



Как подготовить ребенка к протезированию?

Рекомендации для родителей детей 6-11 лет по подготовке к протезированию

Врач-педиатр, врач ЛФК и спортивной медицины,
Магистр организации и экономики здравоохранения,
Кузякина Алина Сергеевна.

motorica.org

СУПЕР
Моторика

Вступительное слово

Здравствуйте, дорогие родители! Мы с большим нетерпением ждем встречи с вами и с вашим ребенком для создания протеза, который, мы надеемся, сделает его жизнь интереснее, ярче, откроет новые возможности и горизонты.

Важно понимать, что принятие любых перемен, даже положительных, требует усилий и от ребенка, и от всей семьи. Чтобы процесс протезирования прошел легко, и ребенок быстрее привык к своей новой ручке, нам с вами необходимо провести подготовку – как физическую, так и психологическую.

Мы собрали команду экспертов – врачей и протезистов, с помощью которых подготовили для вас эту книжку.

Задача была непростая: охватить в одном пособии широкую группу детей, от 6 до 11 лет. Психологи называют этот возраст младшим школьным, фактически, это некая “вершина детства”. Перед нами – уже не малыш, а почти сложившаяся личность. В чем-то все еще легкомысленная и наивная, но вместе с тем стремящаяся к поиску себя среди сверстников, с новыми знаниями, с багажом собственных ценностей и убеждений за спиной. Ребенок уже хорошо запоминает успехи и неудачи, слова, поступки и взгляды других людей, связывает их между собой, глубоко переживает и осмысляет события. Интересно, что этот возрастной отрезок начинается с кризиса 6-7 лет и заканчивается на пороге непростого подросткового периода. Поэтому именно сейчас особенно важно укрепить доверительные и близкие отношения с ребенком.

Независимо от того, получаете ли вы протез впервые или это повторное протезирование, вместе мы попробуем подойти к вопросу привыкания к протезу максимально чутко. Постараемся ответить на главный вопрос – как правильно помочь своему ребенку и мотивировать его в процессах подготовки к протезированию и привыкания к устройству. Однако если что-то останется неясным – мы всегда на связи с вами, готовы дать дополнительную информацию и ответить на ваши вопросы.

О чем это пособие?

Оглавление

Почему нельзя сразу надеть протез или зачем нужна подготовка?	4
Когда нужно начинать подготовку?	7
Как подготовиться к протезированию?	8
Физическая подготовка к протезированию направлена на:.....	9
Если ребенок не хочет заводить новую привычку и делать зарядку	18
Специальные занятия для подготовки руки к протезированию	20
Психологическая подготовка к протезированию	23
Ура! Протез установлен!.....	32
Носить ли протез в школу?	35
Когда звонить в Моторику?	38

Почему нельзя сразу надеть протез или зачем нужна подготовка?

Команда «Моторики» провела протезирование уже **238 детей**. Мы на своем опыте знаем, что отношения с протезом у детей часто складываются по-разному. Кто-то носит протез каждый день и всегда надевает в школу, а кто-то использует раз в неделю 15 минут. Забегая вперед, скажем, что крайние варианты – например, без протеза ребенок стесняется выйти из дома или, наоборот, не надевает протез совсем – считаются неудачными. Самый правильный расклад с позиции международного медицинского сообщества – ребенок адаптирован к повседневной жизни как с протезом, так и без него. При этом использование протеза происходит регулярно (ежедневно) для избранных активностей. В последних главах мы вернемся к этому тезису и разберем его подробнее.

Что же влияет на то, сможет ли ребенок использовать протез регулярно и правильно? Существует много факторов, и один из них – подготовка к протезированию. Перед тем, как узнать, как именно мы можем помочь своему ребенку прийти на протезирование в нужной физической и психологической форме, давайте сформулируем глобальные цели подготовки.

1. Создание достаточной силы мышц руки

Мы стараемся делать наши протезы максимально легкими, но тем не менее протез для ручки ребенка – дополнительный и непривычный вес. Чтобы рука меньше уставала, лучше двигалась вместе с протезом, а ребенок меньше капризничал, мышцы нужно подготовить к будущей нагрузке, то есть натренировать их силу. В некоторых случаях также требуется работа по увеличению амплитуды (объема) движения в суставах. Но о таких случаях мы предупреждаем индивидуально и обязательно подбираем комплекс специальных упражнений.

2. Расширение и совершенствование имеющихся у ребенка возможностей самообслуживания и использования руки в повседневной жизни.

Как правило, большинство наших пациентов младшего школьного возраста с односторонней особенностью конечности полностью адаптированы к повседневной жизни. Они справляются со всеми задачами, характерными для своего возраста, наравне со сверстниками, иногда даже в чем-то их опережая. Частыми сложностями являются застегивание молний и завязывание шнурков, но это небольшая беда. Ситуации, которые нас действительно беспокоят – когда ребенок совершенно не может справиться с нормальными задачами своего возраста без вашей помощи, т.е. он полностью зависим от вас по всем или многим аспектам жизни. Данная ситуация опасна тем, что ребенок внутренне ощущает некую неполноценность и привыкает к вашей роли в его жизни. Стимулировать его начать что-то делать с помощью протеза будет очень сложно, потому что он просто не привык делать что-либо сам. Сейчас самое время это исправить, даже если это будет касаться очень простых, с вашей точки зрения, вещей.

3. Развитие координационных способностей, помогающих быстрее освоить управление протезом.

Существует множество примеров, свидетельствующих, что дети и взрослые, занимавшиеся видами спорта, требующими хорошей координации (гимнастикой, например) и потом утратившие конечность, гораздо быстрее учатся пользоваться протезом. Они гораздо увереннее себя чувствуют, нежели их сверстники без спортивного опыта.

Что это для нас значит? Чем лучше ребенок чувствует свое тело в целом и чем лучше он умеет им управлять, тем легче он сможет привыкнуть к новому приспособлению.

4. Совершенствование осанки и коррекция ее изменений.

Для хороших движений руки корпус ребенка должен быть очень устойчив. Устойчивый корпус – это фундамент, на котором строятся все наши движения.

5. Формирование у ребенка положительного отношения к протезу.

Возможно, этот пункт стоило написать первым. Именно он будет во многом определять, останется ли протез игрушкой или маминой «прихотью», незаслуженно забытой на полке, или станет неотъемлемой частью жизни ребенка, увеличив его возможности.

Когда нужно начинать подготовку?

Подготовку необходимо начинать **сегодня**. Чем больше у нас времени на подготовку, тем лучше мы можем отработать все аспекты, указанные выше.

Кроме того, известно, что на формирование стойкой привычки требуется как минимум 3 недели. Другие ученые называют цифру в 66 дней. Так или иначе, если мы начнем заранее, к моменту протезирования у ребенка уже будет сформирована полезная привычка, в которую будет легче добавить использование протеза.

Если наши протезисты и врачи проинформировали вас, что для сбора документов потребуется некоторое время – это дает вам фору в вопросах подготовки. Не откладывайте, пожалуйста, начало работы. Маленький ребенок легче сможет привыкнуть к изменению в расписании дня, а вы сможете добиться отличных результатов и подойти к моменту протезирования в оптимальной форме.



Как подготовиться к протезированию?

