

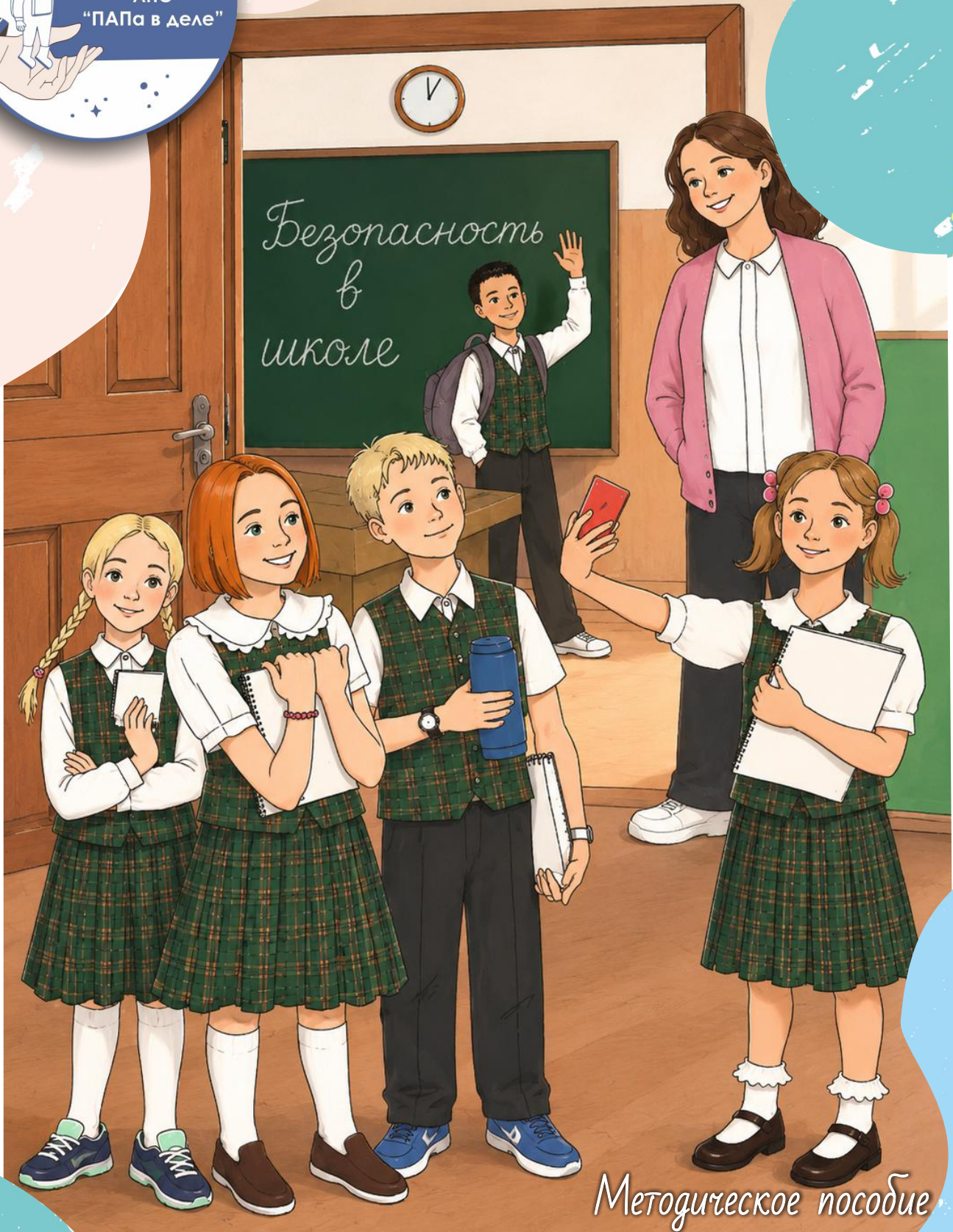


АНО  
"ПАПа в деле"



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
ФОНДА  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ

ПАРТНЕР ПРОЕКТА  
АНО «АУТИЗМПОБЕДИМ»



*Методическое пособие*

# ОТ ПРОСТОГО К ВАЖНОМУ: НАВЫКИ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С РАС

## *Уважаемые коллеги, педагоги, родители и все, кто неравнодушен к вопросам безопасности и развитию детей с РАС!*

Перед вами — методическое пособие «От простого к важному: навыки безопасности для детей с РАС». Оно появилось на свет благодаря реализации одноименного проекта, который родился из насущной потребности и глубокого понимания проблем, с которыми ежедневно сталкиваются ученики с расстройствами аутистического спектра (РАС), их педагоги и семьи.

Почему эта тема так остра? Статистика и жизнь неумолимы: дети с РАС в силу особенностей развития чаще получают травмы. Побег (по данным открытых источников, до 50% детей хотя бы раз пытались убежать), самоповреждающее поведение, непонимание рисков, связанных с высотой, огнем или острыми предметами — вот реалии, которые мы не имеем права игнорировать.

Создатели проекта - АНО «ПАПа в деле» объединили специалистов ПАП, дизайнера и партнеров АНО «АутизмПобедим», чтобы создать систему индивидуальной помощи.

Результат нашей работы — перед вами.

В пособии собраны и систематизированы адаптированные материалы, наработанные в ходе проекта:

- готовые визуальные пособия (социальные истории, игра «Опасно/не опасно», «Круг безопасности»);
- рекомендации по их изготовлению;
- статьи специалистов команды проекта.

**Мы уверены: сформированные навыки безопасности — это основа самостоятельности и защиты жизни ребенка с РАС.**

**Надеемся, наше пособие станет вашим надежным помощником в этой важной работе.**



*Команда проекта «От простого к важному: навыки безопасности для детей с РАС»*



# НАВЫКИ БЕЗОПАСНОСТИ У ДЕТЕЙ С РАС: ОТ ПРОСТОГО К ЖИЗНЕННО ВАЖНОМУ

*Малыхина Александра - сертифицированный специалист ПТАП, клинический психолог, супервизор Ресурсных классов, АСТ и ДБТ-терапевт. г. Москва*

По мере взросления ребёнка вопросы безопасности становятся всё более критичными. Ребёнок чаще оказывается в ситуациях, где требуется самостоятельность: он перемещается в разных средах, сталкивается с новыми людьми и условиями, а контроль со стороны взрослых постепенно снижается. При этом способность адекватно оценивать риск формируется не сразу, особенно у детей с расстройствами аутистического спектра (РАС).

В этой связи ключевым становится понимание: безопасность -поведенческий репертуар, который необходимо вовремя и последовательно сформировать. Фразы вроде «будь осторожен» или «это опасно» не формируют конкретного поведения. Для большинства детей с РАС такие инструкции остаются слишком обобщёнными. Эффективный подход заключается в обучении конкретным, наблюдаемым и измеримым навыкам: остановиться по сигналу, обратиться за помощью, не уходить при потере, отказаться от взаимодействия с незнакомым. Безопасное поведение включает несколько компонентов.

Во-первых, это распознавание риска, то есть способность заметить и понять потенциальную опасность. Во-вторых, остановка действия - замена импульсивного поведения. И далее обращение за помощью, следование инструкции и навык отказа. Эти элементы формируют основу жизненно важных навыков, напрямую связанных с сохранением жизни и здоровья ребёнка.

К таким навыкам относятся: остановка у дороги, реакция на сигнал «СТОП», поведение, если потерялся, навык поведения с незнакомцами.

При этом важно учитывать контексты риска. Опасные ситуации могут возникать дома (например, доступ к бытовой химии), в школе (самовольный выход из класса), на улице (перекрёстки, транспорт), в общественных местах (риск потеряться) и в онлайн-среде (контакт с незнакомыми людьми).

