



VANDERBILT KENNEDY CENTER

LEND—LEADERSHIP EDUCATION IN NEURODEVELOPMENTAL DISABILITIES

# Здоровое тело

Для  
Девочек



Руководство для родителей по проблемам пубертата у девушек с особенностями развития

# Содержание

- I. **О нет! Вот и он: наступление пубертатного периода** с. 3
- Как поговорить с моей дочерью об *этом*
- II. **Лежебоки не в моде! Помогите дочке оставаться активной** с. 4
- С чего начать
- III. **Фу! Что это за запах?** с. 5-7
- Научите дочку соблюдать правила гигиены
  - Частые проблемы
- IV. **Пожалуйста, только не здесь!** с. 8-9
- Как вести себя в общественных местах
  - Как научить этому мою дочку
  - Когда и где можно трогать себя
- V. **Сверстники, гормоны и частая смена настроения** с. 10-11
- Как помочь дочке с социализацией
  - Смена настроения и чувства
  - Больше, чем просто смена настроения
- VI. **Лифчики, тампоны, прокладки! О Господи!** с. 12-14
- Как научить дочку носить бюстгальтер
  - Как помочь дочке подготовиться к месячным
  - Как рассказать дочке о месячных
  - Как научить дочку ухаживать за собой
- VII. **Визит к гинекологу и противозачаточные** с. 15-18
- Визит к гинекологу
  - Зачем моей дочке идти к гинекологу
  - Как рассказать ей, как будет проходить осмотр
  - Как подготовить ее к осмотру
  - Как помочь ей расслабиться
  - Противозачаточные
  - Средства контрацепции для моей дочки
- VIII. **Справочные материалы** с. 19
- Приложение с социальными историями и средствами визуальной поддержки можно загрузить по ссылке:  
[kc.vanderbilt.edu/HealthyBodies](https://kc.vanderbilt.edu/HealthyBodies)

Ссылка на приложение со справочными материалами: [kc.vanderbilt.edu/HealthyBodies](https://kc.vanderbilt.edu/HealthyBodies)

Вступление в переходный возраст девушки с особенностями развития может стать непростым временем для всех членов ее семьи. Не смотря на задержки в других областях, переходный возраст у людей с особенностями, как правило, наступает в том же возрасте, что и у всех остальных. У детей с двигательными нарушениями, такими как спина бифида или церебральный паралич, пубертат может наступить и раньше (это называют преждевременным половым созреванием). В этом руководстве вы найдете несколько полезных советов о том, как поговорить с вашей дочерью на эту деликатную тему.

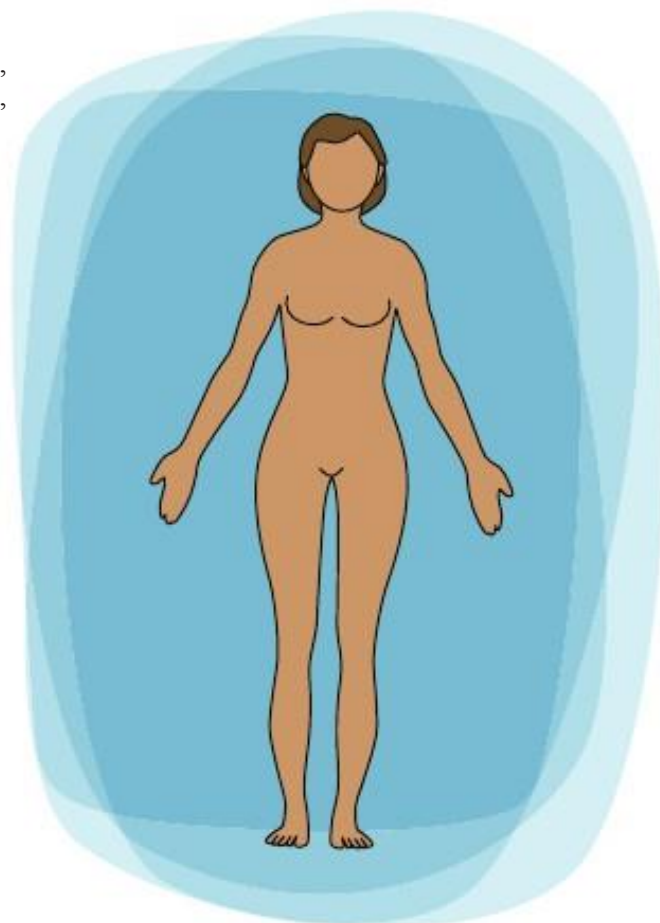
### Как поговорить с моей дочерью об этом

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

Научите ее различать части своего тела. При обучении используйте «официальные» названия частей тела (т.е. грудь, вагина) и телесных функций (мочеиспускание, менструальный цикл и т.д.). Это предотвратит возможное недопонимание в будущем, когда вы начнете рассказывать ей о том, что происходит с телом в период пубертата, о правилах личной гигиены и контрацепции. В приложении **«Изучаем части тела»** вы найдете визуальные материалы, которые можно использовать, чтобы научить вашу дочь различать части своего тела, и объяснить, как и почему они будут меняться.

Вы знаете, в какой форме вашей дочери проще всего воспринять новую информацию. Используйте эти знания, когда будете говорить с ней о пубертате. Например, если ей проще заучить что-то наизусть, разбейте нужную информацию на несколько небольших блоков и почаще их повторяйте. Если ей нужна визуальная поддержка, используйте картинки, карточки или социальные истории. Визуальная поддержка может сделать ваш рассказ более наглядным. Ознакомьтесь с визуальными материалами, которые мы разработали, чтобы помочь вам научить вашу дочь необходимым навыкам. Их вы найдете в приложении **«Изучаем части тела»**. Вы можете изменить предложенные нами материалы в соответствии с ее индивидуальными учебными потребностями.

Возможно, специалисты (учителя, педагоги, или врачи), работающие с вашим ребенком, смогут дать вам другие полезные советы.



