Государственное бюджетное учреждение Пермского края
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ О СЛОЖНОМ

Сборник для родителей



Пермь, 2025

Простыми словами о сложном [Текст]: сборник для родителей /Автор-составитель Нелюбина А.И.; под ред. Ефремовой Т.А., Меньшиковой О.А. — Пермь: Государственное бюджетное учреждение Пермского края «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» (ГБУПК «ЦППМСП»), 2025. — 49 с.

Практический сборник — пошаговое руководство для родителей, чьим детям трудно дается развитие речи, учеба, общение или контроль эмоций. Книга поможет вам спокойно разложить всё по полочкам и обрести уверенность. Вы четко поймете, к какому именно специалисту нужно вести ребенка в вашей ситуации — к логопеду, психологу, дефектологу или врачу. В сборнике по шагам расписали, как последовательно пройти специальную комиссию (ПМПК) и оформить официальный статус (ОВЗ или инвалидность), чтобы у ребенка появились бесплатные занятия, особые условия и льготы в саду или школе.

Кроме того, в сборнике есть понятные инструкции на каждый день: как вовремя заметить первые признаки аутизма, как правильно справляться с сильными детскими истериками и как помочь первокласснику привыкнуть к школе без стресса. Все сложные медицинские термины мы перевели на обычный человеческий язык, а в конце добавили готовые списки и чек-листы, чтобы вам было проще действовать.

В первую очередь издание адресовано мамам и папам дошкольников и младших школьников. При этом книга будет полезна учителям, воспитателям и всем специалистам, которые помогают детям развиваться.

© ГБУПК «Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи», 2025

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ 5
РАЗДЕЛ 1. С ЧЕГО НАЧАТЬ? 7
1. Что такое консультация специалиста? 7
2. К кому обращаться: логопед, психолог или дефектолог? 9
3. Кто такой детский психолог и зачем к нему обращаться? 9
4. Кто такой учитель-дефектолог и когда к нему обращаться? 10
5. Кто такой учитель-логопед? 11
РАЗДЕЛ 2. ТРИ СТАТУСА – ТРИ ВЕДОМСТВА 13
Боимся, потому что не разбираемся 13
Статус №1: «Здравоохранение – диагноз и врачи» 14
Статус №2: «Ребенок-инвалид – что дает МСЭ?» 14
Статус №3: «Ребенок с ОВЗ – что дает ПМПК?» 15
РАЗДЕЛ 3. ПМПК: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ 16
ПМПК: отвечаем на частые вопросы 18
РАЗДЕЛ 4. ВОПРОСЫ ЛОГОПЕДУ 20
Сколько времени ставится один звук? 20
Нужно ли подрезать уздечку? 20
Логомассаж: кому и когда? 21
Волшебная таблетка для молчуна – существует ли она? 22
Готов ли ребенок к логопедическим занятиям? 23
Ребенок не говорит в 2 года: что делать? 24
Речевые нарушения: коротко о каждом 25
Альтернативная коммуникация: когда слова не нужны 26
РАЗДЕЛ 5. ЗАЧЕМ НУЖНЫ ВРАЧИ? БЕЗ НИХ НЕ РАЗОБРАТЬСЯ 29
РАЗДЕЛ 6. АУТИЗМ – ПОЧЕМУ ЭТО КАСАЕТСЯ КАЖДОГО? 31
РАЗДЕЛ 7. АДАПТАЦИЯ И ОБУЧЕНИЕ 34
Первоклассник: как помочь ему стать спокойнее и увереннее 34
На что обратить внимание родителям первоклассника 35
Что делать, если ребенок не хочет в школу? 35
Как помочь ребенку с домашними заданиями без слез 36
Что делать, если ребенок перегружен кружками? 37

Что делать, если учитель жалуется на поведение? 37
Стоит ли учить английский в дошкольном возрасте? 38
РАЗДЕЛ 8. ЭМОЦИИ И ПОВЕДЕНИЕ 40
Детские истерики: почему они случаются и что делать 40
Ребенок агрессивен в саду или школе – что делать? 41
Как помочь тревожному ребенку 42
Ребенок замкнулся – когда бить тревогу? 43
Признаки, когда обращаться СРОЧНО 44
ПРИЛОЖЕНИЯ 45
Словарь сложных терминов (простыми словами) 45
Чек-лист «С чего начать, если вы растеряны?» 48

ВСТУПЛЕНИЕ

Вам кажется, что с ребенком что-то не так?

Это чувство знакомо каждой маме и каждому папе.

Может быть, ваш ребенок **не говорит**, хотя соседский мальчик уже болтает без умолку. Может быть, он **слишком агрессивный** – кусается в саду, и воспитатели уже устали жаловаться. Может быть, он, наоборот, **слишком тихий** – сидит в углу, ни с кем не играет, и вам кажется, что его никто не замечает. Или он пошел в первый класс, и вдруг выяснилось, что он **не понимает простых инструкций**, хотя дома был таким смышленым.

Тогда вы начинаете искать ответы. Открываете интернет – а там... страшно. Диагнозы. Сложные слова. Аббревиатуры, от которых мороз по коже: РАС, ЗПР, СДВГ, ММД, ПМПК, МСЭ, ОВЗ...

Кажется, что это какой-то другой мир.

Вы не одни. Миллионы родителей проходят через это. И миллионы детей получают помощь, если она необходима, и живут полноценной жизнью. А часто бывает и так, что волноваться было не о чем, и Вы зря переживали.

Эта книга – не про диагнозы. Она про то, **что делать**. Про шаги, которые нужно предпринять, чтобы ребенку и Вам стало легче. Про помощь, которую Вы можете получить. Про простой путь в сложной ситуации.

Что внутри?

Мы взяли все эти страшные сокращения и сложные термины. И перевели их **на общедоступный язык**.

Мы ответили на 50 главных вопросов, которые часто задают родители, обращающиеся в наш Центр.

- «Ребенок не говорит в 2 года – перерастет или нет?»
- «Куда бежать: к логопеду, психологу или неврологу?»
- «Что такое ПМПК и почему все родители её так боятся?»
- «Ребенок-инвалид и ребенок с ОВЗ – это одно и то же?»
- «Что делать, если я подозреваю аутизм?»
- «Первый класс – как помочь ребенку не сломаться?»

- «Стоит ли учить английский до школы, если и с русским проблемы?»

И многое-многое другое.

В конце книги мы собрали **словарь сложных терминов** – простыми словами. И **чек-лист** на случай, если вы совсем растеряны и не знаете, с чего начать.

Что важно запомнить

Первое: трудности у ребенка – это не приговор. Это задача. А у любой задачи есть решение.

Второе: чем раньше вы обратитесь за помощью – тем проще будет всё поправить. Стесняться и ждать – самая опасная стратегия.

Третье: вы уже сделали первый шаг – взяли в руки эту книгу. А дальше будет понятнее и легче.

РАЗДЕЛ 1. С ЧЕГО НАЧАТЬ?



1. Что такое консультация специалиста[1]?

Представьте: у вас болит голова. Вы не идете сразу на МРТ или к хирургу? Сначала вы приходите к терапевту, чтобы поговорить и понять, что происходит. Так же и здесь.

Консультация специалиста – это не диагностика и не лечение.

Это просто **знакомство и разговор**. Первая встреча, на которой принимается решение о дальнейших действиях.

Зачем она нужна?

Иногда родители замечают, что ребенок развивается как-то не так, как. Или воспитатель в саду говорит: «Обратите внимание». Или учитель в школе жалуется на поведение. Или просто внутри поселилось беспокойство – и хочется, чтобы кто-то со стороны посмотрел.

А иногда родители приходят с конкретным вопросом: «Наш ребенок не выговаривает звук [Р], это норма?», «Он боится темноты, как помочь?», «Она не хочет делать уроки, это кризис или лень?»

В любом случае – на консультацию приходят, чтобы получить ответы.

Вот что происходит на консультации:

1. **Знакомство.** Специалист знакомится с семьей, рассказывает, что будет происходить на консультации. Бывает так, что ребенку сложно зайти в кабинет, в этом нет ничего страшного, нужно дать ему время на адаптацию и поддержать, не заставлять отвечать на вопросы или даже здороваться.

2. **Разговор.** Вы рассказываете, что вас беспокоит или интересует. Специалист задает уточняющие вопросы: как рос ребенок, когда сел, когда пош чем болел, как общается, во что играет. Это не допрос, это сбор информации. Попытайтесь дать максимально подробную информацию, но, если Вы чего-то не можете вспомнить, это не повод для беспокойства.

---

[1] *Имеется ввиду консультация специалиста в системе образования (не врача)*

Важно. Часто на консультации с маленькими детьми приходят папы, которые не владеют такой подробной информацией, как мамы. Тогда консультация проходит напряженно: специалист не может иногда выяснить даже суть проблемы, а родитель нервничает. ПОЭТОМУ на первую встречу лучше приходить тому взрослому, который владеет наиболее полной информацией о проблеме и ребенке. Можно приходить обоим родителям

3. **Наблюдение.** Пока вы говорите, специалист может предложить ребенку игрушки или простые задания. Он смотрит, как ребенок играет, реагирует, общается. Это не тесты с оценками – это просто наблюдение.



4. **Обратная связь.** В самом конце специалист скажет вам простыми словами:

- «У вашего ребенка всё в порядке, просто дайте время»;
- или «Вот этот момент стоит проверить у доктора»;
- или «Да, в данном случае нужны занятия, мы можем помочь».