При планировании обучения существует чёткая иерархия приоритетов. Навыки безопасности занимают первое место — они выше коммуникации, самообслуживания и академических навыков. Это связано с тем, что без базовой безопасности невозможно устойчивое развитие в других сферах. Выбор целей обучения должен быть системным. Сначала определяется конкретный риск, затем оценивается вероятность ситуации и её потенциальная тяжесть. После этого выбирается целевое поведение и

формулируется измеримая цель. Например: при вербальном сигнале СТОП ребёнок останавливается в течение трёх секунд в 100% случаев.

После того, как цели выбраны, важно учесть два фактора, напрямую влияющие на навыки.

Важным аспектом является понимание функций поведения.

Даже небезопасные действия выполняют определённую задачу: избегание неприятной ситуации, получение желаемого, привлечение внимания, сенсорная стимуляция или контроль над ситуацией. Если просто заблокировать поведение без учёта его функции, велика вероятность появления другого, иногда более опасного поведения. Поэтому ключевая стратегия - это обучение безопасному замещающему поведению, выполняющему ту же функцию.

Особенности детей с РАС напрямую влияют на безопасность.

Среди них трудности генерализации навыков, дефициты в навыках социального взаимодействия, коммуникативных навыках, ригидность поведения и сложности с оценкой риска. Принципиально важно учитывать, что знание не равно поведению: ребёнок может правильно отвечать на вопросы о правилах, но не применять их в реальной ситуации.

Сенсорные особенности также играют значительную роль.

Сниженная чувствительность к боли, стремление к сенсорному поиску, отсутствие страха перед опасностью и высокая отвлекаемость могут увеличивать риск небезопасного поведения. Поэтому необходимо регулярно отслеживать сенсорный профиль ребёнка и учитывать его при планировании вмешательства.

Работа с безопасностью включает как проактивные, так и реактивные стратегии.

Проактивный подход направлен на предотвращение опасных ситуаций и включает структурирование среды, использование визуальной поддержки и предварительное обучение навыкам. Реактивные стратегии применяются в момент риска и включают блокировку, прерывание поведения и перенаправление.

Одним из наиболее эффективных методов обучения является тренинг поведенческих навыков (Behavioral Skills Training, BST).

Тренинг состоит из 4 обязательных компонентов. Если убрать хотя бы один, то эффективность резко снижается.

1. Инструкция - дать чёткое, конкретное и короткое правило поведения.

Важно использовать простые формулировки, связывать их с визуальной опорой, показывать, что делать, а не чего не делать

2. Моделирование - продемонстрировать, как выглядит ожидаемое поведение. Это может быть взрослый, который показывает, другой ребёнок, видео-модель. Важно, чтобы модель была максимально конкретной и немного утрированной, чтобы поведение было заметно.

3. Практика - предложить ребёнку самому выполнить действие.

Опираемся на базовые принципы: всегда начинаем в безопасной, контролируемой среде, сначала упрощаем с помощью подсказок, постепенно усложняем, добавляем критерии шума, дистанции, разных людей и других стимулов в зависимости от навыка.

4. Обратная связь - подкрепить целевое поведение, сделать коррекцию ошибки проблемного поведения или нецелевого.

Отдельного внимания требует обучение навыку СТОП – одному из базовых навыков безопасности. Он формирует способность остановиться, оценить ситуацию и принять безопасное решение. Обучение начинается в контролируемых условиях и постепенно переносится в реальные ситуации. Он учит ребёнка затормозить, оценить ситуацию и принять безопасное решение. В начале необходимо тренировать каждый шаг отдельно, затем объединить в цепочку.

Особо опасной формой поведения является убегание. Для эффективной работы важно определить триггеры, функцию поведения и его последствия. Ключевой задачей становится замена побега на безопасную альтернативу, например, запрос перерыва или обращение за помощью, с обязательным подкреплением желаемого поведения. Определить безопасное замещающее поведение можно после того, как станет известно, почему именно ребёнок убегает или же к чему именно он бежит. Необходимо поработать с триггерами, определить, что запускает побег, и по возможности изменить среду, снизить шум, дать предупреждение о переходе, использовать социальную историю, упростить задание, показать, когда ребёнок сможет попасть туда, куда он хочет. Дополнительным инструментом выступает альтернативная и дополнительная коммуникация (АДК), которая позволяет ребёнку выражать свои потребности, отказы и сигналы о помощи, даже при ограниченных вербальных возможностях.

Финальным и критически важным этапом является генерализация навыков. Навык считается сформированным только в том случае, если ребёнок способен применять его в разных условиях, с разными людьми и при различных стимулах. Без этого безопасность остаётся ситуативной и нестабильной. Критерий обобщения навыков безопасности это всегда 10 проб из 10, 100% из 100%.

Таким образом, обучение навыкам безопасности у детей с РАС - это системный, поэтапный процесс, требующий учёта функций поведения, сенсорных особенностей и контекста среды.

*Основная цель - это сформировать устойчивый поведенческий репертуар, который будет работать в реальной жизни и обеспечивать ребёнку максимальную самостоятельность и защищённость.*



# ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ У ДЕТЕЙ С РАС

*Тархомцева Ирина - сертифицированный специалист ПАТТ, психолог, куратор Ресурсного класса.  
г. Великий Новгород.*

В семьях, где воспитываются дети с расстройствами аутистического спектра, часто возникают повторяющиеся ситуации, связанные с выраженными эмоциональными реакциями. Ребёнок может внезапно перейти от спокойного состояния к различным видам нежелательного поведения: крику, агрессии или самоизоляции без видимых внешних причин.

Обычные способы успокоения — уговоры, просьбы взять себя в руки, обещания награды за хорошее поведение — в таких случаях не работают или работают лишь временно. Причина этих трудностей не в отсутствии желания вести себя хорошо, а в несформированном навыке саморегуляции: ребёнок с РАС часто не распознаёт ранние сигналы своего тела (учащённое дыхание, напряжение в мышцах, чувство жара), не может связать их с нарастающей эмоцией и не знает, какие действия помогут вернуться в спокойное состояние до того, как произойдёт потеря контроля. Именно для системного обучения этому навыку и существует программа «Зоны регуляции» (The Zones of Regulation), разработанная эрготерапевтом Ли Кайперс.

Программа предназначена для формирования навыков саморегуляции у детей, в том числе с расстройствами аутистического спектра.

Подход основан на разделении всех эмоциональных состояний и уровней бодрствования на четыре цветовые зоны, что делает сложный континуум эмоций наглядным и понятным для ребёнка.

Синяя зона соответствует низкому уровню энергии: грусть, усталость, скука, болезнь. Зелёная зона — оптимальное состояние готовности к обучению и общению: спокойствие, сосредоточенность, радость, гордость.

Жёлтая зона — повышенный уровень энергии, предупреждающий сигнал: волнение, фрустрация, тревога, «глупое» поведение.

Красная зона — пиковое возбуждение и потеря контроля: ярость, агрессия, сильный испуг, неистовство. Важно, что все зоны рассматриваются как нормальные состояния, которые бывают у любого человека.

Проблема не в попадании в ту или иную зону, а в отсутствии навыков осознанного возвращения в зелёную зону.

Реализация программы строится поэтапно. Сначала ребёнка учат распознавать свои эмоции и телесные сигналы: связывать учащённое дыхание и напряжённые кулаки с жёлтой зоной, расслабленное лицо — с зелёной.

Для этого можно использовать социальные истории, визуальные альбомы («Что я чувствую?»), презентации, видеомоделирование.

Затем переходят к анализу контекста и триггеров — ситуаций, которые переводят ребёнка из одной зоны в другую. Здесь вводится важное понятие «ожидаемого и неожиданного поведения». Ожидаемое поведение — действия, соответствующие конкретному социальному контексту (например, на уроке — сидеть тихо и поднимать руку).

Неожиданное поведение — действия, не соответствующие контексту (кричать, убежать, кидать предметы). Понимание этой связи помогает подбирать правильный инструмент регуляции.

Центральный практический элемент программы — формирование персонального «ящика инструментов» (Toolbox).

