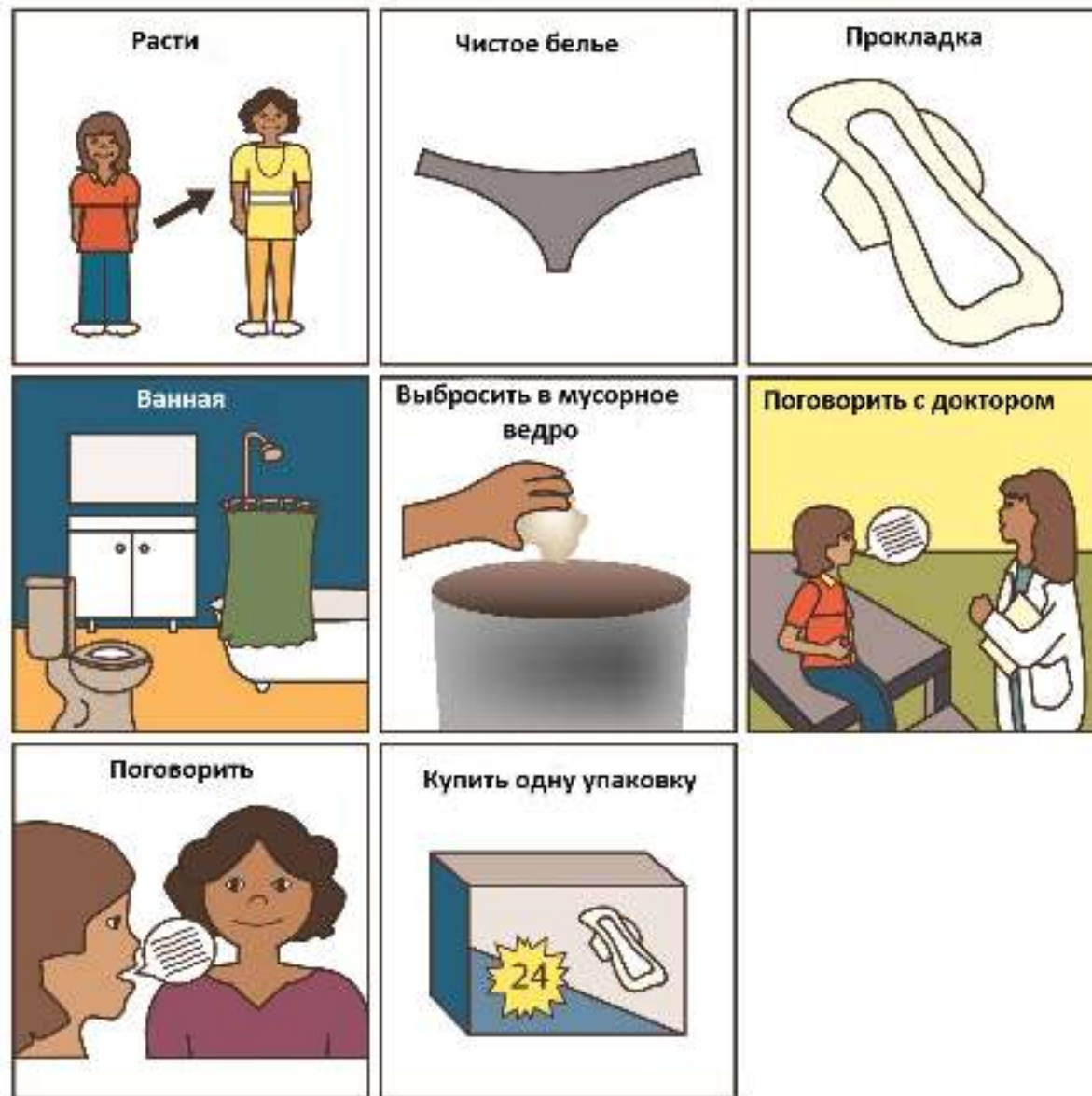
<p>Грустная</p> 	<p>Печальная</p> 	<p>Смущенная</p> 	<p>Сердитая</p> 	<p>Изумленная</p> 
<p>Расстроенная</p> 	<p>Обиженная</p> 	<p>Озадаченная</p> 	<p>Обескураженная</p> 	<p>Радостная</p> 
<p>Счастливая</p> 	<p>Расслабленная</p> 	<p>Любопытная</p> 	<p>Влюбленная</p> 	<p>Гордая</p> 
<p>Ленивая</p> 	<p>Готовая к работе</p> 	<p>Усталая</p> 	<p>Раздраженная</p> 	

Следите за поведением и сменой настроения вашей дочки, используя шкалу, аналогичную представленной справа. Мы заполнили одну графу для примера. Во время ближайшего визита к лечащему врачу вашей дочери, возьмите этот листок с собой, чтобы обсудить то, что вас беспокоит.