Чего нет на консультации:

- **Нет диагноза.** На первой встрече никто не пишет окончательных заключений.
- **Нет медицинских процедур.** Это не больница.
- **Нет ярлыков.** Специалист не говорит «больной» или «отсталый».
- **Нет обязательств.** Вы не обязаны оставаться у этого специалиста, если он вам не подошел.

Как подготовиться?

- Если вы решили прийти на консультацию, вот что поможет сделать её полезнее:
- Возьмите с собой **выписки от врачей**, если они уже есть (педиатр, невролог, ЛОР, психиатр).
- Вспомните главные даты: **когда ребенок сел, пошел, сказал первое слово** (хотя бы приблизительно).
- Напишите заранее **список вопросов** – чтобы ничего не забыть спросить.

Коротко о главном:

Консультация – это просто встреча с профессионалом. Вы приходите с вопросами, уходите с ответами. Здесь не ставят страшных диагнозов, не осуждают и не клеймят. Здесь просто помогают разобраться. Иногда оказывается, что тревоги были напрасны. Иногда – что нужны занятия, и это поправимо. В некоторых случаях, специалисты Центра предлагают пройти обследование у докторов. Право следовать рекомендациям или нет остается за Вами.

2. К кому обращаться: логопед, психолог или дефектолог?

Первое, что нужно понять: у этих специалистов разные задачи. Выбор зависит от того, что вас интересует.

Простое правило:

Если вас беспокоит...	...то это к этому специалисту
Речь: молчит, говорит неразборчиво, «каша во рту», заикается	**ЛОГОПЕД**
Поведение и эмоции: тревожен, агрессивен, замкнут, плохо адаптируется в коллективе	**ПСИХОЛОГ**
Обучение: плохо запоминает, не понимает инструкции, стойкие трудности с чтением или счетом	**ДЕФЕКТОЛОГ**
Непонятно, с чего начать, или беспокоит общее развитие	**МОЖНО К ЛЮБОМУ** – специалист подскажет, нужны ли другие



Важно: если вы заметили особенность, которая держится больше месяца и мешает ребенку жить или учиться, – стоит показаться специалисту. Но это не повод для паники. Просто повод разобраться.

3. Кто такой детский психолог и зачем к нему обращаться?



Детский психолог – это специалист, который понимает, как развивается психика ребенка, и помогает справиться с эмоциональными, поведенческими и социальными трудностями.

Что он делает?

Диагностика. С помощью бесед, наблюдения и игровых методик выявляет причины того, что беспокоит.

Консультирование. Объясняет родителям, как лучше общаться с ребенком в сложных ситуациях.

Коррекционные занятия. Помогает ребенку справиться со страхами, тревогой, агрессией или замкнутостью.

Профилактика. Проводит занятия, которые помогают предотвратить проблемы до их появления.

Когда стоит обратиться?

Ситуация	Пример
Поведенческие трудности	Частые истерики, агрессия, замкнутость, страхи
Эмоциональные сложности	Тревожность, резкие перепады настроения, апатия
Школьные трудности	Нет мотивации, сложности с концентрацией, стресс перед экзаменами
Возрастные кризисы	Адаптация к саду или школе, подростковый возраст
Семейные изменения	Развод родителей, переезд, потеря близких

Когда визит особенно важен?

- Проблема длится 2–3 месяца и не становится легче.
- Ребенок категорически отказывается ходить в школу или сад.
- Нарушился сон или аппетит.
- Вы чувствуете, что сами устали и не знаете, как помочь.

4. Кто такой учитель-дефектолог и когда к нему обращаться?



Дефектолог – это педагог, который помогает детям с особенностями развития. Если логопед в основном работает с речью, то дефектолог – с развитием в целом: мышлением, памятью, вниманием, учебными навыками.

С какими трудностями работает дефектолог?

- Задержка темпов развития
- Трудности в понимании речи (в том числе при аутизме или задержке развития).

• Трудности восприятия слуховой и зрительной информации (педагогическая поддержка).

• Трудности в двигательной сфере (неловкость, плохая координация, особенно координация руки и глаза).

• Стойкие трудности в обучении.

Что конкретно делает специалист?

• Проводит диагностику: что именно и почему вызывает трудности.

• Составляет индивидуальный план занятий.

• Развивает мышление, память, внимание, речь, формирует необходимые навыки.

• Объясняет родителям, как заниматься с ребенком дома.

• Взаимодействует с другими специалистами (логопедом, психологом).

Когда стоит обратиться?

Если вы замечаете устойчивые трудности в получении опыта/обучении, которые держатся 1–2 месяца и проявляются и дома, и в школе/саду (например, не прислушивается к тому, что говорит взрослый, не выполняет инструкций, сложно выполнять действия в несколько шагов, сложно выполнять поручения самостоятельно, исследует окружающую обстановку странным образом (например, все обнюхивает), не умеет делать выбор, нет желания узнавать что-то новое, не копирует действия взрослого, не использует предметы по назначению, сложности с удержанием карандаша, вырезанием и т.д., школьная неуспеваемость, трудности с выполнением домашних заданий и др.)

Также к дефектологу можно обратиться, если ребенку выставлен диагноз доктором (например, задержка психического развития, различные синдромы, детский аутизм и так далее). В этом случае специалист объяснит, каким образом данная особенность работы организма повлияет на развитие, построит примерный коррекционно-образовательный маршрут.

5. Кто такой учитель-логопед?



Логопед – это специалист, который помогает ребенку правильно говорить: исправляет произношение звуков, развивает связную речь, учит выражать мысли словами.

Когда к нему идти?

- Ребенок не выговаривает звуки или говорит неразборчиво («каша во рту»).
- Ребенок заикается.
- Ребенок не может пересказать простой текст.
- Словарный запас заметно меньше, чем у сверстников.
- Ребенок путает звуки или слоги в словах.

Коротко о главном:

Если вас беспокоит, как говорит ребенок – это к логопеду.

Возрастные ориентиры для оценки речевого развития ребенка.



Важно! Все дети развиваются по-разному. Отклонение в 2-3 месяца нормально.

6 месяцев – ребенок гулит, лепечет, повторяет слоги («ба-ба», «ма-ма»), улыбается в ответ на голос.

К 1 году – говорит простые слова («мама», «дай», «на»), понимает простые просьбы («где мяч?»), показывает пальцем на знакомые предметы

К 2,5 годам – говорит простыми фразами из 2–3 слов («мама, дай пить»), понимает бытовую речь, выполняет простые просьбы («принеси мяч»), показывает части тела

К 3 годам – говорит предложениями из 3–4 слов, задает вопросы («что?», «где?», «почему?»), называет знакомые предметы и действия

5 лет - Говорит сложными предложениями, пересказывает знакомые сказки, чисто произносит большинство звуков (кроме «Р» и «Л»), использует разные части речи

7 лет - Произносит все звуки чисто, читает по слогам, понимает прочитанное, пересказывает, умеет строить логичные высказывания.

РАЗДЕЛ 2. ТРИ СТАТУСА – ТРИ ВЕДОМСТВА

Боимся, потому что не разбираемся

Когда вы слышите слова «ребенок с ОВЗ» или «ребенок-инвалид» – что вы чувствуете?

Скорее всего, страх. Или тревогу. Или даже желание закрыть книгу и не читать дальше.

Потому что в голове сразу картинка: коляска, больница, тяжелая жизнь, бесконечные комиссии, бумажки, клеймо на всю жизнь...

Этот страх нормален. Он есть у многих. Но вот что важно понять:

Мы боимся только того, чего не понимаем.

В этой теме – три разных понятия, три разных статуса, три разных ведомства. И если их не разложить по полочкам, они сливаются в один большой комок страха.

Что вообще происходит?

У вашего ребенка могут быть трудности. И государство по-разному на них реагирует в зависимости от того, какие это трудности и насколько они серьезные.

Но есть три совершенно разные системы, три разные инстанции, три разных статуса. И они **не заменяют** друг друга.

Статус	Кто дает	Для чего
Диагноз (медицинский)	Врач (невролог, психиатр, ЛОР, гастроэнтеролог и др.)	Для лечения и понимания причины
Ребенок-инвалид	МСЭ (медико-социальная экспертиза)	Для бесплатной реабилитации пенсии, льгот, лекарств
Ребенок с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья)	ПМПК (психолого-медико-педагогическая комиссия)	Для специальных условий в школе, детском саду

Почему это так страшно?

Потому что все три статуса звучат громко и непонятно. А еще потому, что родители часто путаются:

- *«Если у меня ребенок с ОВЗ – он инвалид?»*
- *«Если ребенку поставили диагноз — его теперь везде будут клеймить?»*
- *«ПМПК и МСЭ – это одно и то же?»*

Нет. Это три разные двери. И за каждой – своя помощь.

Коротко о главном:

«Представьте, что у вас три ключа. Один открывает дверь к врачу и лечению. Второй – к реабилитации. Третий – к специальным условиям и бесплатным занятиям в школе/детском саду.



Это три разных ключа, три разных замка, три разных кабинета».

Статус №1: «Здравоохранение – диагноз и врачи»

Это **медицинский статус**. Его дает врач: невролог, психиатр, педиатр.

Что это? Диагноз – это медицинский факт, первопричина. Например: «детский аутизм», «задержка речевого развития», «алалия», «астигматизм».