Это набор конкретных копинг-стратегий для каждой зоны.

Категории инструментов включают дыхательные техники, сенсорные стратегии (попрыгать, пожевать, побыть в тишине, надавить на мышцы), перерывы, мыслительные стратегии.

Например, в синей зоне могут помочь физические упражнения или стакан холодной воды; в жёлтой зоне — сжатие мячика-антистресс, счёт до десяти, просьба о перерыве; в красной зоне — использование

карточки-помощи для выхода в сенсорное пространство. Задача — не дать единственный рецепт, а научить ребёнка выбирать инструмент, соответствующий интенсивности эмоции, и применять его сначала в спокойной обстановке, а затем — в реальных эмоциональных ситуациях.

На основе описанного подхода родителям можно рекомендовать следующие практические шаги: обращать внимание на эмоции ребёнка и учить его называть их, а также обращать внимание ребёнка на эмоции близких людей и проговаривать их вслух; ввести в повседневную жизнь визуальную опору — распечатать или нарисовать цветные зоны (синий, зелёный, жёлтый, красный круги) и ежедневно в спокойной обстановке просить ребёнка называть, в какой зоне он сейчас находится, без оценки и критики; учить ребёнка спокойно реагировать на неожиданные ситуации, начиная с приятных, но неожиданных сюрпризов (например, внезапное угощение или дополнительная игра), и постепенно переходя к менее приятным, но безопасным неожиданностям; объяснять причину эмоциональных состояний — как самого ребёнка, так и окружающих его людей; помочь ребёнку составить его личный «ящик инструментов» — выбрать по одному-два простых действия для каждой зоны (например, для жёлтой зоны: сжать мячик или посчитать до десяти) и отрабатывать эти действия в зелёной зоне, когда ребёнок уже спокоен, чтобы они стали автоматическими.

Таким образом, программа «Зоны регуляции» представляет собой проактивный, основанный на навыках подход в рамках прикладного анализа поведения. Она не запрещает эмоции, а учит ребёнка распознавать их сигналы, понимать социальный контекст и использовать конкретные поведенческие инструменты для саморегуляции, что ведёт к улучшению как эмоционального состояния, так и социального функционирования.



# БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ С РАС: ОРГАНИЗАЦИЯ СРЕДЫ, ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ И КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

*Иванова Кира - сертифицированный специалист  
ТТАТ, куратор Ресурсной группы и класса  
в г. Великий Новгород*

Безопасность ребёнка — одна из главных задач семьи и специалистов. Однако, когда речь идёт о детях с расстройствами аутистического спектра (РАС), вопросы безопасности становятся особенно важными и требуют более глубокого и системного подхода.

Многие дети с РАС могут не осознавать опасность окружающего мира, испытывать сложности с пониманием устных объяснений, импульсивно реагировать на ситуации или демонстрировать поведение, угрожающее их здоровью и жизни. Поэтому обеспечение безопасности — это не только запреты и контроль, но и целая система организации среды, обучения навыкам и поддержки семьи.

## Что включает в себя безопасность ребёнка с РАС?

Безопасность ребёнка с РАС — это не отдельный навык, а комплексная работа, которая включает:

- формирование навыков безопасности;
- организацию безопасной среды;
- создание понятного и предсказуемого образа жизни;
- развитие навыков досуга и самостоятельности;
- обучение социально приемлемому поведению.

Очень важно понимать, что ребёнок с РАС может воспринимать окружающий мир иначе. То, что для большинства детей очевидно опасно, ребёнок с аутизмом может воспринимать как интересный предмет или увлекательное действие. Например, открытое окно, лестница, водоём, бытовая химия или горячая плита могут вызывать у ребёнка не страх, а любопытство.

## Организация безопасной среды дома

Дом — это первое место, где формируются навыки безопасности. Для ребёнка с РАС среда должна быть организована максимально понятно и безопасно. Часто специалисты рекомендуют ориентироваться на принципы организации пространства для очень маленьких детей, независимо от фактического возраста ребёнка.

Это означает, что потенциально опасные предметы должны быть недоступны. Такие как бытовая химия, лекарства, острые предметы, электроприборы, мелкие детали, спички и зажигалки.

Однако одного ограничения доступа недостаточно. Важно не только запрещать опасное поведение, но и предлагать ребёнку альтернативу. Именно поэтому большое значение имеют навыки досуга. Если ребёнок умеет самостоятельно занять себя интересной и понятной деятельностью, вероятность опасного поведения значительно снижается.

### **Роль визуальной поддержки и правил.**

Многие дети с РАС испытывают трудности с пониманием длинных устных объяснений. Для понимания причин запрета требуется высокий уровень речевых и когнитивных навыков. Поэтому простые словесные инструкции часто оказываются недостаточно эффективными.

В таких случаях особенно полезны:

- визуальные правила;
- карточки;
- пиктограммы;
- фотографии;
- короткие и чёткие инструкции.

**Так называемые «красные правила» помогают обозначить действия, которые запрещены всегда и без исключений.**

Это могут быть: выход на дорогу без взрослого, игры с огнём, открывание окон, прикосновение к электроприборам, уход из дома или с детской площадки.

### **Безопасность на улице.**

Улица представляет для ребёнка с РАС большое количество потенциальных рисков. Некоторые дети могут внезапно убежать, не реагировать на обращение, выбегать на дорогу или стремиться к воде.

Поэтому важнейшими элементами безопасности становятся:

- структура и рутина прогулок;
- обучение конкретным навыкам;
- сопровождение взрослого;
- развитие интересного досуга на улице.

### **Сострадательный отказ и границы.**

Дети с РАС могут настойчиво требовать доступ к опасным предметам или действиям. В таких ситуациях особенно важен сострадательный отказ.

Его суть заключается в том, что взрослый не просто запрещает действие, а сохраняет спокойствие, уважение и эмоциональную поддержку ребёнка.

### **Социальные навыки как часть безопасности**

Безопасность включает не только физическую защиту, но и социальное поведение. Ребёнку с РАС бывает сложно понимать где допустимо определённое поведение, а где нет, с кем можно разговаривать, какие темы являются личными, как соблюдать дистанцию, как реагировать на

незнакомцев.

### **Пикацизм как пример комплексной работы.**

Одним из опасных видов поведения может быть пикацизм — поедание несъедобных предметов. Ребёнок может брать в рот песок, бумагу, камни, пластик или другие опасные объекты.

### **Коррекция такого поведения требует комплексного подхода.**

Прежде всего важно понять причину поведения.

Иногда пикацизм связан:

- с сенсорными особенностями;
- с недостатком определённых веществ в организме;
- с ограниченным рационом;
- с отсутствием навыков досуга.

### **Комплексный подход — основа безопасности!**

Навыки безопасности невозможно сформировать только запретами.

Для ребёнка с РАС необходима комплексная система поддержки, включающая:

- визуальные и вербальные объяснения;
- организацию безопасной среды;
- развитие досуга;
- обучение социальным навыкам;
- поддержку семьи;
- поведенческие методы коррекции.

*Безопасность ребёнка с РАС — это ежедневная, последовательная и многогранная работа. Она требует внимания взрослых, терпения, поддержки семьи и понимания особенностей ребёнка.*

*Главная цель такой работы заключается не только в предотвращении опасных ситуаций, но и в формировании у ребёнка максимально возможной самостоятельности, уверенности и качества жизни.*



# ПРИМЕНЕНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ ИСТОРИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ДЕТЕЙ С РАС БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ В ШКОЛЕ

*Бойко Дарья - специалист ТАТ*

Расстройства аутистического спектра (РАС) представляют собой особенности развития, при которых ребёнок может испытывать трудности в понимании социальных ситуаций, взаимодействии с окружающими людьми, адаптации к изменениям и восприятию правил поведения. Для многих детей с РАС окружающий мир кажется сложным, непредсказуемым и тревожным. Даже привычные ситуации могут вызывать у ребёнка беспокойство, если он не понимает, что именно будет происходить и какие действия от него ожидаются.