Важно с ранних лет приучать ребенка заботиться о своем здоровье. Из-за гормональной перестройки и приема медикаментов девочки могут начать набирать вес. Регулярные физические упражнения и здоровая диета помогут поддержать физическую форму, повысят самооценку и улучшат настроение. Если вы начнете с детства прививать дочери здоровые привычки, ей будет проще оставаться активной, когда она станет взрослой.

### С чего начать

Внесите в расписание регулярные физические упражнения. Убедитесь, что у вашей дочки каждый день есть время для того, чтобы активно подвигаться: прогуляться, поиграть на свежем воздухе, покататься на велосипеде. Если ей трудно решиться на что-то новое, предложите много разных вариантов и присоединяйтесь! Пусть физическая активность станет приятным элементом ежедневного расписания всей вашей семьи.

Спросите совета у профессионала. Если у вашей дочки проблемы с моторикой, попросите врача, эрготерапевта или физиотерапевта разработать для вас безопасный и приятный комплекс упражнений. Поищите поблизости места для занятий адаптивной физкультурой, где есть специальные программы для подростков с ограниченными возможностями, или просто есть возможность обеспечить необходимые занятия для вашего ребенка.

Вознаграждайте усилия. Со временем постарайтесь переключить вашу девочку от игр к настоящим физическим упражнениям, спортивным занятиям или семейным прогулкам. Если она не любит заниматься физкультурой, вы можете поддержать мотивацию, вознаграждая ее за каждое приложенное усилие. В этом возрасте лучше будет, если выбранное поощрение будет не пищевым. Используйте средства визуальной поддержки, такие как планшет «сначала/потом». Например, сначала зарядка, потом игра в приставку. В приложении вы найдете бланк «сначала/потом», который сможете использовать дома.



### Научите дочку соблюдать правила личной гигиены

Умение следить за собой – залог высокой самооценки вашей дочери и ее независимости. Кроме того, если она научится самостоятельно следить за своим внешним видом, вам не придется тратить на это время.

Сделайте специальную книжку с картинками. Такая книжка может быть прекрасным подспорьем для начала обучения навыкам ухода за собой. Вы с дочкой можете сделать ее вместе. Объем информации (количество картинок, которые вы используете) зависит от уровня развития вашей дочери и от ее памяти. В книгу нужно вклеить картинки с символическим изображением гигиенических процедур, которые нужно выполнять каждый день (т.е. части тела, которые нужно вымыть, дезодорант, прокладки), и пошаговую инструкцию в картинках к каждой процедуре.

Такая книга также поможет девушке ничего не забыть во время похода в магазин и собрать все необходимое для похода, например, в душ. Такая книга позволит ей почувствовать, что она контролирует ситуацию и может самостоятельно позаботиться о себе.

Для каждой процедуры подготовьте свой набор гигиенических средств. Такие наборы можно разложить по специальным коробкам или пластиковым контейнерам, пусть девушка сама выберет, что ей больше нравится. Снаружи на стенку можно прикрепить список или картинку с изображением того, что внутри, а также пошаговую инструкцию по использованию набора. В приложении «*Учимся правилам личной гигиены*» вы найдете картинки, которые сможете использовать для создания наборов. А вот несколько примеров соответствующих списков.

- **Душ:** гель для душа, шампунь, кондиционер, тоник для лица, мыло, крем для эпиляции.
- **Чистка зубов:** зубная щетка, зубная паста, зубная нить, ополаскиватель для рта.
- **Менструации:** гигиенические прокладки, влажные салфетки, обезболивающее (если она может сама принимать таблетки), чистое белье.
- **Утренние процедуры:** лосьон для тела, лосьон для лица, дезодорант, расческа

### Частая проблема: грязные волосы

Когда у девочки начинается переходный возраст, ей нужно тщательнее следить за чистотой волос. Ваша дочка может с трудом привыкать к необходимости чаще мыть голову, потому что сам процесс может быть для нее слишком трудным. Шампунь или температура воды могут вызывать неприятные ощущения. Некоторые девушки с особенностями развития не обращают особого внимания на то, как выглядят и одеваются их одноклассники, поэтому им бывает трудно понять, почему нужно регулярно мыть голову.

- **Внесите это в расписание.** Отрадите в расписании каждый пункт процедуры «мыть головы» и отметьте, как часто дочка должна мыть волосы. Пример расписания вы найдете в приложении «*Учимся правилам личной гигиены*».
- **Пение в душе.** Чтобы помочь дочке понять, как долго можно занимать душ или ванную комнату, запишите на диск несколько песен. Длительность записи – время, которое вы отводите ей на пребывание в ванной комнате. Каждая песня – сигнал поторопиться и переходить к следующей гигиенической процедуре.
- **Нежнее, еще нежнее!** Если вашей дочке не нравится втирать шампунь в голову руками, научите ее пользоваться специальной губкой. Если ее раздражает давление воды из душа, научите ее ополаскивать волосы при помощи ковшика или чашки или купите специальную насадку для душа с регулятором давления.
- **Картинка вместо тысячи слов.** Напишите рассказ, в котором объясняете, почему необходимо регулярно принимать душ и мыть голову. Подойдите к процессу творчески. Сфотографируйте всех членов семьи сразу после пробуждения (когда голова еще приросла к подушке), а затем – когда они уже привели себя в порядок и оделись. Поговорите о том, что подумают другие люди, если вы отправитесь на работу или в школу в таком виде, как если бы вы только что проснулись.

### Частая проблема: запах пота и другие запахи

Во время пубертатного периода потовые железы начинают работать активнее, поэтому необходимо научить девушку следить за тем, как от нее пахнет: использовать дезодорант, менять одежду и белье, стирать грязное белье и поддерживать тело в чистоте.