Что дает? Право на лечение: таблетки, физиопроцедуры, наблюдение врача.

Важно: решение любых трудностей начинаются с визита к доктору. Если ребенок плохо говорит – логопед Вас направит к неврологу, отоларингологу (возможно сурдологу).

Статус №2: «Ребенок-инвалид – что дает МСЭ?»

Кто присваивает: МСЭ (медико-социальная экспертиза).

Основание: нарушение здоровья + ограничение жизнедеятельности (ребенок не может или частично не может сам себя обслуживать, передвигаться, общаться, учиться) + потребность в социальной защите.

Что дает:

- Бесплатную реабилитацию до 4 раз в год.
- Бесплатные технические средства реабилитации (при необходимости).
- Пенсию по инвалидности.
- Льготы на лекарства.
- Бесплатный проезд.
- Скидки на ЖКУ.



Важно: статус присваивается не по диагнозу, а по степени ограничения жизнедеятельности. Два ребенка с одним и тем же диагнозом могут иметь разный статус.

Статус №3: «Ребенок с ОВЗ – что дает ПМПК?»

Кто присваивает: ПМПК (психолого-медико-педагогическая комиссия).

Основание: ребенок нуждается в специальных условиях обучения.

Что дает:

- Бесплатную помощь логопеда, дефектолога, психолога в школе или детском саду.
- Тьюторское сопровождение (при необходимости).
- Адаптированную программу обучения (учитывающую особые образовательные потребности ребенка).
- Особые условия при сдаче экзаменов.



Важно: ребенку с ОВЗ не присваивается автоматически статус «ребенок-инвалид» и наоборот. Получение обоих статусов имеет заявительный характер.

Коротко о главном:

- **Диагноз** ставит врач. Это причина.
- **Инвалидность** дает МСЭ. Целью помощи является нормализация жизнедеятельности ребенка и его семьи.
- **Статус ОВЗ** дает ПМПК. Это помощь в образовании (занятия, тьютор, программа).
- **И главное:** бояться нечего. Все эти статусы – просто инструменты. Инструменты, которые помогают вашему ребенку получать то, что ему положено. Не больше и не меньше.

РАЗДЕЛ 3. ПМПК: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

ПМПК – это **психолого-медико-педагогическая комиссия**.



Звучит страшно. На самом деле это просто **коллегия специалистов**, которые собираются вместе, чтобы посмотреть на вашего ребенка и понять: нужна ли ему помощь в учебе? И если да – то какая именно?



Важно: комиссия не ставит медицинские диагнозы. Это не больница. Это психолого-педагогическая экспертиза.

Главная цель: выявление образовательных потребностей ребёнка и определение необходимых специальных условий обучения.

Что даёт заключение ПМПК?

- Официальный статус **«Ребёнок с ОВЗ»** (ограниченными возможностями здоровья).
- Бесплатную помощь междисциплинарной команды **(учителя-логопеда, учителя-дефектолога, педагога-психолога)** в школе или детском саду.
- Специальные условия обучения:
  - индивидуальная адаптированная программа, учитывающая особые образовательные потребности ребенка;
  - тьютор, ассистент (сопровождающий) при необходимости;
  - особые условия при сдаче экзаменов (ОГЭ, ЕГЭ).

Кто входит в состав комиссии?

В ПМПК работают специалисты разного профиля. Каждый проверяет «свою» сторону развития.

Специалист	Что проверяет
Педагог-психолог	Эмоциональное состояние, поведение, общение, мышление, внимание
Учитель-логопед	Речь, понимание обращённой речи, словарный запас
Учитель-дефектолог	Общее развитие, навыки обучения, навыки самообслуживания
Врач-психиатр	Медицинские аспекты (но не ставит диагноз на ПМПК)

Специалист	Что проверяет
Педиатр/невролог	Физическое развитие, рефлексы, моторику
Социальный педагог	Социально-бытовые навыки, условия в семье

Как проходит обследование на ПМПК?

Процедура простая и доброжелательная. Никаких экзаменов и стрессов.

Как это выглядит:

- Обследование проводится **в присутствии родителя**. Вы рядом – ребенок спокойнее.
- Ребёнка не «пугают», не ставят диагнозов. С дошкольниками специалисты общаются в игровой форме.
- Ребенку предлагают простые задания: собрать пирамидку, показать картинку, ответить на вопросы, порисовать.
- Детям школьного возраста предлагают несколько заданий из школьной программы.
- Всё, что происходит на комиссии, – **конфиденциально**.

Какие документы нужны для ПМПК?

Чтобы пройти комиссию, нужен пакет документов. Вот полный список:

Документ	Кто дает
Паспорт родителя (оригинал и копия)	Вы
Свидетельство о рождении (или паспорт ребенка с 14 лет)	Вы
Заявление о проведении обследования	Вы (заполняется на месте)
Согласие на обработку персональных данных	Вы
Заключение психиатра	Врач
Заключение невролога	Врач
Заключение педиатра	Врач
Заключение ЛОРа, окулиста (по показаниям)	Врач
Характеристика от воспитателя/учителя	Детский сад/ Школа
Представление логопеда/психолога (если есть)	Специалисты сада/ школы
Тетради, рисунки, поделки (для школьников)	Вы/ Ребенок



Важно: срок действия медицинских справок **6 МЕСЯЦЕВ.**

Чего НЕ надо бояться на ПМПК (разрушаем мифы):

Миф	Реальность
«Заставят перевести в коррекционную школу»	Нет. Заключение носит **рекомендательный** характер. Решение остаётся за родителями.
«Это клеймо на всю жизнь»	Нет. Информация конфиденциальна. О статусе знают только педагоги и специалисты.
«Если пойду – признаю, что ребенок ненормальный»	Нет. Вы просто помогаете ребенку получить то, что ему положено по закону.

Что делать с заключением после ПМПК?

1. Получить заключение на руки (в день обследования или в течение 5–10 рабочих дней).
2. Отнести заключение в образовательную организацию (детский сад или школу, которую посещает ребёнок).
3. Администрация **обязана** создать рекомендованные условия.

Важно: если школа или детский сад говорят, что «не могут» или «нет специалистов» – это нарушение. Они обязаны выполнять рекомендации ПМПК. И вы имеете право напомнить им об этом.

Что делать, если не согласны с заключением?

Родители имеют право не согласиться с решением ПМПК.

Что можно сделать:

1. Обжаловать заключение в **вышестоящей (центральной) ПМПК**.
2. Обратиться к **независимым специалистам** для альтернативного обследования.

Важно: вы всегда можете сказать «нет» и не принимать рекомендации ПМПК. Но тогда вы теряете право на бесплатную помощь специалистов в школе или детском саду.

ПМПК: отвечаем на частые вопросы

Вопрос	Ответ
Обязательно ли проходить ПМПК?	Нет, это добровольно. Но без заключения вы не получите особые условия обучения (занятия с логопедом/дефектологом/психологом, тьютора, адаптированную программу), в которых нуждается ребенок.
Посещение ПМПК платно?	Нет. Комиссия проводится бесплатно для всех граждан РФ.
Можно ли прийти на ПМПК без направления?	Да. Достаточно записаться и принести документы.
Ребенок боится чужих	Вы можете присутствовать рядом. Специалисты

Вопрос	Ответ
людей. Как быть?	адаптируют процесс под состояние ребенка.
Сколько раз можно проходить ПМПК?	По мере необходимости. Обычно в заключении указан срок действия, либо при переходе на следующую образовательную ступень.

Коротко о главном, ПМПК – это:

- Не больница и не диагноз.
- Комиссия, которая помогает вашему ребенку учиться комфортно.
- Бесплатно.
- Добровольно.
- Конфиденциально.
- Дает право на создание особых условий при обучении, в том числе

и занятия с узкими специалистами.

И самое главное:

ПМПК – это не про «что с ребенком не так». Это про «как ему помочь». И это нормально. Это забота. Это поддержка.

РАЗДЕЛ 4. ВОПРОСЫ ЛОГОПЕДУ

Сколько времени ставится один звук?

Однозначного ответа нет. Сроки зависят от многих факторов.

От чего зависит скорость:

Фактор	Как влияет
Возраст ребенка	Чем младше, тем быстрее звук встает. В 4–5 лет – легче, в 7 лет – сложнее, потому что уже закрепилось неправильное произношение
Готовность ребенка	Понимает ли инструкции, может ли повторять за взрослым, есть ли мотивация
Подготовка речевого аппарата	Если у ребенка не получаются простые артикуляционные упражнения (цокать, улыбаться, делать «лопатку») – времени понадобится больше
Сложность звука	Звуки «С», «З», «Ц» ставятся быстрее. «Р» и «Л» – дольше и сложнее
Регулярность занятий	Заниматься нужно ежедневно (хотя бы 5–10 минут дома). Редкие занятия – результат не дают
Закрепление	Мало поставить звук – его нужно **автоматизировать**. Это значит закрепить в слогах, словах, фразах, стихах. Это самый долгий этап

Средние сроки:

Постановка звука – от 1 до 5 занятий.

Автоматизация (закрепление) – от 1 до 6 месяцев.



Пример: звук [Р]» при регулярных занятиях может ставиться за 2–3 недели, а автоматизация занимает от 3 до 6 месяцев.

А звук [С] может быть поставлен за 1–2 занятия, а закреплен за 1–2 месяца.



