



«Вместе»

ИНКЛЮЗИВНЫЙ футбол

— Как заниматься
футболом с особенным
ребенком и почему это
нужно всем нам?

**В
м
е
с
т
е**
ИНКЛЮЗИВНЫЙ
ФУТБОЛ
проект футбольной академии
#tag Спорт

НАША ИСТОРИЯ

Тренироваться с **особенными ребятами** мы начали неожиданно для самих себя. Такие занятия не были чем-то, к чему мы долго шли и специально готовились. До этого момента никто из нас не сталкивался с проблемами особенных детей так **тесно**. Это был черный ящик, который мы неустанно пытались открыть. Зато когда открыли — внутри обнаружилась **настоящая магия**. И магия не только в том, что совместная игра работает и помогает, — но и в том, как обычные дети и их родители, видя рядом с собой особенных ребят, становятся **милосерднее, добрее, честнее, разумнее**, как по-другому они начинают смотреть на жизнь.

Мы **разные**, и никто из нас не лучше и не хуже. Как просто стало объяснять это каждому ребенку, когда рядом с ним появился «другой», бесконечно открытый человек, которому просто нужно немного **помочь**.

— Алла Филина

Автор, сооснователь футбольной академии #tagsport и женской школы футбола Girlpower

Миша много нервничает, может допустить нелепые ошибки, срывается на себя, а иногда и на других. Катя радуется всегда и всему: радуется и обнимает товарищей по команде, когда они вместе забивают гол, радуется и обнимает соперников, когда они забивают команде Кати. Вася не умеет заставлять себя что-то делать, с большим трудом фокусируется на чем-либо, и единственное, что его увлекает, — это игра. У этих детей нет никакого **диагноза**, они не посещают врачей и не пьют лекарств. Для нас и они, и еще почти двести детей, с которыми мы занимаемся, — **особенные**. Термин «ребенок с особенностями ментального развития» предполагает, что есть и какие-то **другие**, обычные дети. **Но их нет**. Потому что любому ребенку нужны любовь, внимание и поддержка. Просто некоторые, вырастая, не становятся обычными самостоятельными взрослыми, а остаются особенными детьми, которым **любовь, внимание и поддержка так же нужны**. В этой программе мы расскажем о таких детях и о том, как футбольные тренировки могут помочь им находить контакт со сверстниками и легче **входить** в мир взрослых.



— Владимир Долгий-Рапопорт

Сооснователь футбольной академии #tagsport и женской школы футбола Girlpower

— Мы разные, и никто из нас не лучше и не хуже



10

Мы занимаемся футболом с особенными детьми с **2013** года. За это время через академию #tagsport прошли почти **40 детей** с синдромом Дауна, синдромом дефицита внимания и гиперактивности, аутизмом, ДЦП и различными неврологическими расстройствами.

Почти каждый день на наших тренировках есть особенные дети и **мы видим**, как постепенно невербальные начинают говорить, а ребята с плохой моторикой — прекрасно управляться с мячом. У каждого ребенка свой уникальный и непростой **путь** — но, кажется, нам **удалось** сделать так, чтобы они проходили его с большей **радостью**.



— Термин «ребенок с особенностями ментального развития» предполагает, что есть и какие-то другие, обычные дети. Но их нет

История Тёмы

Тёма был первым ребенком с особенностями, который пришел в академию. Ему было шесть лет, и из-за расстройства аутистического спектра он не разговаривал, не смотрел в глаза и не контактировал ни с кем, кроме родителей. Несколько недель понадобилось ему на то, чтобы просто зайти в зал с детьми, еще несколько — на то, чтобы попробовать поиграть с мячом в стороне, пока папа рядом и никто не приближается. Прошло три года — и Тёма заговорил и стал играть в команде. Сейчас он участвует в соревнованиях, забивает и празднует голы и помогает новеньким адаптироваться в академии. Когда родители особенных детей приходят к нам впервые и видят Тёму, они не могут поверить в возможность тех результатов, которых он добился.