**Школьная среда является особенно сложной для детей с РАС.**

В школе ребёнок сталкивается с большим количеством людей, шумом, необходимостью соблюдать правила, быстро переключаться между различными видами деятельности и взаимодействовать с одноклассниками и взрослыми. Перемены, уроки, столовая, спортивный зал, массовые мероприятия и неожиданные ситуации могут становиться источником стресса и тревожности.

**Именно поэтому обучение безопасному поведению в школе является важной частью сопровождения ребёнка с РАС.**

Ребёнку необходимо не только знать школьные правила, но и понимать, как действовать в различных ситуациях, как обращаться за помощью и каким образом сохранять спокойствие.

**Одним из эффективных и доступных методов обучения являются социальные истории.** Они помогают ребёнку заранее познакомиться с ситуацией, понять последовательность событий и научиться безопасным способам поведения.

**Что такое социальная история?**

Социальная история — это короткий структурированный рассказ, который объясняет ребёнку определённую ситуацию и ожидаемое поведение.

История может быть представлена в виде текста, фотографий, рисунков, пиктограмм или карточек. Социальные истории разрабатываются с учётом особенностей восприятия ребёнка и помогают сделать окружающий мир более понятным и предсказуемым.

Главная цель социальной истории — простым и доступным языком объяснить ребёнку:

- что происходит;
- где происходит ситуация;
- кто участвует в происходящем;
- какие действия являются безопасными;

- как можно обратиться за помощью;
- как спокойно справиться с трудной ситуацией.

При создании социальной истории используются короткие предложения, понятные слова и визуальная поддержка. Это помогает ребёнку легче воспринимать и запоминать информацию.

Социальные истории особенно полезны для детей с РАС, поскольку позволяют заранее подготовить ребёнка к новым ситуациям и снизить уровень тревожности.

### Почему социальные истории эффективны?

Многие дети с РАС испытывают трудности в понимании социальных правил и ожиданий окружающих. Им бывает сложно самостоятельно определить, как нужно вести себя в определённой ситуации. Кроме того, новые и непредсказуемые события могут вызывать страх, напряжение и эмоциональные реакции.

Социальные истории помогают сделать ситуацию более понятной и предсказуемой. Ребёнок заранее знакомится с последовательностью событий и получает конкретные инструкции по безопасному поведению. Благодаря этому снижается тревожность и формируется чувство уверенности. Ещё одним важным преимуществом социальных историй является возможность многократного повторения. Дети с РАС часто нуждаются в регулярном закреплении навыков. Повторное чтение историй помогает ребёнку лучше понимать правила поведения и применять их на практике. Кроме того, социальные истории помогают формировать навыки коммуникации и самостоятельности. Ребёнок учится спокойно выражать свои чувства, обращаться за помощью и взаимодействовать с окружающими людьми.

Основные принципы составления социальных историй

При составлении социальной истории важно учитывать индивидуальные особенности ребёнка. История должна быть понятной, спокойной и поддерживающей.

Основные принципы создания социальной истории:

- использовать короткие и простые предложения;
- избегать сложных объяснений и длинных текстов;
- сохранять спокойный и доброжелательный тон;
- объяснять безопасные способы поведения;
- использовать фотографии, картинки или пиктограммы;
- описывать ситуацию последовательно и понятно;
- учитывать возраст и уровень понимания ребёнка.

Очень важно, чтобы социальная история помогала ребёнку чувствовать себя увереннее, а не вызвала дополнительный страх. Поэтому при описании трудных ситуаций необходимо акцентировать внимание не на опасности, а на способах безопасного поведения и поддержке взрослых.

Примеры корректных формулировок:

- «Если мне трудно, я могу обратиться за помощью к учителю или тьютору»;
- «Я могу спокойно попросить о помощи»;
- «Если вокруг шумно, я могу попросить наушники»;

- «Учитель поможет мне почувствовать себя спокойнее».

Социальные истории о безопасном поведении в школе

Социальные истории можно использовать для обучения различным навыкам безопасного поведения в школьной среде.

С их помощью ребёнка можно обучать:

- безопасному поведению на перемене;
- правилам поведения в столовой;
- безопасному передвижению по коридорам и лестницам;
- обращению за помощью к взрослым;
- поведению во время эвакуации;
- спокойному ожиданию своей очереди;
- безопасному общению с одноклассниками;
- правилам поведения на уроке.

#### **Пример социальной истории о поведении на перемене.**

*«Когда начинается перемена, я спокойно выхожу из класса. В коридоре может быть много детей. Я стараюсь идти спокойно и смотреть вперёд. Я не бегаю по коридору. Если мне трудно или шумно, я могу подойти к учителю и попросить помощи. Учитель поможет мне почувствовать себя спокойнее. Когда прозвонит звонок, я возвращаюсь в класс».*

Такая история помогает ребёнку понять правила поведения на перемене и заранее подготовиться к шумной обстановке.

#### **Пример социальной истории о правилах поведения в школьной столовой.**

*«Мы идём в школьную столовую. В столовой может быть шумно. Я стараюсь спокойно стоять в очереди. Я аккуратно несу поднос и внимательно смотрю вперёд. Если мне нужна помощь, я могу обратиться ко взрослому. После еды я спокойно возвращаю посуду на место и возвращаюсь в класс».*

Эта история помогает ребёнку освоить последовательность действий и снижает тревожность во время посещения столовой.

#### **Пример социальной истории о безопасном поведении во время эвакуации.**

*«Иногда в школе проводится учебная эвакуация. Может звучать громкий сигнал. Учитель скажет детям, что нужно делать. Я сохраняю спокойствие. Я иду рядом с классом и слушаю учителя. Когда эвакуация закончится, мы вернёмся в класс».*

Такие истории особенно важны, поскольку неожиданные сигналы и изменение привычной обстановки могут вызывать у ребёнка сильную тревогу.

#### **Пример социальной истории о просьбе помощи.**

*«Иногда мне может быть трудно или тревожно. Я могу сказать: «Мне нужна помощь». Я могу подойти к учителю, школьному психологу или другому взрослому. Когда я прошу помощь спокойно, взрослым легче мне помочь».*

Подобные истории помогают ребёнку понять, что обращаться за поддержкой безопасно и правильно.

#### **Социальные истории и развитие коммуникации.**

Социальные истории помогают ребёнку понимать правила общения и безопасного взаимодействия с окружающими людьми.

С их помощью ребёнка можно обучать:

- спокойному разговору;
- ожиданию очереди;
- правилам общения на уроке;
- безопасному поведению в конфликтной ситуации.

Например:

*«Если я злюсь, я могу глубоко вдохнуть и обратиться ко взрослому. Я стараюсь говорить спокойно. Учитель поможет мне решить проблему безопасным способом».*

Такие истории помогают ребёнку постепенно формировать навыки эмоциональной саморегуляции и безопасного общения.

### **Роль семьи в обучении безопасному поведению.**

Участие семьи играет очень важную роль в формировании навыков безопасного поведения у ребёнка с РАС. Если ребёнок слышит одинаковые правила дома и в школе, ему легче понимать и запоминать безопасные способы поведения.

Родители могут читать социальные истории вместе с ребёнком, повторять их регулярно, обсуждать безопасное поведение, использовать истории перед сложными ситуациями, закреплять навыки дома, поддерживать ребёнка в трудных ситуациях.

Очень важно, чтобы взрослые сохраняли спокойствие и доброжелательность. Поддержка родителей и педагогов помогает ребёнку чувствовать себя увереннее и безопаснее.