Весь блок подготовки мы разделили на 3 условные части:

1) физическая подготовка

2) специальные занятия для подготовки руки к протезированию

3) психологическая подготовка

Перед тем, как мы перейдем непосредственно к упражнениям и рекомендациям, отметим следующее: самый правильный подход к реабилитации ребенка – индивидуальный. Через это пособие мы стараемся передать весь наш большой опыт, но, к сожалению, не можем увидеть самого ребенка. А работа врача по медицинской реабилитации происходит не только в рамках мыслительных процессов, но и предполагает очный осмотр и работу руками.

Поэтому для разработки оптимальной схемы занятий с ребенком лучше всего обратиться к специалисту в вашем городе. Даже если у него не было опыта работы с протезами верхних конечностей, можно обсудить общие цели занятий или дать почитать этот материал. При необходимости наш врач по медицинской реабилитации свяжется с врачом, занимающимся с ребенком, и вместе мы точно сможем выработать правильную схему подготовки.

О том, к каким специалистам можно обратиться за помощью, мы расскажем чуть ниже.

Физическая подготовка к протезированию направлена на:

- Укрепление мышц спины, живота и верхних конечностей.
- Профилактику нарушений осанки.
- Увеличение выносливости.
- Выработку привычки к занятиям.

Сколько не рассказывай ребенку о пользе зарядки, он не проявит к этому никакого интереса, если не увидит перед собой яркого примера. Расскажите, что хотели бы лучше себя чувствовать и легче просыпаться с утра. Именно поэтому вы думаете начать делать гимнастику. Но делать это одной совсем не хочется. Обратитесь за помощью – скажите, что вместе вам будет намного легче заниматься. Пусть идею поддержат остальные члены семьи и присоединятся к вам хотя бы несколько раз в неделю.

Чтобы получить пользу от занятий, необходимо соблюдать 5 несложных правил.

- Зарядка должна быть весёлой! Включите музыку, которая нравится ребенку – предложите ему создать собственный плей-лист. Придумайте свои забавные названия упражнений. В конце зарядки может быть некий танец или другая традиция – например, совместная медитация под медленную музыку или обсуждение плана дня.
- Зарядка должна быть регулярной! Выберите удобный график, чтобы заниматься 4-5 раз в неделю, но обязательно с соблюдением периодичности. Установите удобное время – если вашей семье сложно встать утром, проснуться на 30 минут раньше будет настоящим испытанием. В таком случае делайте упражнения, например, после школы или перед ужином. Хорошей идеей будет вставить физкультминутку между выполнением домашних заданий.
- Продолжительность зарядки может варьироваться в зависимости от возраста и настроения от 15 минут до часа.
- Обеспечьте безопасность занятий – важно убрать все лишние предметы с пола, чтобы не поскользнуться на них, выбрать удобную одежду и нескользкую обувь. Обязательно начинайте с разминки и заканчивайте заминкой.

- Усложняйте упражнения по принципу пирамиды. От простого к сложному. Начинайте с легких упражнений и постепенно добавляйте более сложные. Не торопитесь и не перегружайте ребенка. Не получилось сегодня, попробуйте снова через неделю или через месяц.

Ниже мы приводим варианты упражнений и занятий. Вы всегда можете расширить или уменьшить комплекс, добавить что-то еще, возможно, уже знакомое или особенно нравящееся вашему ребенку. Помните, что лучше делать меньше, но регулярно, чем больше, но раз в неделю. Если наш комплекс успеет надоесть – не стесняйтесь его расширять. В интернете довольно много упражнений и вариантов зарядок. Ваша основная задача – проработать пресс и мышцы спины. Эти словосочетания можно использовать для дальнейшего самостоятельного поиска.

ВНИМАНИЕ! Перед тем, как выполнять упражнения – проконсультируйтесь с врачом, спросите, есть ли противопоказания к тем или иным движениям и нагрузкам.

Разминка

Разминка нужна для того, чтобы подготовить мышцы и суставы. Если пропускать эту часть и переходить сразу к основной тренировке, есть риск получить травму. Ниже приводим упражнения, которые хорошо подойдут для разминки.

1. Наклоны головой (10 повторов): в неторопливом темпе выполняются наклоны головой влево и вправо.
2. Круговые движения головой (10 повторов): выполняются по часовой и против часовой стрелки. Чтобы у ребенка не закружилась голова, движения необходимо выполнять медленно.
3. Подъем на носочках (10 повторов): вдох – поднять руки вверх и потянуться вверх на носочках максимально высоко, ненадолго задержаться в этом положении и на выдохе опуститься.
4. Приседания (10 повторов): пятки не должны отрываться от пола. Руки можно держать или на поясе, или выводить прямыми вперед в самой нижней точке.
5. Подъем плеч и махи руками (10 повторов): поочередно, а затем вместе поднимаем и опускаем плечи, затем по очереди выполняем махи руками.
6. Ходьба на месте с постепенным ускорением и переходом в бег.

Основная часть

Основные упражнения лучше компоновать в блоки на определенные группы мышц (ниже мы приведем примеры упражнений). Каждое упражнение повторяйте 10-12 раз. Затем делайте перерыв около 30 сек. и начинайте следующую серию.

Упражнения для корпуса, нижних конечностей и общей выносливости

- **«Выше ножки от земли»** (прыжки через веревочку (скакалку) – быстро проведите под ногами ребенка скакалку, ребенку надо подпрыгнуть так, чтобы она не коснулась его ног. Вы задаете условия – прыгать на 1 или на 2 ногах, вперед или назад. Затем поменяйтесь ролями.
- **«Лягушка»** (прыжки из приседа) – исходное положение на корточках, колени вместе, затем выпрыгиваем высоко вверх, при этом выпрямив спину и подняв вверх прямые руки, после сразу присесть в исходное положение и сделать следующий прыжок.
- **«Хозяин мяча»** – зажать мяч между коленями, плечи развернуть, не сутулиться, руки держать на поясе. Присесть, стараясь не выронить мяч. Если мяч выпал, но ребенок успел подхватить его раньше вас, упражнение все-таки считается выполненным.
- **«Желе»** – требуется гладкая стена, можно использовать закрытую дверь в комнату. Встать спиной к стене и опереться на нее. Присесть, сползая по стене, и подниматься. Держите руки около ребенка: если он вдруг не сможет встать, слегка подтолкните его под бедра из нижней точки.
- **«Оле хоп»** – встать ровно, не сутулиться, развернуть плечи, руки на поясе. Одну ногу выдвинуть вперед на полшага, другую – на полшага назад. Поменять ноги прыжком. Со временем пусть ребенок ставит ноги более широко – это труднее.
- **«Конь кланяется»** – встать, как для предыдущего упражнения, выдвину в одну ногу вперед, другую – назад. Расстояние между ногами должно быть больше, чем в предыдущем случае. Присесть, сгибая переднюю ногу в колене, заднюю пятку отрывая от пола, а заднее колено направляя в пол. Ребенок может даже касаться задним коленом пола, если это не вызывает у него болезненных ощущений.

