МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Содержание

| Введение | 3 |
|---------------------------------------|----|
| Сказка 1. Лисёна-сластёна | 6 |
| Сказка 2. Ключ от домика | 9 |
| Сказка З. Гуси-лебеди | 12 |
| Сказка 4. Терпение и пение | 13 |
| Сказка 5. Пижамная вечеринка | 17 |
| Сказка 6. Аленький цветочек | 20 |
| Сказка 7. Затошка и Охоня | 23 |
| Сказка 8. Поддержка близких | 26 |
| Сказка 9. Пикник | 28 |
| Сказка 10. Счетландия | 30 |
| Сказка 11. Спасатели спешат на помощь | |
| Сказка 12. Девочка из будущего | 36 |
| Сказка 13. Волшебная тетрадка | 39 |
| Сказка 14. Чемпионы | 42 |
| Сказка 15. Секрет смельчаков | 44 |
| Сказка 16. Я не такой, как все! | 46 |
| Заключение | 48 |

BBEDEHUE

LOPOTUE B3POCALIE!

Если вы держите в руках это методическое пособие, значит, вы — родители или родственники ребенка с диабетом и хотите найти способ разговаривать с ним об этой особенности здоровья на понятном языке.

Скорее всего, вы полны переживаний и опасений. Некоторые из них могут быть связаны с физическим благополучием ребенка, ведь не всегда легко объяснить ему, что происходит и зачем нужны ограничения. Наверняка вы беспокоитесь и о том, как ребенок сможет коммуницировать с другими людьми. Вы хотите объяснить ему сложные вещи, поддержать его.

Мы считаем, что для детей в возрасте от 5 до 8 лет понятнее всего сказочный язык. Поэтому мы придумали 16 чудесных сказок про девочку Алису и дополнили их данным методическим пособием, в котором собраны рекомендации о том, как правильно читать эти сказки.

Надеемся, что сказки помогут вам успешно выстроить разговор с ребенком о важном и объяснить ему то, чего он пока не понимает. А главное — они поддержат вас и ребенка.

KAK BCE YCTPOEHO?

При написании сказок и создании методического пособия мы руководствовались следующим:

- Мы предлагаем воспринимать диабет не как болезнь, а как особенность организма. Если с этой особенностью ничего не делать, она будет мешать. Если делать она станет рутинной частью жизни. Это как со зрением: плохое зрение не болезнь, а особенность, и очки помогают вполне комфортно жить с ней.
- Мы считаем важным не замалчивать сложные темы и неприятные переживания, а говорить о них прямо и честно. Ваш ребенок неизбежно будет сталкиваться с негативными эмоциями, сильными и болезненными переживаниями. От того, что их не обсуждать, они не исчезнут.
- Мы уверены, что кроме информации о диабете и навыках, которые помогут жить с ним счастливо
 и комфортно, детям также важно развивать так называемые гибкие навыки: ответственность
 и дисциплинированность, способность к саморегуляции и коммуникации с другими людьми, умение
 отслеживать изменения в своем эмоциональном состоянии.

В сказках мы:

- Объяснили связанные с диабетом понятия простым и доступным языком, через метафоры. Мы ввели персонажа Поджика, лучшего друга всех детей с диабетом: он помогает разобраться с тем, как все устроено.
- В каждую сказку, помимо тем, связанных с диабетом, мы включили другие важные темы, которые полезно обсудить с ребенком. Они касаются, например, общения с другими людьми или способов саморегуляции. Мы считаем, что обсуждать их с вашим ребенком не менее важно, чем информировать его о диабете.
- Описали сложные ситуации, в которых может оказаться ребенок 5–8 лет. На примере главной героини, ее друзей и особенно Поджика мы показываем, как справляться с этими ситуациями.

KAK YUTATH CKA3KU?

Мы задумывали сказки так, чтобы их можно было читать по порядку. В каждой истории могут встречаться темы и метафоры, которые подробно обсуждались в предыдущей сказке. Тем не менее, вы можете читать их, ориентируясь на главную тему. Чтобы ускорить навигацию, предлагаем воспользоваться таблицей:

| Номер сказки | Название | Темы, связанные с диабетом | Другие темы |
|-----------------|----------------------------|---|---|
| 1 | Лисёна-сластёна | Диабет и причины его появления | Эмоции и чувства |
| 2 | Ключ от домика | Глюкоза, инсулин и шприц- ручка | Негативные эмоции |
| 3 | Гуси-лебеди | Миф о запрете сладкого и важные правила | Приключения, воображение и чтение |
| 4 | Терпение и пение | Процедуры, связанные с забором крови, глюкометр | Способы, которые помогают терпеть |
| 5 | Пижамная вечеринка | Быстрая и медленная еда, правила выбора еды | Ответственность и договоренности |
| 6 | Аленький цветочек | Контроль диабета и забота о себе | Забота о растении |
| 7 | Затошка и Охоня | «Светлая» сторона диабета | Забота о своем настроении |
| 8 | Поддержка близких | Ошибки в питании | Способы, которые помогают успокоиться, помириться, проявить любовь и заботу |
| 9 | Пикник | Как рассказать о диабете другим людям | Чувство стеснения от повышенного внимания к себе |
| 10 | Счетландия | Подсчет углеводов и инсулина | Почему важно уметь считать, определение веса |
| 11 | Спасатели спешат на помощь | Гипогликемия, гипергликемия и способы информирования других людей о диабете | Понятия «больше-меньше», будущая профессия |
| 12 | Девочка из будущего | Инсулиновая помпа и система НМГ | Устройство времени, умение замечать хорошее «здесь и сейчас» |
| 13 | Волшебная тетрадка | Дневник самоконтроля | Отслеживание своего состояния |
| 14 | Чемпионы | Правила занятий спортом при диабете | Выбор вида спорта |
| 15 | Секрет смельчаков | Врач-эндокринолог | Страх и тревога |
| 16 | Я не такой, как все! | Стресс и диабет | Различия между людьми, мои особенности |

Хотим отметить, что сказки и методическое пособие носят рекомендательный характер. Как и что рассказывать о диабете ребенку — выбирать вам.

Мы подготовили несколько рекомендаций, которые помогут сделать чтение сказок полезнее и увлекательнее:

- Прочитайте сказку и методические рекомендации к ней заранее. Это поможет подготовиться к обсуждениям, объяснениям и мастер-классам, а также решить, на чем сделать акцент в разговоре.
- Комментарии Поджика в сказках написаны максимально простым языком так, чтобы они были понятны детям в возрасте 5-8 лет. Тем не менее важно помочь ребенку разобраться в сложной информации, а для этого от вас требуется четкое понимание процессов. Поэтому в методических рекомендациях к каждой сказке мы разместили предназначенные взрослым разъяснения врачаэндокринолога: они дополняют комментарии Поджика.
- Выделите время, когда вы вместе с ребенком будете читать сказки в спокойной обстановке, никуда не торопясь. Ориентируйтесь на то, что чтение, обсуждение и творческое задание для одной сказки занимает минимум один час.
- Обсуждения, творческие мастер-классы и игры помогут ребенку лучше понять и запомнить содержание сказки, а также позволят переключиться между разными видами деятельности.
 Помните, что детям старшего дошкольного и младшего школьного возраста сложно подолгу удерживать внимание и сидеть на месте.

Сказки лучше всего подходят для ситуации, когда необходимо объяснить ребенку важные вещи, связанные с диабетом. Однако вам иногда придется рассказывать о диабете и взрослым (педагогам, воспитателям, родителям друзей вашего ребенка), и другим детям. В заключении нашего методического пособия размещены рекомендации, которые помогут сделать это правильно.



CKA3KA 1. NUCËHA-CAACTËHA

В ЭТОЙ СКАЗКЕ ВЫ С РЕБЕНКОМ:

- Познакомитесь с главными героями: девочкой Алисой и другом всех детей с диабетом Поджиком.
- О Сможете обсудить эмоции и чувства, которые связаны с диабетом.
- Выясните, почему появляется диабет и можно ли сделать так, чтобы он исчез.

ΚΑΚ Υ ΜΕΗЯ ΠΟЯΒИΛСЯ ΔИΑБЕТ?

В первой части сказки происходит знакомство с главной героиней, девочкой Алисой. Вы узнаете ее историю. Во время чтения можно сделать паузу и, если ребенок захочет, то обсудить, как у него появился диабет. Попробуйте восстановить очередность событий и вспомнить, что именно и когда произошло.

Можно сравнить историю вашего ребенка с историей Алисы, чтобы «познакомить» и «подружить» их. При этом абсолютно нормально, если история ребенка и история Алисы совсем не похожи или совпадают только частично. Это связано с тем, что диабет у всех возникает и проявляется по-разному, ведь все люди уникальны.

КАКИЕ ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ ВЫЗЫВАЕТ У МЕНЯ ДИАБЕТ?

Когда вы с ребенком вспомните, как у него появился диабет, хорошо обсудить, какие чувства и эмоции он испытывает из-за событий, связанных с этим.

Говорить о чувствах и эмоциях непросто, но это важно сделать, чтобы помочь ребенку быстрее адаптироваться к изменениям, которые внес в его жизнь диабет. Чаще всего главная сложность в таком разговоре заключается в том, что ребенок не умеет замечать, различать и называть свои чувства и эмоции.



Умение замечать, различать и называть эмоции и чувства:

- Является важной составляющей эмоционального интеллекта.
- Лежит в основе способности регулировать свое состояние и управлять своим поведением.
- Помогает успешно выстроить коммуникацию с другими людьми.

Даже взрослым людям бывает сложно определить свои переживания. Тем не менее эту способность, как и любой другой навык, можно развить.

ΠΟΥΕΜΎ Υ ΜΕΗЯ ΠΟЯΒИΛΟЯ ΔИΑБЕТ?

Чтобы помочь ребенку справиться с сильными чувствами, эмоциями и принять появившиеся в связи с диабетом изменения, важно максимально подробно и понятно объяснить, что происходит в его организме. За это в наших сказках отвечает фантастический персонаж Поджик. Именно он помогает Алисе понять, что с ней происходит, и разобраться, что с этим делать.

В первой сказке-знакомстве Поджик объясняет Алисе, почему у нее появился диабет. Возможно, ваш ребенок тоже спросит об этом. Часто такой вопрос сопровождается сильными негативными чувствами: обидой и злостью. Этим эмоциям нужен объект, на который они будут направлены. Но кто виноват в происходящем, на кого обижаться и злиться? В случае с диабетом обвинять некого, так что с негативными эмоциями очень сложно справиться.

Важно помнить, что чувства и эмоции при встрече со случайностью также могут быть сложными и сильными. Если что-то произошло случайно, это не значит, что не нужно испытывать негативные эмоции. Однако понимание того, что виноватого нет, поможет уменьшить выраженность чувств и в итоге справиться с ними.

КАК СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ДИАБЕТ ИСЧЕЗ?

Важный этап в принятии любых изменений — желание, чтобы все было как раньше. Поэтому ваш ребенок, как и Алиса из наших сказок, может задать логичный вопрос: «Как сделать, чтобы диабет исчез?». На этот вопрос, к сожалению, нет простого и приятного ответа. Однако можно попробовать изменить вопрос (а заодно и отношение ребенка к происходящему) на: «Что я могу сделать, чтобы хорошо жить с диабетом?».

Прежде всего, надо быть честным с ребенком и не обещать ему полного выздоровления. Вместо этого можно предложить ему узнать о диабете больше, изучить правила, по которым можно с ним хорошо и спокойно жить, научиться играть с этой особенностью «в одной команде». Чтобы заинтересовать ребенка, предлагаем поговорить о распространенном мифе про диабет — запрете сладкого. Развеять это заблуждение мы попросили врача-эндокринолога.

КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА-ЭНДОКРИНОЛОГА:

Считается, что при сахарном диабете 1 типа нельзя есть ничего сладкого. Это не так. Единственным ограничением в питании ребенка с диабетом являются сладкие напитки, их употребление оправдано только в случаях купирования гипогликемии.

Остальные сладости ребенку можно, но при этом важно посчитать количество углеводов, измерить уровень глюкозы крови и ввести необходимую дозу инсулина. Несомненно, следует контролировать потребление сладкого. Рацион любого ребенка должен быть разнообразным, содержать медленноусвояемые углеводы, овощи и фрукты, белковые продукты.

Выяснив, что значит «играть» с диабетом в одной команде, можно получить от ребенка подтверждение того, что он хочет узнать больше про диабет и правила, что он готов «тренироваться». Обязательно пообещайте ему помощь и поддержку. Чтобы «скрепить» этот договор, запишите его условия на бумаге и поставьте свои подписи. Таким образом у вас появится «официальный документ», к которому вы сможете «апеллировать» в сложные моменты, чтобы напомнить ребенку о договоренностях.



CKA3KA 2. KAWY OT DOMUKA

ПРОЧИТАВ ЭТУ СКАЗКУ, ВЫ С РЕБЕНКОМ:

- Обсудите негативные эмоции, которые могут возникать из-за необходимости соблюдения правил самоконтроля при диабете.
- Выясните, что именно происходит в организме человека с диабетом и для чего нужен инсулин.
- Узнаете, что такое шприц-ручка и как она работает.