*Социальные истории являются эффективным инструментом обучения детей с РАС безопасному поведению в школе. Они помогают ребёнку лучше понимать школьные правила, снижать тревожность, осваивать навыки общения и обращаться за помощью в трудных ситуациях.*

*Благодаря социальным историям школьная среда становится для ребёнка более понятной, предсказуемой и безопасной. Регулярное использование таких историй способствует развитию самостоятельности, уверенности и успешной адаптации ребёнка в школе.*

*При грамотном использовании социальные истории помогают создать условия, в которых ребёнок с РАС сможет чувствовать себя спокойнее, безопаснее и успешнее взаимодействовать с окружающим миром.*



# ПОЧЕМУ ПРОСТО СКАЗАТЬ НЕ РАБОТАЕТ: КАК ОБЪЯСНИТЬ БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЯМ С АУТИЗМОМ

*Тихонова Станислава - дизайнер, специалист ПАП*

Родители и специалисты сталкиваются с проблемой: стандартные, понятные большинству людей формулировки правил безопасности неэффективны для детей с расстройствами аутистического спектра (РАС). Высказывания «Не залезай на окно — травмируешься» или «Не подходи к незнакомцу» способны оказаться бесполезными.

Привычный разговорный формат в данном случае неприменим. Требуется пересмотреть подходы, внедряя методы визуальной поддержки и учитывая когнитивные и поведенческие особенности детей с РАС. Взрослые часто оперируют абстрактными понятиями, метафорами и апелляцией к авторитету. Для большинства детей аргументов «так мама сказала» или «так правильно» достаточно. У детей с РАС данные механизмы работают плохо.

**Ключевые трудности, с которыми сталкиваются дети с РАС:**

- Нарушение социальных навыков.

Дети с аутизмом не признают авторитет взрослого исключительно на основании его возраста или социального статуса. Доверие формируется только через установленное сотрудничество. При отсутствии такого сотрудничества ребёнок не выполняет требования.

- Отсутствие понимания опасности, страха, травмы и смерти.

Ребёнок может побежать навстречу стае собак или залезть на подоконник, не осознавая последствий. Понятия «травма» или «смерть» остаются для него абстрактными.

- Буквальное восприятие речи.

Фразы «золотые руки», «дедушка на небе» воспринимаются буквально.

Пример: ребёнку сообщили, что дедушка отправился на небо.

Мальчик длительное время всматривался в небо, ожидая появления дедушки, что вызывало стресс и нежелательное поведение.

- Сложности с прогнозированием.

Ребёнок испытывает трудности при выстраивании логической цепочки: «действие → следствие». Размышления о результатах собственных поступков зачастую недоступны.

- Разный уровень понимания речи.

Даже у детей с внешне хорошо развитыми речевыми навыками понимание абстрактных концепций может значительно отставать от возрастной нормы.

## **Сильные стороны, используемые в обучении**

Несмотря на перечисленные трудности, дети с РАС обладают особенностями, становящимися основой для эффективного обучения:

развитое визуальное восприятие;

склонность к рутинам, упорядоченности и предсказуемости.

## **Указанные характеристики следует использовать при создании обучающих материалов.**

**Методика объяснения сложных понятий**

Объяснение таких понятий, как «смерть», «безопасность» или «любовь к родине», без использования абстракций представляет собой сложную задачу. Однако для ребёнка с РАС она решается при соблюдении следующих принципов: использование рисунков, анимация, упрощение информации, удаление второстепенных деталей, выделение одной конкретной концепции, доступной ребёнку в настоящий момент.

**Пример с окном.**

Не следует описывать травматические случаи. Требуется определить уровень понимания ребёнка. При возможности усвоения только одного действия объяснение сводится к нему: «С окном разрешается смотреть в окно».

Обязательно предлагается альтернатива: при запрете залезать на окно разрешается использовать шведскую стенку, батут или планшет. Любой запрет сопровождается конкретной альтернативой.

**Пример со смертью.** Метафоры про «небеса» не используются. Следует применять прямые и конкретные формулировки: «Дедушка умер. Его похоронили. Он не вернётся. Мы больше никогда его не увидим».

Для взрослых такие формулировки могут казаться резкими, однако неопределённые метафоры наносят вред пониманию ребёнка с РАС.

## **Визуальная поддержка как основной инструмент**

Основной метод обучения правилам безопасности — визуальные подсказки: карточки, схемы, расписания, модель окружения с кругами безопасности.

## **Принципы создания визуальных правил**

Эффективность визуальной поддержки напрямую зависит от качества оформления материалов. Ниже приведены основные принципы разработки визуальных правил для детей с РАС.

### **Простой белый фон без визуального шума.**

Изображение не должно содержать лишних деталей, узоров, теней или сложных текстур. Белый или однотонный светлый фон позволяет ребёнку сконцентрироваться на главном объекте. Любые фоновые элементы (растения, другие люди, украшения) отвлекают внимание и затрудняют понимание.

### **Подписи простым шрифтом без засечек.**

Рекомендуется использовать чёткие гротески (Arial, Helvetica, Verdana, Comic Sans как возможный вариант для некоторых детей). Шрифт должен быть достаточно крупным, контрастным (чёрный на белом), без наклона, уплотнения или декоративных элементов. Каждая подпись размещается непосредственно под изображением или над ним.

## Выбор между фотографией и пиктограммой.

Универсального решения не существует; выбор определяется актуальным уровнем навыков ребёнка:

**Реалистичные фотографии** подходят для детей с низким уровнем абстрактного мышления, для детей младшего возраста, а также для обозначения конкретных мест (столовая в своей школе, свой дом, конкретный взрослый). Фотография должна быть крупной, с хорошим освещением, без лишних предметов на заднем плане.

**Пиктограммы** (стилизованные чёрно-белые или цветные схематичные рисунки) рекомендуются для детей с более высоким уровнем понимания, для обозначения действий (помыть руки, сесть за парту), эмоций, а также для создания расписаний. Пиктограммы универсальны и не привязаны к конкретной обстановке.

В некоторых случаях эффективен поэтапный переход: от реальной фотографии к фотографии с удалённым фоном, затем к пиктограмме.

## Привлекательность материалов без ущерба для чёткости.

Визуальные правила не должны быть скучными, но привлекательность достигается не за счёт сложности фона или обилия цветов.

## Допустимые способы:

- использование ограниченной палитры (2-3 основных цвета);
- добавление понятной символики (зелёная галочка — «можно», красный крест — «нельзя»);
- применение ламинирования для тактильно приятной поверхности;
- размещение карточек на ярком, но однотонном планшете или магнитной доске (фон остаётся нейтральным).

**Категорически запрещается использовать реалистичные, эстетически привлекательные иллюстрации с негативными сюжетами** (например, красиво нарисованный пожар или падающий человек).

Такие изображения способны спровоцировать ребёнка на повторение опасных действий.

## Дополнительные правила работы с визуальным материалом:

- Запрет сопровождается указанием разрешённого действия.
- Визуальное правило содержит две части: красный крест на запрещённом действии и зелёные отметки на разрешённых.
- Учитывается актуальный уровень навыков ребёнка.
- Индивидуализация является ключевым условием успеха.
- Подписи на карточках предназначены для взрослых. Данное решение позволяет родителям и специалистам унифицировать речь, избегая разночтений.