- **Не забывайте о визуальной поддержке.** Используйте списки и социальные истории, чтобы напомнить дочке о том, как и почему ей нужно действовать, чтобы поддерживать тело в чистоте. В приложении «*Учимся правилам личной гигиены*» вы найдете пример истории о том, как бороться с запахом пота.
- **Последовательное расписание.** Если вашей дочке нужно напоминание, чтобы не забыть, какие части тела нужно вымыть, и в какой последовательности, вы можете использовать последовательное расписание. Заламинируйте расписание так, чтобы его можно было повесить в душе.
- Еще одна идея – можете использовать **старую куклу Барби**, бумажную куклу или любую фигурку, которую можно разобрать на части. Пронумеруйте каждую часть ее тела. Прикрепите куклу к стене в ванной. Как только ваша дочка вымоет какую-то часть тела, она снимает эту детальку у куклы и складывает в коробку с надписью «вымыто».
- **Помогите там, где можно помочь.** Если вашей дочке физически трудно пользоваться дезодорантом, попробуйте разные его виды: спрей, ролик или сухой дезодорант. Если ей трудно самостоятельно принимать ванну из-за моторных нарушений, приобретите вспомогательные устройства, такие как сидение для ванной, съемные насадки для душа, мочалки-варежки или мочалки со съемной ручкой.
- **Если запах слишком сильный.** Пусть ваша дочка сама выберет те средства гигиены, запах которых ей нравится. Некоторые девушки с чувствительным обонянием предпочитают продукты без запаха. Обычно без запаха выпускают продукты «для чувствительной кожи».
- **Акне.** Прыщи или акне у подростков могут быть следствием целого ряда причин: повышенной активности сальных желез, гормональной перестройки, несоблюдения правил гигиены и даже генетической предрасположенности. Попросите врача-дерматолога посоветовать безопасное безрецептурное средство для кожи вашего ребенка: крем, лосьон или средство для умывания с содержанием салициловой кислоты или бензоила пероксида. Сделайте фото или нарисуйте лицо вашей дочки и отметьте на нем места, которые регулярно нужно обрабатывать лекарством. Научите ее избегать чувствительных участков, таких как глаза, рот и ноздри. Также обеспечьте запас влажных салфеток для лица и, если нужно, для тела.



### Частая проблема: бритье и волосы на теле

Во время пубертатного периода на теле начинают расти волосы. Используйте схему женского тела (образец можно найти в приложении «*Изучаем части тела*»), чтобы показать вашей дочке, где у нее может появиться растительность. Некоторые подростки предпочитают избавляться от лишних волос на теле.

- **Отрепетируйте бритье.** Дайте ей посмотреть, как вы или другие члены семьи удаляют лишние волосы. Составьте последовательный список всех шагов. Отрепетируйте каждый из них вместе. Запишите последовательность или сделайте фото, чтобы составить визуальное расписание.
- Чтобы дочка запомнила, **где следует удалять волосы, а где нет**, используйте фото или рисунок. Раскрасьте или пронумеруйте части тела, на которых нужно удалить волосы.
- **Внесите в расписание** удаление лишних волос на теле. Если девушка может сбривать лишние волосы сама (или с вашей помощью), используйте календарь с картинками или специальными отметками как напоминание о том, когда нужно побрить лишние волосы и когда следует менять у бритвы лезвия.
- Научите дочку **дозировать крем для бритья**. Если ей трудно пользоваться тюбиком и контролировать количество выдавленного крема, используйте крем в маленьких тюбиках или помазок для бритья.
- **Выберите подходящую бритву.** Девушки с нарушениями моторики лучше управятся с электробритвой. Если вашей дочке больше нравятся традиционные бритвенные станки, попросите эрготерапевта помочь разработать утяжелители или специальные накладки на ручку бритвы, чтобы облегчить захват.

### Частая проблема: чистка зубов и запах изо рта

- **Создайте визуальное расписание.** Используйте фотографии, чтобы проиллюстрировать все этапы чистки зубов. В приложении «*Учимся правилам личной гигиены*» вы найдете картинки, которые помогут вашей дочке научиться самостоятельно чистить зубы.
- **Подберите подходящую зубную щетку.** Тем, кому трудно удержать в руках обычную щетку, может подойти электрическая или щетка с утяжеленной ручкой. Используйте щетку с мягкими щетинками.
- **Покажите, когда и как долго это нужно делать.** Введите чистку зубов в ежедневное расписание вашей дочери. Таймер поможет правильно рассчитать время, необходимое для чистки зубов. Дантисты рекомендуют тратить на это не меньше 2 минут.





### Как следует и как не следует вести себя в публичных местах

Случалось ли такое, что ваша дочка говорила в публичных местах что-то, что заставляло вас краснеть. Что-нибудь вроде того, что ей надо в туалет, она пустила газы, ей нравится трогать какие-то части своего тела, или нужно сменить нижнее белье. Чтобы понять, что можно, а что нельзя говорить на публике, ей нужна ваша помощь. Если ваша дочка научится вести себя приемлемо в публичных местах, это поможет ей легче поладить со сверстниками и минимизирует риск того, что ее будут травить в коллективе. Дети, которые усваивают разницу между подходящим и неподходящим поведением в публичных местах, реже попадают в неприятные ситуации в школе и не имеют проблем с полицией, когда становятся старше.

### Как научить этому мою дочку

- **Начните работать над нужными навыками заранее.** Поговорите всей семьей о том, как себя следует вести на публике, и выработайте общие правила поведения. Например: мы снимаем одежду только у себя в спальне или в ванной, за закрытой дверью, а когда выходим из ванной или из спальни, обязательно одеваемся. Напоминайте вашей дочке о принятых правилах, используя картинки и простые формулировки. Помните о том, что эти правила должны соблюдать все члены семьи.
- **Используйте визуальную поддержку.** Составьте список мест, которые считаются публичными, и приведите примеры поведения, которое считается приемлемым в этих местах. Визуальная поддержка поможет вашей дочке лучше понять и запомнить эти правила. В приложении «*Поведение в общественных местах*» вы найдете печатные материалы, которые помогут объяснить, что значит понятие «общественное место».
- **Используйте социальные истории.** Это поможет вашей дочке лучше понять существующие правила и то, почему мы их соблюдаем. Подумайте, какое поведение вашего ребенка вы считаете проблемным, и напишите историю, в которой расскажете, где оно будет считаться приемлемым, а где нет. В приложении «*Поведение в общественных местах*» вы найдете пример истории о том, к каким частям тела посторонних людей можно прикасаться.