Упражнения для пресса

- **«Лови скорее»** – сидя друг напротив друга, бросайте друг другу небольшой мяч. Пока мяч летит, ребенок должен лечь спиной на пол и коснуться поясницей пола, затем подняться и поймать мяч, вытянув макушку вверх.
- **«Воздушный футбол»** – ребенок ложится на спину и вытягивает руки вдоль туловища. Задача – поднять ноги под прямым углом и выбить мяч из ваших рук. Только есть одно условие: нужно выталкивать вверх сразу обе ноги. Еще один вариант упражнения: пусть ребенок согнет ноги в коленях и прижмет их к груди, а затем разгибает и поднимает вверх.
- **«Велосипед»** - в положении сидя упираемся руками в пол за спиной. Ноги приподнимаем от пола и начинаем выполнять ими движения, имитирующие кручения педалей велосипеда. Ноги все время остаются на весу. Продолжительность выполнения упражнения – 5-15 секунд.
- **«Ножницы»** - в положении на спине приподнимаем прямые ноги и скрещиваем в горизонтальной плоскости, имитируя работу ножниц. Продолжительность выполнения упражнения – 5-15 секунд.

Упражнение для спины

- **«Морской котик»** – исходное положение лежа на полу на животе, ноги зафиксировать под диваном или их должны держать вы, ладони скрещены на затылке. Выполнить поднимание туловища от пола до максимально возможного уровня, затем медленно опуститься в исходное положение и сразу повторить задание.
- **«Хлопаем крыльями»** – встать ровно, не сутулиться, ноги шире плеч. Растопырить руки, наклониться вперед (примерно до горизонтали, ниже не нужно), поднять руки вверх, насколько получится. Помахать руками вверх-вниз, имитируя движения птичьих крыльев.
- **«Поплыли – поехали»** - в положении на животе отрываем одновременно руки и ноги от пола в разных комбинациях (3-9 повторов). По возможности, удерживаем каждое положение 5-20 секунд:
 - а) **Самолет** – прямые руки направлены в стороны, двигаются вперед-назад, имитируя полет самолета, ноги подняты прямо вверх;
 - б) **Лодочка** – прямые руки направлены вперед, ноги подняты прямо вверх. Немного покачиваемся на животе, имитируя движения лодочки;
 - в) **Лягушонок** – имитируем руками плавательные движения. Сгибаем руки в локтях (локти смотрят в сторону) и ноги в коленях (пятки смотрят в потолок), затем выпрямляем руки и ноги. Повторяем сначала, не опуская конечности на пол.

Еще один интересный вариант тренировки – занятие с мешочком / носком с крупой или сахарным песком.

- **«Цирковая дрессировка»** – принять правильную осанку в положении стоя, положив мешочек на голову. Присесть, стараясь не уронить мешочек, затем встать в исходное положение;
 - а) Ходьба с мешочком на голове, спинка должна быть ровная. Положения рук можно менять (на поясе, в стороны, вверх);
 - б) Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствия (для препятствий подойдут игрушки, подушки и т.д.). Останавливайтесь, чтобы проверить, ровная ли спина;
 - в) Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением разных движений: ходьба в полуприседе «гуськом», с высоким подниманием колен; на носочках, пяточках и т.д.
- **«Морской котик»** - принять правильную осанку с мешочком на голове, бросить мяч вверх и поймать его. Обратите внимание, чтобы осанка была прямой.
- **«Фокусы»** - лежа на животе, ребенок берет мешочек в правую руку и за спиной передает его в левую. Потом возвращает мешочек в правую руку — на этот раз перед собой. Голова, плечи и руки малыша должны быть на весу. Затем выполняем в обратную сторону. Внимание: когда малыш старается передать мешочек за спиной, важно не перекачиваться на бок. Корпус и ноги должны оставаться ровными. Разнообразить это упражнение можно, отворачиваясь, а потом отгадывая, в какую руку ребенок спрятал мешочек.

Некоторые из упражнений могут казаться детской игрой, но в их основе лежит статическое (неподвижное) удержание правильного положения или динамическая работа мышц. Все это требует хорошей выносливости и поэтому является хорошей тренировкой. Если ваш ребенок уже приблизился к подростковому возрасту и такие упражнения вызывают протест в стиле "мам, я уже взрослый" – смело усложняйте комплекс. При этом придерживайтесь основной логики зарядки – разминка, основная часть (упражнения на пресс и спину), заминка.

Заминка – финальная часть нашей зарядки. Ее задача – дать организму возможность плавно перейти из тренировки в спокойное состояние.

- **Медленные шаги на месте.**
- **«Потягушки»** - в положении сидя тянемся руками к прямым ногам. Ноги можно раздвинуть. Насколько широко – зависит от вас: должно быть удобно, не больно и только чуть-чуть сложно. Постарайтесь поддержать каждый наклон 5-15 секунд, не раскачиваясь.
- **«Ленивые ежики»** - садимся на колени, чтобы большие пальцы ног касались друг друга, а колени были чуть раздвинуты. Медленно наклоняемся и касаемся лбом пола. Руки вытянуты перед головой ладонями к полу. Вдыхаем и выдыхаем медленно и глубоко, удерживаем позицию от 3 до 5 вдохов.
- **«До солнышка и выше»** - тянем руки над головой. Обратите внимание, что ноги, руки и спина должны быть прямые. Можно сделать небольшой прогиб назад.
- **«Гуси-лебеди просыпаются»** - встаньте с широко расставленными вытянутыми руками, большие пальцы рук указывают вниз. Осторожно вытяните руки назад, словно сжимая мячик между лопатками. В качестве альтернативы, медленно поворачивайте руки так, чтобы пальцы указывали вверх. Задерживаем на несколько секунд, затем возвращаемся в первую позицию.
- **«Выпады»** - удерживая спину прямо, ставим левую ногу вперед и сгибаем ее до 90 градусов (колени находится прямо над лодыжкой). Руки кладем на левое колено, удерживая положение в течение 5-15 секунд, не пружиня. Поменяйте ноги и повторите.
- **«Боковой выпад»** - встаем прямо, ноги ставим широко. Левую ногу сгибаем до 90 градусов, удерживая правую прямой в течение 5-15 секунд, не пружиня. Поменяйте ноги и повторите.
- **«Бабочка»** - в положении сидя поместите подошвы ног вместе и держите их руками. Ноги теперь – «крылья» бабочки. Локти могут находиться на коленях. Осторожно помашите «крыльями бабочки». Чтобы добавить растяжения позвоночника, наклонитесь вперед и дотянитесь лбом до ступней.

- **«Цапля»** - встаем, опираясь одной рукой на спинку стула. Стена или дерево тоже подойдут, вам просто нужна поддержка, чтобы не упасть. Согните левую ногу и возьмите ее правой рукой. Аккуратно тяните ногу по направлению к телу. Удерживайте в течение 5-15 секунд, а затем поменяйте ноги.
- **«Маятник»** - в положении стоя руки свободно висят по бокам, колени слегка согнуты. Медленно наклоняемся и тянемся руками к носкам ног.
- **«Котик в кроватке»** - лежа на спине, хорошо потягиваемся, вытягиваем руки и ноги в стороны, насколько это возможно, напрягая брюшные мышцы.



Если ребенок не хочет заводить новую привычку и делать зарядку

Начните делать зарядку сами и объясните, зачем вы это делаете, затем помогите подобрать мотивацию ребенку. Например, найдите образец для подражания среди спортсменов или героев фильмов, которые любит ребенок.