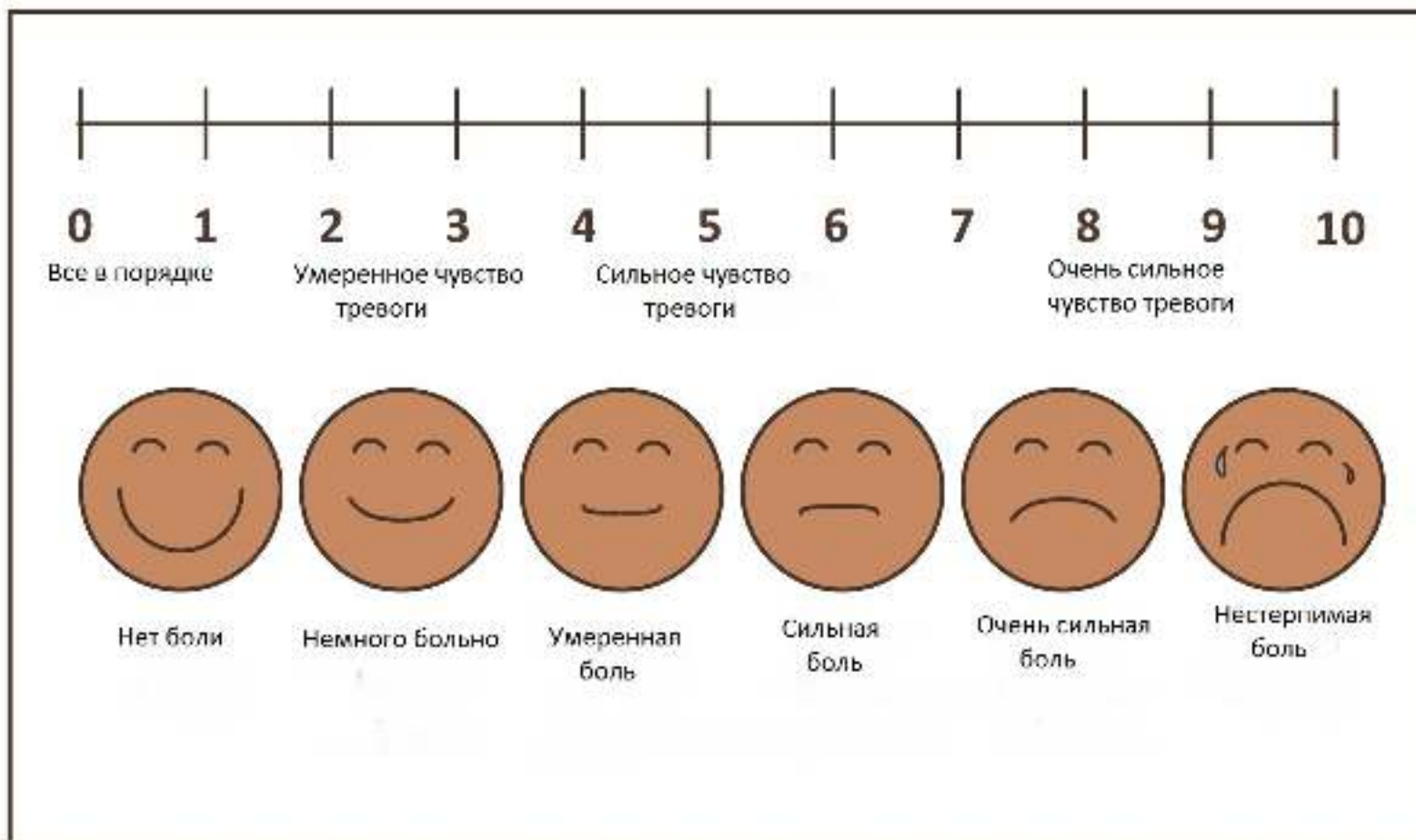
Дата	Часы сна	Аппетит	Поведение	Какие лекарства принимает
1-8-2012	8-10 часов сна, в 11-4 приснился кошмар	Отказалась от завтрака		