- Если ваша дочка пытается делать что-то неподобающее в общественном месте, **объясните ей, где она может делать то, что ей хочется, а где нет**. Используйте простые формулировки и средства визуальной поддержки. Например, скажите: «Ты можешь заняться этим у себя в спальне (ванной)», или покажите ей карточку с надписью «личное пространство». Если ваша дочка начинает трогать себя или пытается снять с себя одежду, подскажите ей, где она может этим заняться.
- **Когда личное становится публичным.** Некоторые дети не могут самостоятельно одеться, помыться или сходить в туалет, и им нужна помощь. Расскажите вашей девочке о том, как и кого можно попросить помочь, когда она находится в общественном месте, например, в школе или в ресторане. Вам следует научить ее планировать заранее, как справиться с такой ситуацией (тихонько просить о помощи, использовать карточки или жесты и т.д.).

### Прикосновения к интимным частям своего тела

**Все дети рано или поздно начинают изучать интимные части своего тела.** В разных семьях к этому относятся по-разному, но помните, что привычка трогать интимные части своего тела – нормальная часть развития многих юношей и девушек. Прекратить это поведение полностью практически невозможно. Лучше всего будет, если вы научите своего ребенка тому, где и когда он может себя трогать. Если вы будете его наказывать, стыдить или просто привлекать к этим эпизодам слишком много внимания, это скорее приведет к тому, что подобные эпизоды станут случаться чаще. Кроме того, боязнь наказания может привести к тому, что ваша дочка испугается задавать вам или врачу действительно важные вопросы о своем здоровье.

**Ориентируйтесь на факты.** Если подросток трогает интимные части своего тела, он не ослепнет, не сойдет с ума, не перестанет расти и ничего себе не оторвет. Прикосновение к интимным частям своего тела не всегда означает, что подросток думает о сексе. Некоторые молодые люди трогают себя, потому что это ощущение их успокаивает. Прикосновения к интимным частям своего тела может сигнализировать о том, что человек чувствует зуд или жжение, верный признак инфекции. Если стремление трогать себя у вашей дочки мешает ее повседневным занятиям, вы заметили раздражение на коже или другие тревожные признаки, обратитесь к врачу.

Объясните дочери, что **интимные части тела**, это то, что прикрывает нижнее белье или купальник. В приложении «*Интимные части тела*» вы найдете примеры средств визуальной поддержки и социальные истории о том, что такое интимные части тела, когда и где можно к себе прикасаться. stories to talk about private parts and about touching in Private Parts Appendix.

Если ваша дочь часто трогает себя в общественных местах, естественно, вам бы хотелось **прекратить это быстро и без лишнего шума**. Вы можете использовать специальные карточки, чтобы напомнить ей о правилах поведения в общественных местах. Например, «*Руки из штанов*» или карточку с примером альтернативного поведения «*Держи руки на столе*». Чтобы отвлечь вашу дочку от нежелательного поведения, можно использовать карточку «сначала/потом». Перед выходом убедитесь, что взяли с собой что-то, что может занять ей руки: фиджет или планшет с играми. Если вы дома, то можно использовать средства визуальной поддержки, чтобы предоставить ей выбор. Например: вынь руки из штанов или отправляйся делать это в своей комнате.



Пубертат – непростой период для каждого подростка. В это время умение заводить друзей, привлекательная внешность и возможность выделиться благодаря своим способностям, становятся особенно важными. Скорее всего, для того, чтобы справиться со стрессом и найти общий язык со сверстниками, вашей дочке понадобится ваша помощь.

При переходе из средней школы в старшую девочек начинают волновать наряды и свидания. Им хочется чувствовать себя все более самостоятельными. В этом возрасте на фоне сверстников особенности развития вашей дочери могут стать более заметными. Постарайтесь обдумать, с какими социальными проблемами может столкнуться ваша дочка, и как можно ей помочь. Возможно, модная стрижка, наряд или способность поддержать разговор на типичные «подростковые» темы могут помочь ей освоиться в среде ровесников.

### Как вы можете помочь социализации вашей дочери

Вовлекайте ее во взаимоотношения со сверстниками. Подыщите спортивную команду или спортзал, где занимаются подростки, группу по интересам или подростковый клуб. Поговорите с теми, кто ведет такие группы, об особенностях вашей дочки, и вместе выработайте стратегию, которая поможет включить девушку в общество. Если в вашем районе нет ничего подходящего, подумайте, возможно, вы сами сможете организовать что-то подобное.

Обсудите с учителями вашей дочери, есть ли возможность провести со сверстниками беседу о толерантном отношении к людям с особенностями развития. Такая беседа позволит им научиться с пониманием относиться к ее сильным и слабым сторонам. Если вы откровенно поговорите с другими детьми о том, почему ваша дочка говорит, учится и передвигается не так, как другие, то вероятнее всего они начнут относиться к ней с большим пониманием. В интернете существует масса ресурсов со статьями на тему толерантности и инклюзии. Большой список вы найдете в конце этой брошюры.

**Волосы.** Сделайте дочке стрижку, соответствующую ее возрасту. Стремление одеваться и стричься так же, как это делают сверстники – это часть взросления ребенка. Возможно, для вас внешний вид дочки не является главным приоритетом, но для нее и для ее сверстников это важно.

- Просматривайте подростковые журналы и советуйтесь с другими родителями по поводу стиля в одежде. Выбирая прическу, остановитесь на такой, за которой девушка сможет ухаживать самостоятельно. Покажите ей несколько фотографий с разными прическами и помогите объяснить парикмахеру, что ей нравится.
- Отправляясь за покупками, выберите время, когда в магазине не много народу, чтобы консультант мог уделить вам побольше времени. Не забудьте, что дочери может потребоваться время на отдых. Чтобы она легче перенесла манипуляции парикмахера, возьмите с собой планшет или видеоплеер.
- Поговорите с эрготерапевтом вашей дочери о том, как научить ее самостоятельно причесываться, следить за волосами и подберите подходящие предметы (расчески и т.д.), которые помогут девушке быть более независимой.

