

Развитие познавательной сферы обучающихся с расстройствами аутистического спектра

Селиванова Елена Анатольевна,
кандидат психологических наук,
доцент КПиПс ГБУ ДПО ЧИППКРО, доцент

Психолого-педагогическое сопровождение

Активизация социального взаимодействия

Развитие когнитивных процессов

Регуляция поведения, формирование адекватных реакций, саморегуляции и целенаправленной осознанной деятельности

Повышение адаптационных возможностей ребенка через создание соответствующих условий

Организация пространства школы / класса



- четкое зонирование пространства;
- выделение зоны отдыха, с диваном или матом для лежания, релаксации;
- выделение зоны релаксации со значимыми предметами;
- отдельный стол с принадлежностями для рисования/ игры;
- выделение зоны сенсорной разгрузки: ящик с сенсорными игрушками, батут;
- продуманные варианты посещения ребенком туалета, столовой, перехода в другие классы;
- отсутствие сильных отвлекающих раздражителей;
- обеспечение безопасности ребенка.

Структурирование пространства группы, класса

- все помещения имеют понятный для ребенка и постоянный функциональный смысл;
- четкое зонирование классного помещения (физические и визуальные границы);
- закрепление рабочего места за конкретным ребенком;
- выделение зоны сенсорной разгрузки;
- определение правил по использованию классного помещения (например, нельзя бегать и играть в классе, а только в игровой комнате).

Организация индивидуального пространства для обучения (рабочего пространства)



- парта расположена рядом с учителем, для быстрого доступа и помощи ученику во избежание отрицательных эмоциональных и поведенческих реакций;
- парта, стоящая на расстоянии от парт остальных детей, предусматривается возможность свободного доступа учителя для оказания физической поддержки
- парта с утяжеленными ножками или прикрепленная к полу;
- система липучек на парте для крепления раздаточных материалов;
- органайзеры для школьных принадлежностей;
- минимизация рабочих материалов на парте.

Индивидуальная маркировка мебели и личных вещей ребенка

- маркировка именем ребенка парты, шкафчика для переодевания и т.д.;
- цветовая маркировка парты и личных вещей ученика;
- маркировка мебели и личных вещей ребенка картинками с надписями.

Вспомогательные средства обучения:

сенсорные девайсы

- шумопоглощающие наушники;
- утяжеляющий жилет или плечевая подушка;
- использование вместо стула фитбола или массажной подушки;
- индивидуальные сенсорные боксы (различные сыпучие, вязкие, тягучие, мягкие и другие материалы);
- мелкие предметы, сенсорные игрушки;
- письменные принадлежности (удерживающая резинка, помогающая сохранять положение руки при письме);
- предметы для жевания.

Структурирование времени

- Составление наглядных расписаний (часы на день или на час, расписание дня, расписание уроков, расписание заданий; расписание на неделю, годовой календарь и др.);
- Стереотипное начало и окончание уроков, учебного дня;
- Использование определенных предметов или событий для маркировки времени (например, песочных часов).



Визуальное расписание



ЧИППКРО

- общее на класс визуальное расписание, с указанием всех уроков, перемен и режимных моментов; выполненное вертикально, с возможностью удаления карточек;
- введение в общее расписание символов с индивидуальными заданиями; выполненное в символах с подписями;
- визуальное расписание на все основные уроки, выполненное в цветных табличках, соответствующих цвету папок с материалами для урока



Комплекс **наглядных** методов обучения и воспитания детей с РАС



- Наглядные средства – схемы, четкие плакаты, инструкции, и в особенности расписания позволяют ребенку с РАС лучше адаптироваться в окружающем пространстве, лучше ориентироваться как в помещении, так и в процессе учебной деятельности.
- **Визуализация режима дня.** Расписание позволяют ребенку успешнее:
 - следовать распорядку дня. Учащийся знает, что он должен сделать сегодня, и ему не нужны словесные инструкции или подсказки. Таким образом повышается самостоятельность ребенка;
 - справляться с тревогой, устраняют постоянные вопросы о событиях дня, снижая, таким образом, беспокойство учащегося и придавая ему чувство уверенности и безопасности;
 - позволяют избежать конфронтаций со взрослыми. Когда приходит время занятия, которым ребенок не любит заниматься, то взрослым следует ссылаться на расписание: «Расписание говорит, что мы будем ...»;
 - позволяют усвоить наиболее важные алгоритмы учебных действий;
 - позволяют учащимся быть готовыми к переменам;
 - позволяют связывать ожидаемое поведение с занятиями в расписании;
 - дают возможность учащемуся получить ощущение того, что что-то достигнуто.
- Лучше всего, если расписание будет размещено в центре классной комнаты, чтобы его мог видеть весь класс. Учитель должен «пройти» с ребенком по расписанию либо на весь день, либо только осветив предстоящее занятие в зависимости от способности ребенка или класса воспринимать данную информацию.

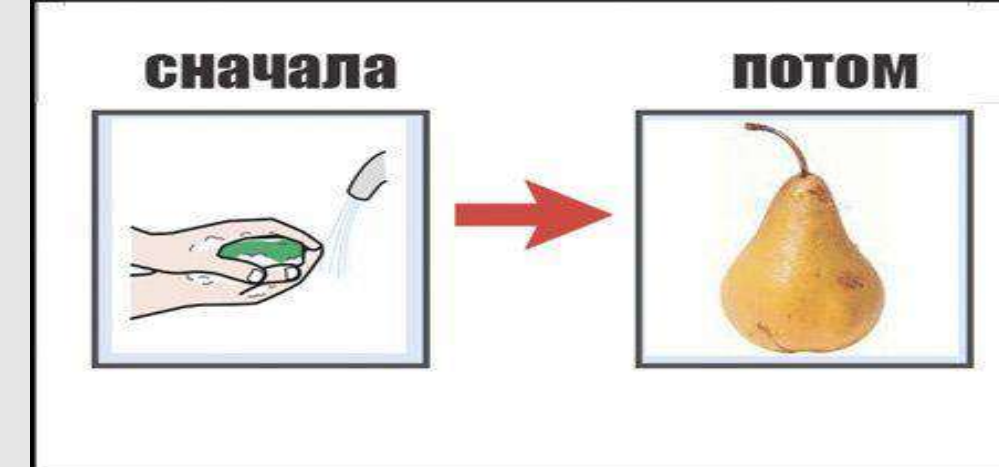
Комплекс **наглядных** методов обучения и воспитания детей с РАС



Визуализация плана урока дает следующие преимущества:

- позволяют следовать плану урока - ученик знает, что он должен делать на уроке, и ему не нужны дополнительные словесные инструкции или подсказки;
- повышает уровень самостоятельности ребенка и позволяет ученику подготовиться к смене деятельности;
- заранее прописанный план позволяет избежать конфронтацией с учителем. Когда приходит время определенного, пусть даже сложного задания, которым ребенок не любит заниматься, то учитель может сослаться на расписание;
- постоянное использование планов урока позволяет усвоить основные заведенные действия на том или ином уроке;
- так же вычеркивание заданий из плана урока дает возможность учащемуся получить ощущение того, что что-то достигнуто.

Визуальное расписание



- 1. Форма «Сначала-Потом» — самый простой вариант визуального расписания
- 2. Для обучения комплексным навыкам, для внедрения режимных процедур и для подготовки к новым событиям **добавляйте мини-расписания**
- 3. **ВОВЛЕКАЕМ РЕБЕНКА В ПЛАНИРОВАНИЕ.**
- 4. **ИСПОЛЬЗУЙТЕ РАСПИСАНИЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ**
- Расписание должно всегда располагаться **на видном месте и быть доступным везде.** Используйте расписание, чтобы возвращать ребенка к запланированному занятию, которое он пропустил или прервал.
- **Поощряйте ребенка к использованию расписания, ссылаясь на него во время общения.** Обязательно упоминайте расписание, когда вы говорите о том, что произошло, происходит или будет происходить с ребенком.
- 5. **ДЕЛАЙТЕ ПЕРЕСМОТРЫ И ВНОСИТЕ ИЗМЕНЕНИЯ**

Комплекс **наглядных** методов обучения и воспитания детей с РАС



Наглядное подкрепление информации

- используйте наглядное подкрепление при изучении новых слов и понятий;
- сопровождайте тексты фотографиями и иллюстрациями;
- используйте презентации при подаче знаний об окружающем;
- соединяйте абстрактные понятия с образами и символами (*например* - понятия «вверх» и «вниз»);
- произнося термин, покажите физически, с помощью игрушки;
- подкрепите таблички с подписями к игрушке и еще раз покажите , учитель должен показать их ребенку;
- замените игрушку картинкой с подписью;
- замените картинку символом – стрелкой;
- оставьте только табличку.

Предоставление образца выполнения может быть в виде:

- моделирования действия – покажите, как должно выглядеть действие;
- образец ответа – пример ответа на вопрос;
- образец заполнения таблицы, схемы и т.д.;
- алгоритм выполнения задания – визуальный план выполнения.