## Соблюдается регулярность использования.

### Визуальная поддержка

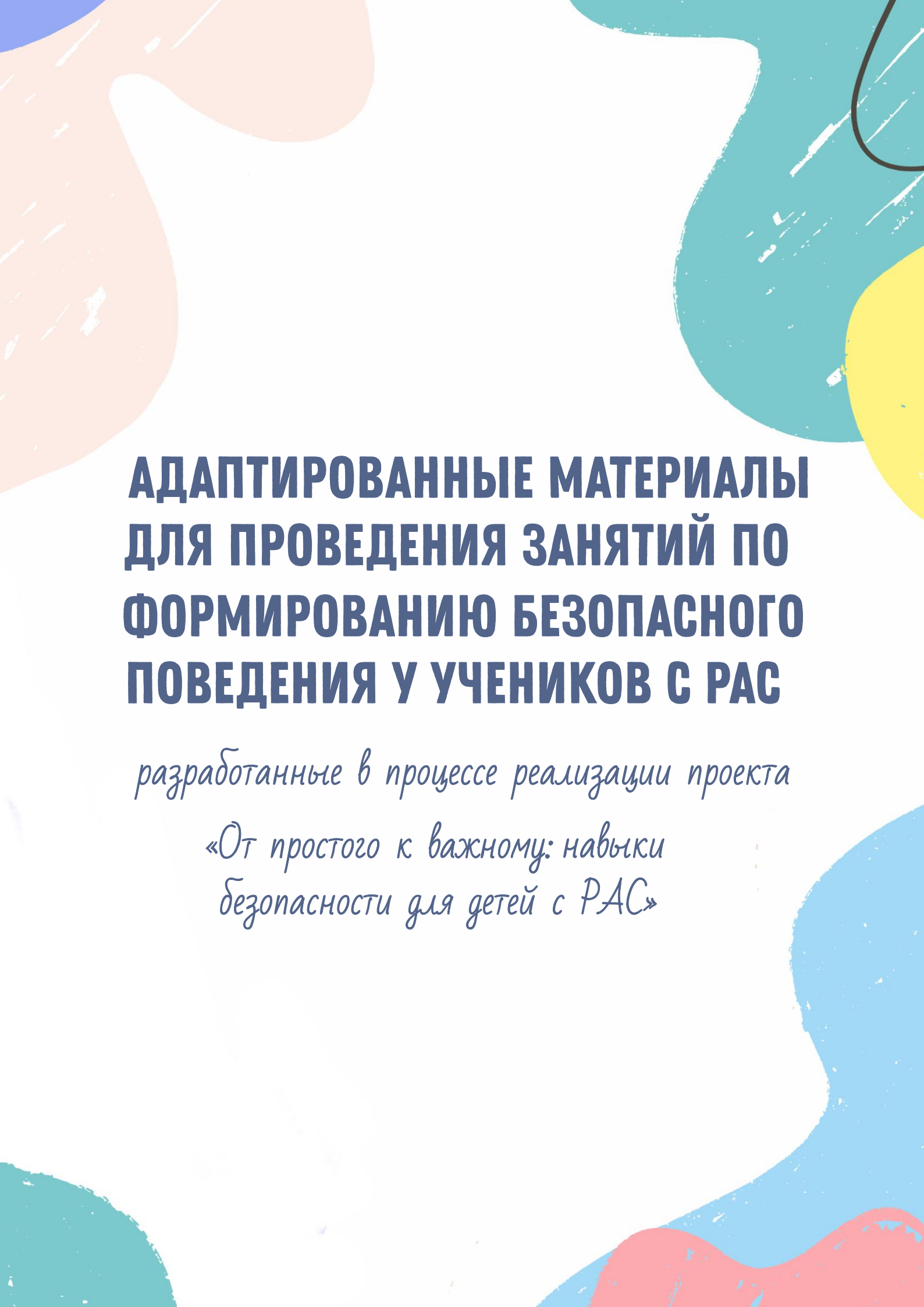
применяется не только на занятиях, но и дома, на прогулке, в школе.

Обеспечивается включённость семьи. При использовании семьёй тех же методов, что и специалистами, прогресс ребёнка значительно ускоряется.

Формирование навыков безопасного поведения у ребёнка с РАС возможно при соблюдении следующих условий:

- использование конкретных формулировок без метафор;
- применение визуальной поддержки с соблюдением принципов оформления (простой фон, чёткий шрифт, адекватный выбор между фото и пиктограммой);
- обеспечение привлекательности материалов без визуального шума и негативных сюжетов;
- предложение альтернатив вместо простого запрета;
- учёт актуального уровня навыков ребёнка;
- обеспечение регулярности и единства требований со стороны семьи и специалистов.

*Любое сложное понятие может быть упрощено до уровня понимания конкретного человека путём удаления второстепенных элементов. Визуальные подсказки выступают в роли связующего звена между абстрактным мышлением взрослых и конкретным восприятием ребёнка с аутизмом.*

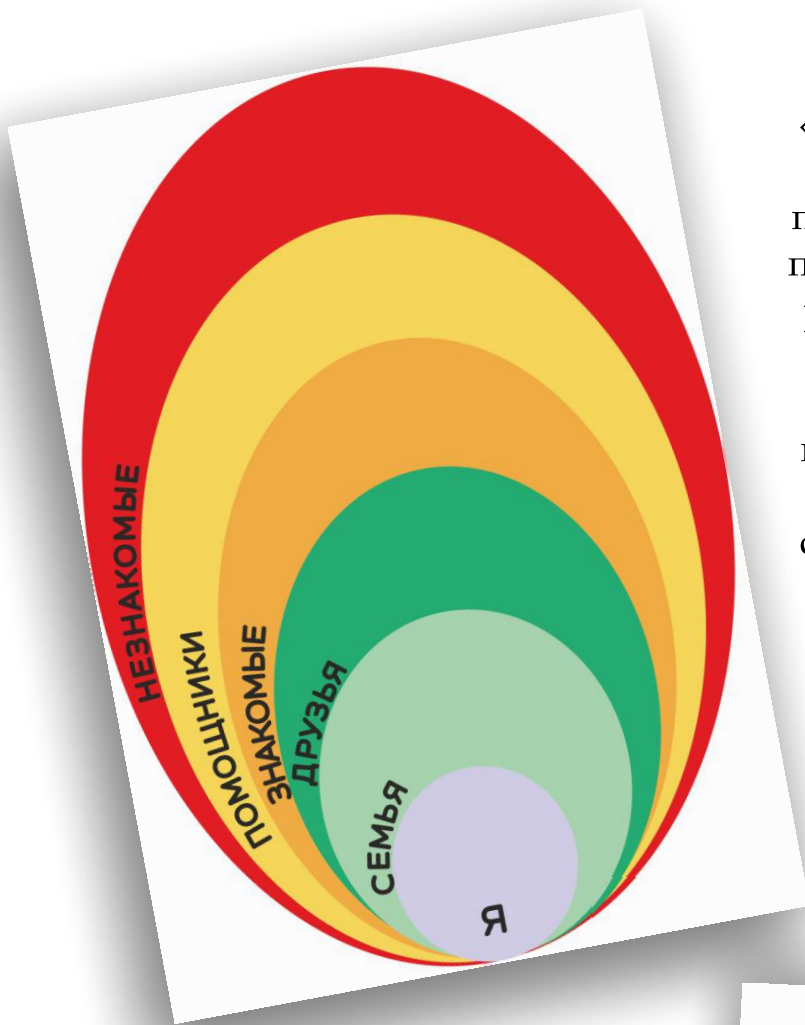


# **АДАптированные материалы для проведения занятий по формированию безопасного поведения у учеников с РАС**

*разработанные в процессе реализации проекта*

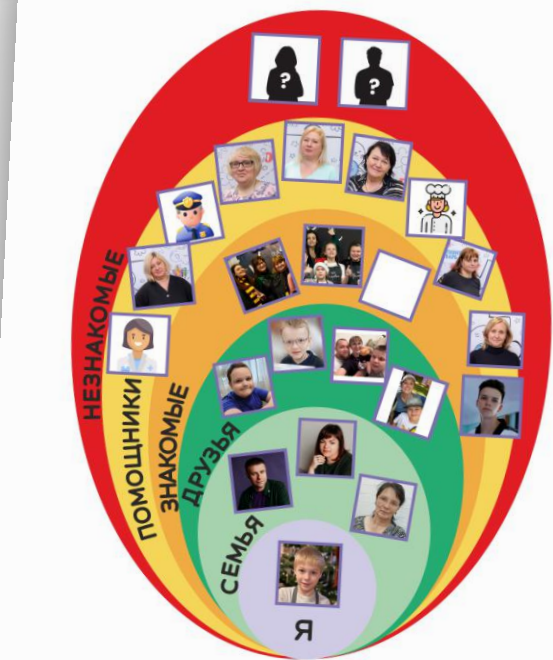
*«От простого к важному: навыки  
безопасности для детей с РАС»*

# КРУГИ БЕЗОПАСНОСТИ



«Круги безопасности» — это визуальная модель, которая помогает ребёнку с аутизмом понять дистанцию общения с разными людьми и правила взаимодействия с ними. Модель представляет собой несколько концентрических кругов, каждый из которых соответствует определённой степени близости.