Мы видим, как рады футболу дети, мы видим, как рады их успехам родители, и мы знаем, что в нашей стране есть больше **500 тысяч семей**, которым мог бы пригодиться наш опыт. Для реабилитации футболom не нужно долгого обучения или сумасшедших денег. **Главное — не бояться и искренне хотеть помочь.** Для всех родителей, тренеров, учителей физкультуры, владельцев спортивных центров и просто неравнодушных **мы подготовили эту программу.**

История Лёвы

Лёва пришел к нам, когда ему было шесть. Сначала ему было тяжело даже переодеться и дождаться тренировки: он слишком нервничал и убегал. Со временем Лёва освоился, привык, что рядом есть тьютор, в течение года освоил индивидуальные действия: стал видеть мяч, бить по воротам, развил ловкость и скорость. Постепенно у Лёвы появилась и уверенность в себе, это помогло ему начать говорить отдельные слова — одним из первых стало слово «гол». Сейчас Лёве восемь, он пока не играет с командой, зато заметно прибавил в моторном и эмоциональном развитии. Он хорошо занимается индивидуальными видами спорта — роликами, коньками и бегом, а футбол вызывает у него положительные эмоции, даже если он просто смотрит его по телевизору.

Футбол для особенных детей



Наша методика не предполагает никакого специального оборудования или площадок. Мы считаем, что особенные дети могут заниматься в общих группах наравне с остальными. Именно так — тренируясь и играя вместе с другими — они получают возможность быстрее социализироваться и почувствовать себя лучше. А еще нам кажется важным, чтобы обычные дети, которые приходят на тренировки, с самого раннего возраста понимали, что люди вокруг разные и надо принимать их независимо от того, насколько быстро они бегают, говорят или делают то, о чем их просят.

Футбол не панацея и, конечно же, не заменит врача. Однако он может стать отличным подспорьем для той программы реабилитации, которую уже получает ребенок. **Вот с чем он может помочь:**

1. Навыки социального взаимодействия

Командные игры — идеальная среда, в которой особенный ребенок может учиться общению. Наблюдая за остальными детьми, он рано или поздно начинает подражать им, осваивать правила, планировать свои действия, вступать в отношения с другими, а затем и тренироваться и играть с ними на равных. Футбол — благодаря простому набору правил и ролей и часто повторяющимся сценариям — становится удобным

инструментом для формирования этих навыков и для социализации.

2. Моторное развитие

Все дети совершенствуют свои моторные навыки с помощью игр, и дети с особенностями не исключение. Футбол может помочь им овладеть как крупной моторикой (бег, смена направления, пасы), так и мелкой (работа со специальным инвентарем).

3. Проблемы поведения

Простые упражнения помогают ребенку осваивать и закреплять схемы поведения и понимать родительские и тренерские ожидания. Сначала ребенок учится просто пинать мяч, затем контролировать его, постепенно задачи становятся все сложнее. Наконец, освоенные приемы обретают понятный ребенку смысл, когда они применяются в игре.

4. Развитие речи

Хотя мы и не работаем над речевыми навыками отдельно, на них благоприятно сказываются сами ситуации общения с другими детьми и тренером в комфортной и понятной обстановке.



Все, что нужно для начала занятий, — заинтересованные родители, тренер, который возьмет особенного ребенка на свои тренировки, и — по крайней мере на первое время — тьютор, который будет его сопровождать. При этом тьютором может быть как психолог или дефектолог, так и просто родственник или любой другой доброжелательный и понимающий взрослый. Как именно вы можете помочь, вы можете прочитать в разделах для родителей, тренеров и тьюторов.



Родителям



8

Верьте в своего ребенка. Реабилитация каждого зависит от его индивидуальных особенностей и многих других факторов. Кому-то понадобится полгода, чтобы только выйти на поле, кому-то так и будет комфортнее заниматься в стороне, а кто-то — такое бывает — уже через несколько месяцев начнет говорить. Скорость — это не главное, главное, чтобы занятия доставляли ребенку радость. А если ему нравится, то обязательно будет и результат.

В этом разделе мы постараемся ответить на все ваши вопросы и дать инструкцию, как подготовить ребенка к занятиям и помочь ему получать от них максимум пользы и удовольствия. Если у вас останутся какие-то вопросы, пишите нам на vmeste@tagsport.ru.

Частые вопросы

КАКОМУ РЕБЕНКУ ПОДОЙДУТ ТАКИЕ ЗАНЯТИЯ?

Занятия футболом подходят для большинства особенных детей, если они могут стоять и ходить. Для малоподвижных ребят и ребят на инвалидных колясках лучшим решением будет адаптивная физическая культура или индивидуальные виды спорта в специальных центрах вроде центра «Лыжи мечты» (www.dreamski.ru).

С КАКОГО ВОЗРАСТА ЛУЧШЕ НАЧИНАТЬ?

Пробовать заниматься можно, как только ребенок встал на ноги, но серьезно задуматься об этом мы рекомендуем, когда ему будет 2–3 года. При этом начинать никогда не поздно — просто чем раньше вы это сделаете, тем быстрее, скорее всего, увидите результат (хотя, конечно, и тут все зависит от особенностей ребенка).

КАКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ ЖДАТЬ ОТ ТРЕНИРОВОК?

Не спешите, не ждите быстрых успехов и не стройте планов. Для каждого ребенка, здорового или нет, результаты — вещь индивидуальная. Начинать всегда сложно, но помните, что время и вера делают свое дело. За 5 лет нашей практики у

каждого ребенка был прогресс. Некоторые начали разговаривать, некоторые освоили сложные моторные действия, кто-то стал великолепно играть, кто-то завел друзей и влился в команду. Главный результат, которого вы можете ждать, — это удовольствие ребенка от каждой тренировки. Для этого будьте внимательны к нему, замечайте любые улучшения, хвалите и поощряйте.

НА ЧТО ПОНАДОБЯТСЯ ДЕНЬГИ?

Чтобы заниматься футболом, ребенку с особенностями не нужно никакое специальное оборудование. Все, что от вас потребуется, — это купить ему удобную одежду и обувь и найти в своем городе детскую команду или секцию, тренер которой согласится на такой эксперимент, — а также тьютора, который сможет сопровождать ребенка. В крайнем случае тьютором можете быть и вы сами.

ЗАЧЕМ НУЖЕН ТЬЮТОР?

Тьютор — это человек, который сопровождает особенного ребенка на протяжении всей тренировки. Он делает вместе с ребенком упражнения, бегают с ним за руку, объясняет ему правила и задания, помогает почувствовать себя комфортно и влиться в команду. Вполне возможно, что когда-нибудь ребенок начнет трениро-

ваться самостоятельно, соблюдая правила игры и поведения на тренировке, — но на первое время ему нужен помощник. Подробнее о том, что должен делать тьютор, можно прочитать в соответствующем разделе нашей программы.

КТО МОЖЕТ СТАТЬ ТЬЮТОРОМ?

Конечно, будет здорово, если тьютором станет человек со специальным образованием и опытом — психолог, дефектолог, логопед, — но им может быть и любой родственник, знакомый или другой взрослый человек, который с пониманием относится к особенностям ребенка и будет доброжелателен с ним. Возлагать тьюторские обязанности на тренера нельзя — ведь ему нужно уделять много внимания каждому из детей на тренировке.

Иногда тьютором может быть и кто-то из родителей, но, как показывает наш опыт, это не лучший вариант. Как и в случае с другими педагогическими способами реабилитации (АВА-терапией, дефектологией и так далее), отношения ребенка с родителями будут скорее ему мешать — а присутствие отдельного тьютора поможет полнее погрузиться в тренировочный процесс.

10



— Дайте ребенку время, не спешите и не настаивайте

ГДЕ НАЙТИ ПОДХОДЯЩУЮ СЕКЦИЮ?

Для начала мы советуем вам попробовать пойти в любую соседнюю школу, поговорить с тренером и уверить его в том, что ему не придется подстраивать свои занятия под вас. Вы должны быть готовы к тому, что не каждая школа вас примет, но не переживайте — вы обязательно найдете тех, кто открыт и неравнодушен. А когда вы договоритесь о тренировках, пришлите нам, пожалуйста, контакты школы и тренера — и мы поможем им подготовиться к тому, чтобы принять вашего ребенка и других детей, которым нужна поддержка.

Список школ и секций, которые уже работали с особенными детьми, мы собираем на сайте www.tagsport.ru/ymeste. Попробуйте поискать там — может быть, какая-нибудь из них находится рядом с вами.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ ХОЧЕТ ЗАНИМАТЬСЯ?

Футбол нравится не всем — и это правда. Главное — не перепутать «не нравится» с постепенной адаптацией. Если ребенок наотрез отказывается идти на тренировку, погуляйте с ним около школы и возле футбольного поля, покажите матч по телевизору и спортивную форму в магазине, а разговаривая о футболе, дайте понять, что это интересно вам самим. Любой человек привыкает к

новой обстановке не сразу — часто ребенку нужно сначала посидеть на скамейке, понаблюдать за другими, привыкнуть к происходящему. Быстро или не очень, но он захочет пнуть мяч, потом сделать какое-нибудь из простых и веселых упражнений, а после и присоединиться к игре. Дайте ребенку время, не спешите и не настаивайте.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАМ КАЖЕТСЯ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК МЕШАЕТ ДРУГИМ?

Во время тренировки ребенок может начать плакать, кричать, не хотеть что-либо делать — не переживайте, это нормально. Если он не разбрасывает и не ломает инвентарь, не дерется с другими детьми и не трогает тренера, это не страшно — скорее всего, тренер сам понимает, какие задания дать остальным детям, чтобы они не отвлекались. В крайнем случае он попросит вас отойти в сторону.