Визуализация правил (как нужно себя вести)

- **Социальные истории**

Комплекс **практических** методов обучения и воспитания детей с РАС



- *Индивидуальная корректировка объема задания*
- Установите границы задания. Во время предъявления задания необходимо сразу обозначить объем выполняемой работы. Задания должны иметь четкое начало и конец, чтобы ребенок имел четкое представление о том, что от него требуется и в каком объеме. При необходимости используйте таймер.
- Сократите объем заданий. Очень часто для закрепления того или иного навыка, а так же для проведения оценки его сформированности, достаточно небольшого объема задания.
- Предъявляйте задания маленькими частями – это поможет избежать путаницы в инструкциях, перескакивания с одного задания на другое, а так же паники при виде большого объема. Для этого удобно использовать отдельные карточки с заданиями.
- Замените задание другим. Анализируя индивидуальные трудности ученика с расстройством аутистического спектра, необходимо определить, какая форма задания будет оптимальна для того или иного (вместо выполнения письменной работы ребенку можно предложить ответить у доске)

Комплекс **практических** методов обучения и воспитания детей с РАС



- **Помощь в переходах от одной деятельности к другой**
- Учитель может уменьшить чувство дискомфорта у ребенка при смене деятельности или среды следующим образом:
- напомниме ученику, о каком бы то ни было предстоящем переходе за 5 минут и за 1 минуту до него. Для этого можно использовать таймер или карточку;
- используйте для всего класса какую-либо стандартную «переходную деятельность» перед сменой занятия – движение, считалку, стихотворение и т.д..

Комплекс **практических** методов обучения и воспитания детей с РАС



• **Побуждение к самостоятельному поиску информации**

- предлагайте задания по поиску дополнительной информации по изучаемой теме;
- дайте возможность составить презентацию, вместо письменного ответа, а так же для помощи в ответе у доски;
- можно использовать компьютерные программы для развития языковой грамотности.

Комплекс **практических** методов обучения и воспитания детей с РАС



Обучение переносу знаний

Недостаточная способность к обобщению детей с расстройством аутистического спектра вызывает трудности в выстраивании связей между понятиями, а так же также затрудняет перенос знаний в жизненные ситуации:

- для генерализации навыков необходимо все понятия связывать с жизненными ситуациями ребенка;
- использовать на уроке большое количество практических заданий;
- предлагайте использовать знания для выполнения практических проектов по теме урока.

Обучение работе в паре, группе

Комплекс **словесных** методов обучения и воспитания детей с РАС



Адаптация устной речи

- Необходимо принимать во внимание трудности, связанные с нарушением развития речи и коммуникации при расстройстве аутистического спектра. Трудность понимания устной и письменной речи, а так же буквальность интерпретаций может приводить к искаженному восприятию услышанного и прочитанного:
- избегайте ироничных или идиоматических выражений;
- говорите ровным тоном;
- не говорите слишком быстро.

Комплекс **словесных** методов обучения и воспитания детей с РАС



• **Обучение выполнению инструкций**

Перед тем как дать инструкцию необходимо привлечь внимание учащегося, называя его по имени:

- необходимо помнить, что некоторые дети расстройствами аутистического спектра не могут одновременно воспринимать визуальные и речевые сигналы. Поэтому невозможно просить их слушать информацию и выполнять какое-либо задание еще (записывать, подчеркивать и т.д.);
- используйте несложные инструкции и объяснения.
- избегайте инструкций типа «прежде чем начать выполнять задание, не забудьте подписать ваши работы, что бы сдать, когда вы их выполните». такое объяснение может вызывать сильное замешательство у детей с расстройствами аутистического спектра;
- проверяйте понимание учащимся услышанных фраз (если нет понимание сократите их до ключевых слов);
- избегайте длинных глагольных цепочек;
- если ребенок умеет читать, напишите инструкцию на листе.

Комплекс **словесных** методов обучения и воспитания детей с РАС



• Обучение выполнению инструкций

Перед тем как дать инструкцию необходимо привлечь внимание учащегося, называя его по имени:

- необходимо помнить, что некоторые дети расстройствами аутистического спектра не могут одновременно воспринимать визуальные и речевые сигналы. Поэтому невозможно просить их слушать информацию и выполнять какое-либо задание еще (записывать, подчеркивать и т.д.);
- используйте несложные инструкции и объяснения.
- избегайте инструкций типа «прежде чем начать выполнять задание, не забудьте подписать ваши работы, что бы сдать, когда вы их выполните». Такое объяснение может вызывать сильное замешательство у детей с расстройствами аутистического спектра;
- проверяйте понимание учащимся услышанных фраз (если нет понимания сократите их до ключевых слов);
- избегайте длинных глагольных цепочек;
- если ребенок умеет читать, напишите инструкцию на листе.

Обучение ответам на вопросы, адаптация текстов

Для облегчения процесса письма можно использовать следующие приспособления.

- **Насадка на ручку.** На данный момент существуют насадки для детей с правосторонним и левосторонним латеральным предпочтением.
- **Массажный мячик.** Мячик вкладывается в руку ребенка и помогает удерживать позу руки при письме.
- **Удерживающая резинка.** С помощью этого нехитрого приспособления так же можно помочь удерживать позу руки при письме
- **Тренажер для письма.** Эффект тренажера основан на дополнительном включении в процессе письма дополнительно к зрительному анализатору кинестетического и слухового анализаторов. При письме буквы воспринимаются в виде считываемых с рельефной дорожки сенсорных и звуковых ощущений.
- **Ограничители строки.** Такие приспособления можно сделать самим, использовав плотную пленку или оргалит.
- **Дополнительная разлиновка тетрадей.** Для облегчения процесса письма можно использовать более четкое выделение строки, очерчивание двух линеек, проведение дополнительных наклонных линий, а также использование тетрадей большого формата.

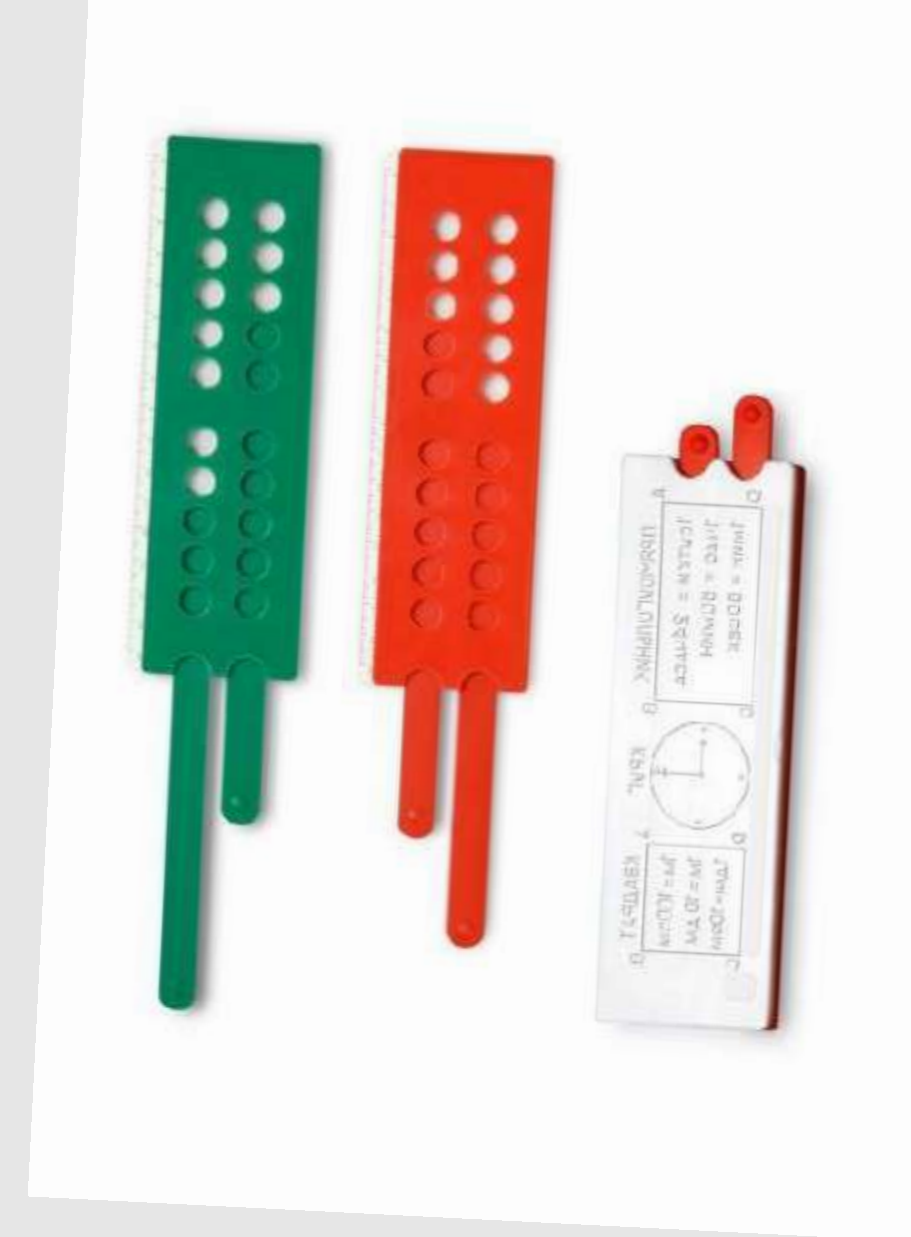
Письмо



- Образец написания букв. Очень часто дети затрудняются в перекодировке текста из печатного в письменный. Для облегчения запоминания образа прописных букв рекомендуется прикрепить на парту табличку-образец.
- Специальные прописи для левшей. На данный момент в продаже имеются прописи для детей с левосторонним латеральным предпочтением
- Специальные прописи для детей с моторными трудностями. Прописи содержат графические задания на обведение, штриховку, раскрашивание, дорисовывание изображений и линий, подготавливающие к воспроизведению элементов букв, упражнения на соотнесение печатных и письменных, строчных и прописных букв, на обведение и списывание с печатного текста слогов, слов и предложений. Наглядный материал помогает уточнить представления детей в связи с отрабатываемым речевым материалом.
- [Аксенова А.К., Комарова С.В., Шишкова М.И. Прописи \(1-3ч\)](#)
- [Лебедева П.Д. «Волшебные точки. Учимся писать буквы»](#)
- Компьютерная клавиатура. В ряде случаев, при значительных двигательных ограничениях, рекомендовано заменить письменные работы работой на компьютере.