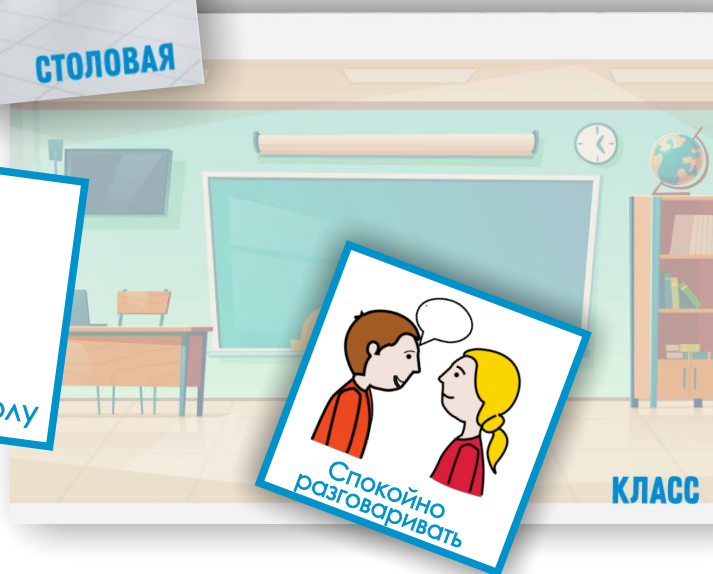
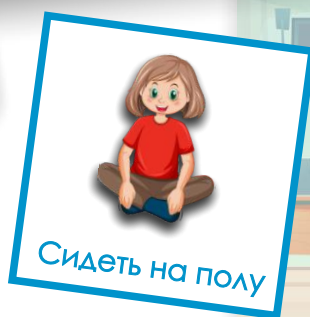
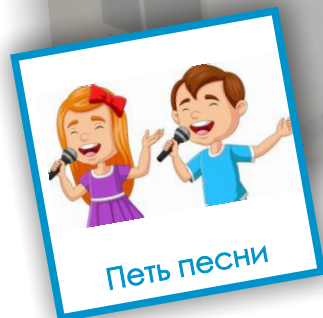
Модель создаётся в виде наглядного плаката или магнитной доски, где каждый круг обозначен своим цветом. Фотографии или имена конкретных людей размещаются в соответствующих кругах. Ребёнку объясняются правила каждого круга с использованием простых и конкретных формулировок. Визуальная поддержка позволяет ребёнку с РАС лучше различать категории людей и запоминать правила безопасного поведения, не полагаясь на абстрактные рассуждения или чувство страха.



Я нахожусь в центральном фиолетовом круге. Вокруг меня много людей. Нужно быть вежливым и дружелюбным со всеми людьми. И надо понимать, кому можно доверять, а к кому надо относиться с осторожностью. Чем дальше от меня круг - тем осторожнее надо быть. Осторожность - это когда я не верю всему, что говорит и предлагает сделать человек.

# ИГРА-СОРТИРОВКА ГДЕ ЧТО МОЖНО ДЕЛАТЬ?

Цель игры: формирование у ребёнка с РАС понимания того, какие действия уместны в разных помещениях школы. Игра учит различать социальные ситуации и соблюдать правила поведения без использования абстрактных объяснений.



## Правила игры

Ребёнку предъявляется одна карточка с помещением (фон).

Задача — выбрать из набора карточек с действиями только

те, которые разрешены в данном помещении, и разместить их рядом с соответствующим фоном. Действия, которые не разрешены, остаются в стороне или помещаются в отдельную зону («нельзя»).



Визуальная сортировка позволяет ребёнку с РАС освоить социальные правила без опоры на абстрактные рассуждения. Формируется понимание связи между местом и допустимым поведением, снижается вероятность нежелательных действий в школе.

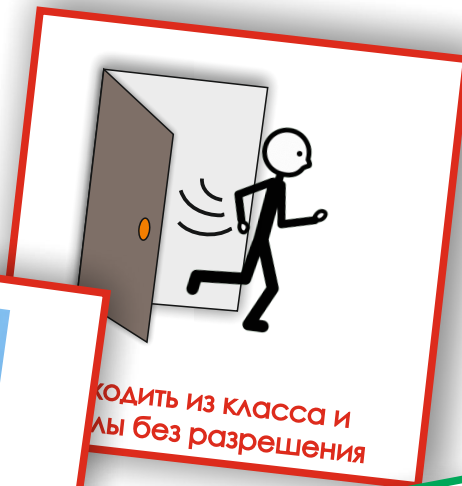
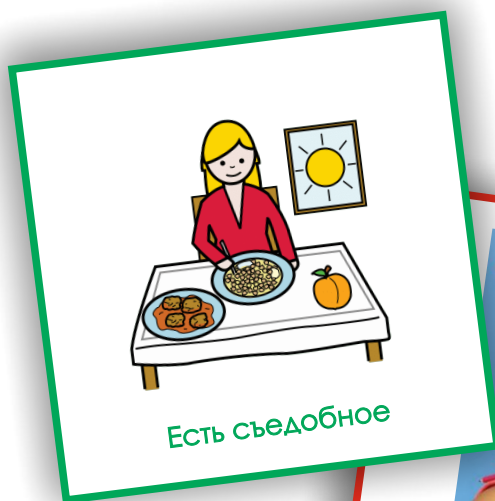
# ИГРА-СОТИРОВКА ОПАСНО – БЕЗОПАСНО

Для изготовления используются:

Два контейнера (коробки, корзины или пластиковые ёмкости).

На одном контейнере размещена наклейка с надписью и символом «Опасно» и красный крест. На другом – наклейка с надписью и символом «Безопасно» и зелёная галочка.

Карточки с изображениями действий. Среди них представлены как опасные действия, так и безопасные.