Если ребенок хулиганит, кричит или плачет, вероятнее всего, он не привык к новой обстановке. Попробуйте отвлечь его — погуляйте вокруг площадки, предложите поделаться другими упражнениями, поговорите с ним, просто побудьте рядом и дайте ему освоиться. Попросите присоединиться и тьютора — так ребенок будет к нему при-

выкать. Как только он будет готов к тренировке, он сам даст вам знать. И помните, что никто не понимает вашего ребенка лучше вас — наблюдайте за ним: быть может, ему не нравится освещение или шум, он просто не выспался или голоден.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ДРУГИЕ ДЕТИ НЕПРАВИЛЬНО СЕБЯ ВЕДУТ?

Мы понимаем, что не все окружающие умеют спокойно принимать людей с особенностями развития. Но дети не злые — им нужно только объяснить, что бывают ребята, которые от них отличаются, и что они тоже хотят научиться играть, просто им нужно больше помощи. Поговорите предварительно с тренером и попросите его организовать общую встречу перед тренировкой — пусть он представит вашего ребенка команде и попросит других ребят помогать ему (более подробная инструкция есть в разделе для тренера).

Что нужно делать

- Найдите школу или секцию, в которой ваш ребенок сможет заниматься. Список школ, которые уже работали с особенными детьми, мы собираем на сайте www.tagsport.ru/vmeste. Если вы не найдете там подходящего варианта, договоритесь с любой соседней школой и объясните, как мало вам требуется.
- Выберите подходящую возрастную группу. При этом думайте не только о том, какие упражнения вашему ребенку удобнее делать, но и о том, с детьми какого возраста ему будет комфортнее заниматься. Наблюдайте, кому он пробует подражать, на кого охотнее обращает внимание. Как правило, детям с особенностями подходит группа помладше, но это не всегда так — скажем, 3-летние чаще тренируются с другими 3-летними, а вот 7-летние — с 5-летними.
- Поговорите с будущим тренером, расскажите ему о своем ребенке и покажите нашу программу (скачать ее можно по ссылке: www.tagsport.ru/vmeste/pdf). Объясни-

— Но дети не злые — им
нужно только объяснить, что
бывают ребята, которые от них
отличаются, и что они тоже
хотят научиться играть, просто
им нужно больше помощи.



те, что ему не придется перестраивать свои тренировки ради вас — вы будете заниматься в стороне, пока не окажетесь готовы присоединиться к остальным ребятам.

— Найдите тьютора, который сможет ходить на занятия вместе с вашим ребенком. Дайте ему почитать нашу программу, обсудите ее, договоритесь о месте и времени тренировок. Лучше, если у ребенка будет один постоянный тьютор — хотя это и не строго обязательно.

— Купите ребенку удобную одежду и обувь.

— Приходите на первую тренировку заранее: вам нужно познакомить ребенка с тьютором и тренером, а их, в свою очередь, друг с другом.

— Во время первых занятий будьте рядом, чтобы ребенку было спокойно — одно ваше присутствие будет отличной помощью тьютору и тренеру. В остальном постарайтесь не вмешиваться в их работу, чтобы ребенок мог полностью включиться в тренировку. Но будьте готовы помочь, если тьютор попросит.

**Александра Петрова,
мама Стёпы, координатор программы «Аутизм. Дружелюбная среда» в фонде «Выход»:**

Я уверена, что инклюзивные тренировки — важная и полезная инициатива. Во-первых, физическая нагрузка необходима всем, а во-вторых, в футболе есть четкие правила, которым нужно следовать, — а для наших детей это важно. Конечно, любая командная игра для них очень непроста, но если относиться к ним уважительно и терпеливо, это дает результаты. Мы, родители особенных детей, хотим, чтобы они сами уважали себя и не считали «вторым сортом» и чтобы окружающие поняли: люди с ограниченными возможностями здоровья живут среди нас и не должны прятаться в интернаты. Поэтому мы — за инклюзию.

— Но дети не злые — им
нужно только объяснить, что
бывают ребята, которые от них
отличаются, и что они тоже
хотят научиться играть, просто
им нужно больше помощи.





Тренеру



16

У вас в руках есть возможность серьезно улучшить жизнь ребенка с особенностями развития. Наш опыт говорит: чтобы такой ребенок мог поучаствовать в тренировке, вам не придется снижать ее интенсивность, менять упражнения или уделять меньше внимания другим детям. При этом вы гарантированно подарите ему много радости и с большой вероятностью ускорите процесс его оздоровления. А остальным детям и их родителям вы поможете понять, что вокруг есть люди, которые от нас отличаются, которым нужна наша поддержка и которые не мешают нам, но делают нас лучше, человечнее и сильнее.