Важно: если ребенку уже 6–7 лет, а он не выговаривает половину звуков – нужно заниматься интенсивнее. Дефекты звукопроизношения становятся не просто косметическим недостатком, а прямой угрозой школьной успеваемости.

Нужно ли подрезать уздечку?

Это один из самых частых вопросов у родителей. Давайте разберемся.

Что такое уздечка языка?

Это перемычка под языком, которая соединяет язык с дном ротовой полости. Если она короткая – язык плохо поднимается вверх, и произношение звуков страдает.

Когда уздечку подрезать НЕ надо:

- если уздечка не мешает ребенку сосать грудь или бутылочку;
- если ребенок говорит большинство звуков, кроме [Р], [Л];
- если логопед говорит, что можно растянуть уздечку с помощью упражнений.

Когда уздечку подрезать НАДО:

- если уздечка настолько короткая, что язык не отрывается от дна рта;
- если ребенок с рождения не мог сосать;
- если к 4–5 годам упражнения и массаж не помогли, а звуки не ставятся.

Что важно знать:

Что делать сначала	Что потом
Пройти консультацию логопеда	Логопед оценит подвижность языка
Сделать логопедический массаж и упражнения	Растянуть уздечку без операции (иногда помогает)
Если не помогло – обратиться к хирургу	Подрезать уздечку (процедура быстрая, 5–10 минут)



Важно: в большинстве случаев операции можно избежать. Логопеды знают специальные упражнения для растяжения уздечки. И только если это не помогло – вопрос решается с хирургом. Не бегите подрезать сразу, дайте шанс комплексу упражнений.

Логомассаж: кому и когда он необходим?

Логомассаж – это воздействие на мышцы лица, шеи, головы и языка с помощью специальных приемов.

Что делает логомассаж:



- расслабляет слишком напряженные мышцы;
- активирует слишком вялые мышцы;
- улучшает кровообращение;
- готовит речевой аппарат к произношению звуков.

Кому нужен логомассаж:

- детям со слабыми мышцами языка и губ (вялая артикуляция);
- детям со спастикой (язык напряжен, не слушается);
- детям с дизартрией («каша во рту»);
- детям, у которых не получаются артикуляционные упражнения.

Кому НЕЛЬЗЯ делать логомассаж:

- детям с эпилепсией;
- детям с повышенным внутричерепным давлением;
- детям с кожными заболеваниями на лице;
- детям с простудой, температурой, инфекциями;
- детям, у которых режутся зубы (если это вызывает боль).

Как проходит логомассаж:

- Проводит только специально обученный логопед.
- Длительность – 10–15 минут.
- Курс – 10–15 сеансов.
- Может быть слегка неприятно, но не больно.
- Проводится пальцами или специальными зондами.



Важно: логомассаж **нельзя делать самостоятельно** без обучения. Можно навредить. Только специалист знает, какие мышцы нужно расслаблять, а какие активировать, и с какой силой воздействовать.

Волшебная таблетка для молчуна – существует ли она?

Короткий ответ: **НЕТ**.

Длинный ответ: причины молчания всегда комплексные. Не бывает одной пилюли, которая запустит речь.

Что проверяют специалисты, если ребенок молчит:

Причина	Какой специалист
Проблемы со слухом	ЛОР / Сурдолог
Проблемы с мозгом (речевые зоны не созрели)	Невролог + ЭЭГ
Психологические причины (страх, протест, стресс)	Психолог
Слабость мышц речевого аппарата	Логопед
Аутизм (особенности развития)	Психиатр + логопед

Что помогает ускорить процесс:

- занятия с логопедом;
- развивающие игры дома;



- общение с ребенком (не молчать рядом!);
- чтение книг, пение песен, потешки;
- артикуляционная гимнастика;
- логопедический массаж (если назначен).

Главное: ребенок должен понять, что **речь – это инструмент**. Если он может получить всё, что хочет, без слов (жестами, криком, просто показывая пальцем) – зачем ему говорить? Поэтому важно создавать ситуации, где без слов не обойтись. Но делать это мягко, без стресса. Также важно создавать ситуации, в которых ребенок получает удовольствие от общения с Вами (например, вместе петь детские песенки)

Готов ли ребенок к логопедическим занятиям?

Не все дети готовы к занятиям одинаково. Некоторым трудно сидеть на месте, некоторые боятся чужих взрослых.

Что проверяет логопед перед началом занятий:

Критерий готовности	Что это значит
Эмоциональная готовность	Ребенок не боится логопеда, идет на контакт, позволяет прикасаться к лицу (если нужен массаж)
Поведенческая готовность	Ребенок умеет сидеть на месте 10–15 минут, слушать инструкции, выполнять задания
Физическая готовность	Ребенок не устает слишком быстро, может выполнять артикуляционные упражнения
Мотивационная готовность	Ребенок понимает, зачем он пришел, и хочет заниматься (или хотя бы не сопротивляется)

Если ребенок не готов:

- логопед начнет с игровых форм занятий – через игру проще установить контакт;
- занятия могут быть короче (5–10 минут вместо 20–30);
- первое время – только знакомство, без требований;
- родитель может сидеть рядом для поддержки;



Важно: не заставляйте ребенка через силу. Логопед – это друг, а не враг. Если ребенок боится – начните с коротких визитов, просто поиграйте в кабинете, уходите. Привыкнет – начнете заниматься.

Всё ли хорошо с жеванием и глотанием?

Казалось бы, при чем здесь речь? А связь прямая.

Как жевание влияет на речь:

- активное жевание твердой пищи тренирует мышцы языка, губ, щек;
- мышцы становятся сильнее – звуки получаются четче;
- ребенок учится управлять языком и губами.

Нормы жевания и глотания:

Возраст	Что должно быть
После 1 года	Ребенок учится жевать мягкие кусочки
К 2 годам	Жует и глотает с закрытым ртом
К 3 годам	Активно жует твердую пищу (морковь, яблоко)
После 3 лет	Слюни не текут (в норме)

Тревожные признаки:

- ребенок давится при еде;
- жует вяло, долго не проглатывает;
- держит еду за щекой;
- слюни текут постоянно после 2 лет;
- не ест твердое – только пюре и каши.

Что делать:

- Показаться врачу **неврологу** – оценить тонус мышц;
- Показаться учителю-**логопеду** – проверить речевой аппарат;
- **Вводить твердую пищу постепенно** – даже если ребенок сопротивляется;
- **Выполнять жевательные упражнения** (мармеладки, сушки, морковь).

Важно: если ребенок не жует в 2,5–3 года – это проблема. Мышцы языка не тренируются, и звуки не ставятся. Начинайте с маленьких кусочков, постепенно переходите на твердую пищу. Если ребенок сильно сопротивляется – обратитесь за помощью к специалисту.

Ребенок не говорит в 2 года: что делать?

Это один из самых частых вопросов. Давайте пошагово.

Шаг 1. Не паниковать.

Некоторые дети начинают говорить в 2,5 года, а к 3 годам догоняют сверстников. Но ждать и надеяться на «перерастет» – рискованно.

Шаг 2. Проверить слух.

Самая частая скрытая причина молчания – ребенок **не слышит** часть звуков. Записаться на прием к вручу **ЛОРу / сурдологу**.

Шаг 3. Показаться врачу неврологу.

Проверить, созревают ли речевые зоны мозга, нет ли микроорганических нарушений. Сделать ЭЭГ, если невролог назначит.

Шаг 4. Проконсультироваться с логопедом.

Логопед оценит:

- понимает ли ребенок обращенную речь;
- есть ли лепет, пытается ли говорить;
- какая моторика речевого аппарата.

Шаг 5. Проверить психологический фактор.

Был ли у ребенка стресс? Не боится ли он говорить? Иногда дети замыкаются из-за страха или гиперопеки.

Что делать дома прямо сейчас:

- говорите с ребенком **всё время**. Комментируйте действия («мы идем мыть руки», «сейчас будем есть»);
- не «сюсюкайте», но говорите просто и понятно;
- **не спрашивайте:** «Скажи!» – это вызывает протест. Лучше: «Что ты хочешь? Покажи» и озвучивайте за него;
- читайте книги, пойте песенки;
- играйте в пальчиковые игры («Сорока-ворона», «Ладушки»).

Речевые нарушения: коротко о каждом

Дизартрия – «каша во рту». Речь смазанная, неразборчивая, потому что мышцы языка слишком вялые или слишком напряженные.
Нужны: невролог + логопед + логомассаж.

Алалия – ребенок всё понимает, но молчит или говорит очень мало. Речевые зоны в мозгу не созрели.
Нужны: невролог + логопед + регулярные занятия.

Заикание – судороги речевых мышц. Повторяет слоги, запинается.
Нужны: невролог + логопед + спокойная обстановка дома.

Дислалия – просто нарушение произношения отдельных звуков. Картавит, шепелявит. В остальном речь нормальная.
Нужны: логопед (обычно достаточно).

ТНР (тяжелые нарушения речи) – комплексная проблема, затрагивает и произношение, и словарный запас, и грамматику.
Нужны: команда специалистов (логопед, дефектолог, невролог).

Дисграфия и дислексия: что это и как помочь

Дислексия – это стойкая трудность с **чтением**. Ребенок путает буквы, переставляет слоги, читает медленно или угадывает слова, хотя интеллект в норме.

Дисграфия – это стойкая трудность с **письмом**. Ребенок пишет с огромным количеством ошибок, пропускает буквы, зеркалит, не может запомнить написание слов.