Математика

- **Визуальный ряд чисел или линейка.** Данный вид пособия целесообразно прикрепить в верхней части доски или на парту ученика.
- **Специализированная линейка Абака.**
- **Нумикон.** Это программа для обучения математическим навыкам детей дошкольного и школьного возраста, в которой используется мультисенсорный подход и применяются специальные наборы наглядно-практического материала. Шаблоны, включенные в набор «Нумикон», помогают детям установить связь между числом и величиной, которую оно обозначает. В процессе осуществления детьми различных действий с шаблонами у них формируется собственное представление о числах и величинах.



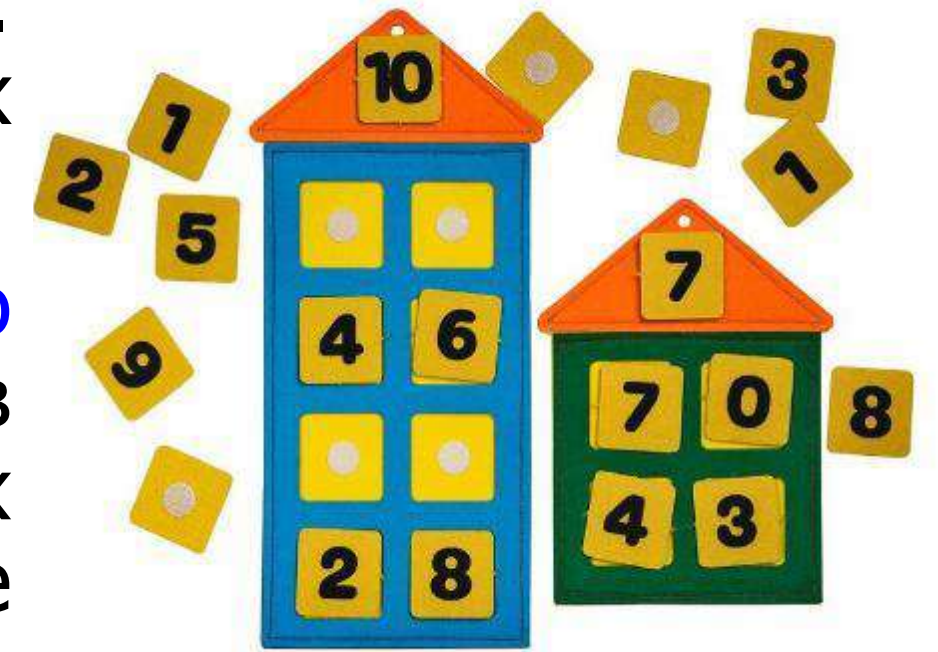
Математика



Игровые пособия по закреплению состава числа. Данные пособия опираются на индивидуальные интересы ребенка. Они помогают на практике освоить понимание тех или иных математических заданий.

Игровые пособия по обучению сравнению чисел с помощью знаков. Для успешного сравнения чисел с помощью знаков необходима сформированность пространственных представлений, представление о количестве и т.д. Данные пособия помогают на практике понять схему выполнения данных заданий.

Игровые пособия по обучению выполнению арифметических действий. Данные пособия опираются на индивидуальные интересы ребенка. Они помогают на практике освоить понимание тех или иных математических заданий. Такие пособия могут применяться в виде игры со всем классом или предлагаться в виде домашнего задания индивидуально для ребенка с расстройством аутистического спектра.





- **Краткие записи и схемы.** При анализе математических задач, очень важно научить детей составлять краткие записи и схематических решения. Для проработки сложных математических представлений, абстрактных понятий необходимо научить детей работать по заданному алгоритму и опираться на схему. Важно научить ребенка самостоятельному использованию таких визуальных пособий. Существует ряд специальных пособий по обучению детей решать задачи.
- Очень важно научить ребенка выделять опорные слова, с помощью которых проще решить задачу.
- **Таблица умножения.** При решении арифметических задач необходимо научить ребенка самостоятельно использовать таблицу умножения. Самое простое – научить использовать таблицу на обратной стороне тетради.
- **Выполнение вычислений в столбик.** Очень часто для успешного решения примеров требуется сразу, при переходе к вычислению двузначных чисел обучать выполнять действия в столбик. В начале обучения важно научить ребенка правильно располагать в пространстве десятки и единицы. Для этого можно использовать специальные таблицы и пособия.
- **Калькулятор.** Допустимо использование калькулятора в случаях, когда целью задания не является выполнение арифметических действий.
- **Специализированные учебники.**

Общие рекомендации по организации групповой коррекционной деятельности!



- необходимо, чтобы аутичный ребенок освоился в учебной обстановке, то есть знал, где лежат необходимые принадлежности, каков порядок работы, что делать и когда делать;
- перед любым видом коммуникации необходимо привлечь внимание учащегося, называя его по имени;
- необходимо использовать несложные высказывания особенно это важно при выдаче инструкций и объяснений;
- нужно использовать наглядные материалы для новых слов и понятий, многие дети с расстройствами аутистического спектра больше воспринимают через зрительный канал, чем слуховой.
- предлагать задания нужно, насколько это возможно, наглядно и конкретно, особенно важно при обучении новым понятиям и навыкам. Иногда неплохо продемонстрировать ребенку примеры выполненных заданий, как использовать оборудование, или же подключить к ролевой игре взрослого для показа точного выполнения (что требуется сделать ребенку);

Общие рекомендации по организации групповой коррекционной деятельности:



- необходимо проводить анализ заданий с точки зрения их выполнимости и объема внимания учащегося;
- необходимо использовать разные средства подачи задания, предъявляйте задания маленькими частями;
- задания должны иметь четкое начало и конец, чтобы ребенок имел четкое представление о том, что от него требуется и в каком объеме;
- необходимо избегать перегрузок в учебе и общении, помните о том, что любая работа в группе, общение предъявляют дополнительные требования к ребенку с расстройством аутистического спектра;
- необходимо по возможности связывать задания с интересами учащегося;
- необходимо давать учащемуся время от времени возможность заниматься любимым делом в качестве поощрения за старания при выполнении заданий;
- учащийся должен знать, как дойти до необходимых мест занятий в школе – он должен знать наиболее короткий маршрут. Учащийся должен иметь определенное место.

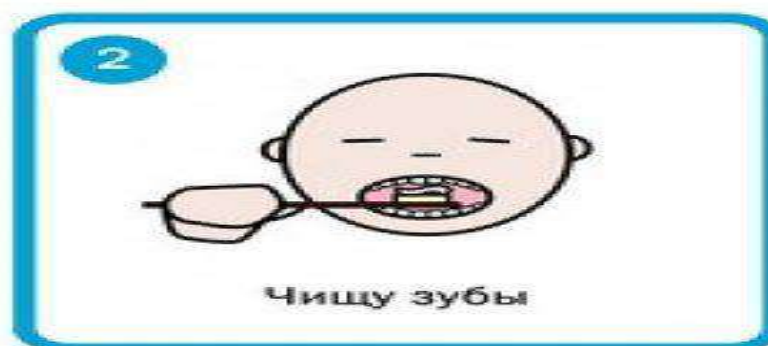
П.Л. Богорад, О.В. Загуменная

В помощь учителям и родителям: рекомендации по выполнению домашних заданий. Когда? Где? В каком настроении?..

| Что мне сегодня задали в школе? | |
|---|--|
| 1. Я открываю дневник | |
| 2. Я нахожу сегодняшнее число | |
| 3. Я вспоминаю, какие уроки были сегодня в школе. | |
| 4. Первый урок — <input type="text"/> | |
| 5. Мне задали: <input type="text"/> | |
| 6. Второй урок — <input type="text"/> | |
| 7. Мне задали: <input type="text"/> | |
| 8. Третий урок — <input type="text"/> | |
| 9. Мне задали: <input type="text"/> | |
| 10. Четвертый урок — <input type="text"/> | |
| 11. Мне задали: <input type="text"/> | |
| 12. Пятый урок — <input type="text"/> | |
| 13. Мне задали: <input type="text"/> | |

Социальные истории для обучающихся с
РАС для познавательного развития в
области бытовой ориентировки

Чистим зубы

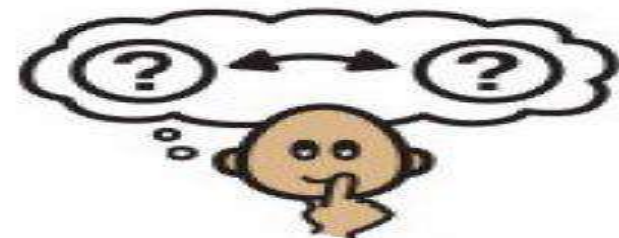


Моём руки

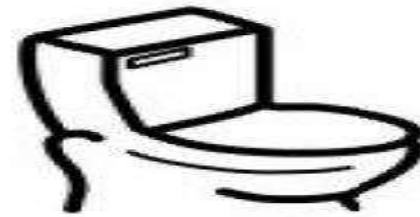




Мужской туалет



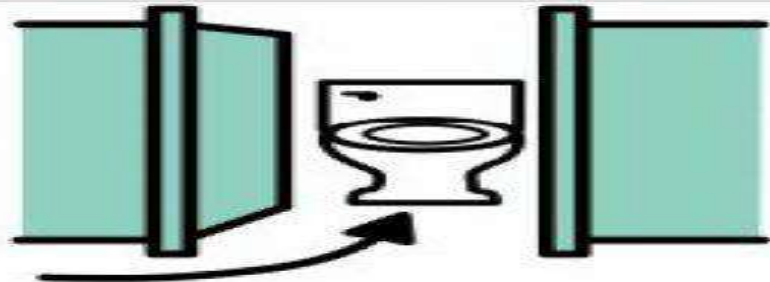
Я должен сделать выбор



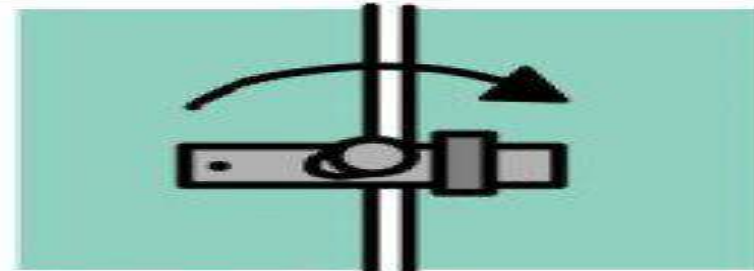
Если я хочу какать, мне нужен унитаз (унитаз находится в отдельной кабинке)



Если я хочу только писать, мне нужен писсуар. (писсуар находится в открытом месте)



Я захожу в свободную кабинку с унитазом...