В этом разделе мы постараемся ответить на все ваши вопросы и рассказать, о чем нужно помнить, если на вашей тренировке присутствует особенный ребенок. Если у вас останутся какие-то вопросы, пишите нам на vmeste@tagsport.ru.

Частые вопросы

ЗАЧЕМ ОСОБЕННЫМ ДЕТЯМ ФУТБОЛ?

Одна из главных проблем, с которыми сталкивается особенный ребенок, — недостаток навыков общения. Сформировать их можно, проводя время с другими детьми и подражая их поведению. А это удобнее делать в ситуации тренировки, во время которой все делают одни и те же упражнения, или командной игры с понятными правилами.

ЧЕМ ТАКАЯ ТРЕНИРОВКА ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ОБЫЧНОЙ?

Практически ничем. Вы можете проводить свою обычную тренировку — а рядом с вашей командой будет находиться особенный ребенок со своим тьютором: бегать, выполнять упражнения или даже просто слушать ваш голос и смотреть на других детей.

А РЕБЕНОК С ОСОБЕННОСТЯМИ НЕ БУДЕТ МЕШАТЬ ОСТАЛЬНОЙ КОМАНДЕ?

Ваш тренировочный процесс почти не изменится. Если заранее обсудить с командой, что среди вас есть ребенок, которому нужны особая помощь и внимание, то вскоре это перестанет кого-либо беспокоить и отвлекать. Если же ребенок

действительно будет мешать вам своим поведением, вы всегда можете обратиться к тьютору или родителю, которые смогут его отвлечь или успокоить.

КАК СЛЕДИТЬ ЗА ОСОБЕННЫМ РЕБЕНКОМ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ?

Следить за ребенком — задача тьютора. Не волнуйтесь и не настаивайте, если ребенок не делает упражнений и занимается чем-то другим. Тьютор будет стараться погружать его в общий процесс постепенно.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК КРИЧИТ, ПЛАЧЕТ ИЛИ РАЗБРАСЫВАЕТ ИНВЕНТАРЬ?

Постарайтесь не обращать на это внимания и не давайте отвлекаться другим детям. Скорее всего, он просто играет, но его игры кажутся странными и неуместными. Поведение придет в норму со временем, когда ребенок освоится и поймет, чем тут все занимаются. А привыкнув, он постепенно научится и соблюдать правила. Если же он действительно вам мешает, обратитесь к тьютору — тот сумеет отвлечь ребенка, увести его и позаниматься с ним в стороне, взяв для этого отдельный инвентарь. Ни в коем случае не кричите на ребенка и не разговаривайте грубо ни с ним, ни с его тьютором.

КАК ПОГОВОРИТЬ ОБ ЭТОМ С ДРУГИМИ ДЕТЬМИ?

Рассказывая о новом ребенке, объясните команде, что он тоже хочет научиться играть, но для этого ему нужна поддержка и помощь. Скажите, что новый ребенок особенный и не во всем похож на остальных, но это не должно их раздражать или мешать им. Если сначала дети будут отвлекаться, отнеситесь к этому спокойно — скоро они привыкнут. Не позволяйте им шутить над ребенком с особенностями, сохраняйте культуру и помните, что вы главный и именно вы задаете тон и правила, которые необходимо соблюдать всем.

КАК ПОГОВОРИТЬ ОБ ЭТОМ С ДРУГИМИ РОДИТЕЛЯМИ?

Расскажите родителям других детей, почему новый ребенок не помешает спортивным успехам команды. Объясните им, почему помогать таким детям важно. Покажите или перескажите им нашу программу — может быть, это поможет вам их убедить. Не позволяйте им говорить грубости об особенном ребенке и прерывать тренировку — если у кого-то возникнут претензии или возражения, пообещайте обсудить их после занятия.



— Но дети не злые — им нужно только объяснить, что бывают ребята, которые от них отличаются, и что они тоже хотят научиться играть, просто им нужно больше помощи.

Что нужно делать

— Перед тренировкой познакомьтесь с родителями и тьютором, узнайте про особенности ребенка. Спросите, что он любит: бегать, наблюдать или лениться, нравится ли ему мяч, одиночка он или хорошо реагирует на сверстников, что его пугает и успокаивает. Отдельно обсудите, есть ли у ребенка какие-то противопоказания — они могут быть и не связаны с его особенностями.