**ОПАСНО** **БЕЗОПАСНО**



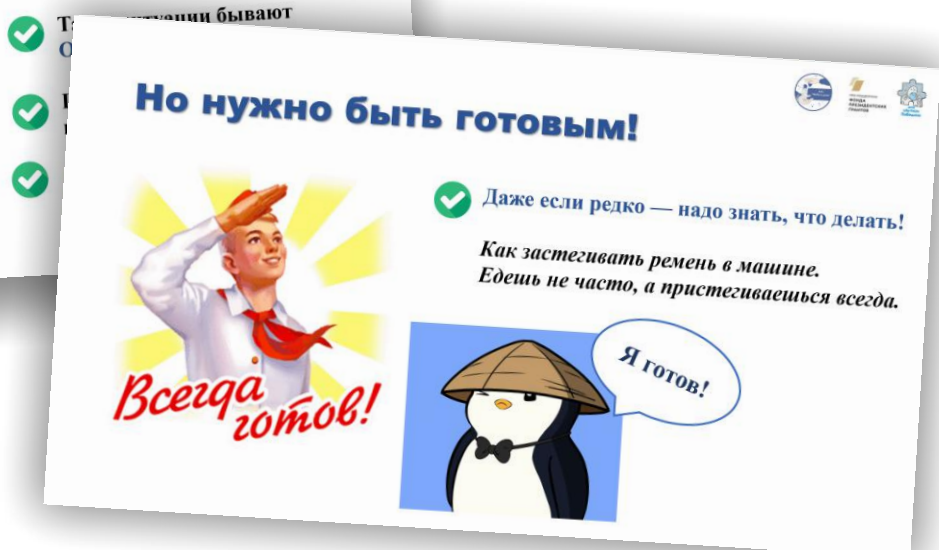
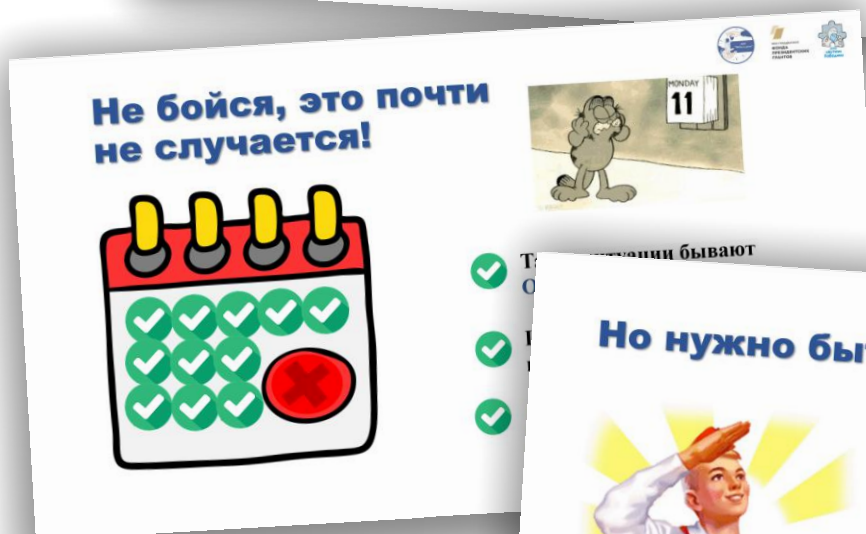
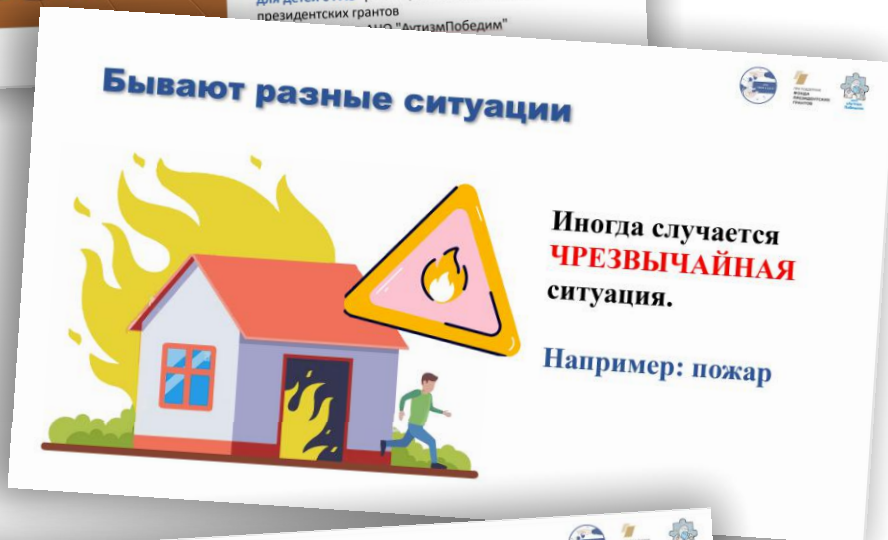
Правила игры

Ребёнку предъявляются два контейнера с наклейками. Взрослый поясняет: «Опасные действия кладём сюда. Безопасные действия кладём сюда». Затем ребёнок берёт по одной карточке, рассматривает изображение и помещает карточку в соответствующий контейнер.

# АДАПТИРОВАННЫЕ ПРЕЗЕНТАЦИИ: ЭФФЕКТИВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ С РАС

Адаптированная презентация представляет собой электронный или печатный материал, в котором информация об опасных и безопасных действиях, социальных правилах и режимных моментах представлена в максимально доступной для ребёнка с РАС форме.

Правильно разработанная презентация использует сильные стороны визуального восприятия и снижает нагрузку на понимание речи.



## Принципы создания адаптированных презентаций.

### Простой и короткий текст.

Каждый слайд содержит не более одного-двух предложений. Слова подбираются конкретные, без метафор, фразеологизмов и абстрактных понятий.

Например, вместо фразы «Спички детям не игрушка» используется формулировка: «Спички брать нельзя. Это опасно. Может начаться пожар».

**Шрифт** – крупный, рубленый (без засечек), контрастный, на светлом фоне.

### Использование гифок (движущихся изображений).

Анимированные объекты привлекают внимание ребёнка и удерживают его на слайде дольше, чем статичные картинки. Гифки особенно эффективны для демонстрации глаголов-действий, так как движение наглядно показывает процесс: «бежать», «упасть», «обжечься», «переходить дорогу», «мыть руки», «резать ножницами».

Ребёнок видит не просто условное изображение, а саму последовательность движения, что значительно улучшает понимание.

### Привлекательные, но не перегруженные элементы.

Гифки и другие движущиеся объекты должны быть чёткими, с минимальным количеством дополнительных деталей. Допускаются яркие цвета и умеренная анимация. Запрещается использовать мерцающие, слишком быстрые или хаотичные гифки, способные вызвать сенсорную перегрузку.

**Что я делаю, когда хочу выйти?**

Я спокойно подхожу к учителю (или поднимаю руку).  
Я говорю :

- ✓ «Можно
- ✓ «Можно
- ✓ «Можно
- ✓ Я показываю «перерыв»

**Когда я хочу выйти**

я не выбегаю без спроса!

Можно выйти?

Вместо этого я спрашиваюсь!

**Один слайд — одна мысль.**

Не следует размещать на одном слайде несколько правил или действий. Каждая новая информация предьявляется отдельно.

Например:

Слайд 1 — «Не залезай на подоконник. Это опасно. Можно упасть».

Слайд 2 — «Что можно делать у окна? Смотреть в окно. Рисовать. Слушать музыку».

**Чередование статики и движения.**

Для предотвращения быстрого утомления гифки чередуются с чёткими статичными изображениями и коротким текстом. Например, на одном слайде демонстрируется гифка с бегущим ребёнком, на следующем — статичная фотография спокойной игры.

**Звуковое сопровождение.**

В некоторых случаях презентация сопровождается короткими звуковыми эффектами.

**Регулярность и повторение.**

Адаптированные презентации используются многократно.

Возврат к пройденным слайдам позволяет закрепить материал благодаря склонности детей с РАС к рутинам и повторяющимся действиям.



*Адаптированные презентации позволяют ребёнку с РАС усваивать правила безопасности, режимные моменты и социальные нормы в комфортном, визуально поддерживаемом формате.*

*Регулярное использование презентаций способствует формированию устойчивых навыков безопасного поведения.*

# СОЦИАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ: Я УЧУСЬ СПОКОЙНО ВЫХОДИТЬ ИЗ КЛАССА

Представленный образец социальной истории, выполненный в виде двустороннего печатного листа.

Такая форма удобна для хранения, многократного использования и размещения в классе.

**Лицевая сторона (обложка):** содержит заголовок, имя ребёнка и привлекательное изображение.

Обложка служит визуальной границей истории и помогает ребёнку быстро идентифицировать содержание.

**Оборотная сторона (правила):** содержит правила выхода из класса.

Каждое правило представлено коротким предложением и сопровождается соответствующей иллюстрацией.

Предложения сформулированы от первого лица, без абстрактных понятий.



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
**ФОНДА  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ**



**АНО «ПАПа в деле»**

**VK.COM/CLUB221551869**

**ПАРТНЕР ПРОЕКТА**  
АНО «АУТИЗМПОБЕДИМ»  
AUTISMPROBEDIM.RU



*Методическое пособие*

**От простого к важному: навыки безопасности для детей с РАС** издано в рамках проект «От простого к важному: навыки безопасности для детей с РАС», реализованного при поддержке Фонда президентских грантов.