Используйте для привлечения ребенка к зарядке его собственные интересы.

Приведем примеры из жизни.

Ваня, 8 лет, живет в городе Кемерово и буквально бредит футболом. Футбол у него везде – в играх на телефоне, постере на стене и с друзьями на площадке. На зарядку в таком плотном графике Ваня совсем не хотел находить место. Но Ванина мама не растерялась – она полностью переделала наш комплекс, почти везде добавив упражнения с мячом. А в конце зарядки давала новое упражнение на дриблинг (маневры с мячом). Теперь для Вани это не зарядка, а настоящая тренировка футболиста, и он в полном восторге от новой составляющей дня.

Для детей, увлекающихся спортом и посещающих спортивные секции, в комплекс упражнений можно включать более сложные элементы, например, планку, приседания, ласточку и др.

Постоянно добавляйте разнообразия – меняйте музыку, в хорошую погоду делайте зарядку на улице, предлагайте ребенку самому провести зарядку, а вы будете повторять за ним все движения.

Интересный пример мотивации предложила мама Таи. Тая учится в 4-м классе и очень любит во всем быть первой. Для мотивации они повесили дома большой лист и каждый день после зарядки ставят галочки по количеству выполненных упражнений: кто выполнит за день больше упражнений, тот получает вечерний приз – киндер-сюрприз для Таи или помыть посуду за маму.

Главное – не будьте серьезным, строгим тренером – **играйте с ребенком и не забывайте хвалить его** и себя за удачное выполнение упражнений.

Если интерес к зарядке все-таки угас – не принуждайте и не уговаривайте. У каждого из нас бывают дни, когда не хочется делать привычные и любимые вещи. Дети – не исключение. Они могут уставать. Если наступил день, когда при любых условиях дочь или сын отказываются делать зарядку, не давите.

Сделайте паузу. Поговорите. Узнайте о причинах отказа и попробуйте пересмотреть подход.

Облегчите или усложните комплекс, разнообразьте его, предложите новые упражнения или подключите другого члена семьи. Пусть это теперь будет не зарядка, а тренировка. А вместо упражнений будут подходы. Как только вы почувствуете, что гнев сменяется на милость, снова возвращайтесь к ежедневному выполнению.

Пусть гимнастика станет новой и интересной для ребенка традицией семьи.

Специальные занятия для подготовки руки к протезированию

Здесь можно выделить два блока.

Начнем с более простого **первого блока** – массажа.

Нас часто спрашивают, нужно ли делать детям с особенностью верхней конечности массаж? На этот вопрос нет однозначного ответа, так как рекомендовать те или иные медицинские манипуляции возможно только после очного осмотра ребенка и детального ознакомления с особенностями его здоровья. Грамотный массаж тела не может навредить, но необходимо помнить, что для эффективной тренировки мышц он не подходит. Для этого нужны активные движения.

Однако делать самостоятельный, "домашний" массаж руки мы все-таки рекомендуем. Такой массаж способствует подготовке к ношению протеза, уменьшению объема руки за счет снижения отека, улучшению кровоснабжения, а значит, росту и «морозостойкости» конечности.

Массаж необходимо делать несколько раз в день:

- **Поглаживание:** легкими гладящими движениями ладоней пройтись по всей поверхности ручки в направлении от нижней части к верхней два раза по 7-10 секунд.
- **Растирание:** ладонью осторожно растирать ручку до легкого потепления тканей; продолжительность данной процедуры не более 10 секунд. Повторить процедуру поглаживания.
- **Разминание:** пальцами рук аккуратно разминать ручку. Длительность процедуры в среднем 30 секунд, после разминания обязательно повторить процедуру поглаживания. Общая продолжительность разминания составляет 2-5 минут. Затем повторить процедуру растирания.
- **Вибрация:** расслабляющее легкое похлопывание, продолжительность – 5-10 секунд. После завершения – поглаживание.

Второй блок состоит из специализированных тренировок мышечной силы конечности. Их можно присоединить к зарядке или выполнять отдельно – выбор за вами.

Перед выполнением упражнений необходимо провести разминку. В качестве разминки подойдут активные вращения конечностями во всех плоскостях, наклоны туловища и головы вперед-назад, вправо-влево, разминка всех суставов и т.д.

Необходимое оборудование – утяжелители для предплечья и фитнес-ленты (так же их называют «резинки»).

Покупать утяжелители важно в присутствии ребенка, так как подбор веса определяется текущим состоянием мышечной ткани. Необходимо примерить – надеть ниже локтевого сгиба, обратить внимание, чтобы утяжелитель не соскакивал при активных взмахиваниях рукой. Вес должен ощущаться ребенком, но при этом быть не слишком большим – важно иметь возможность провести 15 активных сгибаний-разгибаний локтя, почувствовав после всех повторений легкую или умеренную усталость.

Фитнес-ленты, как правило, продаются наборами. Внутри одного набора они варьируются по степени сопротивления. То есть одну резинку растянуть сложнее, чем другую. Мы рекомендуем к покупке именно набор, так как

в рамках занятий вы сами сможете определить, с какой резинкой сейчас комфортнее, а впоследствии по мере тренировок усложните задание, взяв ленту потуже.

1 блок – физические упражнения с утяжелителями:

- Сгибания-разгибания локтевого сустава с утяжелителем – 15 повторений (плечо вдоль туловища).
- Сгибания-разгибания локтевого сустава с утяжелителем – 15 повторений (плечо отведено от корпуса на 90 градусов).
- Сгибание-разгибание локтевого сустава с утяжелителем – 15 повторений (плечо поднято вертикально вверх).

Темп даем средний, сгибания проводить на вдохе, разгибания – на выдохе.

2 блок – упражнения с фитнес-лентами (не требуют надевания утяжелителей):

- Сгибания-разгибания самого проксимального сустава с сопротивлением – 15 повторений.

Что значит проксимального ? Например, если у ребенка есть кисть, мы перекидываем резинку через ладонь, а другой конец фиксируем на любом неподвижном предмете / даем поддержать маме. Ребенку надо сгибать кисть против сопротивления резинки.

Далее перекидываем резинку через тыльную часть руки – ребенку надо сгибать кисть против сопротивления резинки. Затем так же тренируем локтевой сустав.

Если лучезапястного сустава у ребенка нет – тренируем локтевой. Принцип тот же, сгибаем и разгибаем локтевой сустав против сопротивления резинки.

Темп даем средний, сгибания проводить на вдохе, разгибания – на выдохе.

Психологическая подготовка к протезированию

В младшем и среднем школьном возрасте протезирование возможно ТОЛЬКО при желании ребенка. Здесь может быть два варианта. Вариант первый – ребенок с вашей помощью или без нее увидел протезы «Моторики» и влюбился в них моментально, он "заражен" идеей протезирования и с нетерпением ждет дня X.

Но так бывает не всегда. Часто ребенку не очень понятно, зачем ему протез. Например, он прожил без него большую часть жизни и полностью самостоятелен. Также у него могут быть определенные страхи, связанные с процессом получения протеза. Например, "мама будет заставлять носить протез в школу, там все будут на меня смотреть". Или "протез может больно сжимать руку, и я не смогу сама его снять". Вариантов довольно много. Очевидно одно – неизвестность пугает больше всего.