Закрываю за собой дверь на защелку



Я могу пописать в унитаз стоя



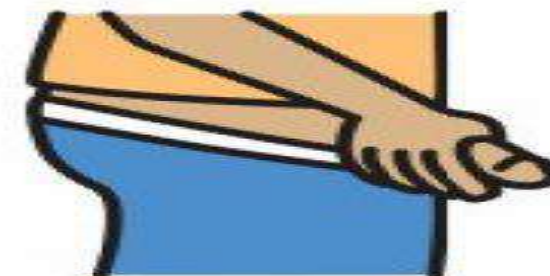
Или пописать и покакать в унитаз сидя



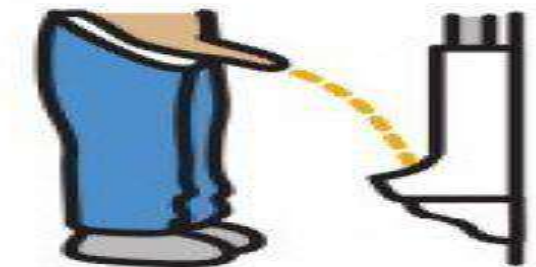
Если я выбрал писсуар, я должен подойти к нему близко



Я расстегиваю и спускаю вниз штаны! Но только НЕМНОГО!



Придерживаю пенис рукой



Прицеливаюсь и писаю точно в писсуар



Я не спускаю штаны до низу!



Я не открываю попу, когда пользуюсь писсуаром!



Я не смотрю, как писают другие!



Я не смотрю на интимные части других мальчиков и мужчин!



Я не разговариваю с незнакомцами!



Когда я закончил, я надеваю штаны



Мою руки



Ухожу из туалета

Посещение туалета



Посещение туалета

для девочки



Почему нельзя выпрашивать лакомство



Обычно я кушаю разную еду. Некоторые продукты (например, хлеб, масло, сыр) я ем почти каждый день.

Есть еще и другие, особенно вкусные, продукты, которые называются "лакомства", и я ем их редко и понемногу. Это, например, шоколад, конфеты, чипсы, лимонад, мороженое...



Лакомства ни в коем случае нельзя есть в большом количестве! Это очень вредно! Если я буду кушать много такой еды за один раз, то сильно заболею. Только взрослые знают, сколько можно съесть лакомств, чтобы не навредить здоровью. Поэтому, **нужно всегда спрашивать у взрослых разрешения** перед тем, как съесть лакомства!

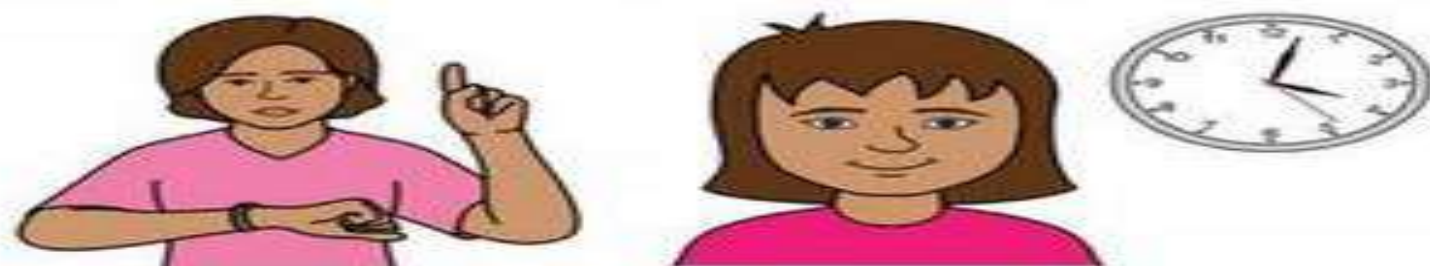


Я очень люблю лакомства и мне хочется кушать их, как можно чаще. Поэтому я выпрашиваю лакомства у взрослых: пристаю к ним, надоедаю, ругаюсь, плачу, истерю, топаю ногами. Когда я веду себя так, родители сильно огорчаются. Они не могут разрешить мне кушать много лакомств, потому что заботятся о моем здоровье!



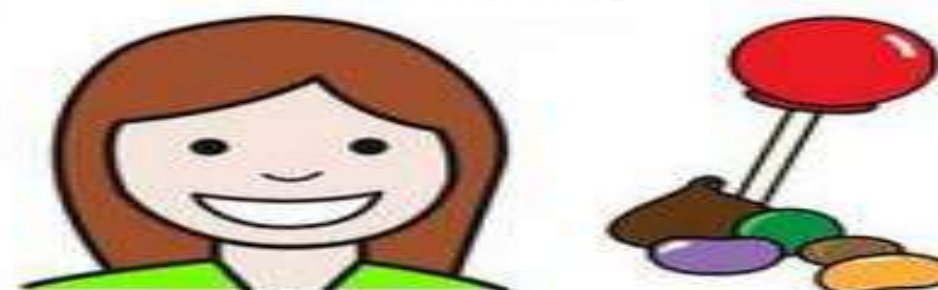
Я не должен вести себя подобным образом! Это - плохое поведение, а я хочу быть хорошим и не огорчать своих родных!

Если я захотел что-нибудь вкусное, то должен спросить у взрослых, можно ли мне сейчас съесть лакомство и, если можно, то сколько.



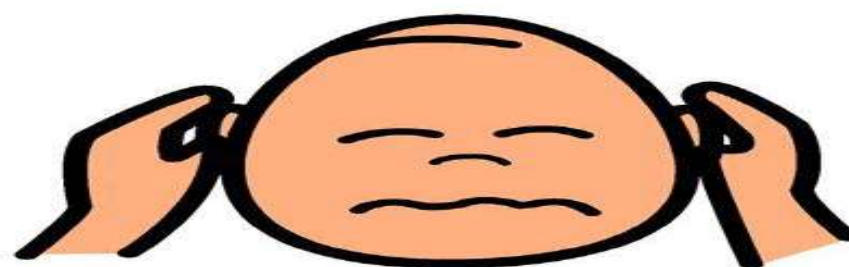
Если мне ответят: "Нет", я скажу: "Ничего страшного!" и спрошу, когда мне можно будет попросить лакомство в следующий раз.

Я не буду брать лакомства без разрешения! Я не буду расстраиваться и выпрашивать у взрослых лакомство!



Если мне ответят "Да", я поблагодарю и съем именно столько лакомств, сколько мне разрешили. Если я буду вести себя так, то буду здоровым, а родные будут рады моему хорошему поведению! Я радуюсь, что никого не расстраиваю! Родители обязательно дадут мне лакомство, когда будет можно!

Как вести себя, если слишком шумно

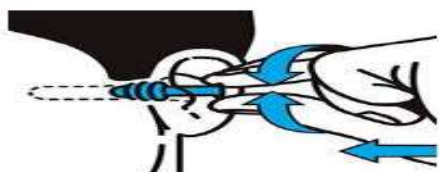


Иногда я слышу слишком много громких звуков, и они сводят меня с ума.

Что делать **МОЖНО**



Надеть наушники и послушать спокойную негромкую музыку



Если шум очень громкий, вставить в уши беруши



Если шум создает знакомый человек, попросить его: "Не мог бы ты потише, пожалуйста!"
Если он перестанет шуметь, сказать ему: "Спасибо"!



Попросить помощи у взрослых. Сказать: "Мне плохо от этого шума! Пожалуйста, помогите!"

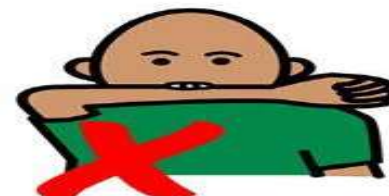


Уйти подальше от источника шума (например, прогуляться)



Найти спокойное, тихое место и побыть там какое-то время, пока не перестану чувствовать себя плохо.

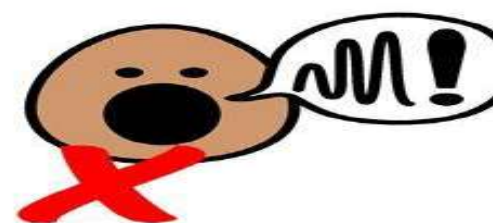
Что делать **НЕЛЬЗЯ**



Кусать себя!