Важно: это не лень, не глупость и не невнимательность. Это **особенность обработки информации в мозгу**. Ребенок старается, но у него просто не получается. И ругать его бесполезно – только хуже будет.

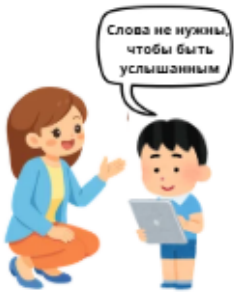
Дислексия и дисграфия официально диагностируются только в школе – когда ребенок уже учится читать и писать. Обычно не раньше 7–8 лет (второй–третий класс).

В дошкольном возрасте таких диагнозов не ставят. Но можно заметить **предпосылки** и вовремя начать профилактику.

Дошкольник (предпосылки)	Школьник (диагноз)
Путает похожие звуки («б» и «п», «д» и «т»)	Путает буквы при письме и чтении
Не может выделить первый звук в слове	Пропускает буквы, переставляет слоги
С трудом запоминает буквы	Читает медленно, угадывает слова
Путает «лево» и «право»	Пишет с большим количеством ошибок на одни и те же правила
Не любит игры со словами и буквами	Отказывается читать вслух, боится ошибок

Альтернативная коммуникация: когда слова не нужны

Альтернативная коммуникация (АК) – это **способы общения без речи**. Для детей, которые не говорят или говорят очень мало.



Кому это нужно:

- детям с аутизмом, у которых нет речи;
- детям с алалией (речь не запускается);
- детям с ДЦП, которые не могут говорить;
- детям с тяжелыми речевыми нарушениями;
- любому ребенку, который не может объясниться словами.

Какие бывают виды альтернативной коммуникации?

Вид	Как это выглядит	Кому подходит
Жесты	Ребенок показывает «дай», «пока», «идем»	Тем, у кого есть мелкая моторика
Карточки PECS	Ребенок дает карточку с картинкой («я хочу пить», «иди играть»)	Детям, которые не говорят, но понимают
Коммуникативные таблицы	Доска с картинками – ребенок показывает на нужную	Детям с нарушением моторики, аутизмом
Глобальное чтение	Ребенок учится читать слова целиком, не по буквам	Детям, которые не говорят, но запоминают образы слов
Голосовые синтезаторы	Устройство, которое озвучивает написанное или нажатое	Детям, которые могут печатать или выбирать
Приложения на планшете	Ребенок нажимает на картинку – планшет говорит	Детям, которые понимают, что делают

Важные правила альтернативной коммуникации

Первое. АК **не мешает** появлению речи. Она ее **поддерживает**. Ребенок видит, что общаться можно разными способами, и это снижает тревогу.

Второе. Чем раньше начать – тем лучше. Даже если кажется, что ребенок «заговорит сам». АК не тормозит речь, она помогает.

Третье. Использовать АК нужно **всей семье**. Если ребенок показывает карточку «хочу пить» – все должны понимать и отвечать. Нельзя игнорировать.

Четвертое. АК – это не «последняя надежда». Это просто **инструмент**. Как очки для плохого зрения. И ребенок с АК может быть счастливым, умным и успешным.

Мифы об альтернативной коммуникации

Миф	Реальность
«Если начну использовать карточки, ребенок никогда не заговорит»	Нет. Наоборот – снижается тревога, и речь появляется быстрее
«Это только для тяжелых детей»	Нет. АК помогает любому ребенку, который не может выразить себя словами
«Это сложно, я не справлюсь»	Все начинается с простых жестов и 2–3 карточек. Специалист помогает.
«Ребенок будет лениться»	Это не лень. Это невозможность. АК дает возможность.

Речь – это навык. Любой навык можно развить.
Главное – вовремя заметить трудности и начать помогать.
Без паники, без страха, без чувства вины.
Просто шаг за шагом. Миллионы родителей проходят через это.
И у них получается.
Получится и у вас.

РАЗДЕЛ 5. ЗАЧЕМ НУЖНЫ ВРАЧИ? БЕЗ НИХ НЕ РАЗОБРАТЬСЯ!

Представьте: у ребенка сломана нога. Вы же не поведете его к инструктору по физической культуре, чтобы он «исправил походку»? Сначала нужно к травматологу – вправить кость, наложить гипс. А потом уже к реабилитологу – разрабатывать ногу.



С речью, поведением и развитием – точно так же.

Логопед, дефектолог, психолог – это педагогические специалисты. Они обучают, развивают и корректируют навыки, но они не могут вылечить поврежденный орган или скорректировать биохимию мозга. Если есть медицинская причина (нарушение слуха, работа мозга, тонус мышц), то педагоги бессильны. Они могут заниматься годами, но результата не будет. Потому что они лечат следствие, а не причину.

Поэтому правило простое: сначала посещение врача, потом консультация и помощь педагогов.

Врач ищет причину. без врача мы НЕ можем эффективно справиться и помочь ребенку, потому что действуем вслепую. Работа наугад часто приводит к потере времени, денег и, главное, упущенным возможностям для развития ребенка.

Вот главная таблица, которая поможет вам понять: **к какому врачу записаться и почему это важно.**

Врач	**Что проверяет**	**Какие нарушения видит**	**Как это проявляется у ребенка**	**Что будет, если не обратиться**
ЛОР/ Сурдолог	Слух	Тугоухость, снижение слуха, аденоиды	Не слышит шепот, переспрашивает, говорит громко, не реагирует на имя, «гнусавит»	Ребенок не слышит звуки: не может их повторить. Речь не развивается. Логопед малоэффективен в случае нарушение слуха

Невролог	Мозг, нервная система	Задержка созревания речевых зон, нарушение тонуса мышц, СДВГ, тики	Заикается, «каша во рту», не может сидеть на месте, агрессивен, плаксив, быстро устает	Без лечения тонуса и стимуляции мозга речь может не запуститься, поведение ухудшается
ЭЭГ	Электрическая активность мозга	Скрытая эпилепсия, судорожная готовность	Ребенок «зависает», смотрит в одну точку, не реагирует, регресс речи (говорил – перестал)	Эпилепсия разрушает мозг, ребенок теряет навыки. Это срочно!
Врач	**Что проверяет**	**Какие нарушения видит**	**Как это проявляется**	**Что будет, если не обратиться**
Психиатр	Психическое развитие, поведение	РАС (аутизм), умственная отсталость, эмоциональные расстройства	Не смотрит в глаза, не откликается на имя, странные игры, стереотипии, агрессия, страхи	Без диагноза нет правильной коррекции. Ребенок не получает нужную помощь
Генетик	Генетический код	Хромосомные аномалии, мутации (синдром Дауна, хрупкая Х-хромосома, микроделеции)	Множественные особенности развития: внешность, пороки сердца, задержка развития, аутистические черты	Без понимания причины – сложно прогнозировать развитие и подбирать лечение
Окулист	Зрение	Снижение зрения, косоглазие, проблемы с аккомодацией	Трет глаза, близко смотрит, щурится, путает буквы при чтении, головные боли	Ребенок не видит – не может читать, писать, учиться. Дислексия может быть связана с нарушением зрения
Гастроэнтеролог	Желудочно-кишечный тракт	Нарушения пищеварения, дисбактериоз, запоры, непереносимость	Хронические запоры, боли в животе, отказ от еды, плохой набор веса (особенно при аутизме)	Без понимания причины – сложно прогнозировать развитие и подбирать лечение

РАЗДЕЛ 6. АУТИЗМ – ПОЧЕМУ ЭТО КАСАЕТСЯ КАЖДОГО?

Аутизм – это не «чужое». Он может коснуться любой семьи.



Еще 20 лет назад об аутизме говорили шепотом. Сегодня это одна из самых быстрорастущих диагностируемых особенностей развития в мире.

Цифры: по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), РАС встречается у 1 из 100 детей. В некоторых странах статистика еще выше. Это не редкость. Это рядом с вами.

Главное, что нужно знать:

- **Виноватых нет.** Это не плохое воспитание. Это просто другой тип работы мозга.
- **Не приговор.** При ранней и правильной коррекции ребенок может научиться говорить, общаться, учиться и жить полноценной жизнью.
- **Не ждать.** Чем раньше родители заметят первые симптомы и начнут оказывать помощь ребенку – тем лучше результат.

Поводы для беспокойства: тревожные звоночки, которые нельзя игнорировать до 3 лет

Признак	Что это значит
Не откликается на имя	Как будто не слышит, хотя слух в норме
Не смотрит в глаза	Смотрит «сквозь» или избегает взгляда
Не показывает пальцем	Вместо этого берет вашу руку и ведет к предмету (ранний признак!)
Не улыбается в ответ	На улыбку взрослого не отвечает улыбкой
Играет странно	Крутит колеса машинки по часу, выстраивает предметы в ряд, носит игрушки строем
Повторяет одно и то же	Машет руками как крыльями, раскачивается, ходит по кругу (стереотипии)
Речь появилась и исчезла	До 1,5 лет говорил слова – потом замолчал (регресс)
Чувствительность	Кричит от шума пылесоса, не переносит прикосновения, или наоборот – не чувствует боли
Не играет с другими	Играет один, не интересуется сверстниками
Не понимает эмоции	Не различает, когда мама улыбается или злится

Если вы заметили хотя бы 2–3 признака

Первое. Не паниковать. Признаки могут быть и при других особенностях развития.