Поэтому ребенок должен понимать, что, как, когда и зачем будет происходить.

Как обсудить с ребенком возможность протезирования?

Рассказать ребенку о протезе важно, когда он будет в хорошем расположении духа. В мире современных технологий и огромного количества визуальной информации это лучше всего сделать, показав ребенку фото и видео других пользователей протеза его возраста или старше. Более подробные схемы мотивации обсудим чуть ниже.

Важно понимать, что отношение к предстоящему событию будет определяться тем, как к этому относитесь вы и значимые для него люди. Поэтому, прежде чем обсудить мотивацию ребенка, давайте обсудим несколько других важных моментов.

Что важно понимать перед протезированием

У каждого родителя есть свои представления о протезе, своя мотивация его использовать и, возможно, свои опасения. Мы бы хотели рассказать об основных моментах, которые имеют большое значение, но о которых, по нашему опыту, редко предупреждают в протезных компаниях.

- На сегодняшний день протез не может полностью заменить обычную руку, но наша с вами задача дать ребенку возможность привыкнуть к нему, научиться им пользоваться и выбрать те активности, в которых со временем (не сразу) с протезом будет удобно (именно это мы и описывали в начале пособия как "регулярное использование для избранных активностей").
- У вас мог возникнуть вопрос: «если протез не заменяет руку, зачем же он нужен?» Особенно часто такая ситуация возникает в семьях с достаточно самостоятельными детьми – «ребенок же и так все умеет и без протеза. Нам точно нужно протезироваться?» Вопрос закономерный и логичный. Разберем этот аспект подробно.
- Протез помогает правильно развиваться мышцам спины. Осанка – это важно. Во-первых, ровная спина – это красиво, во-вторых, когда осанка изменена, рано или поздно возникают болезненные ощущения. Ребенку будет сложно усидеть в школе за партой или донести портфель, появятся ограничения при активных движениях или занятиях спортом. Когда изменение осанки уже произошло, «выгнуть» позвоночник обратно и все исправить крайне сложно. Именно поэтому важно не допустить этой ситуации или предотвратить ее дальнейшее развитие, если нарушения уже есть.
- Давайте не забывать про мышцы руки – протез позволяет натренировать мышцы, тогда в области плеча одна рука не будет выглядеть тоньше другой.
- Неожиданно, но особенность ручки с одной стороны со временем вызывает изменения второй конечности. При отказе от использования протеза, вся нагрузка ложится на вторую руку. Из-за этого его ее суставы, связки и фасции перегружаются. В иностранной литературе это называют синдромом перегрузки (*overuse syndrom*) - условно «здоровая» рука начинает болеть, и требовать пристального наблюдения и, скорее всего, лечения.

- Протез – это необычно и стильно. Сейчас это может быть не самая сильная мотивация для вас и для ребенка, но со временем это может выйти на передний план.
- Протезирование развивается сейчас с огромной скоростью – постоянно появляются новые технологии и решения, уже сейчас во взрослые и подростковые протезы встраивают банковские карты, фитнес-браслеты и кто знает, что нас ждет впереди. Но чтобы иметь возможность использовать самые крутые разработки будущего, важно носить и уметь использовать протезы настоящего. Иначе при установке другого типа протеза (бионического) мышцы могут быть не готовы и протез невозможно будет использовать.
- Просто надеть протез на руку недостаточно – важно помочь ребенку разобраться с его работой, проводить ежедневные занятия, мотивировать в сложные моменты. Успех протезирования на 50% зависит от родителей и лишь на 25% от ребенка и на 25% – от протезной компании. Особенно остро это ощущается в раннем возрасте.

Резюме:

Протез не полноценная "обычная" рука, протез – это «про здоровье» и доступ к современным и будущим технологиям.

Надеемся, что для вас мотивация использования протеза стала чуть более понятна, но для ребенка большинство из этих тезисов окажутся маловпечатляющими. Мало кто задумывается о своем здоровье в 6 или даже в 11 лет. Однако все дети разные, и лучше, чем вы, вашего сына или дочь не знает никто. Поэтому выбор способа, как лучше преподнести протез ребенку, остается за вами. Мы со своей стороны можем предложить несколько возможных вариантов.

1. Для тех, кто ценит возможности и новые навыки.

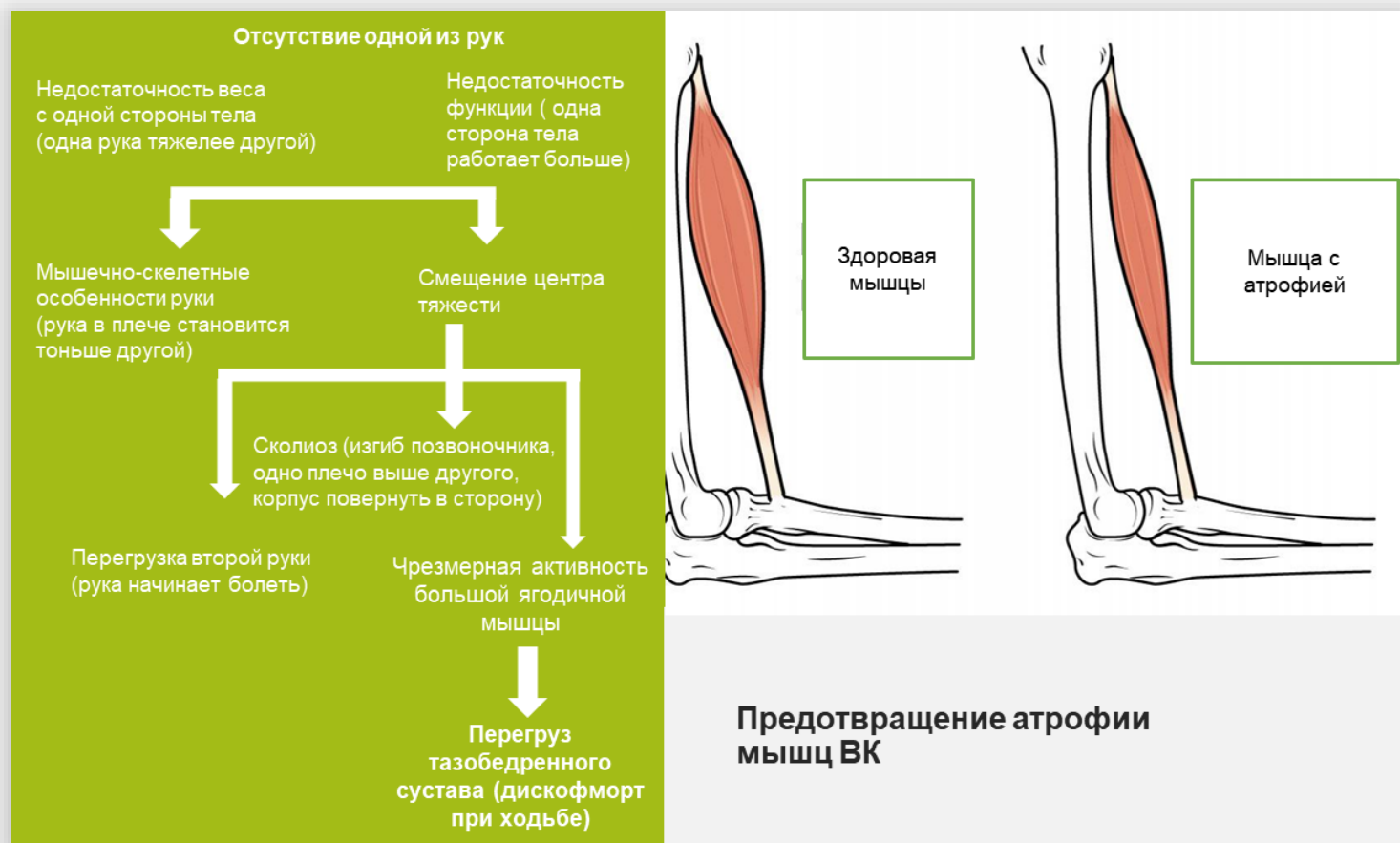
Расскажите о том, что ребенок сможет делать с протезом – например, что он сможет намного быстрее ездить на велосипеде и самокате. Расскажите про насадки на протез (об этом более детально можно узнать у менеджеров «Моторики»). Вы знаете, о чем он мечтает, что хотел бы делать лучше – используйте эти знания! Поясните, что все выбранные ребенком активности с протезом обязательно получатся, но без тренировок не обойтись. Вы будете рядом и обязательно поможете.