ЧТО Я ЧУВСТВУЮ ИЗ-ЗА НЕОБХОДИМОСТИ СОБЛЮДЕНИЯ ПРАВИЛ, СВЯЗАННЫХ С ДИАБЕТОМ?

Вместе с главной героиней сказки мы предлагаем исследовать состояние, которое возникает, когда чего-то очень хочется, но получить это невозможно. Такое состояние называется фрустрацией, и она часто сопровождается такими негативными эмоциями, как печаль, гнев и обида.

Обсудите с ребенком ситуации, когда он чего-то сильно хотел, но не мог получить. С помощью карточек эмоций предложите ребенку назвать чувства и эмоции, которые он испытывал в таких случаях.

Диабет тесно связан с соблюдением правил самоконтроля, которые могут восприниматься как ограничения, особенно это касается еды. Так что ваш ребенок иногда будет попадать в ситуации, когда что-то вкусное невозможно получить без введения инсулина и измерения сахара в крови. Это может вызывать сильные негативные эмоции, с которыми сложно справиться. Обсудите с ребенком такие ситуации из его опыта. Мы подготовили несколько рекомендаций, которые помогут поддержать ребенка в процессе обсуждения эмоций и чувств, связанных с запретами и ограничениями:

1. Объясните ребенку, что испытывать сильные негативные чувства и эмошии Абсолютно нормально

Расскажите ему, что эмоции и чувства бывают позитивными (их приятно испытывать) и негативными (они довольно болезненны). Возьмите карточки эмоций из задания 1 в активити-тетради и разделите их на две стопки: «позитивные» и «негативные». При этом важно донести до ребенка, что нет «плохих» и «хороших» эмоций и чувств, они все для чего-то нужны и по-своему важны. Когда ребенок

демонстрирует негативные эмоции, полезно «отражать» происходящее, показывать: вы принимаете, что с ним происходит. Например, можно сказать: «Я вижу, ты злишься (расстроен, грустишь и т. д.)».

2. Попробуйте принять любые чувства ребенка и не давать им оценку

Каждый человек индивидуален: мы по-своему воспринимаем и переживаем события, испытываем разные чувства и эмоции. Например,
Алиса говорит о злости и грусти, которые

испытывает из-за невозможности сразу съесть то, что хочется. У вашего ребенка могут быть совсем другие переживания, связанные с такой ситуацией. Это абсолютно нормально и не является плохим или хорошим. Эмоции и чувства в принципе не требуют оценки, они естественно возникают в той или иной ситуации. Максимально безоценочная и поддерживающая фраза в данном случае может звучать, например, так: «Я понимаю, что ты чувствуешь». Полезно также делиться собственным опытом, рассказывать о ситуациях, когда вы испытывали похожие чувства.

3. Постарайтесь заменить стремление что-либо сделать с чувством или эмошией, которую озвучил ваш ребенок, на сочувствие и поддержку.

Негативные эмоции и чувства не принято выражать, их сложно принимать. Поэтому первое, что делают люди, встречаясь с негативными эмоциями другого человека, — пытаются проигнорировать или подавить их, сделать так, чтобы они исчезли. Предлагаем заменить эту автоматическую реакцию на сочувствие и поддержку. Это может быть непросто, но часто фразы «Мне жаль, что ты себя так чувствуешь» или «Я тебе очень сочувствую» достаточно для того, чтобы поддержать ребенка и помочь ему справиться с ситуацией.

ЗАЧЕМ НУЖЕН ИНСУЛИН?

Часто бывает так, что сложных эмоций из-за запретов и ограничений у ребенка становится меньше просто потому, что он начинает понимать, зачем нужна та или иная процедура или правило. Поэтому в сказке «Ключ от домика» Поджик объясняет, как работает инсулин, что происходит в организме человека с диабетом и зачем ему нужны уколы. Чтобы ребенку стало понятнее, предлагаем после прочтения сказки показать ему вот эту иллюстрацию.

В сказках мы говорим только о сахарном диабете 1 типа, но будьте готовы к тому, что ребенок спросит, какие еще типы сахарного диабета бывают и чем они отличаются друг от друга. Об этом мы попросили рассказать врача-эндокринолога.



ΚΟΜΜΕΗΤΑΡΙΙΙ ΒΡΑΥΑ-ЭΗΔΟΚΡΙΙΗΟΛΟΓΑ:

Чтобы понять какие нарушения углеводного обмена могут быть, необходимо разобраться как всё работает. После приема пищи в организм попадают белки, жиры и углеводы, которые из пищеварительной системы всасываются в кровь. Это приводит к повышению уровня глюкозы крови, а поджелудочная железа в ответ на это вырабатывает инсулин. Именно этот гормон помогает глюкозе из крови попасть в клетки, а затем превратиться в энергию, которая необходима для их полноценной работы.

Самые распространённые типы сахарного диабета — первый и второй.

Сахарный диабет 1 типа развивается вследствие аутоиммунной атаки организма на клетки поджелудочной железы, вырабатывающие инсулин. К сожалению, до сих пор не известно, почему организм начинает воспринимать их как чужеродные и разрушать. Из-за недостаточности инсулина глюкоза не попадает в клетки организма, ее уровень в крови постоянно высокий. Они сигнализируют о том, что не получают топливо для производства энергии — в результате организм начинает производить глюкозу, расщепляя жировую ткань. Побочные продукты этого процесса — токсичные для организма кетоновые тела. Признаки стойкого повышения глюкозы крови достаточно выраженные: частое мочеиспускание, жажда, снижение веса, постоянная усталость. Единственным лечением сахарного диабета 1 типа является инсулинотерапия. При соблюдении правил самоконтроля она позволяет поддерживать уровни гликемии в целевом диапазоне.

Сахарный диабет 2 типа чаще всего развивается на фоне избыточной массы тела. Клетки организма становятся менее чувствительными к действию инсулина, нарушается регуляция уровня глюкозы крови. Люди могут очень долго жить с этим заболеванием, даже не догадываясь, что оно у них есть: ведь симптомы никак не проявляются. Чаще всего «высокий сахар» в крови обнаруживают случайно при обследовании или уже после развития осложнений. Диабет 2 типа требует соблюдения диеты и приема таблетированных сахароснижающих препаратов. Однако, при длительном течении заболевания и(или) плохой компенсации, у людей с сахарным диабетом 2 типа поджелудочная железа перестает вырабатывать достаточное количество гормона, в связи с чем для достижения целевых показателей гликемиии назначается инсулинотерапия.

ЧΤΟ ДΕΛΑΤЬ, ΚΟΓΔΑ «ΚΛЮЧИКОВ» НЕ XBATAET?

Когда благодаря метафоре с «ключиком» ребенок разберется с тем, что происходит в организме человека с диабетом, важно обсудить ситуацию, когда «ключиков» не хватает. Для этого возьмите шприц-ручку и вместе с ребенком изучите ее. Если ручки нет, используйте иллюстрацию.

Картридж Указатель Пусковая кнопка
Резиновая Шкала ОТ Шкала Остатка Селектор дозировки

CKA3KA 3. TYCH-AEBEAH

В ЭТОЙ CKA3KF BЫ C PFFFHKOM:

- Окончательно развеете заблуждение о запрете сладкого для людей с диабетом.
- Обсудите, какие правила нужно соблюдать, чтобы есть сладости и чувствовать себя отлично.
- Выясните, почему большое количество сладкого не полезно никому.

ΜΟЖΗΟ ΛΙΙ ΜΗΕ CΛΑΔΚΟΕ?

В комментариях к первой сказке мы уже упоминали о главном мифе про сахарный диабет — запрете сладкого. Это самая волнующая и напряженная тема для детей и их родителей. Поэтому мы написали отдельную сказку, которая окончательно развеет заблуждение о том, что сладкое детям с сахарным диабетом 1 типа нельзя совсем. Это не так.

О ПРАВИЛАХ

Пора достать договор, который вы заключили с ребенком во время чтения первой сказки, — ведь настало время изучить первые правила «игры» с диабетом в одной команде.

Читая сказку, обсудите с ребенком правила, которые нужно соблюдать, когда хочется съесть чтото сладкое. Повторите их вместе. Объясните ребенку, что вначале вы будете помогать ему соблюдать правила, производить нужные подсчеты и делать процедуры. Но, достаточно «потренировавшись», он сможет делать это самостоятельно.

Важно не перегружать ребенка информацией. Используйте эту сказку прежде всего для того, чтобы снять напряжение у ребенка по поводу сладкого и разобраться с основными правилами. О подсчете углеводов и определении нужного количества инсулина мы подробнее поговорим в следующих сказках.

Обратите внимание ребенка на то, что большое количество сладкого не полезно никому, даже людям, у которых нет сахарного диабета. Это важный факт, который сглаживает различия между детьми с диабетом и без него. Вообще, умеренное потребление сладкого — важная составляющая заботы о своем здоровье.

CKA3KA 4. TEPNEHUE U NEHUE

В ЭТОЙ СКАЗКЕ ВЫ С РЕБЕНКОМ:

- Обсудите неприятные процедуры, связанные с забором крови, и узнаете, что такое глюкометр.
- Выясните, что такое терпение и почему терпеть может быть тяжело.
- Придумаете способы, которые помогут ребенку успешно справиться с сильными переживаниями во время неприятных процедур.

4TO TAKOE LYPKOMETES

Диабет сопровождается несколькими болезненными процедурами, во время которых ребенок может испытывать неприятные ощущения. Обсудите с ребенком процедуры, которые вызывают неприятные негативные чувства и эмоции. Определите с помощью картинок эмоций, что именно переживает ребенок.

Чаще всего наибольшее беспокойство у него вызывают процедуры, связанные с забором крови, поэтому мы попросили врача-эндокринолога рассказать о них.

ΚΟΜΜΕΗΤΑΡΙΙΙ ΒΡΑΥΑ-ЭΗΔΟΚΡΙΙΗΟΛΟΓΑ:

Глюкометр — удобный прибор для измерения сахара в крови.



Перед измерением стоит придерживаться нескольких простых правил:

 Помойте руки теплой водой с мылом. Не рекомендуем использовать спиртовые или влажные салфетки: следы химических веществ могут повлиять на результат анализа.

- Для прокола пальцев используйте специальную ручку-прокалыватель. Регулярно меняйте ланцеты (иголки) - это сделает процедуру менее болезненной.
- Прокалывайте боковые поверхности пальцев: чувствительность там ниже, чем в центральной части подушечек.
- Следите за сроком годности тест-полосок и соблюдайте правила их хранения.

Нередко мы видим разницу в показаниях разных глюкометров. Она составляет около 15%, что является допустимой погрешностью. Если вы сомневаетесь в показаниях своего глюкометра, можно провести поверку в домашних условиях (есть специальные наборы).

Помимо измерения уровня сахара крови глюкометром люди с сахарным диабетом 1 типа регулярно сдают анализы крови для оценки компенсации заболевания. Раз в три месяца надо определять уровень гликированного гемоглобина (он отражает среднее значение гликемии за последние три месяца). 1 раз в год проводится полное клинико-лабораторное обследование.

ΥΤΟ ΤΑΚΟΕ ΤΕΡΠΕΗΝΕ Ν ΠΟΥΕΜΥ ΤΕΡΠΕΤЬ ΤЯЖЕΛΟ?

В предыдущих сказках мы много говорили об эмоциях и чувствах:

- Обсудили как научиться их замечать, различать и называть.
- Поговорили о том, как реагировать на сильные негативные эмоции и чувства, которые озвучивает ребенок.
- Выяснили, что интенсивность негативных эмоций может снизиться, если объяснить ребенку, что именно с ним происходит и почему.

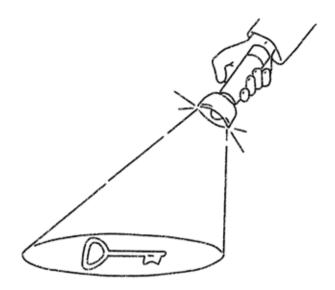
Однако при болезненных процедурах этих способов может не хватить для того, чтобы справиться с сильными эмоциями и неприятными ощущениями. Поэтому в нашей сказке мы обсудим способы саморегуляции, которые ребенку действительно помогут.

Прежде чем перейти к обсуждению способов саморегуляции, важно объяснить ребенку, что такое терпение и почему терпеть иногда очень тяжело.

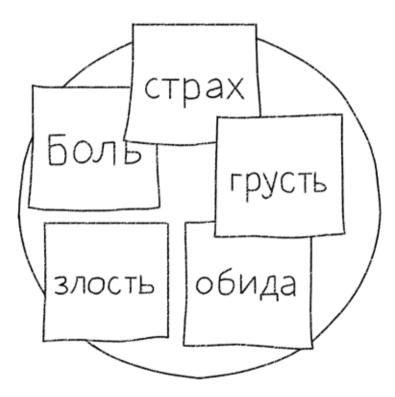
Терпение — это суперспособность, которая позволяет сохранять спокойствие, когда тебя переполняют сильные чувства и эмоции. Терпение требуется не только во время неприятных и болезненных процедур, когда нужно спокойно перенести неприятные ощущения, но и в ситуациях, когда необходимо подождать, прежде чем получить желаемое. Терпение — не врожденное качество, которое есть только у избранных. Способность регулировать свое состояние и контролировать эмоции (а также множество других навыков) может развить у себя любой человек.