**Макияж.** Многие девочки в переходном возрасте начинают краситься. Поговорите с дочкой о том, какие правила относительно макияжа приняты в вашей семье. Обратите внимание на то, как и в каком возрасте начинают пользоваться декоративной косметикой девочки в ее школе. Если вы разрешаете дочке краситься, начните с чего-то простого: тонального крема, пудры или бальзама для губ. Можно попросить о помощи старшую сестру, тетю или профессионального визажиста, чтобы подобрать вариант макияжа, позволяющий ей выглядеть естественно, и который она сможет накладывать максимально самостоятельно.

**Одежда.** Отправляясь с дочерью за покупками, важно понимать модные тенденции в одежде для подростков ее возраста. Как одеваются ее одноклассницы? Попросите о помощи консультанта или кого-то из сверстников, поговорите с учителями, просмотрите модные журналы. Если вашей дочке трудно самостоятельно делать выбор, берите ее с собой в магазин, предложите несколько вариантов, например, футболку, чтобы она выбрала ту, которая ей больше нравится, или полистайте вместе каталоги.

Если ваша дочь настороженно относится к новым предметам гардероба, ей трудно самостоятельно застегивать пуговицы, молнии или крючки, приучайте ее к новой одежде постепенно. Девушка должна не только хорошо выглядеть, но и чувствовать себя комфортно, поэтому выбирайте приятные для тела ткани и текстуры. Чтобы объяснить, почему дети и взрослые одеваются по-разному, используйте подходящую социальную историю. Попросите эрготерапевта помочь вам научить дочку одеваться самостоятельно.



Что, если ей все равно, как она одета? Практически все дети в период полового созревания стремятся к независимости и стараются выразить свою индивидуальность. Даже если ваша дочь не интересуется нарядами, мелкие перемены, например, новые брюки или модная стрижка, помогут ей вписаться в коллектив, чтобы другие могли узнать, какая она замечательная не только снаружи, но и внутри.

**Средства альтернативной коммуникации.** Если ваша дочка пользуется устройством, синтезирующим голос, настройте его так, чтобы голос был женским и соответствовал ее возрасту.

### Эмоции и перепады настроения

Повышенный эмоциональный фон – типичная черта пубертатного периода. Вы очень поможете дочке, если научите ее выражать свои чувства словами. Если она хорошо понимает устную речь, старайтесь давать ее настроению четкое и понятное определение:

«ты злишься», «он тебя расстроил» и т.п. Если она с трудом понимает устную речь, можно использовать визуальные средства поддержки: картинки, жестовый язык или карточки со словами. В приложении «*Эмоции и перепады настроения*» вы найдете картинки с изображением эмоций, которые сможете использовать, обучая дочку, как можно объяснить другим ее чувства. Возможно, кто-то из специалистов, работающих с вашей дочерью, сможет дать вам более конкретную информацию.

### Больше, чем просто перепады настроения

Иногда резкие перепады настроения и непривычное поведение могут быть симптомами проблем со здоровьем. К примеру, нарушения в работе щитовидной железы (частые у детей с синдромом Дауна) по внешним проявлениям напоминают депрессию, т.к. влияют на аппетит человека, его настроение и на то, как долго он может оставаться активным. Частые смены настроения могут быть признаками депрессии или тревожного расстройства. Дети с особенностями развития переживают такие же состояния, как и любые подростки, но у них могут быть специфические ментальные нарушения, требующие особого ухода. Сигналом тревоги могут быть следующие варианты поведения:

- **Плач**, крики или смех без видимой причины
- Если она **возбужденно расхаживает туда-сюда, качается, нервно почесывается.**
- **Агрессия.** Если она царапается, кусается, бьется головой, бросается предметами.
- **Аппетит.** Если она ест существенно меньше или больше обычного.
- **Боли.** Если девушка жалуется на головную боль или другие виды боли.
- **Сон.** Если она спит больше или меньше обычного, с трудом засыпает, не может проснуться или часто видит кошмары.
- **Внимание.** Если она постоянно выглядит рассеянной, ей трудно сосредоточиться.
- **Апатичность или излишняя нервозность** в движениях также могут быть сигналом тревоги. Если ваша дочка перестала получать удовольствие от занятий, которые раньше приносили ей радость, значит что-то идет не так.

Обсуждайте с лечащим врачом вашей дочери любые перемены в ее состоянии. Ведите записи, отмечайте, когда, где и почему ее состояние вызвало у вас тревогу. Не забывайте сверяться с графиком ее критических дней.

С приходом пубертата тело вашей дочери начинает меняться. Сначала у нее начинает расти грудь, а потом, через год-два, приходит первая менструация. Это естественные этапы взросления. Однако, если ваша дочка не поймет, что происходит, такие перемены могут ее напугать. Чтобы объяснить ей, какие изменения произойдут с ее телом, и подготовить, вы можете использовать визуальные материалы из соответствующего приложения (смотрите приложение «*Части тела*»).

### Как научить мою дочку носить бюстгальтер

**Начните с малого.** Пусть она сначала привыкнет носить что-то еще под одеждой. Используйте спортивные лифчики, фуфайки, топики с тонкими лямками и т.д.

**Помните об удобстве.** Можно подобрать лифчик, расстегивающийся спереди, или модель, которую можно стянуть, как майку, если ей трудно расстегивать крючки на спине. Выбирайте максимально удобный бюстгальтер без твердых косточек, выполненный из гладкой ткани, без кружев и украшений. Если фабричные модели не подходят для вашей дочери, поищите магазин, где шьют белье на заказ. Заранее поговорите с сотрудниками об особенностях их будущей клиентки, и о том, какие услуги вам нужны. Возможно, эрготерапевт вашей дочери подаст вам дополнительные идеи о том, как подобрать удобную модель бюстгальтера, а также натренировать моторные навыки, позволяющие девушке самостоятельно его одевать.