2. Для тех, кому особенно важен внешний вид и визуальная составляющая.

Акцентируйте внимание на внешнем виде изделия: "протез может быть таким, как ты придумаешь". Предложите подумать, как протез будет выглядеть – какого он цвета, нужен ли рисунок или, может быть, нанести на протез какую-то надпись?

3. Для особо вдумчивых детей.

Обязательно расскажите, как протез влияет на осанку и на мышцы. Поясните, что носить такое устройство посоветовал врач, чтобы мышцы были сильными, спина ровной, а руки в плечах выглядели одинаково. Для старших детей – объясните более детально, как именно происходят эти процессы.



4. Для мечтателей и "людей будущего".

Помечтайте вместе, как протезы будут выглядеть через 10 или 20 лет. Из чего будут сделаны, что ими можно будет делать, какие "супер-способности" они будут давать. Нам важно прийти к тому, что все эти разработки будут доступны для тех, кто научится пользоваться протезами сейчас, так как протезы будущего однозначно будут сложнее, потребуют сильные мышцы и уверенные навыки.

5. Для "публичных личностей".

Если ваш ребенок любит быть в центре внимания, расскажите, что протез – точка притяжения для остальных людей. Сейчас становится все более модно быть непохожим. Пользователей наших протезов приглашают на модные показы, на съемки клипов, на предпремьерные показы мультимедиа и фильмов. А еще многие из наших пользователей состоялись как ютуб-, тикток- и инстаграм-блогеры (явки и пароли наших звезд могут подсказать менеджеры моторики). Протез – это их изюминка. Может быть, и вашему ребенку будет интересна такая "звездная" жизнь.



Что делать, если ребенок отказывается от протеза?

Прежде всего, надо постараться понять, почему это происходит. Что ребенка смущает или пугает? Или, возможно, мы выбрали неправильные аргументы, и они просто не впечатлили ребенка?

Спросите напрямую. Часто дети рассказывают сами, почему не хотят протез. С этим работать легче всего.

Одна из самых частых причин, по нашему опыту – опасение, как примут протез сверстники. Поясните, что одевать протез в школу или на улицу с самого первого дня совершенно не обязательно. Сначала познакомимся с ним дома, научимся пользоваться, а уже потом будем принимать решения – носить ли в школу или нет. Заставлять никто не будет.

Еще одна возможная причина – “ мне протез не нужен, и без него у меня все хорошо”. При таком раскладе вернитесь к предыдущему параграфу и используйте те аргументы, которые раньше не использовали. На помощь можно призвать врачей, нашего штатного реабилитолога Алину Кузякину или значимых для ребенка взрослых.

Если ребенок сам или несмотря на ваши прямые вопросы не озвучивает причины отказа, не настаивайте слишком сильно, возьмите паузу, понаблюдайте и подумайте, в чем может быть дело. Мы рядом с вами, готовы прийти на помощь – вместе найти причину такого поведения и разобраться, как правильно мотивировать ребенка.

Что еще было бы хорошо учесть?

- Старайтесь не упоминать протез в те моменты, когда у ребенка что-то не получается или он расстроен. Не факт, что информация о протезе сможет поднять ему настроение, а ассоциаций с плохими эмоциями мы не хотим.
- Не переусердствуйте! Активно откликайтесь на желание ребенка обсудить протез, но не навязывайте ему эту тему слишком часто. У нас нет задачи вырвать ребенка из привычного для него образа жизни и привычных игр или занятий.
- Непосредственно за 1-2 недели до протезирования необходимо снова «активизироваться» и напомнить, куда вы поедете и зачем. Лучше всего из поездки за протезом сделать праздник – заехать по дороге обратно или на следующий день в зоопарк/ парк аттракционов/ кино или в кафе. План на "праздничный" день лучше обсуждать непосредственно перед поездкой, чтобы ребенок еще не успел «перегореть» этой идеей.
- Обязательно расскажите ребенку заранее, как именно будет проходить протезирование. Можно использовать такие фразы: «протез состоит из двух частей – наружной и внутренней. Именно наружную часть мы с тобой придумывали и именно ее видно на всех фото и видео. Она по нашему дизайну создается на компьютере и печатается на 3D-принтере. К нашему приезду на протезирование она уже будет готова. Внутренняя часть протеза называется гильзой. Гильза сидит на руке плотно, как перчатка. Её будут лепить на месте из теплого пластика по форме твоей руки. Очень важно, чтобы ты рассказывал, как рука чувствует себя в гильзе – удобно ей или где-то жмет. Потому что никто не может почувствовать это за тебя. Предупреждай даже о самом минимальном неудобстве. Гильзу затем вставят в протез, и ты сможешь попробовать что-то взять. Сначала это будет непросто, к протезу надо привыкнуть. Но со временем все обязательно получится».

Кто может помочь подготовиться к протезированию?

Если у вас есть время и возможности, в процессе подготовки к протезированию можно использовать потенциал реабилитационного центра – как государственного, так и частного. В таких центрах смогут провести комплексную оценку состояния организма ребенка и подобрать упражнения для развития тех аспектов, которые потребуются при протезировании именно вашему ребенку.

При первой встрече с врачом по медицинской реабилитации расскажите ему о том, что вы готовитесь к протезированию и поэтому вам хотелось бы особенное внимание уделить созданию достаточной силы мышц руки и достаточной амплитуды движений, расширению и совершенствованию имеющихся у ребенка возможностей самообслуживания и использования руки в повседневной жизни, развитию координационных способностей и совершенствованию осанки.