— Обсудите с родителями правила поведения во время тренировки: может быть, вам будет удобнее, если они всегда будут рядом и смогут помочь, если что, — или, может быть, вам бы хотелось, чтобы они, наоборот, находились в стороне, а ребенком занимался исключительно тьютор. Если родители слишком переживают, что их ребенок будет вам мешать, успокойте их, уверьте в своем профессионализме и скажите, что даже если такое случится, то это лишь временно.

— Расскажите тьютору, что вы планируете делать на тренировке. Выдайте ему инвентарь (мяч, пару манишек,

фишки) на случай, если ребенок не будет выполнять общие упражнения. Выделите тьютору и ребенку место, где они смогут позаниматься вдвоем, если что-то пойдет не так. Покажите ему несколько упражнений на этот случай.

— Предупредите остальных родителей, что теперь с вами занимается ребенок с особенностями, и объясните, что это не отразится на тренировке и на успехах команды.

— Соберите всех детей перед тренировкой и познакомьте с новым ребенком. Расскажите, какие у него есть сложности, объясните, что он тоже хочет научиться играть, но для этого ему нужна помощь. Поприветствуйте нового ребенка всей командой. Пример речи, с которой вы можете обратиться к детям: «Ребята, привет. Это Маша. Маша особенная, и ей нужна наша с вами помощь. Она очень хочет научиться играть в футбол, но без нашей помощи ей будет значительно сложнее. А я рассчитываю, что вы будете внимательны к ней, будете помогать и подсказывать. Давайте поприветствуем Машу».

— Занимайтесь с командой обычными упражнениями. Ребенок с особенностями подключится там, где сможет. Если нужно, подскажите тьютору, какие еще упражнения они могут попробовать. Остальное время ребенок может просто за вами наблюдать — это тоже важная часть его адаптации.

— На время игровой части тренировки выдайте особенному ребенку и его тьютору такие же манишки, как остальным, — они могут побегать по полю вместе со всеми. Ничего страшного, если это усложнит для других детей перемещение по площадке, — отнеситесь к этому как к упражнению для развития ловкости.



**Антон Якимов, тренер
#tagsport, лицензи-
рованный тренер UEFA:**

Особенные мальчишки и девчонки — такие же личности, как и остальные.

На этом принципе должна основываться и их спортивная подготовка. Так же как и других юных игроков, их нужно заразить футболом — дать им почувствовать, что на их участке поля происходит настоящая интересная игра, что магия — прямо здесь. Хвалите их, давайте советы, покажите, что они часть команды: сильным впечатлением для меня было то, насколько важной для особенных детей может быть принадлежность к клубу, футбольная форма с номером на спине, как у всех. Если вы будете их вождем и волшебником, то серьезное, но азартное отношение к спорту передастся и им. Это аксиома терпкого счастья тренера: чем больше энергии отдаешь, тем больше получаешь обратно.

— Если вы будете их
вождем и волшебником,
то серьезное, но азартное
отношение к спорту
передастся и им.





Тьютору



22

Чтобы заниматься футболом, большинству особенных детей нужен помощник. К счастью, это гораздо более веселая и простая работа, чем сидеть с ребенком за партой и заставлять его складывать кубики или выводить буквы в прописи. Помогая ему привыкать к новой обстановке, выполнять упражнения, играть и встраиваться в команду, наблюдая его успехи, вы и сами получите много радости. А еще поиграете в футбол — так что одевайтесь поудобнее.

В этом разделе мы постараемся подробно объяснить, что должен делать тьютор особенного ребенка на футбольной тренировке. Если у вас останутся какие-то вопросы, пишите нам на vmeste@tagsport.ru.

Частые вопросы

— ЗАЧЕМ НУЖЕН ТЬЮТОР?

Прежде чем особенный ребенок сможет заниматься наравне с остальными, ему нужно посетить не одно занятие: привыкнуть к новой обстановке и людям, научиться повторять за другими детьми и слушать тренера, понять правила поведения и самой игры. На все это время ему необходим сопровождающий, который сможет делать с ним упражнения и бегать, будет терпеливо разговаривать и успокаивать, поможет почувствовать себя комфортно и влиться в команду. Этим не может заниматься тренер — ведь он должен уделять много внимания всем детям на тренировке.

— КТО МОЖЕТ БЫТЬ ТЬЮТОРОМ?

Конечно, будет здорово, если тьютором станет человек со специальным образованием и опытом — психолог, дефектолог, логопед, — но им может быть и родственник, знакомый или любой другой понимающий и доброжелательный взрослый. Иногда тьютором может быть и кто-то из родителей, но, как показывает наш опыт, отношения ребенка с родителями часто мешают ему погрузиться в тренировочный процесс, а наличие отдельного тьютора, наоборот, помогает.