Второе. Не ждать «перерастет». Аутизм не перерастают. Но его проявления можно скорректировать.

Третье. Идти к **врачу-психиатру** – только он ставит официальный диагноз.

Четвертое. Начинать коррекцию **сразу**, не дожидаясь окончательного диагноза. Мозг пластичен до 6 лет – это золотое время.

Пятое. Не винить себя. Вы не сделали ничего плохого. Просто так случилось. И теперь вы можете помочь.

Что делать НЕ надо

- **Не искать виноватых.** Ни вы, ни ребенок, ни врачи не виноваты.
- **Не надеяться на «перерастет».** Аутизм не перерастают.
- **Не прятаться.** Диагноз не клеймо. Это ключ к помощи.
- **Не заниматься самолечением.** Нет «волшебных» таблеток, БАДов, диет, которые вылечивают аутизм. Есть коррекция, которая помогает адаптироваться.
- **Не сравнивать.** Ваш ребенок – не такой, как все. Он особенный. И это нормально.

Частые вопросы про аутизм

Вопрос	Ответ
Аутизм – это болезнь?	Нет. Это особенность развития, другой тип работы мозга.
Аутизм лечится?	Не лечится, но **корректируется**. Ребенок может научиться говорить, общаться, учиться.
Это из-за прививок?	Нет. Научные исследования не подтверждают связи. Это миф.
Это из-за плохого воспитания?	Нет. Родители не виноваты.
Ребенок будет жить самостоятельно?	Это зависит от степени тяжести и своевременности коррекции. Многие люди с РАС живут самостоятельно, учатся, работают.
Нужно ли говорить ребенку о диагнозе?	Постепенно, в понятной форме, когда он подрастет. Это часть его идентичности.
Мой ребенок будет ходить в обычную школу?	Да, если есть статус ОВЗ и созданы условия. Или можно выбрать специальную школу – решение за родителями.

Коротко о главном:

Аутизм – не приговор. При ранней диагностике и правильной коррекции ребенок может жить полноценной жизнью. Главное – начать вовремя. Не бояться. Действовать.

РАЗДЕЛ 7. АДАПТАЦИЯ И ОБУЧЕНИЕ

Первоклассник: как помочь ему стать спокойнее и увереннее

Переход в первый класс – это стресс для всей семьи. Еще вчера ребенок играл в детском саду, а сегодня он должен сидеть ровно, слушать учителя и делать уроки.



Родители часто усугубляют ситуацию фразами: «Ты теперь взрослый!», «В школе все серьезно!», «Будешь плохо учиться – пойдешь дворником!»

Ребенок слышит, но не понимает, как стать «взрослым» и что значит «быть умным». Вместо поддержки он получает тревогу.

Адаптация – это процесс, а не событие. Она может длиться от 1–2 недель до полугода. И это нормально.

Что происходит с ребенком в первом классе?

Что меняется	Как это влияет на ребенка
Режим дня	Ранние подъемы, много новых занятий, нет дневного сна
Физическая нагрузка	Нужно сидеть 40 минут на уроке, держать ручку, носить тяжелый рюкзак
Социальная среда	Новые дети, новый взрослый (учитель), нужно выстраивать отношения с самого начала
Учебная нагрузка	Нужно слушать, запоминать, выполнять инструкции, писать, читать
Оценки	Появляется система оценивания – ребенок начинает сравнивать себя с другими

Кому будет труднее всего в школе?

Есть дети, которые проходят адаптацию легко и быстро. А есть те, кому особенно сложно.

В группе риска: организм не привык к раннему подъему и четкому расписанию

- Дети без режима дня - организм не привык к раннему подъему и четкому расписанию.

- Дети, которых не приучали к самостоятельности: не умеют одеваться, собирать портфель, следить за вещами.
- Дети, которые не умеют общаться со сверстниками: им трудно находить друзей, договариваться, уступать.
- Дети с задержкой развития или речевыми нарушениями: им трудно понимать инструкции, выражать свои мысли.
- Тревожные дети: боятся ошибок, оценки, учителя, насмешек.
- Гиперактивные дети: не могут усидеть на месте, постоянно двигаются, отвлекаются.
- Дети, которые слышат негативные отзывы об учителях: родители заранее настроили ребенка против школы.

На что обратить внимание родителям первоклассника

Вот признаки, которые говорят, что адаптация идет тяжело.

Признак	Что это может значить
Ребенок стал агрессивным или, наоборот, пассивным	Эмоциональное напряжение, не может справиться с новыми требованиями
Избегает контакта со сверстниками или постоянно конфликтует	Трудности с социальной адаптацией
Говорит: «Мне трудно», «Я не хочу в школу», «Там неинтересно»	Снижение мотивации, возможно, страхи или неудачи
Потерял уверенность в себе	Сравнение с другими, неудачи, критика
Плохо спит или ест, жалуется на головные боли	Соматические проявления стресса
Грызет ногти, сосет пальцы, теребит волосы	Тревога, которую ребенок не может выразить словами
Отказывается делать уроки, плачет при упоминании школы	Нарастающее отвращение к учебе

Если вы заметили 2–3 признака – не ждите. Начинайте помогать.

Что делать, если ребенок не хочет в школу?

Это одна из самых частых проблем. Важно не давить, а понять причину.

Пошаговый план:

1. Поговорить. Спросить без давления: «Что тебе не нравится в школе?», «Что самое трудное?», «Что страшно?»

2. Не обесценивать. Не говорить: «Ерунда, не бойся!». Для ребенка это серьезно.

3. Выяснить причину. Чаще всего это: страх перед учителем, насмешки одноклассников, неудачи в учебе, усталость, конфликты.

4. Обсудить с учителем. Учитель – ваш союзник. Он не знает о проблеме, если вы ему не скажете.

5. Изменить режим. Возможно, ребенок просто перегружен. Сократите кружки, добавьте время на отдых.

6. Создать ритуалы. Приятные утренние и вечерние ритуалы помогают снизить тревогу.

7. Обратиться к психологу. Если проблема длится больше месяца и становится хуже.

Что не делать:

- не ругать за «лень»;
- не сравнивать с другими детьми («А вот Петя любит школу!»);
- не пугать («Будешь плохо учиться – пойдешь дворником!»);
- не заставлять через силу.

Как помочь ребенку с домашними заданиями без слез

Домашние задания – это главная зона конфликта в первом классе. Вот как сделать их без нервов.

Правило №1. Время и место.

Выделите одно и то же время для уроков (например, после отдыха).
Оборудуйте рабочее место: удобный стул, свет слева, порядок на столе.
Никакого телевизора и телефона рядом.



Правило №2. Без давления.

Сначала – то, что легче. Потом – сложное.
Делайте перерывы: 15–20 минут занятий → 5 минут отдыха.
Не торопите. Ребенок делает так быстро, как может.

Правило №3. Не делайте за ребенка.

Помогайте, но не пишите за него.
Задавайте наводящие вопросы, а не давайте готовые ответы.
Если ребенок ошибся – не исправляйте сразу. Дайте найти ошибку самому.

Правило №4. Хвалите за процесс, а не только за результат.

«Ты сегодня написал аккуратнее, чем вчера».
«Ты старался, я вижу».
«Здорово, что ты сам нашел эту ошибку!»

Правило №5. Ограничьте время.

В первом классе на домашние задания тратят не больше 1 часа в день. Если не успевают – поговорите с учителем.

Что делать, если ребенок перегружен кружками?

Современные родители часто перегружают детей: школа, английский, танцы, спорт, рисование...

Признаки перегрузки:

- ребенок постоянно усталый;
- раздражительный, плаксивый;
- плохо спит, плохо ест;
- жалуется на головные боли;
- потерял интерес ко всему.



Что делать:

- **Пересмотреть расписание.** У ребенка должно быть время на отдых и игру.
- **Оставить 1–2 кружка,** которые ребенок любит больше всего.
- **Не гнаться за достижениями.** В 6–7 лет важно здоровье, а не медали.
- **Обязательно свободное время.** Когда ребенок сам выбирает, чем заниматься – это отдыхает мозг.

Что делать, если учитель жалуется на поведение?

Ситуация, которая пугает каждого родителя: вызывают в школу и говорят, что ребенок «невнимательный», «болтает», «мешает», «не слушается».

- **Первое.** Не паниковать и не ругать ребенка сразу. Возможно, вы слышите только одну сторону.
- **Второе.** Спросить ребенка о ситуации (без осуждения): «Что было в классе?», «Почему учитель расстроился?».
- **Третье.** Понять причину:
  - ребенок не успевает за темпом класса – ему скучно или страшно;
  - ребенок не понимает, что от него хотят;
  - ребенок гиперактивный и не может сидеть на месте;
  - ребенок привлекает внимание – возможно, ему его не хватает.
- **Четвертое.** Обсудить с учителем спокойно: «Что мы можем сделать вместе?», «Можно ли давать ребенку дополнительные задания?», «Нужно ли показаться специалисту?».

- **Пятое.** Если поведение не меняется – показаться **врачу-неврологу** и **психологу**. Возможно, причина в СДВГ (синдром дефицита внимания) или другой особенности.

Стоит ли учить английский в дошкольном возрасте?



Это один из самых частых вопросов.

Короткий ответ:

Если в семье **двуязычие** (один родитель говорит по-русски, другой по-английски) – да, можно с рождения.

Если вы просто хотите «развивать с пеленок» – **не торопитесь**.