Мои месячные

Скоро у меня начнутся месячные, как у _____ (мамы, тети, старшей сестры и т.д.). Это случится, потому что я расту. У других девочек моего возраста тоже начнутся месячные. Когда начнутся месячные, из моей вагины будет идти кровь. Это нормально, все хорошо. Месячные приходят каждые четыре недели. Кровяные выделения во время месячных могут испачкать штаны и белье. Чтобы не испачкать трусики, я использую прокладки. Сначала прокладка может немного мешать, но она сохраняет мое белье чистым. Поэтому я надеваю прокладки во время месячных. Если прокладка начала дурно пахнуть, или прошло ____ часов, и она полна крови, я иду в ванную и меняю прокладку. Грязную прокладку я заворачиваю в туалетную бумагу и выбрасываю в мусорное ведро. Я не должна спускать ее в туалет. После того как я выбросила грязную прокладку, можно надеть чистую. Во время месячных у меня может болеть живот. Если такое случается, я могу сказать маме, папе, или школьной медсестре. Родители гордятся тем, что я умею ухаживать за собой во время месячных и самостоятельно менять прокладки.



Во время месячных у вашей дочки может часто меняться настроение, она может чувствовать внезапную грусть, раздражение, или усталость. Кроме того, у нее может болеть живот. Шкала болевых ощущений, подобная этой, поможет ей объяснить вам, насколько сильную боль или дискомфорт она ощущает в данный момент.



Инструкции

1. Распечатайте цветную копию инструкции.
2. Вырежьте рисунки по пунктирной линии, чтобы получились отдельные карточки.
3. Пробейте дырочки на месте кругов в левом углу.
4. Разложите карточки в соответствии с порядковыми номерами. Если вы используете прокладки без крылышек, карточки #8-10 можно удалить.
5. Наденьте карточки по порядку на кольцо, чтобы расписание не разлетелось.
6. Чтобы показать дочке как выглядит прокладка, которую пора менять, используйте маркер или красный пищевой краситель. Вы также можете сфотографировать использованную прокладку и поместить в расписание соответствующую карточку.
7. Это расписание можно положить в сумку, кошелек или косметичку.
8. Можно наклеить на карточки липучку и вместо кольца использовать пластиковую полоску - расписание.

All text and illustrations are copyrighted by the National Kennedy Center (NKC) and cannot be used in another format without written permission of NKC Communications (909) 424-0224, 915-322-2042.

#1

Как пользоваться прокладками

#2



Открыть упаковку

#3



Достать из упаковки прокладку

#4



Развернуть трусики

#5



Удалить защитную бумажку с нижней части прокладки

#6



Развернуть прокладку

#7



Прижать прокладку к трусикам

#8



Удалить защитную бумажку с крылышек

#9



Обернуть крылышки вокруг трусиков

#10



Прижать липкие стороны крылышек к внешней стороне трусиков

Инструкции

1. Распечатайте цветную копию инструкции.
2. Вырежьте рисунки по пунктирной линии, чтобы получились отдельные карточки.
3. Пробейте дырочки на месте кругов в левом углу.
4. Разложите карточки в соответствии с порядковыми номерами. Если вы используете прокладки без крылышек, карточки #8-10 можно удалить.
5. Наденьте карточки по порядку на кольцо, чтобы расписание не разлетелось.
6. Чтобы показать дочке, как выглядит прокладка, которую нужно менять, используйте маркер или красный пищевой краситель. Вы также можете сфотографировать использованную прокладку и поместить в расписание соответствующую карточку.
7. Это расписание можно положить в сумку, кошелек или косметичку.
8. Можно наклеить на карточки липучку и вместо кольца использовать пластиковую полоску - расписание.

All text and illustrations are copyrighted by the Women's History Center (WHC) and cannot be used in another context without written permission of WHC Communications (w@womenh.com, 915-225-3240).

#11

Как поменять прокладку

#12



Завернуть грязную прокладку в туалетную бумагу.

#13



Выбросить грязную прокладку в мусорное ведро.

#14



Вымыть руки.

Проиллюстрируйте свой рассказ дочери о том, что будет происходить во время визита к гинекологу, при помощи предложенных картинок. Во время осмотра вы можете убирать картинки по одной, чтобы дочке было легче понять, что еще нужно сделать, и как скоро все закончится.

Снять одежду



Надеть рубашку



Лечь в кресло



Положи ноги на подставки



Доктор осматривает тебя



Встать



Снять рубашку



Одеться



Награда



This publication was developed and written by Vanderbilt Leadership Education in Neurodevelopmental Disabilities (LEND) long-term trainees Amy Weikauf, PhD; Storm White, PsyD; Olivia Yancoy, MDE; Caitlin Nichol 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 Rossmery, 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) 936-8862.

This publication was made possible by Grant No. 773M00050 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 08/2013