— КАК ОБЩАТЬСЯ С ОСОБЕННЫМ РЕБЕНКОМ?

Будьте доброжелательны и искренни, улыбайтесь, разговаривайте простыми, короткими предложениями и старайтесь смотреть ребенку в глаза, даже если для этого нужно присесть на колено или лечь на пол. Ни на чем не настаивайте, если только ребенок не мешает тренеру или другим детям. Постоянно говорите с ребенком, комментируйте все свои и его действия («будем играть вдвоем», «бежим туда», «бери мяч», «смотри», «пас», «гол» и так далее). Чем короче и однотипнее будут ваши фразы, тем быстрее ребенок научится вас понимать. И никогда не обманывайте.

— ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК КРИЧИТ ИЛИ ПЛАЧЕТ?

Прежде всего, не переживайте: вероятнее всего, он просто не привык к новой обстановке. Попробуйте отвлечь его — поговорите, предложите поделаться другие упражнения или поиграть во что-то, погуляйте вокруг площадки, просто побудьте рядом и дайте ему освоиться. Не волнуйтесь, что он будет мешать другим детям: если он не разбрасывает и не ломает инвентарь, не дерется и не трогает тренера, это не страшно — скорее всего, тренер сам понимает, чем загрузить остальных, чтобы они не отвлекались.

— ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК МЕШАЕТ ТРЕНЕРУ ИЛИ ДРУГИМ ДЕТЯМ?

Ничего страшного, вам нужно его отвлечь и увести в сторону. Скорее всего, он просто играет, но его игры кажутся странными и неуместными. Это пройдет, постепенно он привыкнет и научится соблюдать правила.

— КОГДА РЕБЕНКУ ПЕРЕСТАНЕТ БЫТЬ НУЖЕН ТЬЮТОР?

Срок привыкания и обучения у каждого ребенка свой. Кому-то на то, чтобы начать заниматься самостоятельно, выполняя указания тренера и соблюдая правила игры, понадобится всего пара месяцев, кому-то — несколько лет, кто-то так и не сможет заниматься без сопровождения. Не думайте об этом и не ставьте цели — просто играйте с ребенком и помните, что на каждом занятии вы приносите ему радость и делаете очень важное для него дело.

Что нужно делать

- Заранее познакомьтесь с родителями ребенка. Узнайте о его особенностях: разговаривает ли он, как реагирует на чужих людей, в чем основные сложности в его поведении.
- Приходите на каждое занятие чуть заранее. Обсудите с тренером, какие у него планы на предстоящую тренировку, что будут делать дети. Попросите выделить вам место на площадке, где вы могли бы поиграть со своим подопечным, если он не захочет тренироваться вместе с остальными. Уточните, какой инвентарь вы можете брать и где он лежит. Перед первым занятием не только познакомьтесь с тренером сами, но и познакомьте с ним ребенка.
- Перед тренировкой скажите ребенку, что его родители (или кто-то один из них) будут рядом и к ним обязательно можно будет прибежать после занятия. Расскажите, что будет весело, что вы будете играть и бегать вместе, дайте ему самому выбрать себе мяч. Попробуйте протянуть ему руку, но не настаивайте, если он не захочет. Пример речи, с которой вы можете обратиться к ребенку в первый раз: «Миша, привет. Меня зовут Олег. Я очень рад знакомству с тобой. Мама сказала, что ты

очень хороший и умный. Сказала, что гордится тобой и очень тебя любит. Я сегодня пришел поиграть с тобой в футбол. Хочешь поиграть? Выбери себе мяч. Пойдем вместе».

- Следуйте за интересами ребенка, но старайтесь заинтересовать его повторением за другими детьми. Индивидуальные упражнения делайте вместе с ним, в парных будьте его партнером. Комментируйте свои действия, покажите, что упражнения нравятся вам самому. Постарайтесь привлечь его в группу, поближе к остальным.
- Если ребенок не хочет делать упражнения, не настаивайте и не принуждайте его. Возьмите мяч или другой инвентарь и поиграйте в простые игры (покатайте, побросайте, попинайте мяч, устройте догонялки, постройте башню). Сопровождайте все свои действия простыми словам («беги», «пинай», «пас», «гол»). Если ребенок не хочет и играть, просто посидите с ним на скамейке и пообщайтесь. Помните, ему нужно время, чтобы привыкнуть к новым людям и обстановке.
- В конце тренировки, когда все дети играют в футбол, присоединяйтесь к ним. Наденьте на себя и на ребенка манишку, берите его за руку и бегайте. Главное — чтобы ему начало нравиться.