Когда можно начинать:

- если ребенок **чисто говорит на русском** – в 5–6 лет можно начинать знакомство с английским в игровой форме (песни, мультики, простые слова);
- если у ребенка есть **проблемы с русской речью** (не выговаривает звуки, маленький словарный запас) – английский **только навредит**.

Когда начинать НЕЛЬЗЯ:

- если ребенок не говорит на русском;
- если у ребенка задержка речевого развития;
- если ребенок путает звуки в русском;
- если ребенок не готов к дополнительной нагрузке.



Почему это важно: мозг ребенка до 6–7 лет не может четко разделять звуковые системы двух языков. Если русская речь еще не устоялась, английский создаст «кашу» в голове. Ребенок будет смешивать звуки и слова, и тогда не будет ни нормального русского, ни нормального английского.

Когда английский может навредить?

Ситуация	Почему вредно
Ребенок не выговаривает звуки на русском	В английском есть звуки, которых нет в русском. Путаница усиливается
У ребенка маленький словарный запас	Мозг не справляется с запоминанием слов сразу на двух языках
Ребенок заикается	Дополнительная нагрузка усиливает судороги
Ребенок тревожный или не готов к школе	Еще один стрессовый фактор
Ребенок перегружен кружками	Нет времени на отдых – снижается эффективность всего

Золотое правило: сначала – крепкий русский, потом – английский. Если ребенок к 5–6 годам чисто говорит, пересказывает сказки, знает стихи – английский будет ему только в радость. Если нет – подождите.

Уважаемые родители!

Первый класс – это начало большого пути.
И ваша задача – не сделать ребенка отличником. А сделать так, чтобы он хотел учиться. Чтобы он не боялся ошибок. Чтобы школа не стала для него местом страха, а стала местом открытий. Это возможно.
Только без давления, с поддержкой и любовью.



РАЗДЕЛ 8. ЭМОЦИИ И ПОВЕДЕНИЕ

Детские истерики: почему они случаются и что делать



Истерика – это не «манипуляция» и не «испорченный характер». Это **неспособность мозга справиться с эмоциями**. У ребенка еще не созрели структуры, которые отвечают за самоконтроль. Он не может «взять себя в руки» – его мозг просто не умеет этого делать.

Почему случаются истерики:

Причина	Пример
Перегрузка нервной системы	Много впечатлений, шум, яркий свет, духота
Голод, усталость, недосып	Самые частые провокаторы
Неумение выразить эмоции словами	Ребенок не знает, как сказать «я злюсь» или «мне страшно»
Непонимание, что происходит	Неожиданное изменение планов, запрет, отказ
Желание получить что-то	Первая мысль родителей, но на самом деле это бывает реже всего

Что делать во время истерики

- **Первое.** Сохранять спокойствие. Ребенок не может успокоиться сам – он «заимствует» ваше спокойствие. Если вы кричите – истерика усиливается.
- **Второе.** Обеспечить безопасность. Убрать острые предметы, увести от дороги.
- **Третье.** Быть рядом. Не уходить, не игнорировать. Можно сесть рядом, говорить тихо: «Я рядом», «Ты справишься».
- **Четвертое.** Не уговаривать, не давить, не спорить. Во время истерики ребенок вас не слышит. Аргументы бесполезны.
- **Пятое.** Дождаться спада. Когда крик стихает – можно обнять, предложить воды, переключить внимание.

Чего НЕ делать

- **Не кричать и не бить.** Это только усиливает эмоциональный взрыв.
- **Не стыдить.** «Что люди подумают?», «Ты позоришь меня» – фразы, которые оставляют травму.
- **Не наказывать за истерику.** Ребенок не виноват. Его мозг не справился.

- **Не обещать награду за прекращение.** «Перестань – дам конфету» – закрепляет истерику как способ получить желаемое.
- **Не уходить в другую комнату.** В моменты сильного стресса ребенку нужно чувствовать, что вы рядом.

Важно: если истерики повторяются несколько раз в день, длятся дольше 15–20 минут, ребенок причиняет себе боль или не может успокоиться даже после вашей помощи – покажите его **врачу-неврологу и педагогу-психологу.**

Как предотвращать истерики (профилактика)

Лучший способ справиться с истерикой – не допустить ее до начала.

Что помогает:

Способ	Как это работает
Режим дня	Сон и еда по расписанию – основа стабильного состояния
Предупреждение заранее	«Мы идем в магазин, но купим только хлеб, без игрушек»
Выбор вместо приказа	«Ты будешь есть кашу или омлет?» – ребенок чувствует контроль в ситуации
Выход для эмоций	Дать порисовать злость, потопать ногами, покидать подушки
Четкие и понятные правила	Дети спокойнее, когда знают границы
Достаточно внимания	Истерики часто случаются, когда ребенку не хватает вашего присутствия
Снижение сенсорной нагрузки	Меньше телевизора, громких звуков, многолюдных мест перед сном

Ребенок агрессивен в саду или школе – что делать?

Агрессия (кусается, дерется, толкается, ломает игрушки) – это способ выразить то, что ребенок не может сказать словами. Он не злой. Он просто не умеет иначе.

Возможные причины агрессии:

Причина	Что за ней стоит
Усталость или перегрузка	Нервная система на пределе – любой стимул вызывает взрыв
Неумение общаться	Ребенок не умеет словами просить, договариваться, уступать
Недостаток внимания	Отрицательное внимание (даже крик и наказание) лучше, чем никакого
Копирование поведения	Ребенок видит агрессию дома или в мультиках и повторяет

Причина	Что за ней стоит
Сенсорные перегрузки	Шум, свет, толкотня – мозг защищается агрессией
Задержка развития	Ребенок не понимает правил игры, социальных норм

Что делать

- **Шаг 1.** Поговорить с воспитателем или учителем спокойно, без обвинений. Выяснить, когда и в каких ситуациях случаются вспышки.
- **Шаг 2.** Наблюдать за ребенком. Когда он агрессивен? В какие моменты? Что предшествует?
- **Шаг 3.** Учить выражать эмоции словами. «Ты злишься, потому что у тебя отобрали игрушку. Скажи: я злюсь. Мне это не нравится».
- **Шаг 4.** Предлагать безопасные способы: порвать бумагу, потопать, побить подушку.
- **Шаг 5.** Укреплять связь. Больше обнимать, говорить о любви, играть вместе.
- **Шаг 6.** Ограничить мультфильмы и игры с агрессивным сюжетом.
- **Шаг 7.** При стойкой агрессии – показать **врачу-неврологу и педагогу-психологу.** Возможно, причина не в воспитании, а в работе мозга.

Чего НЕ делать

- Не бить и не кричать в ответ – это учит, что агрессия – норма.
- Не стыдить при всех («Ты плохой!», «Что люди подумают?»).
- Не сравнивать с другими («Посмотри, какой хороший мальчик!»).
- Не изолировать от детей, не исключать из коллектива – это усиливает проблему.

Как помочь тревожному ребенку

Тревожный ребенок – это ребенок, который видит мир опасным. Он боится ошибок, новых людей, незнакомых ситуаций, даже если они безопасны.

Признаки тревожного ребенка:

Признак	Как проявляется
Постоянное беспокойство	«А вдруг?», «А если?»
Трудности с засыпанием	Страх темноты, монстров, плохих снов
Физические симптомы	Боли в животе, головные боли, тошнота перед стрессовой ситуацией
Избегание нового	Не хочет пробовать, отказывается от незнакомых мест
Нуждается в постоянных	«Я хороший?», «Ты меня любишь?»

Признак	Как проявляется
заверениях	
Перфекционизм	Боится ошибиться, делает всё очень медленно и старательно
Зависимость от родителей	Не отпускает от себя, боится оставаться без мамы

Что помогает тревожному ребенку

- **Говорить о чувствах.** «Ты боишься? Да, это страшно. Но я рядом».
- **Не обесценивать.** Не говорить «не бойся, это ерунда». Для ребенка это серьезно.
- **Давать право на ошибку.** «Ошибаться нормально. Я тоже ошибаюсь».
- **Проговаривать планы.** «Сначала мы придем в школу, потом ты сядешь за парту, потом будет урок».
- **Снижать нагрузку.** Не перегружать кружками – тревожному ребенку нужно больше времени на отдых.
- **Хвалить за смелость.** За каждый маленький шаг вперед.

Чего НЕ делать

- Не говорить: «Ты всё выдумываешь!».
- Не сравнивать с более смелыми детьми.
- Не заставлять через силу («Немедленно зайди в класс, я сказала!»).
- Не наказывать за страхи.

Когда идти к психологу: тревога мешает жить (отказывается ходить в школу, не может спать, есть, плохо набирает вес). Или длится дольше 2–3 месяцев.

Ребенок замкнулся – когда бить тревогу?

Замкнутость – это когда ребенок уходит в себя, перестает общаться, играет один, молчит, избегает контактов. Иногда это просто этап развития. Иногда – тревожный знак.

Нормальная замкнутость (не опасна):

- Ребенок устал, хочет побыть один.
- Ребенок не хочет общаться с незнакомыми, но с близкими открыт.
- Ребенок иногда играет один и иногда с другими.
- Замкнутость длится несколько дней и проходит.