Кусать других людей!



Кричать и истерить!

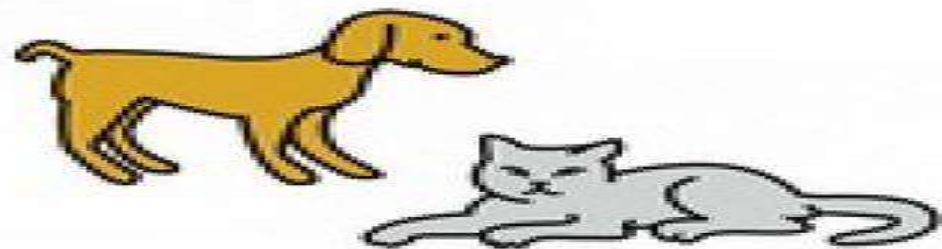


Биться головой об стены или предметы!

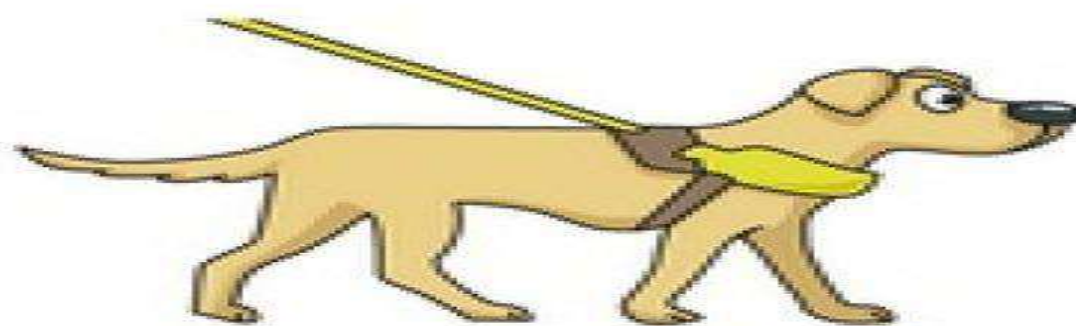


Пинать и толкать других людей!

Как обращаться с животными



Люди с давних пор держат домашних животных. Чаще всего это - собаки и кошки.



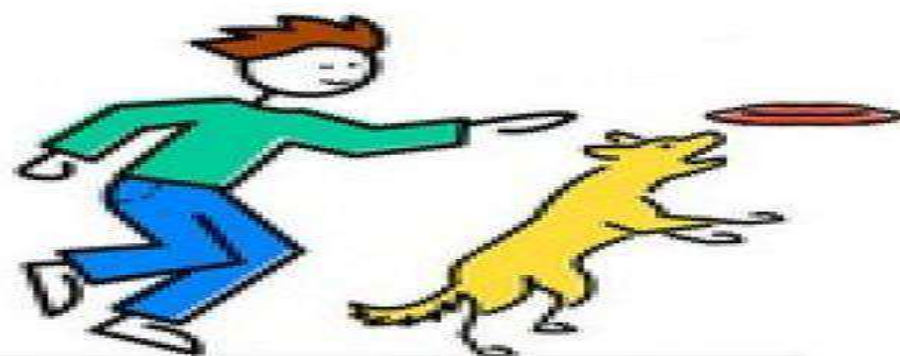
Животные не просто живут в наших семьях, но и помогают нам в трудных ситуациях. Например, собаки-поводыри нужны слепым людям, чтобы не потеряться.



Животные очень любят своих хозяев и преданы им. И люди должны относиться к животным с любовью и заботой.



Нельзя обижать животных, дергать их за хвост, душить, бить по лапам или выгонять из дома. Это очень плохое поведение!



С животными можно играть и веселиться!



Животных можно гладить и обнимать!



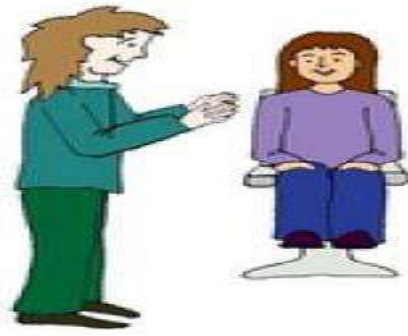
Нужно помнить, что незнакомое животное может быть опасным или больным! Оно может укусить или напугать! Поэтому нельзя трогать чужих животных!



Я буду помнить, что с животными нужно обращаться по-хорошему. Моя мама будет очень счастлива, что я добрый и никому не причиняю вреда!



Мои животные счастливы, что я не причиняю им боль и люблю их! Они радуются мне и хотят со мной играть!



сесть на стул



закатать рукав



медсестра протрет руку



медсестра затянет на руке жгут



нужно отвернуться, когда медсестра вводит иглу



нужно сидеть спокойно, пока медсестра не заполнит пробирки



медсестра вынет иглу и положит вату



медсестра снимет жгут



и зафиксирует вату пластырем

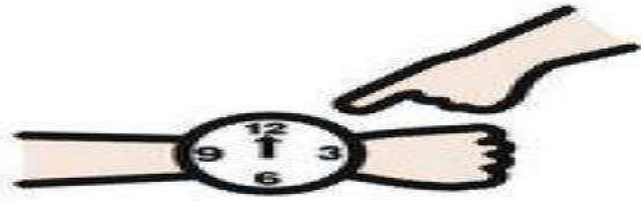


нужно расправить рукав



процедура завершена!

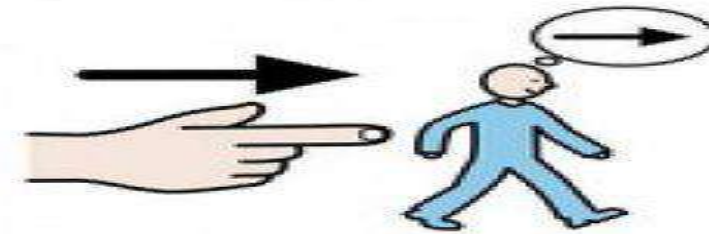
Как вести себя в столовой



Когда наступает
время обеда



я мою руки



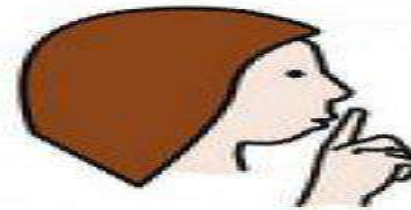
и иду в столовую,



чтобы покушать



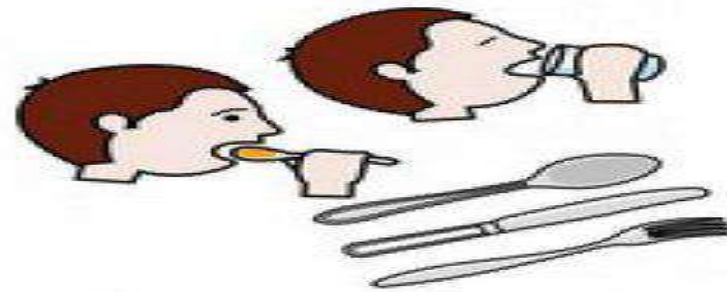
Я нахожу людей, которые
стоят в очереди, и встаю в
конец очереди, за
последним человеком



Я не шумлю и
разговариваю тихо. Я не
толкаюсь и не мешаю
другим людям



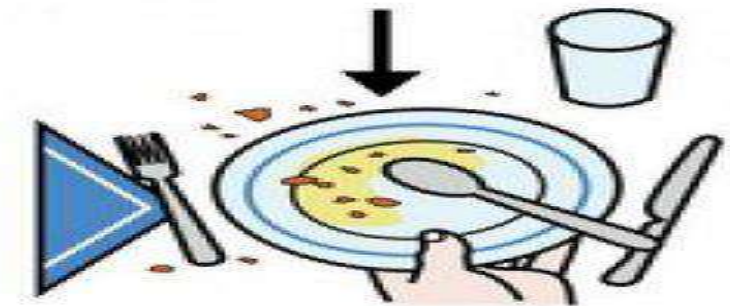
Когда подошла моя
очередь, я выбираю
еду, которая мне
нравится



Я ем медленно и
аккуратно и использую
столовые приборы



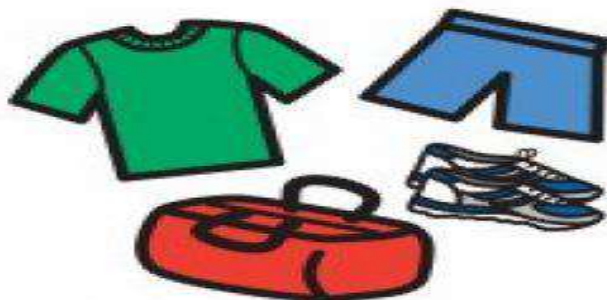
Когда я закончил
кушать, я вытираю рот
салфеткой



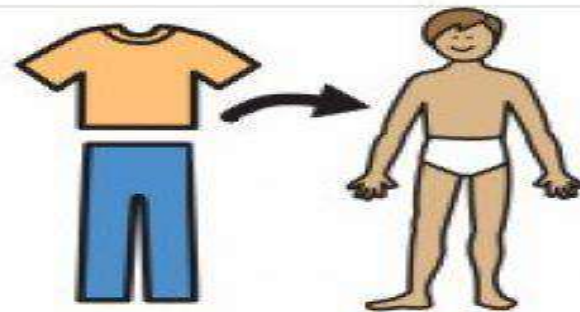
Убираю за собой
грязную посуду



Мне нравится, когда я веду себя
правильно в столовой. Я чувствую
себя сытым и довольным