Лиля А., тьютор:

Помогать особенным детям не трудно и не страшно. Алгоритм прост: установить контакт — быть полезным — самому наслаждаться процессом и радоваться. Иногда нужно физически помогать ребенку сделать какое-то упражнение, иногда — обратить его внимание на задание и цель, иногда — просто составить компанию, отбросить своего внутреннего взрослого и порадоваться вместе со своим подопечным и за него.



Комментарии экспертов



Кирилл Шляпников,
невролог, иммунолог,
руководитель клиники
«Эхинацея»:



Екатерина Мень,
президент Центра
проблем аутизма:



Центр проблем Аутизма

26

Командный спорт задействует довольно древние социальные функции мозга, которые когда-то были нужны для коллективной охоты. Часто именно такие функции — а не, например, более новая функция речи — лучше сохраняются у детей с расстройствами аутистического спектра, синдромом дефицита внимания и гиперактивности и другими проблемами центральной нервной системы. Занимаясь футболом, такой ребенок получает работающий канал социализации, который поможет ему использовать свои сильные стороны.

Несмотря на то что большинство детей с аутизмом имеют бедные моторные навыки, физическая активность и развитие моторики часто последнее, на что обращают внимание родители. Вместо этого они делают упор на обучение речи, зрительному контакту, смирному сидению в классе и социально приемлемому поведению. Однако множество современных исследований показывают, что телесно-ориентированные методы работы помогают улучшить не только двигательные навыки, но и социальную коммуникацию, внимание, поведение и успеваемость детей. Для этого физическая активность должна становиться частью обычного распорядка дня.



**Андрей
Гороновский,
поведенческий
психолог:**

Работая с детьми и взрослыми, имеющими разные особенности развития, я обратил внимание на то, как часто они не то что не против поучаствовать в какой-нибудь совместной деятельности с другими, но и прямо-таки жаждут этого. К сожалению, многие из них не находят подходящих условий для того, чтобы социализироваться и, например, на равных с остальными проявлять себя в спорте. Я всячески поддерживаю проект футбольной академии #tagsport и уверен, что программы вроде этой помогут и ребенку, и родителю, и тренеру стать еще сильнее и эффективнее.



**Алена Легостаева,
психолог, член экспертно-
го совета Центра лечебной
педагогики:**

Всем детям нравится разное, не все хотят заниматься спортом. Но очень обидно, когда дети готовы, а взрослые — нет. Часто особенный ребенок хочет играть с мячом, но его родители слишком боятся, что он столкнется с непониманием и отвержением. Всем таким родителям мы рекомендуем футбольные тренировки #tagsport: здесь дают время на адаптацию, разумно подбирают нагрузку и не выгоняют за особенности. Видеть самого ребенка: его возможности и интересы, а не диагноз — на таком же принципе строится работа и в Центре лечебной педагогики.

**Ксения Новикова,
куратор программы «Аутизм.
Дружелюбная среда» в фонде «Выход»:**

К сожалению, вокруг все еще очень мало образовательных программ, которые помогали бы детям с ментальными особенностями выходить из социальной изоляции. Не хватает и спортивных секций, где работали бы с такими детьми. А ведь ребенку с аутизмом спорт так же необходим, как и любому другому. Для успешной инклюзии надо постараться сделать посещение тренировок — и других мероприятий и общественных мест — простым и комфортным для людей с аутизмом.

**Анна Калабухова,
педагог-психолог, специалист по прикладному
анализу поведения, куратор ресурсных классов
школы №1321 «Ковчег»:**

Инклюзивные спортивные тренировки помогают развитию всех их участников. Во время таких занятий ребята с особенностями учатся общаться, соблюдать правила, ориентироваться на своих сверстников. А их товарищи по команде становятся более чуткими и внимательными к потребностям окружающих, учатся помогать им и находить свои подходы к каждому.





















Вместе
инклюзивный
ФУТБОЛ
проект Футбольной ассоциации
#tagsport

Наша инклюзивная программа была бы невозможна без Андрея и Саши Борзенко, Киры Филиной, Юли Расторгуевой, Лены Поляковой, Димы Перевозчикова, всех детей и родителей #tagsport, компании SAP, сервиса kidsout, Центра Лечебной педагогики, Анны Шмитько, Ирины Красновой, Яны Волковой и всех тренеров **#tagsport**

Программа создана при поддержке и финансировании **SAP**