В современную реабилитационную команду обязательно входит психолог и эрготерапевт. Психолог способен более тщательно подготовить семью к протезированию, разобраться в скрытых страхах, научить правильно реагировать на неудобные вопросы, а также рассказать вам, как правильно мотивировать ребенка к использованию протеза. При утрате конечности в результате травмы или операции работа с психологом часто выходит на первый план. Стоит учесть, что, если вам не удастся найти подходящего специалиста в вашем городе, можно рассмотреть возможность удаленных занятий. Сейчас это вполне доступно и эффективно. Психолог может работать напрямую с ребенком или с вами, чтобы подобрать правильную стратегию общения.

Эрготерапевт – это специалист, работа которого направлена на максимальную адаптацию человека к окружающей обстановке с учетом сохраненных функций, а также на развитие моторики рук. Он способен подготовить руку к протезированию, а позже – научить пользоваться протезом и подобрать специальные приспособления, чтобы улучшить возможности ребенка. Слово "эрготерапевт" – новое для нашей страны, таких специалистов немного. Если найти эрготерапевта не удалось, можно попробовать обратиться за помощью к дефектологу или специалисту по трудотерапии/социально-бытовой адаптации.

Кроме того, в компании «Моторика» есть собственная команда врачей, всегда готовая оказать помощь, разработать индивидуальную программу по привыканию к протезу и обсудить все волнующие вас аспекты. Мы максимально открыты к общению со специалистами, которые очно работают с

вашим ребенком и готовы ответить на все вопросы, учесть возможные пожелания. Не стесняйтесь связываться с нашим доктором по медицинской реабилитации – Кузякиной Алиной. Алина училась реабилитации в Канаде и может подсказать современные и эффективные методы реабилитации при протезировании верхней конечности.

Чек-лист готовности к протезированию

- В режиме дня вашего ребенка есть регулярные домашние занятия гимнастикой/зарядкой, массаж и тренировка верхних конечностей.
- В повседневных активностях ребенок старается использовать обе руки.
- Ребенок хочет получить протез или как минимум согласен на протезирование.
- У вас правильные ожидания – вы понимаете, что протез важен для здоровья, но руку пока заменить не может.
- Ребенку понятно, как будет проходить протезирование.
- Вы готовы заниматься с ребенком дома, потому что без домашних тренировок привыкнуть и адаптироваться к протезу очень сложно.
- У вас записаны контакты «Моторики» и вы помните, что по любым вопросам, связанным с протезом и привыканием к нему, наша медицинская команда готова прийти на помощь.

Ура! Протез установлен!

Давайте обсудим, как помочь ребенку к нему привыкнуть.

Как долго носить протез?

Важно сделать использование протеза привычкой, такой же, как мыть руки перед едой или чистить зубы перед сном, поэтому одевать протез необходимо регулярно. Оптимальный режим в первое время – ежедневно по 20-30 минут. Постепенно время использования протеза стоит увеличивать, например, на 5-10 минут в день.

Когда надеть протез?

Если ребенок сам не проявляет инициативы, предложите сами – лучше всего, когда он не устал, находится в хорошем, ровном настроении и готов познавать новое.

Что можно делать с помощью протеза?

Универсальной рекомендации, чем же заниматься во время использования протеза, не существует. Главный принцип на первое время – делать то, что любит ребенок. Важно, чтобы он с нетерпением ждал момента надевания протеза. Первые недели после протезирования это не обязательно может быть связано с функцией протеза – если сейчас ребенку больше всего нравится гонять на самокате, пусть гоняет. Протез в это время все равно находится на руке, и ребенок психологически адаптируется и физически привыкает к новому весу. По нашему опыту – хорошо подходят игры в магнитный конструктор. Общее правило – сначала легче брать крупные предметы, а уже потом учиться брать мелкие. Объясняя ребенку, как брать мелкие предметы, скажите, что «целиться» надо так, чтобы предмет был между большим и указательным пальцем. Более крупные предметы располагаются внутри ладони.

Для творческих и целеустремленных родителей мы подготовили целый блок игр и занятий с протезом. Он представляет из себя игры в научную лабораторию. Для ребят постарше наши блогеры сделали программу посложнее. Найти оба варианта могут помочь менеджеры моторики.

Когда протез предложить снять?

Лучше снять протез до того, как ребенок устал, потому что, когда внимание снижается, брать и держать предметы получается хуже, от неудач возникает раздражение. Поэтому оптимально закончить на моменте успеха и переключить ребенка на другое занятие, сняв протез. Нам важно, чтобы ребенок ждал, когда он протез наденет, а не снимет.

Кроме того, 2-3 недели после протезирования рука в протезе может немного отекает. Данная ситуация является нормальной, так как организму необходимо привыкнуть к новой нагрузке. Обращайте своё внимание (внимание ребенка, наоборот, не акцентируйте на этом), есть ли на руке покраснения. Легкие следы от протеза не требуют повышенного внимания. Но ребенку ни в коем случае не должно быть больно, не должно быть ссадин и мозолей. Если такая проблема возникает, пожалуйста, свяжитесь с «Моторикой», и мы вместе решим, что лучше предпринять.

Есть ли какие-либо особенные периоды в привыкании к протезу?

Как правило, дети восторженно воспринимают протезирование. Первые дни или 1-2 недели после получения протеза родители нередко задаются вопросом: «зачем мы читали столько рекомендаций, все же просто?»

Дело в том, что в детском возрасте протез воспринимается ребенком как новая, интересная и яркая игрушка, и это именно то, к чему мы стремились, создавая его. Но есть и один минус – любая игрушка ребенку может надоест. И здесь мы подходим к кризису первых недель. Спустя одну, две, иногда три недели ребенок уже насытился новыми впечатлениями с протезом, но привычка использовать его еще не сформирована. Часто именно в этот период протез откладывают на полку.

Здесь все в наших руках – важно поддержать мотивацию ребенка. Например, за каждое надевание протеза или удачное выполнение задания ребенок получает баллы. Свои баллы он может потратить на какую-либо покупку или приятный бонус – вместо каши на завтрак можно скушать мороженое, лечь спать на 30 минут позже или сходить в кино в выходные. Можно сделать ребенку огромную таблицу с «расценками» за каждый вариант, пусть смотрит и выбирает, на что потратить набранные баллы.

Какие еще кризисы существуют в использовании протеза?

Кроме кризиса первых недель, описанного выше, выделяют сезонные сложности. Особенно остро они наблюдаются зимой, так как в холодный период использование протеза нередко связано с некоторыми особенностями. Давайте разберем самые частые из них.

1. Протез не пролезает в рукава верхней одежды.

Действительно, большинство производителей стремятся сделать рукава курток максимально узкими, чтобы ветер не задувал внутрь одежды. Это значительно затрудняет ношение протеза.

Наша первая рекомендация – попробовать при надевании верхней одежды сверху протеза натягивать обычный целлофановый пакет. Позже, когда рука уже прошла, рукав, пакет можно вытянуть наружу и убрать. Этот несложный лайфхак позволит увеличить скольжение и облегчить движение протеза в рукаве.

Альтернативный вариант подходит для рукодельниц – можно встроить в рукав молнию или застежку. Обычные смертные, не имеющие швейной машинки или особых навыков, могут обратиться в ателье. Но самый простой вариант на перспективу – при покупке новой одежды мерить ее сразу с протезом и выбирать с учетом удобства надевания протеза.

2. Рука в протезе больше мерзнет.