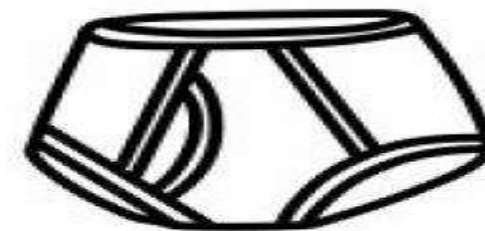
Одевание



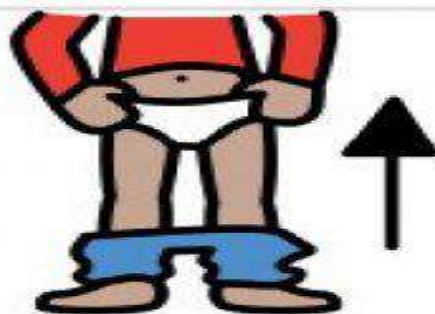
Каждый день я
одеваюсь



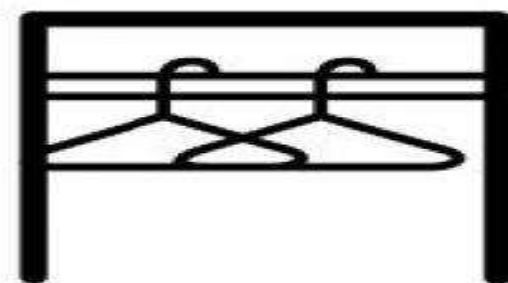
Грязную одежду я
кладу в корзину для
грязного белья



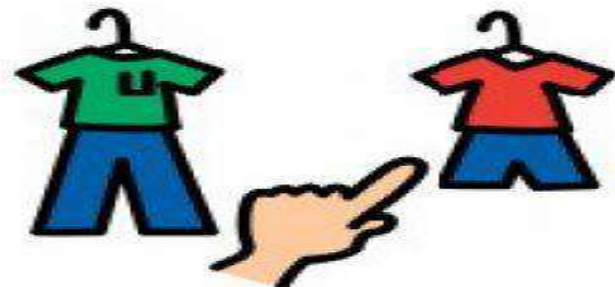
Беру чистое нижнее
белье из шкафа



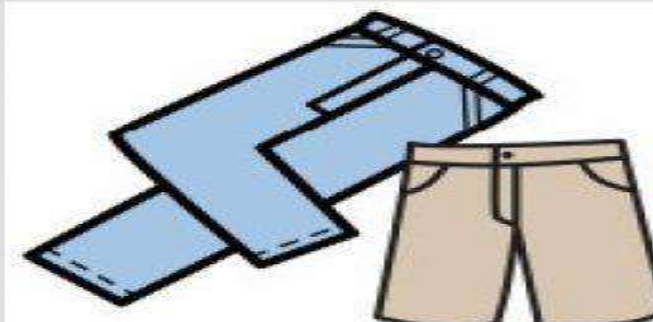
Надеваю нижнее
белье



Шкаф для одежды



Я выбираю, что надеть



Брюки или шорты



Надеваю их



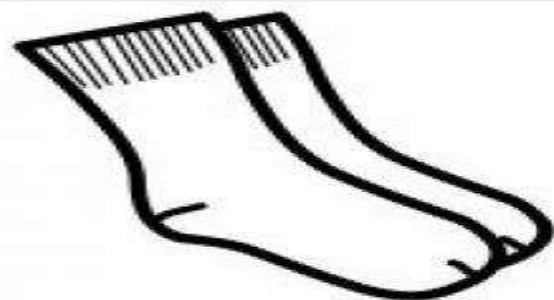
Натягиваю вверх до
пояса



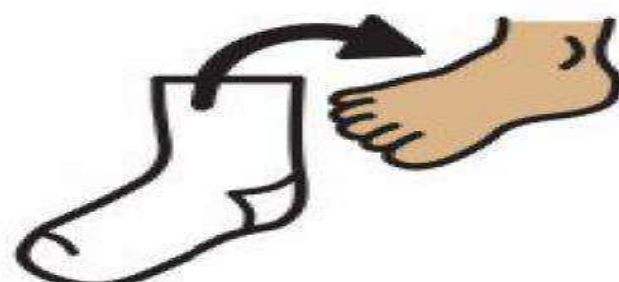
Выбираю футболку



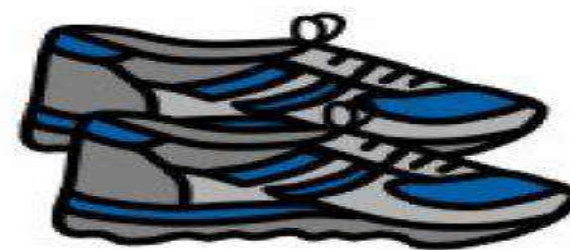
Надеваю футболку



Беру чистые носки



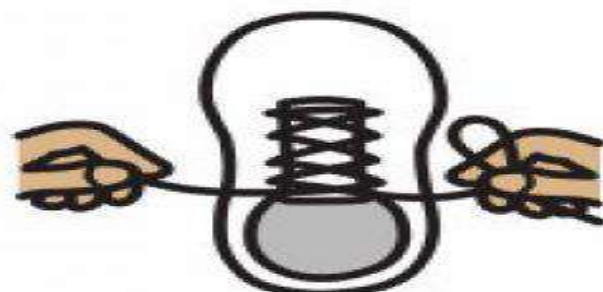
Надеваю их



Выбираю обувь



Надеваю обувь



Завязываю шнурки



Надеваю пояс

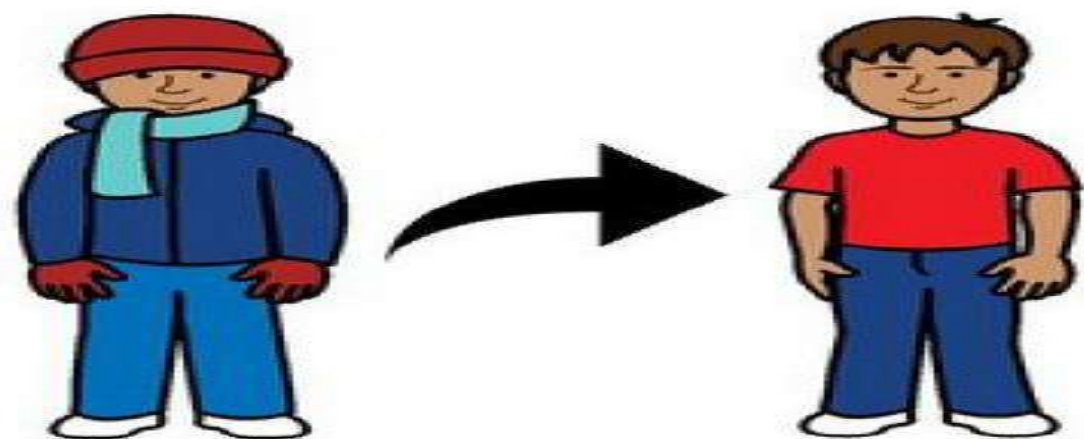


Застегиваю пояс



Теперь я одет и готов
идти!

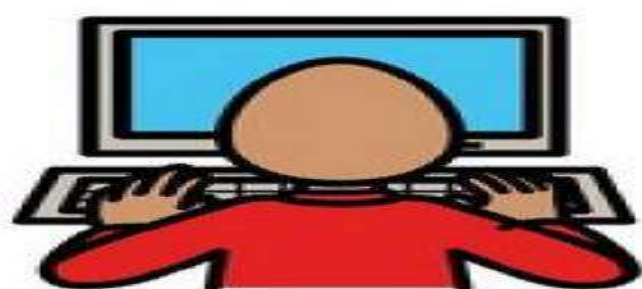
Когда я прихожу с улицы домой



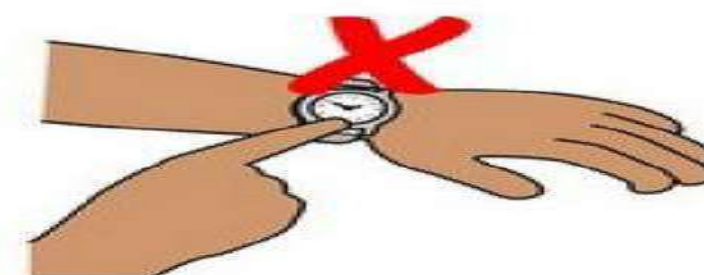
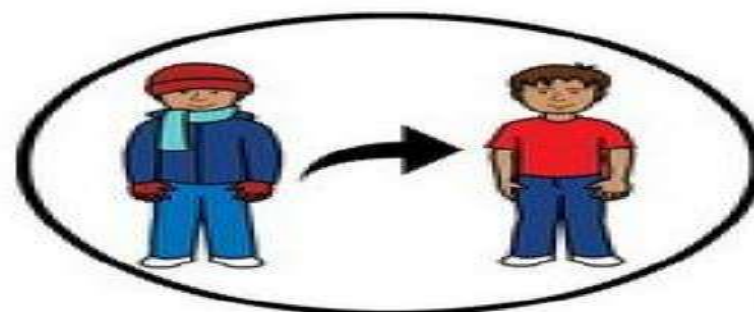
Когда я прихожу с улицы домой, я снимаю всю верхнюю одежду...



и мою руки...



После этого я могу заняться домашними делами



10 мин... 20 мин... 30 мин...

Иногда я трачу слишком много времени на раздевание и мытье рук.