### Как помочь дочке подготовиться к приходу месячных

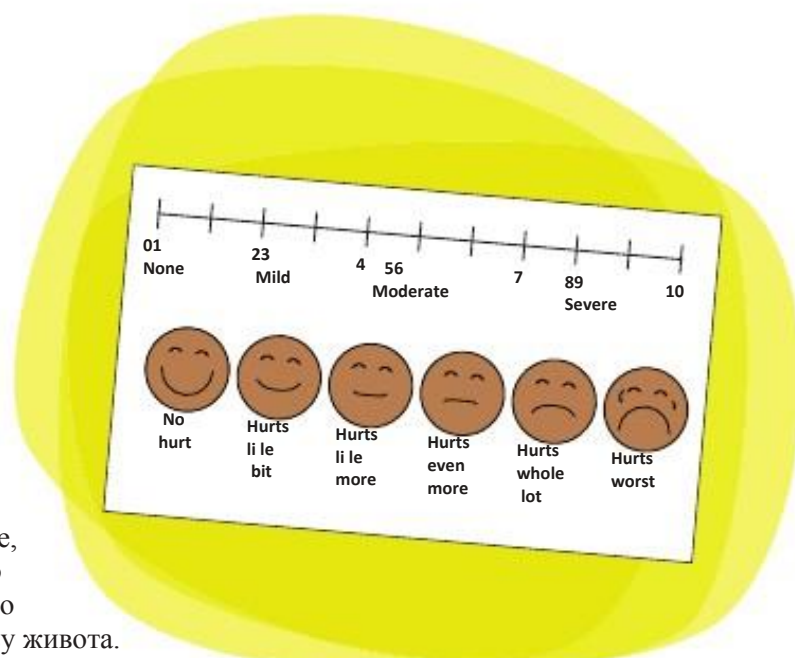
- **Подготовьте.** Переходный возраст обычно начинается в период 9-15 лет, но у некоторых детей может начаться и раньше. Первые менструации приходят через 1-2 года после того, как у девочки начинает расти грудь. Будет лучше, если вы успеете заранее подготовить свою дочь к приходу первой менструации.
- **Поговорите об этом.** Вы можете чувствовать себя неловко во время этого разговора, но все же поговорите с дочкой о менструациях. Говорите спокойно, четко и ясно, без лишних эмоций. Этот разговор поможет ей понять, что месячные – это нормально, и ей будет не так страшно. Обязательно объясните дочери, что если идет кровь, это не значит, что она ранена.
- **Будьте открыты для диалога.** Говорите дружелюбно («Умница, что заговорила об этом»), подбодрите и похвалите ее за то, что решилась поговорить. Сохраняйте спокойствие и старайтесь не показывать, что смущены, чтобы дочка чувствовала себя свободно во время разговора и хорошо поняла, о чем вы будете говорить.
- **Используйте для обучения повседневные ситуации.** Когда вы покупаете тампоны, прокладки, или смотрите рекламный ролик, воспользуйтесь моментом, чтобы поговорить с дочкой о менструациях.

- **Называйте вещи своими именами.** Отвечая на вопросы, говорите простым языком и используйте общепринятые термины: грудь, вагина, тампоны, прокладки и т.д. Учитывайте то, как вашей дочке легче воспринимать информацию. Например, если легче воспринимать визуальную информацию, вместо разговоров и статей используйте картинки и видеоматериалы.



### Как рассказать дочке о месячных

**Что она увидит.** Расскажите дочке, что, когда придет время, она заметит на туалетной бумаге или на нижнем белье следы выделений, похожих на кровь. Чтобы показать ей, как может выглядеть ее белье во время менструаций, оставьте на нем пятна при помощи красителя. Обязательно объясните дочери, что эти выделения не опасны, это не значит, что она ранена и нуждается в помощи.



**Что она будет чувствовать.** Объясните, что во время месячных у женщин часто меняется настроение. Она может быстро уставать, будет «ныть» и «тянуть» внизу живота.

Дайте ей способ сообщить вам о том, как она себя чувствует. Используйте средства облегченной, дополнительной коммуникации или визуальную шкалу, чтобы научить дочку сообщать, насколько сильную боль она чувствует. Можете потренироваться в процессе ролевой игры. Обязательно держите вашего врача в курсе ее состояния в этот период.

**С кем можно поговорить об этом.** Объясните дочке, что критические дни – тема, которую можно обсуждать только с некоторыми людьми: родителями, врачом и школьной медсестрой, но никак не с мальчиками, друзьями или другими посторонними. В приложении «*Как рассказать о месячных*» вы найдете примеры заданий, которые помогут вам закрепить понимание того, как можно или нельзя себя вести в общественных местах.

**Как не привлекать к процессу лишнего внимания.** Купите для дочки специальный контейнер, пакет или сумочку, в которой она сможет незаметно носить прокладки в школу. Это может быть как отдельная сумка или контейнер, так и определенное место в ее школьном рюкзаке. Также можете предложить ей хранить «запас» в школьном шкафчике или договориться со школьной медсестрой.


### Как научить дочку ухаживать за собой во время менструаций

**Начните с использования прокладок.** Мы рекомендуем начать с прокладок, а потом, если нужно, научить ее пользоваться тампонами.

**Девушке может быть тяжело пользоваться тампонами** из-за проблем с моторикой. Кроме того, в отличие от прокладок, трудно понять, когда нужно сменить тампон. Если кровотечение бывает настолько сильным, что прокладки не помогают, обратитесь к врачу.

**Предоставьте выбор.** До начала менструаций поэкспериментируйте с разными марками и размерами прокладок. Прежде, чем отправиться в магазин за ними, расскажите дочке, как прокладки устроены, что такое крылышки, какой они бывают толщины. Пусть она сама выберет, какие прокладки ей подходят больше всего. Захватите с собой в магазин картинку с изображением упаковки нужной марки, чтобы ваша дочка могла сама найти нужные прокладки и положить их в корзинку для покупок.

**Покажите.** Вы или кто-то из родственниц на собственном примере можете показать девушке, как пользоваться прокладками (снимать, надевать, менять и т.д.).