Тревожная замкнутость (опасна, нужен специалист):

Признак	Что это может значить
Ребенок перестал разговаривать с близкими	Может быть стресс, травма, депрессия
Ребенок не играет совсем, просто сидит или смотрит в одну точку	Может быть аутизм или тяжелая депрессия
Ребенок потерял навыки, которые уже были (разговаривал – перестал, был активным – стал пассивным)	Регресс – всегда тревожный знак
Ребенок боится всех вокруг, прячется	Могло случиться что-то травмирующее
Замкнутость длится дольше 2–3 недель	Повод для консультации
Появились физические симптомы (головные боли, боли в животе, потеря аппетита)	Тело говорит о том, что не может выразить словами

Что делать

- **Не давить.** Не заставлять разговаривать, не стыдить.
- **Быть рядом.** Сидеть рядом молча, обнимать, предлагать руку.
- **Искать причину.** Что изменилось? Был ли стресс? Конфликт? Потеря?
- **Показать специалистам.** Не ждать «пройдет само». Сначала педагог-**психолог**, при регрессе – **невролог** и\или **психиатр**.

Признаки, когда обращаться СРОЧНО

Признак	Почему это срочно
Ребенок перестал говорить (регресс речи)	Может быть эпилепсия или регрессивная форма аутизма
Ребенок говорит о смерти, о том, что он никому не нужен	Возможна детская депрессия
Ребенок причиняет себе боль (бьет себя, кусает себя)	Повод для немедленного обращения к психиатру
Ребенок перестал есть или пить	Угроза для здоровья

Эмоции – это не враг. Это просто сигналы, которые посылает мозг. Наша задача – научить ребенка их слышать и обрабатывать. И не бояться их. А для этого нужно сначала самим родителям перестать бояться эмоций. Принимать их. Быть рядом и поддерживать. Тогда ребенок научится.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Словарь сложных терминов (простыми словами)

Мы собрали все страшные аббревиатуры и термины из книги и перевели их на понятный язык.

Алалия – состояние, когда ребенок все понимает, но не говорит (или говорит очень мало), потому что речевые зоны в мозгу еще «не созрели». Это не лень, а особенность развития мозга.

Альтернативная коммуникация (АК) – способы общения без речи. Это могут быть жесты, картинки, специальные приложения на планшете. Нужны детям, которые не могут говорить, но хотят общаться.

Аутизм (РАС – расстройство аутистического спектра) – это не болезнь, а другой тип работы мозга. Человеку с аутизмом сложнее понимать социальные правила, эмоции других, но он может быть очень умным в других областях. Главное – вовремя начать помогать.

Гиперопека – чрезмерная забота о ребенке, когда родители делают за него всё, даже то, что он может и должен делать сам (например, одеваться). Это мешает ребенку становиться самостоятельным.

Дефектолог – педагог, который помогает общему развитию ребенка: мышлению, памяти, вниманию, навыкам самообслуживания. Работает с причинами трудностей в обучении.

Дизартрия – нарушение произношения, когда речь нечеткая, «каша во рту». Возникает из-за того, что мышцы языка и губ слишком вялые или слишком напряженные. Требует помощи логопеда и невролога.

Дисграфия – стойкое нарушение письма. Ребенок пишет с огромным количеством ошибок (пропускает буквы, зеркалит их), хотя старается и знает правила. Это не лень, а особенность обработки информации мозгом.

Дислексия – стойкое нарушение чтения. Ребенок путает буквы, переставляет слоги, читает медленно или угадывает слова, хотя интеллект в норме. Это особенность работы мозга, а не глупость.

Дислалия – простое нарушение произношения отдельных звуков (картавость, шепелявость). Ребенок говорит чисто, но «не выговаривает» один или несколько звуков. Обычно исправляется логопедом.

Заикание – нарушение плавности речи, когда ребенок повторяет слоги или застревает на звуках. Возникает из-за судорог речевых мышц. Требует спокойной обстановки и помощи логопеда и невролога.

ЗПР (задержка психического развития) – темповая задержка, когда ребенок развивается как все, но немного медленнее. При правильной помощи дети с ЗПР догоняют сверстников.

Инвалидность (статус «Ребенок-инвалид») – статус, который дает государство (МСЭ), если нарушения здоровья сильно мешают ребенку жить обычной жизнью (самостоятельно передвигаться, есть, одеваться). Этот статус дает право на пенсию и бесплатную реабилитацию.

Логопедический массаж – специальный массаж мышц языка, губ и лица, который делают, чтобы расслабить или активизировать их. Помогает подготовить речевой аппарат к звукам. Делается только специально обученным логопедом.

Логопед – педагог, который исправляет произношение звуков, учит правильно строить фразы, развивает словарный запас.

МСЭ (медико-социальная экспертиза) – государственная комиссия, которая решает, давать ли ребенку статус «инвалид» и какие льготы ему положены.

ОВЗ (ограниченные возможности здоровья) – статус, который дает ПМПК. Это не диагноз, а право на специальные условия обучения в обычной школе (например, занятия с логопедом или тьютор). Ребенок с ОВЗ может учиться в обычном классе.

ПМПК (психолого-медико-педагогическая комиссия) – комиссия из специалистов (психолог, логопед, дефектолог, врач), которая смотрит на ребенка и решает, нужна ли ему помощь в школе/детском саду и какая именно. Не ставит медицинских диагнозов.

Психолог – специалист, который помогает справиться с эмоциями, страхами, агрессией, трудностями в общении. Работает с поведением и эмоциональным состоянием.

РАС – см. Аутизм.

Регресс – потеря уже приобретенных навыков. Например, ребенок говорил, а потом перестал. Это всегда серьезный сигнал, требующий срочного обращения к врачу.

СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности) – состояние, когда ребенку очень трудно усидеть на месте, сосредоточиться и контролировать свои импульсы. Это не «воспитанность», а особенность работы нервной системы. Корректируется с помощью врача, режима и специальных занятий.

Стереотипии – однообразные, повторяющиеся действия (например, раскачивание, махание руками, бег по кругу). Часто встречаются у детей с аутизмом, чтобы успокоиться или получить нужные ощущения.

ТНР (тяжелые нарушения речи) – комплексное нарушение речи, когда страдает и произношение, и словарный запас, и грамматика. Требует длительной помощи команды специалистов.

Тьютор – сопровождающий для ребенка с ОВЗ, который помогает ему на уроках, в столовой, на переменах, чтобы ему было комфортно учиться в обычной школе.

Чек-лист «С чего начать, если вы растеряны?»

Это пошаговая инструкция для родителей, которые заметили, что с ребенком что-то не так, и не знают, куда бежать.

Шаг 1. Остановитесь и выдохните.

Вы не одни. Вы уже сделали главное – заметили проблему и ищете решение. Это не приговор, это задача, которую вы будете решать шаг за шагом.

Шаг 2. Соберите информацию и понаблюдайте.

- Ответьте себе на вопросы (можно записать):
- Что именно вас беспокоит? (Речь? Поведение? Учеба?)
- Как долго это длится? (Больше месяца? Больше двух?)
- В каких ситуациях это проявляется сильнее? (Дома? В саду/школе? На людях?)
- Были ли какие-то события, которые этому предшествовали? (Стресс, переезд, рождение брата/сестры?)

Шаг 3. Запишитесь на первую консультацию.

- К кому? Если не знаете, к кому – идите к любому из специалистов (логопед, психолог или дефектолог). Они подскажут, кто еще нужен.
- Что делать: просто придите и расскажите о своих наблюдениях.

Шаг 4. Покажите ребенка врачам.

Это самый важный этап. Педагоги (логопеды, психологи) работают со следствием, а врачи ищут причину. Начните с:

- Педиатра – он даст направления к другим специалистам.
- ЛОР-врача (отоларинголога) – обязательно проверьте слух! Это частая причина трудностей с речью.
- Невролога – он проверит работу мозга и нервной системы.

Шаг 5. Следуйте рекомендациям врачей.

Врач может назначить обследования (например, ЭЭГ) или лечение (таблетки, физиотерапию). Не игнорируйте это. Без решения медицинской проблемы педагогическая работа может быть бесполезна.

Шаг 6. Начните занятия с педагогом-специалистом.

- После того как вы поняли причину (или хотя бы исключили самые серьезные из них), вместе с врачом выберите направление помощи.
- Психолог – если проблемы с поведением и эмоциями.
- Логопед – если проблемы с речью.
- Дефектолог – если проблемы с обучением и общим развитием.

Шаг 7. Если рекомендовано – пройдите ПМПК.

- Это даст вашему ребенку официальный статус «Ребенок с ОВЗ» и право на бесплатные занятия с логопедом, психологом или дефектологом в его школе или детском саду.
- Не бойтесь этой комиссии. Это не диагноз, а инструмент, чтобы получить помощь.

Шаг 8. Включитесь в процесс сами.

- Специалисты скажут вам, что делать дома.
- Выполняйте упражнения, которые дают логопеды.
- Соблюдайте режим дня (сон, питание, прогулки).
- Создайте дома спокойную и доброжелательную атмосферу. Стресс – главный враг развития.
- Будьте терпеливы. Результаты приходят не за один день.

Шаг 9. Не забывайте о себе.

Уставший, тревожный родитель не может помочь ребенку. Уделяйте время себе, просите о помощи, отдыхайте. Ваше спокойствие – это лучший «фундамент» для спокойствия вашего ребенка.

Шаг 10. Повторяйте про себя главные истины из этой книги:

- Трудности – это задача, а не приговор.
- Чем раньше начать, тем легче будет.
- Вы уже на правильном пути.