Далее предлагаем взять фонарик, лист бумаги, стикеры и с помощью метафоры «луч прожектора» объяснить ребенку, почему терпеть и ждать бывает тяжело. Дело в том, что наше внимание работает как луч прожектора (то есть фонарика). Все, что в него попадает, мы замечаем, и оно становится очень важным (тут можно взять фонарик и посветить на стену), а все, что не попадает, — ускользает от нас. Если

в «луче внимания» оказываются неприятные ощущения или чувства, то они становятся очень сильными, поэтому их тяжело терпеть.



Возьмите лист бумаги и разместите на нем стикеры с чувствами и эмоциями, которые вызывают у ребенка неприятные процедуры. Посветите фонариком на стикеры. В луче фонарика места для чего-либо еще совсем не осталось! Все внимание занимают неприятные чувства и ощущения! И их, конечно же, сложно терпеть, ведь они стали очень сильными и важными, а кроме них в «луче внимания» ничего нет.



КАК МОЖНО ПОТЕРПЕТЬ?

Важно напомнить вашему ребенку, что любые чувства и эмоции нормальны, нет плохих и хороших, правильных или неправильных эмоций и чувств. Однако сильные негативные эмоции сложно переживать. Они не помогают получить желаемое и не делают жизнь легче. Поэтому важно научить ребенка справляться с подобными чувствами и таким образом терпеть.

Мы предлагаем рассказать ребенку о таком способе саморегуляции, как отвлечение. Смысл любого способа отвлечения заключается в том, чтобы в «луч внимания» попало что-то кроме неприятных вещей — тогда они не будут вызывать сильных переживаний, а может, и совсем исчезнут из «луча». Тогда можно будет сконцентрировать внимание на приятном и с удовольствием потерпеть и подождать.

Возьмите лист бумаги, на котором вы разместили стикеры с неприятными эмоциями и ощущениями, которые испытывает ваш ребенок во время болезненных процедур. Наше внимание устроено так, что в него может поместиться ограниченное количество вещей. Поэтому когда мы помещаем туда приятное занятие, то неприятные чувства и ощущения становятся слабее или вообще вытесняются из луча.



В сказке в качестве отвлечения мы предлагаем пение и еще несколько приятных занятий, в расчете на то, что каждый ребенок найдет свой способ. Обсудите с ребенком приятные для него занятия, на которых он может сосредоточиться, когда ему придется потерпеть. Для этого вспомните ситуации, когда у него получилось отвлечься и потерпеть, и обсудите занятия, которые помогли это сделать. Также вы можете поделиться примерами занятий, которые подходят вам, и обсудить способы, которые описаны в сказке.

Сказка 5. Пижамная вечеринка

В ЭТОЙ СКАЗКЕ ВЫ И ВАШ РЕБЕНОК:

- Узнаете, что такое гликемический индекс продуктов.
- Научитесь различать «быструю» и «медленную» еду.
- Познакомитесь с правилами, которые помогут с выбором еды.

ΜΟЖΕΤ ΛΙΙ ΡΕБΕΗΟΚ ΒΙΙБΙΡΑΤΙ ΕΔΥ CAMOCTOSTEΛΙΗΟ?

Поддержание хорошего самочувствия при диабете предполагает внимательное отношение к еде. Мы считаем, что для формирования здоровых пищевых привычек важно позволять ребенку выбирать себе еду и постепенно передавать ему ответственность за этот выбор.

Доверить ребенку с диабетом выбор еды может быть непросто из-за беспокойства о его самочувствии, особенно когда диабет появился совсем недавно, а ребенок еще мал. Это абсолютно нормально. Поэтому мы предлагаем включать ребенка в процесс выбора еды постепенно:

- Объясните ему причины, по которым вы так внимательны к тому, что он ест. Расскажите о чувствах и эмоциях, которые вы испытываете.
- Опишите возможные ситуации, в которых ребенку нужно выбрать себе еду самостоятельно: например, на праздниках или в гостях. Расскажите ребенку, что в будущем он сможет в таких ситуациях выбирать себе еду сам — но только при условии, что сначала он изучит правила и потренируется.
- Вспомните «договор» из первой сказки и обсудите с ребенком, готов ли он включиться в процесс
 выбора еды: узнать правила и тренироваться. Напомните, что по договору вы со своей стороны
 будете помогать и поддерживать его.
- Обсудите с ребенком, какую часть ответственности, при каких условиях и в какие сроки он готов на себя принять. Убедитесь, что ребенок понял условия.
- Важно соблюдать договор и не менять его условия. Если же появится такая необходимость, нужно вместе подробно обсудить все изменения.

ЧТО ТАКОЕ БЫСТРАЯ И МЕДЛЕННАЯ ЕДА?

Чтобы облегчить выбор продуктов, еду разделяют на «быструю» и «медленную». При этом ориентируются на гликемический индекс продуктов. Тема сложная, мы попросили врача-эндокринолога прокомментировать ее.

ΚΟΜΜΕΗΤΑΡΙΙΙ ΒΡΑΥΑ-ЭΗΔΟΚΡΙΙΗΟΛΟΓΑ:

При сахарном диабете 1 типа важно обращать внимание на гликемический индекс (ГИ) продуктов:

- От гликемического индекса зависит то, насколько быстро поднимется сахар крови, то есть скорость изменения гликемии.
- Чем выше гликемический индекс продукта, тем быстрее будет повышение глюкозы в крови.

Уровень глюкозы крови после еды поднимается в любом случае, просто пик может быть достигнут через 20 минут, а может — через час. Например, сок или сладкие жидкости быстро всасываются, и мы видим быстрый рост гликемии. А вот обычный пломбир будет всасываться медленно за счет содержания жиров и низкой температуры продукта. Инсулин работает не сразу, у него тоже есть пик действия, и нам надо добиться, чтобы пики совпали. Без инсулина уровень сахара крови поднимется и будет высоким постоянно.

Таким образом, информация о ГИ нужна для того, чтобы понять, какую паузу перед едой надо сделать:

- «Быстрые» углеводы (каши из хлопьев, большая часть сладостей) приводят к быстрому росту уровня сахара в крови, для его предотвращения необходимо сделать более длительную паузу после инъекции инсулина.
- Желательно отдавать предпочтение медленноусвояемым углеводам: крупам, макаронам из твердых сортов пшеницы, бобовым, многим фруктам. За счет высокого содержания клетчатки эти продукты не будут вызывать резкого скачка глюкозы крови.

Помните, что:

- Способ приготовления и температура еды также влияет на показатель ГИ. Долгая варка круп и макарон повышает гликемический индекс этих продуктов.
- Жиры и белки в составе сладких продуктов замедляют всасывание углеводов, что приводит к более плавному подъему сахара крови.

Напомните ребенку, что смысл не в том, чтобы запретить ему какую-то еду, а в том, что к ее приему нужно заранее подготовиться и все четко рассчитать. Учиться считать количество углеводов и инсулина мы будем в следующих сказках, а сейчас важно потренироваться различать медленную и быструю еду.

КАКИЕ ПРАВИЛА НУЖНО СОБЛЮДАТЬ ПРИ ВЫБОРЕ ЕДЫ?

Когда ребенок станет различать быструю и медленную еду, можно научить его выбирать блюда и составлять меню. Для этого познакомьте его с «Правилом тарелки» — методом здорового питания, который подходит для людей любого возраста вне зависимости от наличия или отсутствия у них диабета.

ΚΟΜΜΕΗΤΑΡΙΙΙ ΒΡΑΥΑ-ЭΗΔΟΚΡΙΙΗΟΛΟΓΑ:

Существует универсальный и простой способ питаться сбалансированно — «Правило тарелки». Половину тарелки должны составлять овощи и зелень, четверть отводится гарниру (крупам, макаронам, картофелю), четверть — белковым продуктам (мясу, птице, рыбе). Клетчатка и белок позволят замедлить усвоение углеводов, а ребенок получит нужные для развития витамины и микроэлементы. Этот метод питания известен также как «Гарвардская тарелка».

Вместе с ребенком потренируйтесь выбирать еду и составлять меню. Обсуждайте желания ребенка, комментируйте его решения, поддерживайте его в выборе «медленной» еды, хвалите за умеренность в отношении «быстрой» еды, аккуратно предлагайте изменения, аргументируйте свою позицию. Позже то же самое можно сделать во время реальных приемов пищи: позволяйте ребенку спланировать свой обед и определить размер порции. Иногда можно устраивать дома приемы пищи в формате шведского стола и предлагать ребенку самостоятельно выбрать еду. Это можно делать и в кафе.



Сказка 6. Аленький цветочек

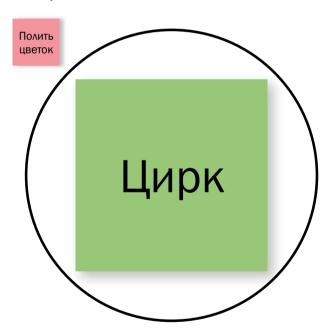
В ЭТОЙ СКАЗКЕ ВЫ С РЕБЕНКОМ:

- Узнаете, почему важно заботиться о себе и как это делать.
- Обсудите, как люди с сахарным диабетом заботятся о своем здоровье.
- О Договоритесь о способах, которые помогут не забыть о важных процедурах.

ПОЧЕМУ Я ЗАБЫВАЮ ЧТО-ТО СДЕЛАТЬ?

Часто бывает, что люди забывают о чем-то, даже если это было очень важным для них. Такое случается с любым человеком, это абсолютно нормально. Предлагаем вам обсудить с ребенком, почему это происходит.

Вспомните метафору «луч внимания» из сказки «Терпение и пение». На примере истории главной героини объясните ребенку, почему Алиса забыла полить цветок.



Часто какие-то интересные, важные или срочные дела занимают все наше внимание и вытесняют из памяти то, что следовало помнить. Обсудите с ребенком ситуации, когда он забывал нечто важное, потому что отвлекся. Какие чувства он при этом испытывал? Поделитесь чувствами, которые испытывали вы, если он забыл что-то важное для вас. Расскажите о ситуациях, в которых вы забывали о чем-то важном, и о своих чувствах при этом.

КАК РЕБЕНКУ ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ?

Вот так иногда забываются важные вещи, связанные с диабетом. Чаще всего это касается измерения уровня сахара в крови и введения инсулина перед едой.



КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА-ЭНДОКРИНОЛОГА:

Забота о себе у людей с диабетом 1 типа заключается прежде всего в хорошей компенсации заболевания. Следование правилам самоконтроля, регулярное медицинское обследование позволяют жить комфортно и долго. Важно следить за эмоционально-психологическим состоянием, ведь из-за постоянного контроля за своим состоянием иногда происходит «выгорание». Если вы или ваш ребенок столкнулись с этим, пожалуйста, обратитесь к специалистам.

KAK PEGEHKY KOHTPONUPOBATH AUAGET?

Скорее всего, в будущем ваш ребенок не раз столкнется с тем, что он забыл сделать что-то важное для заботы о себе. Скорее всего, это произойдет «случайно». Вспомните вместе с ребенком о разнице между «случайно» и «специально», которую мы обсуждали в первой сказке, и метафору «луч внимания». Это поможет объяснить ребенку, что ошибки совершают все. Почему это нормально и не страшно?

- Ошибки можно исправить.
- На ошибках можно учиться.
- Ошибки позволяют лучше запомнить важные вещи.

Важно отметить, что ошибки, связанные с контролем диабета, могут быть опасны для здоровья, поэтому нужно быть максимально собранным и внимательным. Чтобы избежать ошибок, связанных с контролем диабета, можно использовать развешенные по квартире «напоминалки» в виде стикеров. О других способах не забывать о важном мы попросили рассказать врача-эндокринолога.

ΚΟΜΜΕΗΤΑΡΙΙΙ ΒΡΑΥΑ-ЭΗΔΟΚΡΙΙΗΟΛΟΓΑ:

Никто из нас не идеален, а значит, иногда мы устаем или забываем о необходимости проверить уровень сахара крови, рассчитать количество углеводов или сделать инъекцию инсулина. Как помочь себе и ребенку контролировать диабет?

- Обязательно договоритесь с ребенком, чтобы перед любым приемом пищи он подходил или звонил вам: вы поможете ему рассчитать нужное количество инсулина и ввести его.
- Поставьте на телефоне ребенка напоминание о том, что необходимо измерить уровень сахара крови утром и перед сном.
- При использовании систем непрерывного мониторирования глюкозы включите оповещения о высоком и низком уровнях гликемии.
- Если вы используете помпу, включите оповещение о необходимости замены инфузионной системы.