Но чем больше времени я трачу на раздевание и мытье рук, тем меньше времени остается на игру и отдых. А чем быстрее я раздеваюсь, тем больше времени могу поиграть и отдохнуть



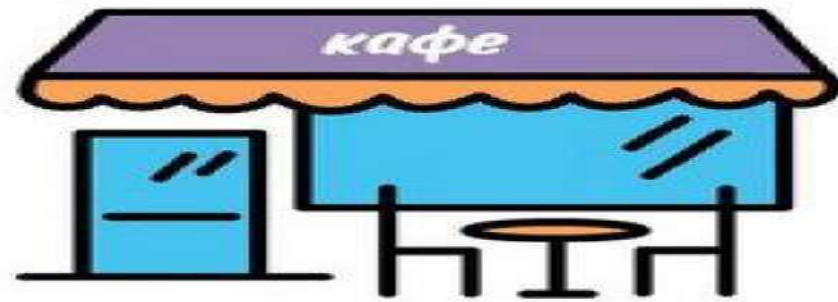
Если я быстро переодеваюсь, мама радуется, гордится мной. Мне нравится, когда мама довольна.



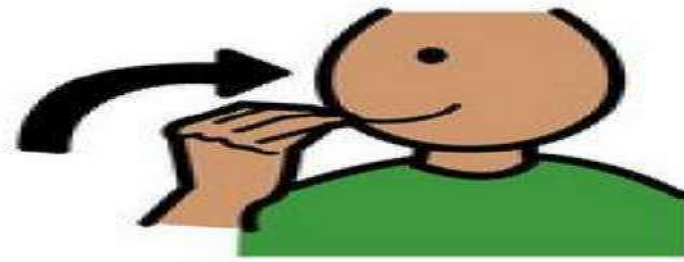
Если я куда-то не хочу идти, я могу обсудить это с родителями, и если они решат, что идти необходимо, я должен быстро одеться, чтобы никого не задерживать.

Моя мама будет гордиться мной, мы успеем сделать все необходимые дела и скорее вернуться домой

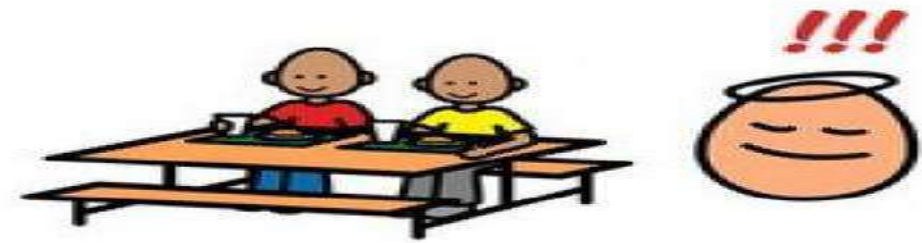
Как вести себя в кафе



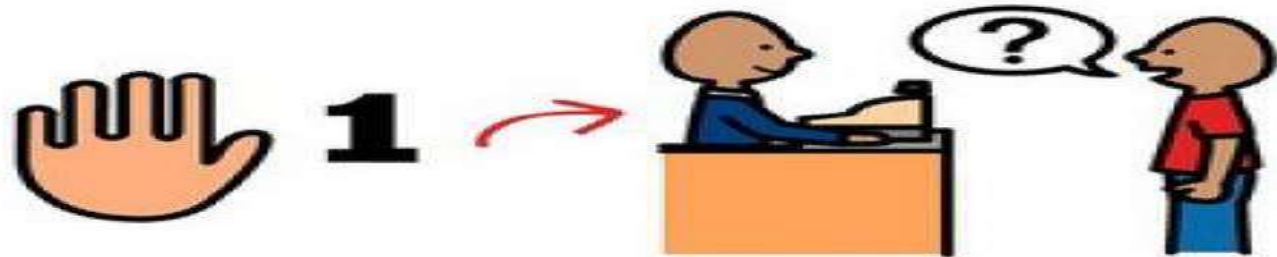
Мне нравится ходить в кафе



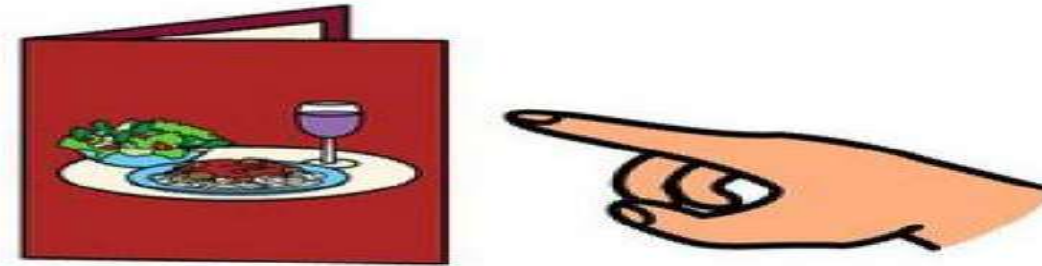
В кафе подают вкусную еду



Многие люди приходят в кафе покушать, и я должен хорошо вести себя, чтобы никому не мешать.



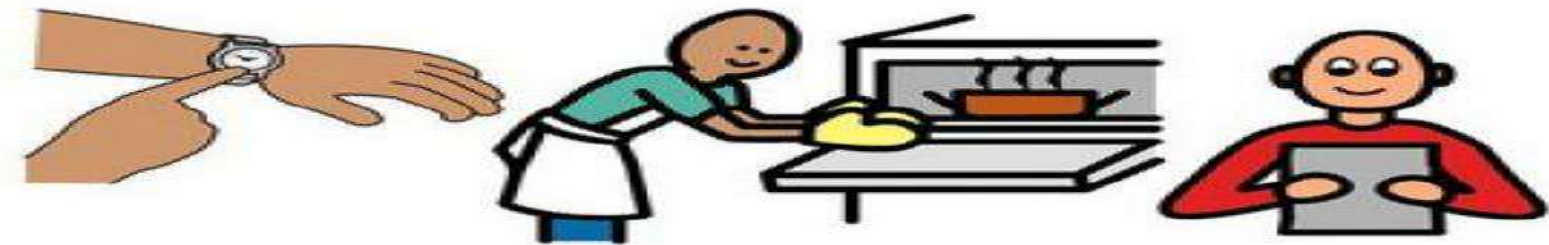
Я захожу в кафе и спрашиваю у менеджера, есть ли свободный столик. Если свободный столик есть, меня отводят к нему. Если свободного столика нет, я могу подождать или сказать: "Ничего страшного!" и пойти в другое кафе.



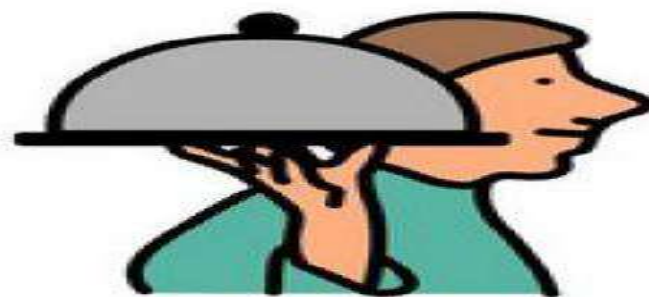
Меня отводят к столику и подают меню. Я внимательно читаю меню и выбираю блюда, которые хочу поесть.



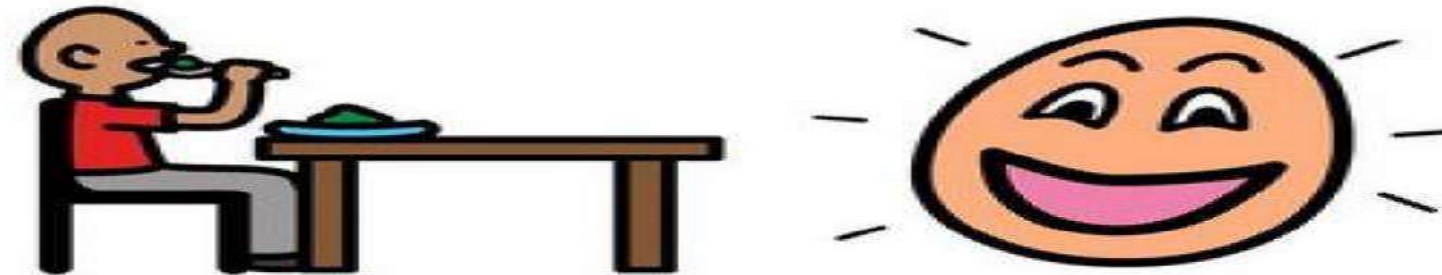
Вскоре официант подходит ко мне, и я говорю, какие блюда я выбрал, и он записывает их в свой блокнот.



Теперь я жду, пока для меня приготовят выбранные блюда.
Я жду спокойно, еду скоро принесут!
Пока я жду, я могу отвлечься (почитать или поиграть в игры на мобильном телефоне)

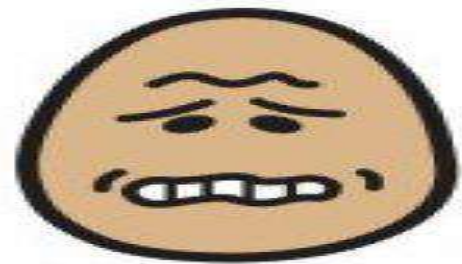


Официант приносит мне мой заказ, и я говорю ему: "Спасибо!"



Я ем с удовольствием!
Теперь я сыт и доволен!
Я горд тем, что знаю, как правильно вести себя в кафе!