Необходимо понимать, что кровоснабжение и иннервация (расположение нервов) на руке, требующей протезирования, как правило, отличается от условно здоровой руки. Именно поэтому нередко одна рука мерзнет больше другой. По нашему опыту, протез эту ситуацию не ухудшает. Однако, если ребенок чувствует дискомфорт в холодную погоду, не забывайте, что на протез тоже можно надеть варежку или перчатку.

3. Опасения, что на протез попадет снег.

Это не критично, рука супер-героя и не к такому приспособлена!

Что делать в период кризиса первых недель, сезонного или любого другого?

Ответ простой – звонить в «Моторику», мы поможем.

Носить ли протез в школу?

Однозначно носить!

Данный вопрос часто является для родителей непростым. Мы часто слышим: «Мы так любим наш протез и не хотим, чтобы в школе его сломали».

Давайте сравним – что для вас, как для родителей, важнее – здоровье и комфорт ребенка или сохранность изделия? Думаю, ответ очевиден.

Протезы ломаются – ребенок может на него упасть, могут наступить другие дети, выйти из строя какие-то внутренние детали, но это нормально. Дети падают и на свои собственные конечности, иногда при этом что-то ломают, но это же не повод запрещать им выходить на улицу или играть с другими детьми. Мы готовы чинить протез, в большинстве случаев – это абсолютно бесплатно. Единственное, что в этой ситуации вы теряете – время, которое ребенок не носит протез, пока он в ремонте.

Пожалуйста, расскажите ребенку, что относиться к протезу нужно аккуратно – «если ты его снял, убери в рюкзак/отдай классному руководителю. Но если что-то выйдет из строя, мы не будем расстраиваться или ругать тебя, протез можно починить».

Другая сложность – «но в школе к ребенку уже привыкли без протеза, не хотелось бы привлекать лишнее внимание».

Из-за особенности руки наши дети неизбежно привлекают повышенное внимание, наша задача – выработать у них и у себя к этому правильное отношение. Давайте начинать это делать уже сейчас.

Вот несколько простых шагов, как облегчить привыкание ребенку к протезу в школе.

1. Надеваем протез в школе после того, как ребенок окончательно привык дома и сам изъявил желание взять девайс в школу.

Когда ребенок освоился дома, перед тем, как надевать протез в школу, необходимо проверить, как он справляется со всеми активностями, которые его там ждут, и уже потом отправлять в "большое плавание".

Продумайте порядок действий для ребенка – например, вы отвели ребенка в школу. Первое, что он делает – снимает куртку и переодевает обувь. Решите, как это удобнее делать – с протезом или без, порепетируйте все активности дома в игровой форме. Например, если в школе на обеде ребенок должен нести поднос с едой, сделайте дома полосу препятствий, пусть ребенок проходит ее с подносом с шариками, стараясь их не растерять.

Часто дети сразу «рвутся в бой» и в первый же день хотят взять протез в школу и показать его друзьям. Мы предлагаем пойти навстречу, если ребенок просит, и принести протез с собой. Но предупредить ребенка, что лучше пока просто показать его друзьям и не надевать протез на полный день. Важно давать руке отдыхать, иначе "с непривычки" может возникнуть отек и протез будет трудно снять.

Педагогов необходимо предупредить, что, если ребенок снял протез, не нужно его заставлять его надеть обратно, это его выбор, когда его использовать.

2. Если ребенок любит быть в центре внимания, предложите ему сделать в школе небольшой праздник на классном часу в честь появления протеза – угостите детей чем-то вкусным, расскажите про то, как делали протез, пусть ребенок продемонстрирует, что он уже умеет делать протезом (конечно, заранее дома к этому нужно подготовиться).

Если ребенок не любит быть в центре внимания, стоит прийти в школу вместе с ним и постараться максимально подробно рассказать о протезе детям и ответить на все их вопросы. Тогда на долю вашего ребенка вопросов останется меньше, но надо понимать, что они все равно будут.

Внимание! Приходить с ребенком в школу стоит только, если он сам этого хочет. Многие дети в старшем возрасте стремятся к самостоятельности, и приход родителей вызовет у них дискомфорт.

На случай сложных отношений в школе мы подготовили специальные уроки толерантности для одноклассников или всей школы – получить их можно через менеджеров Моторики.

3. К временному повышению внимания ребенка тоже можно подготовить. С младшими детьми можно подготовиться к вопросам следующим образом. Попросите ребенка представить, что его друг в школу принес с собой вертолет на пульте управления/новый планшет (или любой другой желанный и редкий в школе предмет). Расскажите, что бы вы хотели спросить про вертолет. Теперь предложите ребенку задать вопросы.

После этого поиграйте в такую же игру с протезом: «Мы все знаем, что у тебя появилась необычная и яркая вещь. Помнишь, как много у нас было вопросов, когда мы ее увидели. Ребятам в школе тоже будет очень интересно, и они будут задавать вопросы, прямо как мы с вертолетом. Давай пофантазируем, что они могут спросить – ты будешь спрашивать, а я отвечать, а потом можем поменяться». Таким образом, можно не только подготовить ребенка к вниманию сверстников, но и узнать, что его беспокоит и о чем он, может быть, стесняется спросить.

Ребенок должен понимать, что не обязательно отвечать на все вопросы. Если вопросов слишком много или один из них не слишком комфортный – можно так и сказать: «я не хочу отвечать на этот вопрос, мне не нравится об этом говорить». У каждого человека есть свои границы и, если кто-то заходит на личную «территорию», попросить удалиться сначала в вежливой форме – полноценное право ребенка. Так что нравится – отвечай, не нравится – сообщи об этом.

4. С детьми постарше можно поговорить про личные границы, как их выстраивать и что делать, если их нарушают. Мы не будем углубляться в эту тему, так как она довольно многогранна и не является предметом нашего пособия. Много материала про границы сейчас можно найти в интернете. В качестве закрепления можно посмотреть вместе фильм или сериал на эту тему. Также на помощь в спорных ситуациях можно призвать психолога.

Когда звонить в Моторику?

Все дети такие разные и предусмотреть все просто невозможно – поэтому мы всегда стараемся работать индивидуально и быть рядом с семьей на всем протяжении использования протеза.

Пожалуйста, свяжитесь с нами, если:

- ребенок не хочет получать или носить протез;
- вы не знаете, как чему-либо научиться с помощью протеза или чем заняться, когда ребенок носит протез;
- протез доставляет ребенку дискомфорт (давит, трет) или боль;
- протез сломался;
- не знаете, как и когда надеть протез в школу;
- появились любые вопросы или предложения.

Вместо заключения

Дорогие родители, в это пособие мы постарались вложить знания, необходимые вам для знакомства с протезом. Надеемся, эта информация была полезной. Конечно, про протезы, наших прекрасных сильных и умных детей, возрастную психологию и адаптацию к протезу можно рассказывать бесконечно – эта тема невероятно интересна. Но мы понимаем, что время родителей – очень ценный ресурс и найти его на ознакомление с еще более обширным материалом бывает непросто. Поэтому на этом мы с вами прощаемся. Не забывайте, что мы рядом и готовы прийти на помощь словом или делом.

Удачи, дорогие родители! Мы с нетерпением ждем встречи с вами и вашим ребенком!

С наилучшими пожеланиями, команда компании **Моторика**.