Донесите до ребенка, что можно и нужно попросить о помощи, если ему сложно помнить о чемто и не забывать важные вещи. Это может быть частью вашего «договора» о постепенной передаче ответственности. Об этом договоре мы говорили в первой сказке и в сказке «Пижамная вечеринка». Обсудите с ребенком ситуации, в которых ему нужна ваша помощь. Договоритесь, в какой форме эта помощь будет осуществляться. Также важно отметить, что постепенно вы будете снижать уровень поддержки, потому что ребенку важно становиться самостоятельным и нести ответственность за свое здоровье.



Сказка 7. Затошка и Охоня

В ЭТОЙ СКАЗКЕ ВЫ С РЕБЕНКОМ:

- Обсудите, что такое «плохое настроение».
- Узнаете, как поддержать себя в сложные моменты.
- Найдете «светлую сторону» сахарного диабета.

ΥΤΟ ΤΑΚΟΕ «ΠΛΟΧΟΕ HACTPOEHUE»?

У всех людей время от времени случаются неудачные дни, когда настроение становится чернее тучи. Это абсолютно нормально. Причиной может стать все что угодно: плохое физическое самочувствие, мелкие и крупные неудачи, эмоциональные потрясения. Иногда настроение становится плохим без особой причины, или наоборот — причин очень много.

Объясните ребенку, что «плохое настроение» или «настроение чернее тучи» обычно складывается из нескольких чувств и эмоций и сильно зависит от физического самочувствия и количества энергии. Поэтому для рассказа о своем настроении важно использовать описание своего самочувствия и степени усталости. Используя картинки эмоций из первой сказки, обсудите с ребенком чувства и эмоции, которые он испытывает в «плохие дни», а также обсудите другие составляющие: физическое состояние и степень усталости.

КАК ПОЗАБОТИТЬСЯ О НАСТРОЕНИИ?

Важно уметь замечать, различать и называть то, что происходит с твоим настроением. Это позволит позаботиться о себе, рассказать о своем состоянии другим, получить поддержку.

Главное в случае с плохим настроением — не подавлять и не отрицать негативные эмоции и чувства, не игнорировать плохое самочувствие, проблемы и усталость. Объясните ребенку, что при плохом настроении он может:

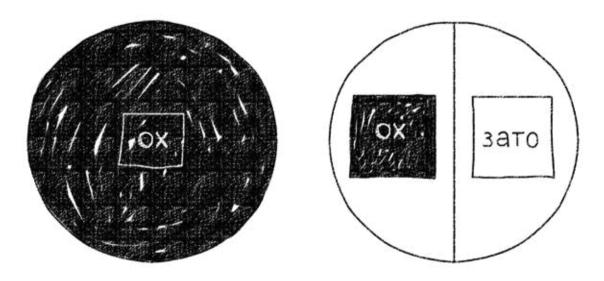
- Рассказать о том, что происходит, близким и попросить поддержки.
 - Объясните ребенку, что говорить о своих чувствах и делиться сложностями нормально и правильно. Если близкие знают, что с тобой происходит, они смогут тебя поддержать. Подчеркните, что ребенок всегда может прийти к вам и получить помощь.
- Ничего не делать!
 - Обратите внимание ребенка на то, что можно просто побыть в плохом настроении. Не нужно стараться быть веселым или изображать радость, когда чувствуешь другое. И не всегда нужно что-то делать со своим настроением, можно просто побыть таким. Плохое настроение это нормально.
- Помочь себе самостоятельно.
 Чтобы помочь себе и поднять настроение, можно использовать разные способы. Например, сыграть игру в слова «Я чувствую» из активити-тетради стр. 18.

ΚΑΚ ΗΑЙΤИ СВЕТЛУЮ СТОРОНУ?

Часто мы сталкиваемся с непростыми ситуациями и испытываем сложные чувства. Очень легко позволить им захватить все наше внимание и испортить настроение на целый день. Чтобы поддержать себя, можно использовать прием «ох-зато»: признать свои сложные чувства, плохое настроение и при этом попробовать найти светлую сторону в происходящем.

Вспомните с ребенком сказку, в которой мы обсуждали, что внимание работает как луч фонарика. Метафора «луч внимания» позволит вам объяснить принцип, по которому в любом, даже самом плохом, дне можно найти светлую сторону.

В случае с отвлечением, о котором говорилось в сказке «Терпение и пение», мы предлагали с помощью приятного занятия вытеснить из «луча фонарика» неприятные чувства и эмоции, отвлечься от них и переключиться на что-то более позитивное. В случае с поиском светлой стороны работает тот же принцип, но важно не пытаться полностью заполнить все световое пятно приятными вещами. Поиск светлой стороны не предполагает уменьшение сложных чувств или их исключение, а предлагает добавить что-то позитивное так, чтобы все было не «черным», а скорее «серым», потому что мы добавили «белого».



Этот способ также наглядно можно показать с помощью красок, когда к черному цвету добавляется белый.



ΓΔΕ ИСКΑΤЬ СВЕТЛУЮ СТОРОНУ ДИАБЕТА?

Диабет требует от человека постоянного контроля своего состояния и связан с неприятными процедурами. От этого можно устать и позволить своему настроению испортиться. Обсудите с ребенком ситуации, когда у него бывает плохое настроение из-за диабета. Выясните, что именно он чувствовал и с чем это было связано.

Попробуйте вместе с ребенком применить способ «ох-зато» и найти у диабета светлые стороны. Мы понимаем, что это непросто, поэтому попросили помощи у врача-эндокринолога.

ΚΟΜΜΕΗΤΑΡΙΙΙ ΒΡΑΥΑ-ЭΗΔΟΚΡΙΙΗΟΛΟΓΑ:

Светлые стороны сахарного диабета 1 типа найти довольно сложно. Однако, многие отмечают, что люди с диабетом очень организованны и дисциплинированны, что во многом определяет их успешность в жизни и работе. К тому же, здоровый образ жизни, контроль за своим состоянием и регулярное медицинское обследование позволяют предотвратить развитие других заболеваний или их осложнений.



Сказка 8. Поддержка близких

В ЭТОЙ СКАЗКЕ ВЫ С РЕБЕНКОМ:

- Обсудите ситуации, когда люди ссорятся.
- Узнаете о том, что такое тайм-аут и как он помогает справиться с сильными чувствами и эмоциями.
- Познакомитесь с таком полезным инструментом коммуникации, как «Я-послание».

ПОЧЕМУ ЛЮДИ ССОРЯТСЯ?

Ссоры случаются даже у людей, которые любят и заботятся друг о друге. Ссора — большое испытание для всех ее участников, поэтому в процессе чтения этой сказки мы предлагаем обсудить с ребенком ситуации, когда он с кем-то ссорился. Предложите ему способы, которые помогут справиться с сильными эмоциями в ссоре и в итоге помириться.

Вспомните с ребенком ситуации, когда он с кем-то ссорился. С помощью вопросов уточните, что именно случилось, что он сделал или сказал. С помощью карточек эмоций из первой сказки выясните, какие чувства и эмоции при этом испытывал ребенок. Поддержите ребенка, ведь ссориться — всегда эмоционально тяжело.

Скорее всего, вы и ваш ребенок тоже иногда испытываете негативные эмоции и чувства в общении друг с другом. Обсудите свои прошлые ссоры, в том числе — случаи, связанные с диабетом. Расскажите свою версию событий и поделитесь своими чувствами и эмоциями.

KAK YCHOKOUTLCA?

Часто участники ссоры теряют способность слышать и понимать друг друга, ведь их захватывают сильные негативные эмоции и чувства. Чтобы успокоиться и снизить накал чувств, полезно брать тайм-аут.

Тайм-аут помогает справиться с сильными чувствами во время ссоры и вернуть себе способность рационально мыслить и обсуждать ситуацию. Суть приема очень проста: надо физически выйти из ситуации, поставив ссору на паузу. Для этого участники ссоры могут, например, разойтись по разным помещениям.

Важно обсудить с ребенком, что тайм-аут — не наказание, а способ, который помогает успокоиться и в результате помириться. Тайм-аут позволяет подумать о том, что произошло, о своих чувствах, действиях, а главное — о способах все исправить. Однако способность думать появляется только после того, как утихнут чувства. Успокоиться помогут приемы, уже известные вашему ребенку по предыдущим сказкам:

Отвлечение

Творческие занятия вроде рисования или лепки из пластилина помогают снизить выраженность эмоций. Обсудите с ребенком другие способы: они также могут быть полезны в данном случае.

Ох-зато»

Часто мы ссоримся с людьми, которых любим и ценим. Чтобы успокоиться, полезно найти светлую сторону в ваших отношениях и вспомнить приятные моменты, которые вас связывают.

Физическая активность

Сильные эмоции обычно связаны с телесными реакциями, поэтому снизить выраженность эмоций помогает физическая разрядка. Для этого можно потанцевать, попрыгать, побегать, громко покричать, побить или попинать что-то неживое.

Дыхательные упражнения

Дыхательные упражнения — очень эффективная техника успокоения. В самом простом варианте они доступны детям любого возраста: например, глубокий вдох-выдох. При этом можно поднять руки на вдохе и опустить на выдохе.

Обсудите с ребенком способы, которые помогут успокоиться во время тайм-аута. Самые привлекательные из них можно записать на листочке и повесить на стену — ребенок сможет использовать их.

КАК ПОМИРИТЬСЯ?

Тайм-аут считается завершенным, когда все участники успокоились и готовы поговорить. Чтобы разговор получился конструктивным и в итоге привел к примирению, полезно использовать технику «Я-послание».

Расскажите ребенку про «Я-послание» и продемонстрируйте, как оно работает. Для этого используйте алгоритм:

- «Когда ты <действие>» описываем ситуацию и конкретное действие другого человека.
- «Я почувствовал <эмоция>» рассказываем про чувства и эмоции, которые вызвало у вас поведение другого человека.
- 🔶 «Пожалуйста <решение или просьба>» предлагаем другому человеку изменить поведение.

Это хороший момент, чтобы рассказать ребенку о своих тревогах и беспокойстве относительно диабета. С помощью «Я-послания» можно предложить решение или попросить ребенка изменить поведение. Затем ребенок может потренироваться в использовании «Я-послания». Важно дать ему такую возможность, чтобы заключить с вами новые договоренности или попросить вас изменить поведение.

Обратите внимание ребенка на то, что при правильном использовании «Я-послания» невозможно поссориться еще больше, потому что участники не оскорбляют и не нападают друг на друга. Это сильно отличается от типичного диалога в ссоре вроде: «— Ты — редиска! — Нет, это ты — редиска!». Договоритесь, что в следующий раз при ссорах будете использовать тайм-аут, чтобы успокоиться, и «Я-послание», чтобы помириться.

КАК ПРОЯВИТЬ ЛЮБОВЬ?

Часто после примирения люди испытывают прилив теплых чувств друг к другу. В такие моменты хочется сделать что-то приятное, проявить свою любовь.

Обсудите с ребенком способы, которые помогут проявить заботу, любовь и поддержку. Это может быть все что угодно: объятия, подарок или совместное занятие. Главное, чтобы эти способы были приятны всем участникам.

CKA3KA 9. MUKHUK

В ЭТОЙ СКАЗКЕ ВЫ С РЕБЕНКОМ:

- Обсудите чувство стеснения при внимании других людей.
- Придумаете, как рассказать о диабете другим людям.
- Выясните, что если не хочется, о диабете можно и не рассказывать.

КАКАЯ У МЕНЯ ЛЮБИМАЯ ОДЕЖДА?

В самом начале сказки Алиса, собираясь в парк аттракционов, надевает носки с луной и кроссовки со звездами. Мы считаем, что это прекрасный повод сделать паузу в чтении и обсудить с вашим ребенком его любимую одежду. Предложите ему пофантазировать и мысленно надеть на себя все самое любимое, не обращая внимания на сезон, погоду и мнение других людей. Можно и в самом деле во все это нарядиться. Да что там, возьмите и устройте дома совместный показ мод, ведь у вас тоже есть любимые вещи в гардеробе.

ЧТО Я ЧУВСТВУЮ ПРИ ВНИМАНИИ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ?

Предлагаем вам с ребенком обсудить чувства и эмоции, которые он испытывает при повышенном внимании к себе. Эти ситуации не обязательно должны быть связаны с диабетом, ведь внимание других людей может привлечь все что угодно: и носки разного цвета, и сильное выражение чувств. Используйте картинки эмоций из первой сказки, они помогут ребенку определить, что именно с ним происходит в подобных ситуациях. Также уделите внимание эмоциям и чувствам, которые испытывают герои сказки.