Если мне больно



Иногда я чувствую боль



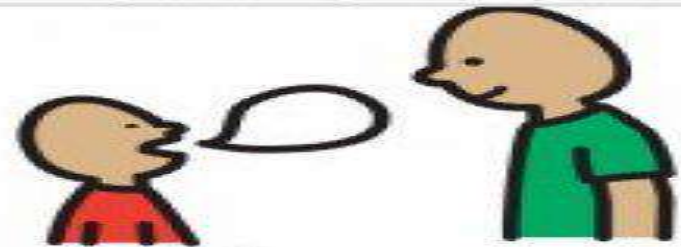
Боль может быть очень сильной



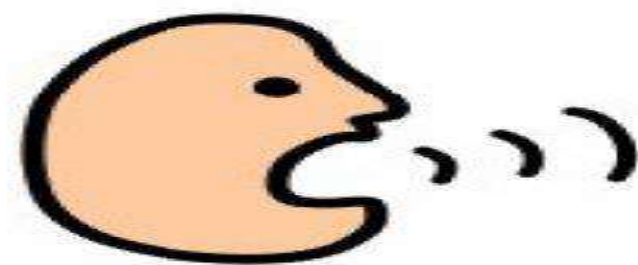
Боль расстраивает меня



Я могу даже расплакаться от боли



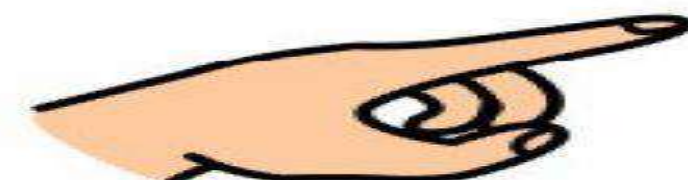
Я должен обязательно сообщить про боль взрослым



Я могу сказать "Ой-ой-ой!"



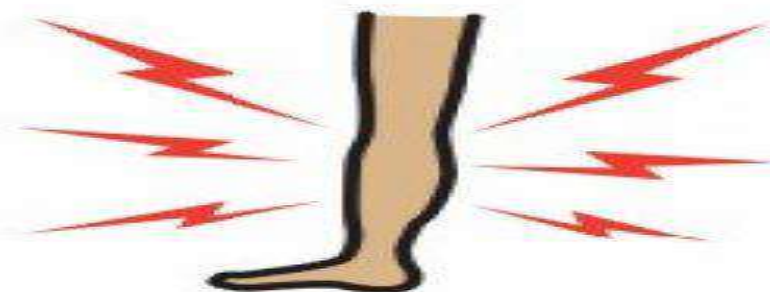
Или могу сказать "Мне больно!"



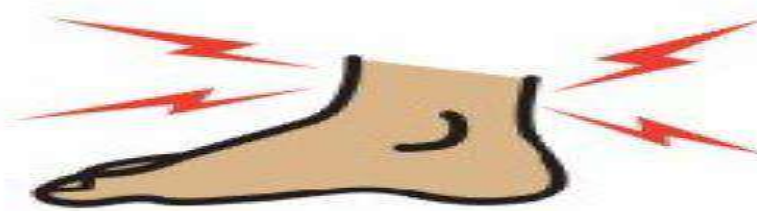
И указать на то место, которое болит



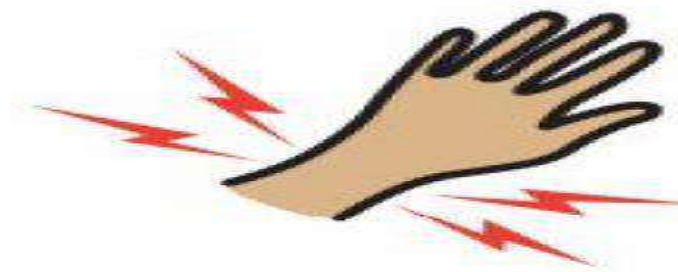
Головная боль



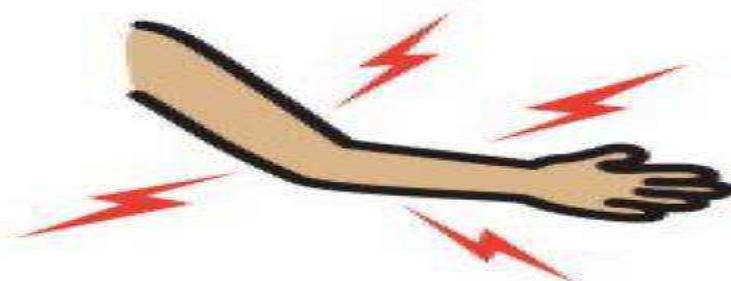
Боль в ноге



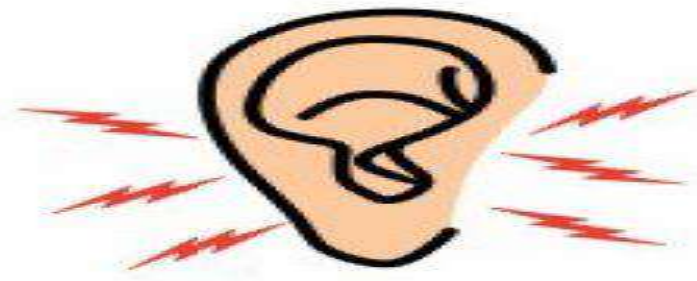
Боль в стопе



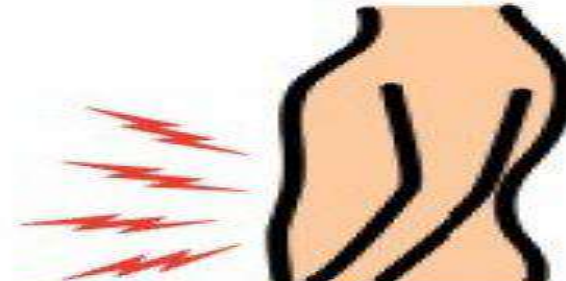
Боль в пальцах рук



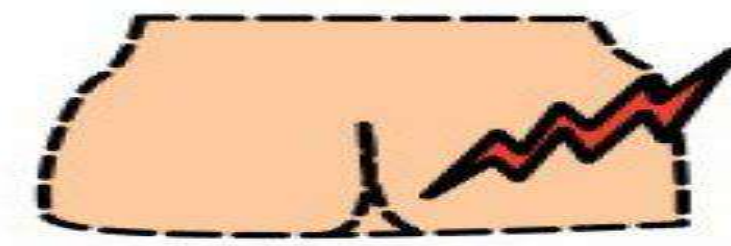
Боль в руке



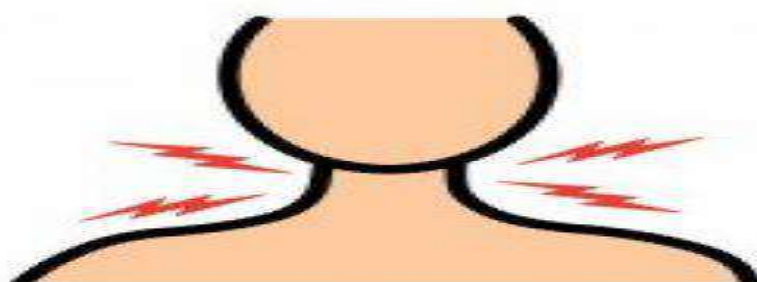
Боль в ухе



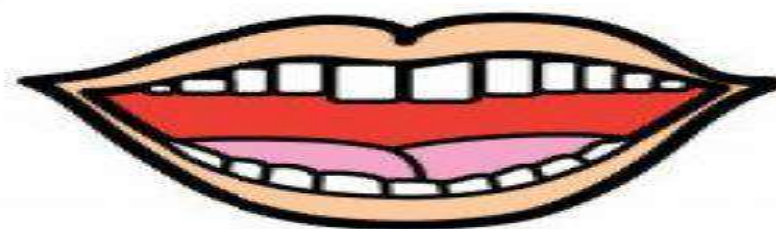
Боль в животе



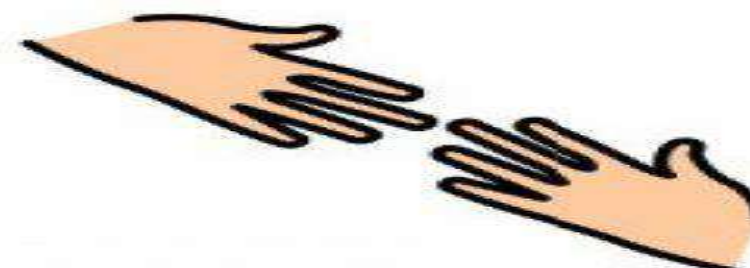
Боль в попе



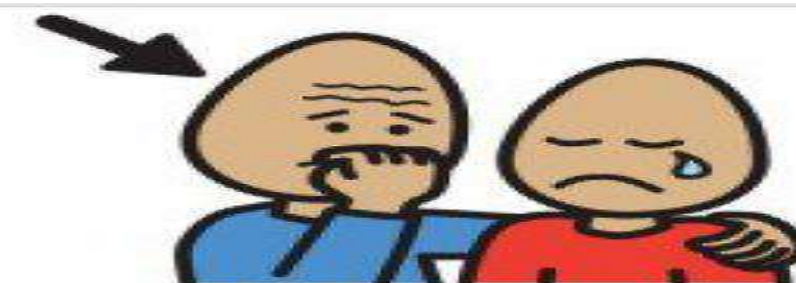
Боль в горле или шее



Боль во рту и зубная боль



Попросить помощь у взрослых - это хорошо и правильно!



Взрослые помогут, и скоро я буду чувствовать себя лучше