### Как ПОЛЬЗОВАТЬСЯ прокладками

**Внесите в визуальное расписание пошаговую инструкцию по использованию прокладок.** Это может быть часть общего расписания, специальное расписание-инструкция для ванной, или карманное расписание. Примеры карманного расписания вы найдете в приложении *«Как рассказать о месячных»*. Этот прием поможет вашей дочке почувствовать себя более независимой и сделает использование прокладок частью ее ежедневной рутины. Школьные перемены – прекрасный момент, чтобы запланировать смену прокладки – учтите это при составлении расписания.

**Сделайте визуальную подсказку.** Вы можете нарисовать на нижнем белье дочери контур прокладки, чтобы она не забыла, куда ее нужно приклеивать.

**Практикуйтесь.** Потренируйтесь использовать прокладки до того, как у дочери начнутся месячные, чтобы она успела привыкнуть. Девушкам с повышенной кожей чувствительностью, возможно, потребуется больше времени, чтобы приспособиться к новым ощущениям и чувствовать себя комфортно. Воспользуйтесь таймером и постепенно увеличивайте количество времени, в течение которого она будет носить прокладку. Поощряйте успехи.

**Поговорите с учителем вашей дочки,** чтобы она без проблем могла отпроситься выйти в туалет, когда ей нужно сменить прокладку. Если она стесняется или с трудом может попросить о чем-то, научите ее подавать учителю специальную карточку или жетон вместо устной просьбы. Если вы введете в расписание для этой недели регулярные перемены, во время которых можно посетить туалетную комнату, это позволит избежать неприятных инцидентов.

**Подумайте об удобстве.** Из-за моторных проблем вашей дочке может оказаться трудно самостоятельно сменить прокладки, белье или переодеться. Продуманная одежда может упростить этот процесс. Попросите эрготерапевта вашей дочери посоветовать вам, как можно адаптировать ее одежду, или посмотрите возможные варианты в интернете. Вы можете пришить липучку или крючки на трусики, чтобы они легче расстегивались (как липучки на подгузниках – прим. переводчика), или купить бесшовное белье. Вы можете купить прокладки без обертки, которую сложно быстро удалить, или сами распакуйте все прокладки, чтобы дочке было удобнее их использовать.

**Помогите обрести независимость.** Очень важно научить вашу дочь максимально самостоятельно ухаживать за собой. Использование советов, перечисленных выше, позволит ей реже обращаться за помощью в период месячных. Тем не менее, девушке с особенностями развития в период месячных может потребоваться экстренная помощь. Обсудите со школьным персоналом, кто может оказать ей помощь в школе. Поделитесь со специалистами советами из этой брошюры и вашими личными наработками, которые помогают облегчить жизнь вашей дочери.

## Визит к гинекологу

Для женщин с особенностями развития визит к гинекологу и контрацепция могут стать серьезной проблемой. В этом разделе вы найдете несколько советов, которые помогут подготовить вашу дочку к походу к гинекологу. Здесь же вы сможете прочитать, как разобраться, нужны ли вашей дочери средства контрацепции, и какое из них лучше выбрать.

### Зачем моей дочке идти к гинекологу

С 21 года все женщины в обязательном порядке проходят профилактическое цитологическое исследование мазка с поверхности шейки матки (определяющего риск развития злокачественных раковых клеток). Если девушка начала жить половой жизнью раньше, обследования могут быть назначены еще до совершеннолетия. Так или иначе, регулярные обследования у гинеколога помогут предотвратить возможные проблемы со здоровьем и вовремя провести необходимую профилактику. В список обязательных регулярных обследований также стоит добавить консультацию у маммолога (профилактика рака груди).

Налаживание контактов с «вашим» гинекологом на ранних этапах поможет вашей дочери, если возникнет такая необходимость, получить более качественный уход. Исследования показывают, что примерно 72% женщин с особенностями развития не проводят профилактику рака шейки матки, а 45% никогда не были на консультации у маммолога. Не допустите того, чтобы ваша дочка пополнила их ряды. Постарайтесь найти гинеколога, который сможет подойти к особенностям вашего ребенка индивидуально и обеспечит необходимую профилактику возможных проблем.

### Как рассказать ей, что будет происходить во время осмотра

Заранее расскажите, что и как будет происходить во время визита. Это поможет девушке лучше понять комментарии доктора и медсестры во время осмотра (а сейчас мы посмотрим...) Ознакомительный визит в женскую консультацию и экскурсия в гинекологический кабинет также помогут ей немного успокоиться и подготовиться к этому событию.

**Во время осмотра** доктор и медсестра попросят тебя полностью раздеться.

Они будут осматривать тебя и дотрагиваться до интимных частей твоего тела, но это будет только во время осмотра, чтобы убедиться что ты полностью здорова.

**Во время осмотра тебе нужно будет снять всю одежду,** лифчик и трусики тоже. Медсестра даст тебе специальную рубашку.

**Потом тебе будет нужно лечь** на спину или на бок на специальную кушетку. На ней будет лежать пеленка.

**Доктор и медсестра** будут прикасаться к твоей груди, подмышкам, животу и вагине, чтобы осмотреть их и убедиться, что ты здорова.

**Доктор/медсестра могут поместить тебе во влагалище специальный прибор** – гинекологическое зеркало – чтобы посмотреть на него изнутри. Может быть неприятно и холодно, но нужно потерпеть, это ненадолго.

**Во время осмотра** ты можешь задавать доктору или медсестре любые вопросы.

**Как только осмотр закончится,** ты сразу сможешь одеться.



### Как подготовить дочку к первому визиту к гинекологу

**Подготовьте визуальное описание** того, как и что будет происходить во время осмотра. Примеры визуальных материалов вы найдете в приложении «Подготовка к осмотру у гинеколога».

**Помогите** дочке составить список вопросов, которые у нее скопились о переходном возрасте, месячных или самом осмотре. Потренируйтесь задавать вопросы, разыграв возможный сценарий приема по ролям.

**Возьмите с собой шкалу болевых ощущений**, чтобы дочка могла дать понять врачу и медсестрам, если почувствует себя не комфортно.

**Заранее предупредите врачей об особенностях вашей дочки и ее нуждах.** Если у нее есть проблемы с моторикой, попросите предоставить вам специальное оборудование. Если она не может лечь на спину, попросите во время осмотра положить ее в другую позицию. Если врач не может предложить подходящее положение, попросите совета у физиотерапевта. Договоритесь с персоналом, чтобы они помогли вашей дочке безопасно занять нужное для гинекологического осмотра положение.