Мы подготовили список важных моментов, которые вы можете обсудить с ребенком, чтобы помочь ему чувствовать себя комфортнее в ситуациях повышенного внимания:

- Повышенное внимание других людей обычно выражается в уточняющих вопросах и заинтересованных взглядах. Природа и содержание таких вопросов и взглядов могут быть совершенно разными: например, человек может испытывать интерес, а может испугаться. Здесь важно объяснить ребенку, что состояние и поведение других людей — не его ответственность и не нужно с этим что-то делать. В таких ситуациях важно сосредоточиться только на своем состоянии и реакциях.
- Часто повышенное внимание других людей вызывает у нас стеснение, смущение, стыд. Ведь вопросы и взгляды могут быть сигналом о том, что с нами что-то не так, что мы делаем нечто неправильное, не соответствующее принятым нормам. С этой точки зрения важно объяснить ребенку, что все процедуры и ограничения, которые связаны с диабетом, абсолютно естественны и нормальны.
 - Они не нарушают никаких правил и норм.
- Сомнения в правильности своего поведения или адекватности внешнего вида могут возникать из-за низкого уровня уверенности в себе. Самый высокий уровень самооценки свойственен детям

в возрасте трех лет — в этот период они считают себя совершенно неотразимыми. Затем уровень самооценки начинает снижаться: ребенок социализируется, сталкивается с критикой и сравнивает себя с другими... Чтобы поддержать самооценку ребенка на высоком уровне, важно:

- Не сравнивать его с другими детьми.
- Замечать его успехи.
- Поддерживать его интересы и увлечения.
- Не оценивать ребенка (»Ты молодец»), а давать ему позитивную или развивающую обратную связь через «Я-послание».
- Важно объяснить ребенку, что он может уйти из ситуации повышенного внимания, если оно нежелательно или агрессивно. Если ему так будет комфортнее, то можно просто отказаться от взаимодействия — не отвечать на вопросы и физически отдалиться от человека, который проявляет нежелательное внимание.
- Расскажите ребенку, что когда у него нет настроения, а внимания со стороны других людей
 не избежать, можно сделать процедуру не на виду у всех. И не надевать разные носки. И повторите,
 что такое решение будет связано не с тем, что с вашим ребенком что-то не так, а с нежелательным
 повышенным вниманием окружающих.

ΚΑΚ ΡΑССКАЗАТЬ Ο ΔИΑБЕТЕ ΔΡУГИМ ΛЮДЯМ?

Обсудив с ребенком внимание других людей и эмоции, которые оно вызывает, поговорите о том, как можно рассказать окружающим про диабет.

Прежде всего сообщите ребенку, что рассказывать другим людям про диабет он не обязан и может не делать этого, если не хочет. А другие люди не могут делать этого без разрешения ребенка. Например, воспитатель в детском саду, учитель в школе, другой ребенок и даже вы не можете без разрешения вашего ребенка рассказать кому-либо о его диабете.

Чтобы суметь объяснить другим людям, что такое диабет и зачем нужны специальные процедуры, ребенок должен сначала сам найти ответы на эти вопросы. Разобраться с тем, что такое диабет 1 типа, ребенку поможете вы и наши сказки. Отметьте этот момент: так вы поддержите у ребенка интерес к чтению сказок и к изучению информации о диабете

Подумайте, какие вопросы другие люди могут задавать вашему ребенку, и вместе с ним обсудите их. Поначалу ему понадобится ваша помощь в поисках подходящего ответа, однако уже совсем скоро он не будет испытывать никаких сложностей с этим.

И помните, что взрослым, окружающим вашего ребенка, и близким друзьям необходимо знать о правилах оказания ему первой медицинской помощи.



CKA3KA 10. CYETAAHAUS

В ЭТОЙ СКАЗКЕ ВЫ С РЕБЕНКОМ:

- Выясните, почему людям с сахарным диабетом полезно уметь считать.
- Узнаете, как взвешивать еду и считать количество углеводов.
- Разберетесь с тем, как посчитать нужное количество инсулина перед едой.

ПОЧЕМУ ВАЖНО УМЕТЬ СЧИТАТЬ?

Умение считать и знание цифр зависит от степени развития ребенка. Но при этом в любом возрасте следует обсуждать с ним то, насколько важно знать математику и уметь считать.

Спросите ребенка, нравится ли ему считать, какая у него любимая цифра, действие или задачка. Поделитесь своими сложностями с числами, если они есть. Или, наоборот, признайтесь, что обожаете математику, и объясните почему.

Обсудите с ребенком, почему нужно уметь считать. А если он не знает, помогите найти ответ: это подтолкнет его к изучению математики.

Напоминайте ребенку о важности регулярных занятий. Установите на его телефон или планшет приложения, которые помогут весело и интересно практиковаться в счете.

ЧТО СЧИТАЮТ ЛЮДИ С ДИАБЕТОМ?

Обсудите с ребенком, как умение считать пригодится ему в делах, связанных с диабетом. Возможно, ваш ребенок еще слишком мал, чтобы производить расчеты, связанные с диабетом, самостоятельно. Даже в этом случае важно обсудить с ним ситуации, в которых нужно уметь считать. Привлекайте его к процессу расчетов, показывайте, как это делаете вы. Так ребенок поймет, к какому уровню в умении считать ему нужно стремиться и зачем.

Чтобы правильно рассчитать количество инсулина, нужно сначала определить количество углеводов, которые содержатся в еде. А для этого — определить вес блюда, которое ребенок собирается съесть.

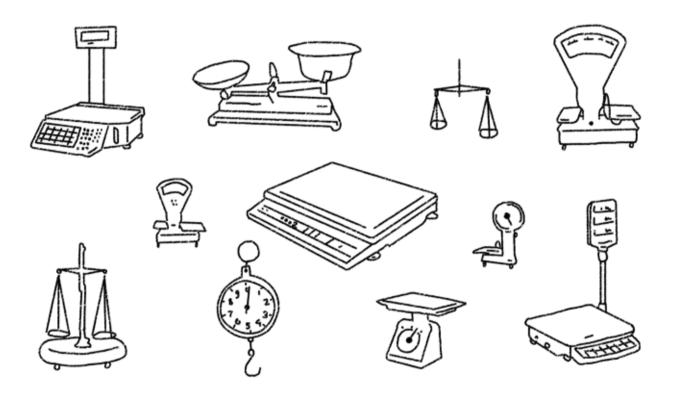
КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА-ЭНДОКРИНОЛОГА:

Разные продукты, в зависимости от того, сколько в них содержится углеводов, требуют разного количества инсулина. Например, маленькое яблоко весит 90 г, в нем 10 г углеводов, а в большом — все 25 г. Информацию о содержании углеводов в разных продуктах можно получить из таблицы хлебных единиц или из информации на упаковке продукта. Вы можете придерживаться системы хлебных единиц или считать в граммах, как вам удобнее. В случае, если вы считаете углеводы в хлебных единицах важно всегда придерживаться единой цифры (10 или 12 г углеводов в 1ХЕ).

ПРАВИЛА ВЗВЕШИВАНИЯ:

- Взвешивать необходимо только продукты, содержащие углеводы.
- Ставьте весы на ровную поверхность, чтобы избежать погрешности.
- Фрукты и ягоды обычно взвешивают с косточкой и кожурой.
- Крупы и макароны рекомендуют взвешивать до готовки.
- Не забывайте вычитать вес емкости.

Познакомьте ребенка с процессом взвешивания и весами: электронными, механическими, старыми и новыми, игрушечными и настоящими. Если такой возможности нет, изучите вместе с ребенком иллюстрацию ниже или найдите фото в интернете.



Поиграйте с ребенком во взвешивание еды. Записывайте результаты, обсуждайте, что весит больше, а что меньше, что тяжелее, а что легче.

Если ребенок достаточно взрослый, расскажите ему о правилах определения количества углеводов в еде и о таблице хлебных единиц.

ΚΟΜΜΕΗΤΑΡΙΙΙ ΒΡΑΥΑ-ЭΗΔΟΚΡΙΙΗΟΛΟΓΑ:

Первое время стоит взвешивать продукты, чтобы не ошибиться в расчетах. В настоящее время доступны всевозможные варианты кухонных весов, включая маленькие складные модели, которые удобно носить с собой. Через некоторое время вы сможете без взвешивания, на глаз, определять количество углеводов в еде. Главное натренированность.

ΚΑΚ ΠΟСЧИТАТЬ ΚΟΛИЧЕСТВО УГЛЕВОДОВ?

90 г яблока содержит 10 г углеводов. Для расчета количества углеводов в большом яблоке весом 220 г необходимо 220 разделить на 90, таким образом, мы узнаем, что в нем содержится 25 г углеводов. В 50 г вареной крупы содержится 10 г углеводов. Порция в 100 г будет содержать 20 г углеводов.

Помните, что один и тот же продукт в сыром и вареном виде содержит разное количество углеводов. Например, 15 г макарон до варки и 50 г после варки содержат одинаковое количество углеводов — 10 г.

КАК ПОСЧИТАТЬ КОЛИЧЕСТВО УГЛЕВОДОВ ПО УПАКОВКЕ?

Количество углеводов в готовых продуктах указано на этикетке. Тут важно помнить, что почти всегда указывается количество в 100 г продукта. Например, на упаковке печенья написано: «Количество углеводов 68 г на 100 г продукта. Масса нетто 35 г».

Для расчета необходимо составить пропорцию:

100 - 68

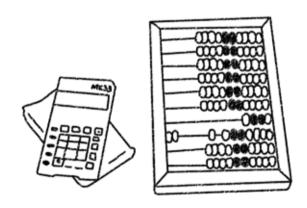
35 - x

 $x = 68 \times 35/100 = 23.8$ г углеводов в этой пачке печенья.

Если в пачке четыре штуки, то в одном печенье — 6 г углеводов.

Когда в упаковке много печенек, сушек или конфет, и считать долго, то можно поступить следующим образом. Взвесьте несколько штук и рассчитайте количество углеводов в этой «порции» — так будет удобнее ориентироваться в дальнейшем.

Расскажите ребенку о приборах, которые помогают людям считать — о калькуляторах и счетах. Покажите, как работает калькулятор в телефоне. Предложите ребенку рассчитать вместе с вами количество углеводов в еде, которую он хочет съесть.



КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА-ЭНДОКРИНОЛОГА:

Чаще всего ребенок ест одни и те же продукты и сладости, Расскажите ему, сколько углеводов содержится в его любимых продуктах. А как только он научится считать, производите подсчеты вместе. Можно скачать на телефон приложение с огромной базой еды — готовыми блюдами и продуктами из магазина. Некоторые приложения имеют калькулятор болюса (помощник расчета инсулина): если внести в него углеводные коэффициенты и фактор чувствительности вашего ребёнка, он поможет в расчете нужной дозы.

CKA3KA 11. CHACATEAN CHEWAT

В ЭТОЙ СКАЗКЕ ВЫ С РЕБЕНКОМ:

- Узнаете, что такое гипергликемия, гипогликемия и как проявляются эти состояния.
- Обсудите, как помочь себе при гипергликемии или гипогликемии.
- Узнаете о способах проинформировать окружающих о диабете.

KEM 9 CTAHY, KOTAA BUPACTY?

Дети часто и с удовольствием фантазируют о том, чем они будут заниматься, став взрослыми. Примеряя на себя разные роли и занятия, они часто меняют свои планы — это нормально. Чаще всего мнение меняется, когда ребенок получает новую информацию и расширяет кругозор: узнает о новой профессии, знакомится с новым человеком, смотрит фильм или читает книгу. Для сохранения высокой самооценки и мотивации ребенка важно поддерживать любую его фантазию будущей профессии, даже если он хочет стать волшебником или пенсионером.

Обсудите с ребенком кем он хочет стать, когда вырастет и почему. У ребенка может быть несколько вариантов, это нормально. Важно поддержать его интерес к любой профессии! Также можно расширять кругозор ребенка и знакомить его с разными профессиями с помощью книг, экскурсий и роликов в интернете.

ΥΤΟ ΤΑΚΟΕ ΓΙΠΕΡΓΛΙΙΚΕΜΙЯ Η ΓΙΠΟΓΛΙΙΚΕΜΙЯ?

При диабете важно следить за тем, чтобы уровень сахара в крови был в пределах нормы. Если его не контролировать, он может опускаться и подниматься — это становится причиной развития гипогликемии или гипергликемии.

Расскажите ребенку о симптомах гипергликемии и гипогликемии и обсудите, что можете стать причиной этих состояний.

ΚΟΜΜΕΗΤΑΡΙΙΙ ΒΡΑΥΑ-ЭΗΔΟΚΡΙΙΗΟΛΟΓΑ:

Гипогликемия — снижение сахара крови ниже 3.9 ммоль/л.

- Самые распространенные причины гипогликемии— введение слишком большой дозы инсулина, пропуск приема пищи, употребление недостаточного количества углеводов, чрезмерная или незапланированная физическая нагрузка.
- Симптомы гипогликемии слабость, потливость, резкое чувство голода, учащенное сердцебиение. При выраженном падении сахара в крови могут возникать головокружения, спутанность сознания, нарушения речи. Одни из самых грозных последствий потеря сознания и судороги.

Гипергликемия — повышение сахара крови выше 10 ммоль/л.

- Причинами кратковременного повышения уровня сахара крови чаще всего являются пропуск инъекции инсулина, неправильный подсчет или прием легкоусвояемых углеводов, стресс. У детей к повышению гликемии могут приводить острые инфекционные заболевания, протекающие с температурой. Кратковременная гипергликемия редко проявляется клинически, иногда могут наблюдаться перемены настроения или повышенная раздражительность.
- Плохая компенсация заболевания ведет к длительной гипергликемии. Ее симптомы: частое мочеиспускание, жажда, снижение веса, повышение кетонов в крови и моче, тошнота, рвота, развитие диабетического кетоацидоза.

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ПРИ ГИПЕРГЛИКЕМИИ И ГИПОГЛИКЕМИИ?

Сообщите ребенку: чтобы избежать гипергликемии и гипогликемии нужно следить со своим состоянием, контролировать уровень сахара в крови. Обсудите, как помочь себе при гипогликемии и гипергликемии и нормализовать уровень сахара в крови.

ΚΟΜΜΕΗΤΑΡΙΙΙ ΒΡΑΥΑ-ЭΗΔΟΚΡΙΙΗΟΛΟΓΑ:

Гипогликемия

- Гипогликемию необходимо быстро купировать приемом 10 г быстроусвояемых углеводов (100 мл сока, гель на основе глюкозы, два кубика сахара). Через 10−15 минут важно повторно проконтролировать уровень сахара в крови глюкометром, в случае сохранения низких значений съесть еще 10 г. Не используйте шоколад, молоко или пирожные для купирования гипогликемии: из-за содержания жиров они медленно повышают уровень глюкозы в крови.
- При потере сознания или судорогах нельзя класть сладости в рот ребенку или пытаться напоить его соком: он может задохнуться. В таких случаях необходимо использовать Глюкагон лекарственный препарат, содержащий гормон, вырабатываемый поджелудочной железой, который приводит к повышению сахара в крови путем ее высвобождения из запасов в печени. Препарат вводится в те же места, куда вводится инсулин. Детям до восьми лет или с весом менее 25 кг необходимо ввести 0.5 мл раствора, старше восьми лет или весом более 25 кг всю ампулу.

Гипергликемия

- Кратковременное повышение уровня глюкозы крови не несет негативных последствий, такое состояние купируется введением корректирующей дозы инсулина. Чтобы избежать симптомов длительной гипергликемии, важно тщательно контролировать показатели гликемии и регулярно вводить инсулин.
- При остром инфекционном заболевании, протекающем с температурой, необходимо временно увеличить дозы инсулина, а также чаще контролировать уровень сахара крови. Если гипергликемия выше 13−15 ммоль/л сохраняется в течение 3−4 часов, стоит измерить уровень кетонов в моче.

КАК СООБЩИТЬ ДРУГИМ ЛЮДЯМ, ЧТО У ТЕБЯ ДИАБЕТ?

Расскажите ребенку, что важно вовремя сообщить об изменениях в своем состоянии взрослым и попросить помощи при появлении первых симптомов гипергликемии или гипогликемии. Обратите его внимание, что просить о помощи — нормально и правильно. Для информирования других людей о том, что у тебя диабет, полезно носить специальный браслет.

ΚΟΜΜΕΗΤΑΡΙΙΙ ΒΡΑΥΑ-ЭΗΔΟΚΡΙΙΗΟΛΟΓΑ:

Медицинские браслеты с надписью: «У меня диабет» — самый доступный и распространенный в мире способ информировать окружающих о наличии у человека этого заболевания.

В случае возникновения чрезвычайных ситуаций (плохое самочувствие, потеря сознания), когда никого из близких или осведомленных людей нет рядом, медицинские работники смогут оказать нужную неотложную помощь.

Кроме браслетов существуют специальные кулоны с гравировкой и значки.

Заключите с ребенком договор о том, что он будет сообщать взрослым об изменениях в своем состоянии и носить браслет. Можете совместно выбрать и заказать браслет того цвета, который нравится ребенку. Также можно сделать браслет самостоятельно, например, из бусин.



Сказка 12. Девочка из будушего

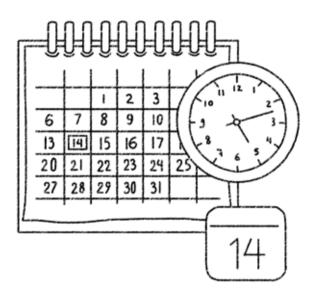
В ЭТОЙ CKA3KF BЫ C PFFFHKOM:

- Поговорите про прошлое, настоящее и будущее.
- Обсудите, почему важно ценить то, что происходит «здесь и сейчас», и выясните, как это можно делать.
- Узнаете, что такое инсулиновая помпа и система непрерывного мониторинга глюкозы (НМГ).

KAK YCTPOEHO BPEMS?

Время — сложный и абстрактный конструкт для детей. Расскажите своему ребенку, что такое время, как за ним следят, что называют прошлым, настоящим и будущим.

Расскажите ребенку о приспособлениях, которые помогают людям считать время и следить за ним. Изучите календарь и его устройство, потренируйтесь определять время по часам.



KAK 3AMEYATL XOPOWEE B HACTOSWEM?

Иногда бывает так, что события из прошлого портят настроение в настоящем. А еще иногда очень хочется поскорее попасть в будущее, прямо не терпится! Важно объяснить ребенку, что если часто вспоминать о прошлом или мечтать о будущем, можно пропустить настоящее.

Расскажите ребенку о том, как важно жить «здесь и сейчас», ценить то, что происходит в настоящем. Прошлое прошло, будущее еще не наступило, а в настоящем есть множество радостных и счастливых событий. Чтобы не пропустить их, предлагаем вам ввести новую традицию: в конце каждого дня обсуждать позитивные события из настоящего. Каждый член семьи может назвать одно событие, которое порадовало его в этот день, и одно — которое должно порадовать завтра. Это позволит ребенку сконцентрироваться на позитивных вещах и научит его замечать хорошее в настоящем.

ΥΤΟ ΤΑΚΟΓ ΠΟΜΠΑ Η CUCTFMA HMΓ?

Обсудите с ребенком, как устроена и работает инсулиновая помпа и система непрерывного мониторинга глюкозы. Расскажите о плюсах и минусах этих приборов и договоритесь о походе к врачу, чтобы уточнить детали и задать вопросы. Примите совместное решение о том, нужно ли ребенку переходить на помпу и систему НМГ.

КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА-ЭНДОКРИНОЛОГА:

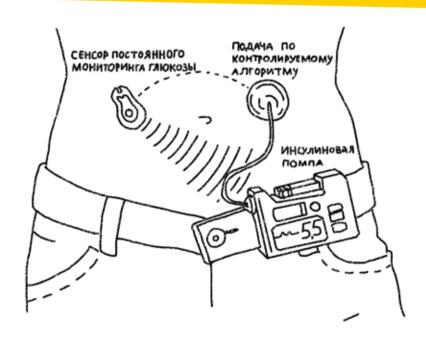
Инсулиновая помпа — небольшое устройство, которое позволяет непрерывно вводить инсулин подкожно небольшими дозами, имитируя работу поджелудочной железы. Сегодня нет серьезных ограничений для перевода детей на помповую инсулинотерпию. Решение принимаете вы совместно с лечащим врачом. Устанавливают помпу в условиях стационара, здесь же учат, как с ней обращаться, и подбирают дозу инсулина.

Плюсы помповой инсулинотерапии — возможность введения маленьких доз инсулина и снижение количества инъекций (инфузионную систему меняют раз в два-три дня). Некоторые помпы используют совместно с мониторингом: они могут останавливать подачу базального инсулина при тенденции к гипогликемии или автоматически корректировать уровни глюкозы.

Однако использование помповой инсулинотерапии не исключает необходимость подсчета углеводов в пище. Эти данные вносятся в помпу вручную, и помощник калькулятора болюса рассчитывает нужное количество инсулина, исходя из настроек.

К минусам инсулиновой помпы можно отнести более высокий риск развития гипергликемии при нарушении подачи инсулина или возникновении технической неисправности помпы. Некоторых может смущать носить с собой постоянно это устройство.

Впрочем, помповая инсулинотерапия нравится очень многим родителям и детям. Ее возможности и удобство использования перевешивают недостатки.



ΚΟΜΜΕΗΤΑΡΙΙΙ ΒΡΑΥΑ-ЭΗΔΟΚΡΙΙΗΟΛΟΓΑ:

Системы непрерывного мониторинга глюкозы (НМГ) — метод контроля с помощью специальных устройств – сенсоров, регистрирующих уровни глюкозы в межклеточной жидкости. Данные передаются на специальное устройство (ридер), телефон или помпу. Необходимо учитывать, что значение глюкозы в тканях может отставать от значений глюкозы в крови на 10–20 минут.

НМГ — удобный способ мониторинга показателей уровня гликемии, позволяет снизить количество проколов пальцев и лучше контролировать течение диабета. Распространение использования сенсоров позволило врачам ориентироваться на еще один показатель компенсации — время в целевом диапазоне (3.9-10 ммоль/л), которое должно составлять более 70%.

Стоит помнить, что при высоких и низких значениях гликемии НМГ могут определять их с запозданием, поэтому в таких случаях рекомендуем перепроверять уровень сахара в крови глюкометром.

Также при принятии любого решения о коррекции уровня гликемии рекомендуем ориентироваться на данные глюкометра.



Сказка 13. Волшевная тетрадка

В ЭТОЙ СКАЗКЕ ВЫ С РЕБЕНКОМ:

- Узнаете о таком способе контроля своего состояния при диабете, как ведение дневника.
- Выясните как правильно вести дневник.
- О Сможете потренироваться в заполнении дневника.

4TO TAKOE AHEBHUK CAMOKOHTPOAS?

Расскажите ребенку о дневнике самоконтроля. Это удобный инструмент, который поможет ему:

- Отслеживать изменения уровня сахара в крови.
- Понять, какая еда подходит ему лучше всего.
- Ускорить выбор еды.
- Заботиться о своем здоровье и чувствовать себя отлично.

ΚΟΜΜΕΗΤΑΡΙΙΙ ΒΡΑΥΑ-ЭΗΔΟΚΡΙΙΗΟΛΟΓΑ:

Дневник самоконтроля при сахарном диабете — лучший помощник, важнейший источник информации о том, что происходит с диабетом. Именно он помогает понять, как тот или иной продукт влияет на уровень сахара крови и сколько нужно съесть углеводов перед физической нагрузкой. Вашему врачу он подскажет, как скорректировать инсулинотерапию, чтобы показатели были в пределах целевого диапазона.

КАК ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ ДНЕВНИК?

Дневник самоконтроля можно вести в бумажном или электронном виде. Мы рекомендуем начать с бумажной версии, так как она позволяет не только фиксировать важные показатели, но и отслеживать эмоциональное состояние и количество физической активности. А еще в дневнике можно рисовать!

Покажите ребенку, как заполнять таблицу с важными показателями. Договоритесь, что первое время вы будете делать это вместе. Важно включать ребенка в процесс и постепенно передавать ему ответственность.

Отмечайте уровень сахара

ifvoucare.ru

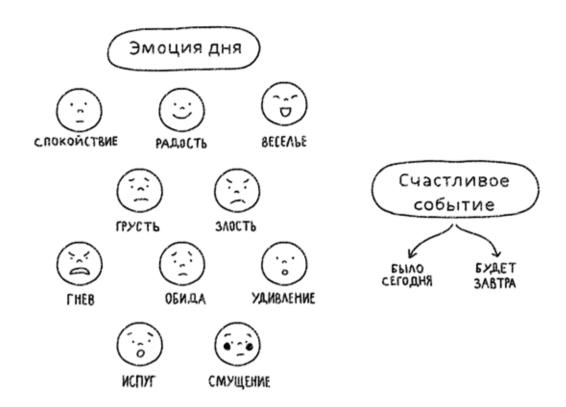
| | | | Cayar |) кров | и | | | | лебны | | | | | | | |
|------|---------|-------------------------------|-------|-------------------------------|------|------------------------------|------------|--|-----------|---------|-----------|--|------|---|--|-------------|
| Дата | Завтрак | | Обед | | Ужин | | | единицы | | Инсумис | | | | | | |
| | До | Через 2 ч. после еды | До | Через 2 ч. после оди | До | Через 2Ч. после оди | Но ночь | B 2 | | _ | Тоблетия: | | | | | Комментарии |
| | | | | | | | | A CONTRACTOR OF THE PROPERTY O | Saga Ting | Утро | День | | Вече | р | | |
| | | | | | | | | | _ | | | | | | | |
| | | | | | | | | _ | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | / | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | 7 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | Ī | | | |
| | | | | | | | | | | | | | Ť | | | |
| | | | | | Щ | | | | | | | | 1 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | T | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА-ЭНДОКРИНОЛОГА:

В качестве бумажного дневника самоконтроля можно использовать блокнот, тетрадку или купить готовую печатную версию дневника.

Для ведения электронного дневника достаточно скачать одно из множества приложений для телефона. Там есть графы для всей необходимой информации: показателях гликемии, количестве съеденных углеводов, дозе введенного инсулина, эпизодах гипогликемий и т. д. В приложениях систем НМГ также существует опция ведения электронного дневника.