**Обсудите с врачом, как можно приспособиться к особенностям вашей дочки во время осмотра.**

- Расспросите о том, какие процедуры ей предстоят. Возможно, вы сумеете подобрать им альтернативу, которую дочке будет проще перенести.
- Разбейте все необходимые процедуры на несколько визитов, или попросите увеличить время приема.
- Попросите доктора или медсестру побеседовать с вами до того, как дочка разденется, вместо того, чтобы начать задавать вопросы после того, как она разденется.
- Попросите доктора постараться сделать так, чтобы она провела как можно меньше времени в гинекологическом кресле или на кушетке.

### Как помочь ей расслабиться на приеме у врача

**Возьмите с собой что-то расслабляющее**, или успокаивающее, хэндгам или плеер с ее любимой музыкой, планшет или книгу, которая ей нравится.

**Потренируйтесь расслабляться перед осмотром**, и возьмите с собой визуальные материалы, которые подскажут ей, что нужно делать, чтобы расслабиться уже в кабинете (глубоко дышать и т.д. – прим. Редактора).

**Попросите лечащего врача порекомендовать вам успокоительное**, которое поможет дочке расслабиться, или снотворное, если все прочие попытки ее осмотреть потерпели неудачу.

**Запланируйте что-то приятное после визита к врачу.** Позвольте ей самостоятельно выбрать «награду» и почаще напоминайте о ней до и во время осмотра. Используйте визуальные средства поддержки, чтобы напомнить, что ее ждет после того, как неприятные процедуры будут закончены.





Даже если ваша дочка едва ли когда-нибудь начнет вести половую жизнь, вам следует помнить, что женщины пьют противозачаточные таблетки по разным причинам. Прежде всего, конечно, чтобы предотвратить нежелательную беременность. Они также помогают контролировать менструальные кровотечения, если они слишком обильны, приходят не регулярно или вызывают сильные боли. Иногда женщины пьют противозачаточные препараты, если они проходят лечение, которое может навредить малышу, чтобы не забеременеть случайно.

Если во время менструаций у вашей дочери сильное кровотечение и боли, противозачаточные таблетки могут дать некоторое облегчение. Одни средства могут помочь уменьшить количество выделений, другие – просто прекратить менструации. Доктора также прописывают противозачаточные в качестве профилактики заболеваний, таких, как эндометриоз, или при лечении угревой сыпи.

Постарайтесь максимально учитывать мнение вашей дочери при выборе противозачаточных средств. Обязательно обсудите с врачом возможные побочные эффекты и противопоказания.

### Противозачаточные средства для моей дочери

#### Противозачаточные пилюли:

- Предотвращают нежелательную беременность и контролируют кровотечение.
- Их нужно принимать каждый день.
- Если ваша дочь с трудом передвигается вследствие своих нарушений, важно учитывать, не влияют ли выбранные медикаменты на процесс циркуляции крови. Этот вопрос следует дополнительно обсудить с врачом.
- Некоторые таблетки нужно принимать всего четыре раза в год или даже реже.
- Разные таблетки содержат разный набор гормонов. Возможно, придется попробовать несколько вариантов, прежде, чем вы сумеете подобрать наиболее подходящий для вашей дочери.

#### Противозачаточный укол:

- Укол содержит гормоны, его нужно повторять каждые три месяца.
- Такие уколы со временем делают месячные менее болезненными.
- Прежде, чем остановиться на этом виде противозачаточных средств, подумайте, насколько хорошо ваша дочка переносит уколы.
- Лекарство останется в организме вашей дочери примерно на три месяца, поэтому расспросите врача, как вам действовать, если возникнут какие-то побочные эффекты.
- Одним из побочных эффектов может быть набор веса. Это стоит дополнительно обсудить с врачом.

#### Трансдермальные пластыри:

- Пластырь прикрепляют на кожу и носят около трех недель. На одну неделю в месяц его снимают, чтобы у девушки прошли месячные.
- Пластырь может отлететь слишком рано или вызвать раздражение кожи.
- Если у вашей дочери повышенная кожная чувствительность, такое средство контрацепции может вызвать у нее слишком неприятные ощущения.
- Если у вашей дочери проблемы с моторикой, ей может быть трудно использовать пластырь без посторонней помощи.

### Противозачаточный имплантат:

- Это ампула с лекарством, которую врач вводит под кожу в руку.
- Ампула обычно сделана из пластика и размером не больше спичечной головки.
- Сам процесс введения ампулы занимает не больше минуты. Чтобы извлечь ампулу нужно около трех минут.
- Эта ампула высвобождает микродозы лекарства, которое предотвращает нежелательную беременность и контролирует цикл.
- Ампулы хватает на три года, но ее можно извлечь в любой момент.

### Внутриматочная спираль:

- Внутриматочную спираль вводит врач.
- Для женщин, которые никогда не рожали, это может быть болезненно.
- Спираль действует от 5-10 лет, в зависимости от типа устройства.
- При использовании спирали месячные становятся менее обильными и болезненными. У некоторых женщин из-за спирали могут появиться внеплановые выделения из влагалища. Обсудите с врачом вероятность побочных эффектов при использовании этого средства контрацепции.



Ссылка на приложение со справочными материалами:  
[kc.vanderbilt.edu/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/girls/menstruation.html](http://kidshealth.org/teen/sexual_health/girls/menstruation.html)
- [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)

Информация и примеры социальных историй

- 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)
- [www.tinsnips.org/Media/social/menstruation2.pdf](http://www.tinsnips.org/Media/social/menstruation2.pdf)

Книги

- Jukes, M., (1998). Growing up: It's a girl thing: Straight talk about first bras, first periods, and your body changing. New York: Borzoi Book Publisher.
- Schaefer, V. (1998). Care and keeping of you: Body book for girls. American Girl Library (Middleton, WI) Pleasant Company Publications.
- 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.
- 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, 615-322-8240).

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

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