В бумажную версию дневника можно добавить страницы для отслеживания чувств и эмоций, а также позитивных событий, которые происходят с ребенком в настоящем. Для обозначения эмоций и чувств можно использовать распечатанные картинки эмоций, а можно заменить их на эмоджи или нарисовать свои чувства самостоятельно.



Важно уделять внимание дневнику самоконтроля регулярно: анализировать показатели гликемии, реакцию на еду и физическую активность - это поможет достичь лучшей компенсации. Также можно обсуждать рисунки и заметки о настроении, которые ребенок делает в дневнике. Это позволит вам понимать, что с ним происходит, и при необходимости оказать помощь и поддержку.



CKA3KA 14. YEMNUOHLI

В ЭТОЙ СКАЗКЕ ВЫ С РЕБЕНКОМ:

- Выясните, что людям с диабетом можно заниматься спортом.
- Обсудите правила, которые важно соблюдать при занятиях спортом.
- Узнаете, какие виды спорта бывают, и выберите подходящий.

МОЖНО ЛИ МНЕ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ?

Обсудите с ребенком занятия спортом и расскажите, почему спорт полезен всем. Обратите внимание ребенка на то, что людям с диабетом можно заниматься спортом.

КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА-ЭНДОКРИНОЛОГА:

Польза физической активности несомненна. Всем детям и подросткам рекомендована ежедневная физическая активность продолжительностью 60 минут и более. Сахарный диабет 1 типа не является противопоказанием для посещения спортивных секций.

Убедить вашего ребенка помогут примеры того, как люди с сахарным диабетом добивались спортивных успехов. Может быть, в вашем окружении есть дети или взрослые с диабетом, которые занимаются спортом? Расскажите о них ребенку. Помимо профессиональных спортсменов из сказки существуют еще реальные люди с диабетом, которые добились высоких результатов в разных видах спорта, например:

- Британец Стив Редгрейв четыре раза завоевывал олимпийское золото в академической гребле.
- 🗅 Американский марафонец Эйден Бейл пробежал 6500 км и пересек всю Северную Америку.
- Легендарный хоккеист из Канады Бобби Кларк диабетом заболел в детском возрасте, уже занимаясь хоккеем.

Отметьте, что кроме профессиональных спортсменов, есть множество физкультурников-любителей с диабетом, а также людей, которые просто любят физическую активность и не ограничивают себя в ней из-за диабета. Они гуляют, ходят в походы, активно путешествуют, катаются на велосипеде и играют в активные игры.

КАКИЕ ПРАВИЛА НУЖНО СОБЛЮДАТЬ?

Объясните ребенку, что людям с диабетом при занятиях спортом нужно внимательно следить за своим состоянием, чтобы не допустить снижения уровня сахара в крови и развития гипогликемии. Для этого нужно соблюдать определенные правила, которые мы собрали в памятке для людей с диабетом, занимающихся спортом. Вы можете найти ее в в сказке. Подчеркните, что в этих правилах нет ничего сложного и ваш ребенок легко сможет их соблюдать, если потренируется.

ΚΟΜΜΕΗΤΑΡΙΙΙ ΒΡΑΥΑ-ЭΗΔΟΚΡΙΙΗΟΛΟΓΑ:

Важно понимать влияние разных видов физической активности на показатели сахара крови. Аэробные нагрузки (бег, плавание, велоспорт, танцы) могут приводить к снижению уровня сахара крови, а анаэробные виды спорта (тяжелая атлетика, спринтерский бег) чаще оборачиваются гипергликемией с возможным последующим развитием гипогликемии. При любом виде спорта необходимо регулярно измерять гликемию (каждые 20–30 минут) и иметь с собой легкоусвояемые углеводы для купирования гипогликемий.

Ведение дневника самоконтроля важно при регулярной физической активности. Это поможет вам и вашему врачу определить дозу инсулина на еду и количество медленноусвояемых углеводов перед нагрузкой.

КАКИМ СПОРТОМ ЗАНИМАТЬСЯ?

Обсудите с ребенком, что он думает о занятиях спортом и хочет ли заниматься. Если ребенок не очень увлечен идеей спортивных занятий, но вы считаете это важным, аккуратно предложите ему попробовать и дайте пространство передумать или отказаться. Еще раз обсудите, почему спорт полезен и почему важно, чтобы ребенок им занимался.

КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА-ЭНДОКРИНОЛОГА:

Как часто заниматься и какой вид спорта выбрать, зависит исключительно от вас и вашего ребенка. Нежелательно заниматься видами спорта, при которых сложно выявить и купировать гипогликемию (скалолазание, дайвинг).

Перед началом занятий рекомендуется проконсультироваться с врачом о противопоказаниях (наличие других заболеваний, травм). Врач даст рекомендации о правилах перед, во время и после занятий спортом, подходящих конкретно вашему ребенку.

После того, как выбор сделан, договоритесь с ребенком о походе к врачу для финальных уточнений, а после этого — запишитесь на пробное занятие в спортивную секцию.

Важно обсудить с тренером особенности организма вашего ребёнка, предупредить о необходимости контроля за показателями гликемии во время физических нагрузок и правилах оказания первой медицинской помощи.

Если ребенок не хочет заниматься в спортивной секции, предложите ему другие активности: прогулки, велосипед, походы, подвижные игры и путешествия.



CKA3KA 15. CEKPET CMEALVAKOB

В ЭТОЙ СКАЗКЕ ВЫ С РЕБЕНКОМ:

- Обсудите эмоцию страха и состояние тревоги.
- Узнаете, как уменьшить страх и стать храбрее.
- Подготовитесь к посещению врача-эндокринолога.

4TO TAKOF CTPAX II KAKUM OH FLIBAFT?

Люди испытывают эмоцию страха, когда считают, что их здоровью и благополучию что-то угрожает. При этом не важно, реальна угроза или она воображаемая, эмоция страха возникнет в любом случае. Когда источник опасности определен точно, люди испытывают страх. Но если человек не знает, чего ждать, то вместо страха появляется состояние тревоги. Оно включает в себя другие сложные эмоции и чувства, а также физические проявления и изменения в настроении. На примере подруги Лисёны Леи из сказки обсудите с ребенком состояние тревоги и то, как оно может проявляться: настроение «чернее тучи», грусть, страх, отсутствие интереса к игре и взаимодействию с другими людьми. У каждого человека состояние тревоги проявляется по-разному, поэтому важно обсудить, как состояние тревоги проявляется конкретно у вашего ребенка и у вас.

Обсудите с ребенком ситуации, когда он испытывал страх. Поделитесь своими историями. Подчеркните, что бояться — нормально и естественно. Эмоция страха запускается у всех людей автоматически, она помогает определить опасность и позаботиться о своем благополучии. Расскажите ребенку, что если человек испытывает страх, это не делает его трусом. При этом храбрец — не тот, кто не боится, а тот, кто может управлять страхом, уменьшать его и регулировать свое поведение.

KAK YNPABASTL CTPAXOM U TPEBOLOÚ?

Стать храбрым и научиться управлять страхом и тревогой может каждый человек. Для этого нужно:

- Заметить и назвать то, что ты чувствуешь.
- Определить, что является причиной этих переживаний.
- В зависимости от причины подобрать подходящий способ саморегуляции.

CTPAX HEU3BECTHOFO

Причиной страха и тревоги может быть событие, которое мы себе только представляем, а оно еще не произошло в реальности. Чаще всего это происходит потому, что людям свойственно бояться нового и неизвестного, придумывая самые пугающие варианты развития событий.

В таком случае важно добыть как можно больше информации о событии — это поможет уменьшить переживания и справиться со страхом и тревогой. Люди тревожатся и испытывают страх в ситуации неопределенности, поэтому важно с помощью полученной информации максимально подробно описать, что будет происходить. При необходимости можно проиграть ситуацию заранее. Этот прием работает с любой процедурой и событием.

Например, ваш ребенок может испытывать тревогу перед походом к врачу-эндокринологу. В этом случае полезно «проиграть» всю ситуацию и подробно описать, что именно будет происходить. Комментируйте каждый этап.

КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА-ЭНДОКРИНОЛОГА:

После появления диабета в вашей жизни врач-эндокринолог становится вашим другом и соратником в достижении компенсации заболевания. Важно, чтобы вам было комфортно общаться с врачом вашего ребенка. Хороший врач прекрасно разбирается в теме диабета, говорит на понятном вам языке, не пренебрегает вашим мнением и вашими страхами, не осуждает вас и ваши действия, однако может, опираясь на свой опыт, помочь найти ошибки или неточности.

Во время приема эндокринолог измерит вес и рост ребенка, проведет его осмотр (попросит его раздеться), оценит степень полового развития (поговорите с ребенком о правиле нижнего белья), осмотрит места инъекций инсулина. Важным подспорьем для врача будет подробный дневник самоконтроля, который поможет выявить возможные просчеты, подобрать правильные дозы инсулина. Затем врач обсудит волнующие вас вопросы, и вы пойдете домой.

Репетиция и «проигрывание» ситуации позволяет снизить тревогу и довести действие до автоматизма. Полезно устраивать представления и привлекать к этому процессу всю семью. Можно сделать кукольную постановку. Игра — лучший способ уменьшить проявление сильных чувств и закрепить новое поведение.

CTPAX KOHKPETHOFO

Люди могут бояться не только неизвестных и воображаемых событий, но и вполне конкретных вещей. Часто это касается ситуаций и событий, с которыми человек уже сталкивался и точно знает, что это неприятно, опасно или больно.

Справиться с сильными эмоциями вашему ребенку помогут способы, которые мы обсуждали в предыдущих сказках:

- Прием «Ох-зато», который поможет найти «светлую» сторону в происходящем.
- Физическая активность, которая поможет избавиться от напряжения в мышцах и теле.
- Дыхательные упражнения, которые успокоят.

Существуют и другие способы, которые помогут ребенку стать храбрым. Например, некоторым детям помогают ритуалы — повторяющие действия, которые часто носят охраняющий, поддерживающий и вдохновляющий характер. Ритуалом может стать любое действие, о котором вы договоритесь с ребенком: держать его за руку, потереть статуи, станцевать секретный танец... Самое важное в ритуале — его точное повторение. В этой сказке в качестве ритуала мы предлагаем стишок, который придает храбрость. Предложите ребенку использовать стишок из сказки или подобрать другой вариант.



CKA3KA 16. A HE TAKOM, KAK BCE!

В ЭТОЙ СКАЗКЕ ВЫ С РЕБЕНКОМ:

- Обсудите способы, которые помогут справиться с волнением в стрессовых ситуациях.
- Выясните как случилось, что люди стали походить друг на друга тем, что они разные;
- Определите, что отличает вашего ребенка от других людей.

KAK CMPABUTLOS C BOAHEHUEM?

Под волнением обычно понимают состояние, когда сердце учащенно бьется, ладошки потеют, по телу бегают мурашки, а дыхание перехватывает. Все это физические проявления сильных эмоций и чувств, которые возникают в стрессовых ситуациях.

Обсудите с ребенком стрессовые ситуации, которые вызывают у него волнение. Выясните, какие чувства и эмоции он при этом испытывает и как они проявляются на уровне тела. Поделитесь своим опытом.

Расскажите ребенку о том, что сильные эмоции и волнение, которое они вызывают, влияют на уровень сахара в крови.

КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА-ЭНДОКРИНОЛОГА:

Во время стрессовых ситуаций в организме вырабатываются контринсулярные гормоны (адреналин, кортизол), которые снижают чувствительность к инсулину и приводят к выбросу глюкозы из запасов в печени. Все это ведет к повышению сахара крови. В таких случаях следует измерить уровень гликемии глюкометром и при выявлении гипергликемии ввести необходимую дозу инсулина.

Из-за инсулинорезистентности действие препарата может наступать не сразу, часто бывает нужно подождать чуть дольше обычного или ввести большую дозу. Дневник самоконтроля поможет вам понять, как поступить правильно.

Если вы используете помповую инсулинотерапию на время стрессовых ситуаций можно использовать временную базальную скорость, увеличив дозу базального инсулина.

Объясните ребенку, что ему, как и другим людям, надо уметь справляться с сильными эмоциями, регулировать свое состояние. Способы саморегуляции универсальны и помогают обуздать разные эмоции. Вспомните вместе способы, которые вы обсуждали в предыдущих сказках:

- Прием «Ох-зато», который поможет найти светлую сторону в происходящем.
- Физическая активность, которая избавит от напряжения в мышцах и теле.
- Дыхательные упражнения, которые успокоят.

- Ритуальные действия, чтобы вернуть контроль над ситуацией.
- Обереги, которые помогают чувствовать себя увереннее.

Обратите внимание ребенка на то, что в стрессовых ситуациях важно замечать, различать и называть и эмоции и чувства, делиться ими с близкими людьми. Напомните ребенку, что он всегда может обратиться к вам за помощью и поддержкой.

TAKOÚ KAK BCE UNU HE TAKOÚ KAK BCE?

Один из главных источников стресса, сильных эмоций и волнения для любого человека — взаимодействие с другими людьми. Ведь людские отношения иногда наполнены сложностями и недопониманием, конфликтами и сильными негативными чувствами. По мере взросления ребенок приобретает все больше негативного опыта в общении, и в итоге может испытывать стресс и волнение еще до того, как взаимодействие с другими людьми произойдет.

Знакомство с новыми людьми всегда волнительно и страшно. Обсудите с ребенком, знакомы ли ему переживания, которые испытывает Алиса: страх, что тебя не примут, а твои особенности не поймут, и ты не сможешь стать частью компании. Поддержите ребенка, скажите, что это нормально и все люди на свете время от времени об этом волнуются и этого боятся.

Чтобы поддержать ребенка, придать ему уверенности, немного изменить его мышление и взгляд на подобные ситуации, важно обсудить, что отличия и особенности — это нормально и классно. Они есть у всех людей, и это не делает кого-то лучше или хуже, люди просто разные, и это прекрасно. То, что люди отличаются друг от друга, делает мир интересным и разнообразным. И кстати, в том, что люди разные, они похожи: получается, любой человек одновременно такой, как все и одновременно — иной.



3AKAWYEHUE

С помощью сказок вы с ребенком обсудили важные моменты, связанные с сахарным диабетом, и коснулись таких важных вещей как:

- Эмоции и чувства.
- Способы саморегуляции.
- Забота о себе и своем здоровье.
- Различия и сходства между людьми.
- Коммуникация с другими людьми.

Нам очень важно узнать ваше мнение о сказках и методическом пособии, поэтому просим поделиться вашими впечатлениями, написав на почту diaskazki@geropharm.com

В вашей с ребенком жизни скорее всего будет возникать ситуации, когда нужно будет рассказывать другим людям о сахарном диабете. Давайте обсудим, как это можно сделать.

То, как говорить о сахарном диабете, вы с ребенком обсуждали в сказке «Пикник». Мы уверены: на своем уровне ваш ребенок сможет объяснить другим людям, что с ним происходит. Однако ответственность за его здоровье и безопасность лежит на вас. Поэтому вы будете сталкиваться с ситуациями, когда придется информировать других взрослых о сахарном диабете и связанных с ним особенностях вашего ребенка. Этими взрослыми могут быть:

- Учитель в школе или кружке.
- Воспитатель в детском саду.
- Тренер в спортивной секции.
- Члены расширенной семьи (бабушки, дедушки, тети, дяди и т. д.).
- Родители друзей вашего ребенка.

Чтобы рассказать другим людям о диабете экологично и эффективно, предлагаем учитывать следующие важные моменты:

- Прежде чем рассказывать о диабете другим людям, важно четко определить цель (зачем рассказывать другим людям про диабет?) и понять, какой результат вы хотите получить ****(что в итоге меняется?). Благодаря этому вы решите, нужно ли вообще рассказывать о диабете, и если да то что именно.
- Если весомых причин для информирования других людей нет, то рассказывать можно только с разрешения ребенка.
- Если причина информирования заключается в безопасности ребенка, то решение о том, кому
 из взрослых важно знать о сахарном диабете, вы принимаете самостоятельно. Важно рассказать
 ребенку о вашем намерении и объяснить, что это необходимо, так как поможет ему позаботиться
 о своем здоровье.

Педагог, воспитатель, тренер или другой родитель раскрывать диагноз ребенка без его согласия и согласия родителей не может. Помните, что инициатива рассказать о диабете в группе, классе или кружке должна исходить от вас и вашего ребенка.

Иногда важно рассказать о диабете другим детям. Прежде, чем это сделать, следует обсудить с ребенком, кому он готов поведать о своем диабете, и четко соблюдать эти пожелания. Важно включить в обсуждение педагога или воспитателя — особенно если есть подозрение на буллинг. Педагог поговорит с детьми на отдельном занятии, примерный план которого вы найдете ниже. А поможет ему еще одна сказка...

ПРИМЕРНАЯ СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

Приветствие

Поприветствуйте детей. Устройте небольшой шэринг, чтобы настроиться на занятие. Для этого выберите тему и предложите каждому ребенку высказаться. Темами могут быть:

- Как я провел выходные.
- Моя любимая игрушка или игра.
- Какое событие я очень жду.
- Что на мне сегодня надето.
- Какое у меня сегодня настроение и почему.

• План занятия

Расскажите детям о теме занятия. Объясните, что будете говорить о здоровье, болезнях и заботе о себе. Сообщите, что их ждет увлекательная сказка про волшебное королевство. А еще вы расскажете о такой особенности здоровья, как диабет.

Чтение сказки

Сказка-бонус

В большом прекрасном замке на окраине волшебного леса жила одна юная и чудо какая хорошенькая Принцесса со своими родителями — мудрым отважным Королем и красивой доброй Королевой. Жизнь королевской семьи была мирной, спокойной и благополучной, ничего их не тревожило.

У Принцессы было столько игрушек, сколько ее душа могла пожелать: большие и маленькие мягкие медвежата, лошадки-качалки, скоморохи в пестрых колпаках, музыкальные трещотки и куклы в пышных розовых платьях, которые могли сидеть, открывать и закрывать глаза, а некоторые и вовсе играли мелодию, если их завести. На огромной лужайке, залитой солнцем в погожий день, Принцесса могла сколько угодно бегать, прыгать и резвиться, заливаясь смехом, пока не запыхается и не растреплются ее золотистые локоны, или пока Королева не позовет к столу, позвонив в серебряный колокольчик. Принцесса чувствовала себя самой счастливой девочкой на всем белом свете, а Король с Королевой не могли нарадоваться на свое белокурое сокровище.

Но однажды, совершенно неожиданно, в такой же погожий и солнечный день Принцесса проснулась в очень плохом настроении. Она чувствовала себя слабо и дурно, ничего ей совсем не хотелось: ни скакать по лужайке за бабочками, ни расчесывать и заплетать куклам волосы, ни проказничать. За завтраком она даже отказалась от фирменного королевского пирога со взбитыми сливками, который она всегда так любила.

Король с Королевой встревожились не на шутку. Тотчас же был вызван первый придворный лекарь, наблюдавший три поколения королевской семьи. Осмотрев девочку,



лекарь не смог найти причину плохого самочувствия: ни температуры, ни насморка, ни ветрянки, ни больного живота. Нахмурившись, он удалился, закрылся в библиотеке и попросил три дня и три ночи на изучение старых книг и учебников по медицине.

Тем временем Король и Королева не могли терять ни минуты, ведь больше всего им хотелось, чтобы Принцесса снова стала веселой, и чтобы ее тонкий, как звон серебряного колокольчика, смех снова наполнил залы и коридоры дворца. Король издал указ и отправил глашатая зачитать его на главной площади города: «Призываю всех знахарей, чародеев и мудрецов явиться во дворец и исцелить мою дочь от неизвестного недуга. В награду я дам нашему спасителю три повозки, доверху насыпанные золотом, а также пожизненное место при дворе».

Тут же ко дворцу стала стягиваться вереница умнейших и опытнейших докторов, магов, ученых, неравнодушных людей и простых зевак. Одним очень хотелось получить желанное вознаграждение, другим — помочь юной Принцессе. Но никому из них так и не удалось понять, в чем же причина недуга. Один за другим они выходили из дворца, пожимая плечами и почесывая головы. Минула ночь и следующий день, Принцесса все слабела, Король становился мрачнее тучи, а Королева тихо подбирала слезы кружевным платочком, отвернувшись к окну.

Утром третьего дня двери комнаты Принцессы распахнулись, и в них проследовала интересная компания: молодой юноша в шляпе с пером куропатки и странное неведомое существо, которое имело тонкие красные ножки и белое тельце. Его глазки-бусинки приветливо улыбались.

Король потребовал представиться, и юноша начал свой рассказ: «Я принц из далекой страны, а это мой волшебный друг сэр Поджик. Как только до нас донеслась весть о том, что Принцесса больна, мы двинулись в путь и скакали сюда целые сутки. Позвольте осмотреть вашу дочь, быть может, мы знаем в чем дело и как ей помочь.»

Король жестом пригласил подойти к кровати, на которой лежала бледная и слабая Принцесса, глаза ее были полузакрыты, прелестные губки — поджаты, на лбу выступило несколько капелек пота. Увидев забавного Поджика, Принцесса слабо улыбнулась: такое диковинное создание она встречала впервые. Эти двое нравились ей куда больше, чем усатые дядьки и седые старцы, которые безрезультатно измеряли ей пульс и заставляли пить горькие капли.

Принц прикоснулся ко лбу Принцессы, поправил выбившийся локон, а затем достал из поясной сумки черную продолговатую коробочку. Он мягко предупредил: «Не бойся, мы твои друзья. Мне кажется, я знаю, что с тобой, но, чтобы точно понять, мне нужно измерить количество сахара в твоей крови. Для этого я проколю твой пальчик и заберу капельку крови».

Принцесса ахнула и приготовилась заплакать: она боялась вида крови и любых уколов. Но стоявший рядом сэр Поджик так задорно ей подмигивал и строил рожицы, что Принцесса отвлеклась на него и ей стало не так страшно.

Принц осторожно проткнул кончик пальца маленькой иголкой, тут же выступила крошечная капелька крови, которую он подобрал на прямоугольник специальной бумаги, вставленный в черную коробочку. Раздался писк и в окне коробочки появились цифры. Принц показал прибор Королю, Королеве и самой Принцессе, затем они минуту шептались с Поджиком. После чего Поджик, откашлявшись, сказал: «Милая Принцесса, мы все поняли. Такой недуг встречается в нашей стране и называется он сахарный диабет 1 типа. Мы тебе обязательно поможем, ты будешь и дальше жить своей королевской жизнью в достатке и веселье, нужно лишь регулярно вводить лекарство под названием инсулин. Это совсем не больно, как будто кусает комар, не больнее, чем укол пальца, который ты испытала только что».

На этих словах Принц достал из поясной сумки маленький шприц с прозрачным раствором. Принцесса решительно кивнула, ведь ранее, отвлекшись на Поджика, она поняла, что это помогает перетерпеть боль и страх. Принц аккуратно ввел иголку и выпустил лекарство, и Принцесса удивилась, что укол был совсем не больной: иголка шприца была тоньше человеческого волоса. И тут же, как по волшебству, Принцесса почувствовала облегчение, ее щечки начали розоветь, а лицо приобретать прежнее здоровое очарование.

Король не мог поверить своим глазам и был на седьмом небе от счастья. Он сгреб в охапку Принца и Поджика и закружил их по комнате, после чего поставил на пол и сказал: «Друзья мои, как я благодарен вам за спасение любимой дочери! Обещанная награда ваша!», на что Принц ответил: «Ваше Величество, благодарю за доверие, на награду не возьму — золота у меня предостаточно, ведь я Принц, а дворец у меня и свой есть.» Но король не мог отпустить своих спасителей с пустыми руками и настоял, чтобы они задержались при дворе пару дней. Был организован роскошный пир, на который пришли все дети Королевства. Столы ломились от яств, а в королевском саду устроили танцы и всеобщее веселье. Окрепшая Принцесса беззаботно играла с детьми, но хорошо помнила, что в одно и тоже время ей нужно вводить инсулин. Поначалу она просила Королеву помочь ей, а потом привыкла и стала сама себе делать уколы, ведь это было совсем не страшно и лишь иногда бывало немного больно.

Принц и Поджик были рады видеть Принцессу такой активной. Они дали друг другу клятву дружить до конца жизни, писать письма и приезжать в гости. И дружба их сохранялась на долгие-долгие года.

• Обсуждение

В процессе чтения сказки предлагаем делать паузы и обсуждать с детьми следующие темы:

- Кто, когда и чем болел?
- Что чувствуешь и как себя ведешь, когда болеешь? Что чувствуют и как себя ведут родители?
- Что нужно делать, чтобы не болеть? Почему важно заботиться о своем здоровье? Как это нужно делать?

Расскажите детям, что даже если заботиться о своем здоровье, можно заболеть — такое происходит случайно и в этом никто не виноват. При этом не все болезни лечатся, некоторые из них становятся особенностями. Приведите примеры «временно-постоянных» особенностей организма: очки, зубные пластинки, аллергии и пр. Аккуратно можно добавить про сдвг (сложно усидеть на месте и сосредоточить внимание), дислексию-дисграфию (сложно читать, писать) и другие подобные особенности.

Диабет

Расскажите детям о такой особенности здоровья, как диабет. Предложите ребенку с диабетом рассказать о нем самому и показать гаджеты, которыми он пользуется. Структурируйте рассказ ребенка и при необходимости дополняйте его. Помните, что рассказать можно лишь то, на что согласился ребенок и его родители. Предложите другим детям задать уточняющие вопросы про диабет.

Завершение

В завершении предложите детям рассказать что делает их особенными и отличает от других. В конце обсуждения можно сделать вывод о том, какие все разные — и это прекрасно!

