



---

**Ресурси для  
аутистів та  
їхніх сімей, які  
постраждали  
від війни та  
вимущеного  
переселення**

---

**Соціальні  
наративи**

**Візуальна  
підтримка**

**Копінг-  
стратегії**



# РЕСУРСИ ДЛЯ АУТИСТІВ ТА ЇХНІХ СІМЕЙ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ВІЙНИ ТА ВИМУШЕНОГО ПЕРЕСЕЛЕННЯ




## THE AUTISM HUB AT UNC

Kara Hume, Victoria Waters, Becky Dees, Lindsay Rentschler, Ann Sam, Jessica Steinbrenner, Taylor Kennedy, Brianne Tomaszewski, Stephanie Reszka, Yolanda Perkins, Sallie Nowell, & Barbara Bossen

Діти та сім'ї, які постраждали від війни та вимушеного переселення, переживають тяжку травму. Їхня реакція може включати: тривогу, смutek, сором, труднощі з концентрацією уваги, почуття заціпеніння, невпевненість у собі та фізичний біль. Ці реакції можуть бути посилені в аутистів. Наші ресурси допомоги включають три основні категорії: соціальні наративи, візуальна підтримка (шаблони для щоденних процедур та вибору) та копінг-стратегії. Вони призначені для того, щоб допомогти зрозуміти ситуацію в цей хаотичний час та запропонувати рутину, яка може принести комфорт чи звичку дітям з РАС.

Ці ресурси призначені для перегляду/використання на мобільних пристроях з огляду на можливу відсутність друку.

Ресурси

		
Соціальні наративи	Візуальна підтримка	Копінг-стратегії







## ЗМІСТ

Соціальні наративи.....	5
ВІЙНА I .....	6
Війна II .....	7
Сон у новому місці I .....	10
Сон у новому місці II.....	11
Я Боюся I.....	15
Я БОЮСЯ II .....	16
Сильні емоції & Як бути дбайливим до себе та інших I.....	19
Сильні емоції & Як бути дбайливим до себе та інших II.....	21
залишатися в безпеці I.....	25
Залишатися в безпеці II .....	26
Звикнути до нового місця I .....	29
Бути в гучному місці I.....	34
Терміновий ВІД'ЇЗД I .....	38
Терміновий від'їзд II .....	39
Втратити близьку людину I .....	43
Втратити близьку людину II.....	44
Візуальна підтримка.....	46
Що робити в разі травми.....	47
Візуальний розклад: шаблон I .....	48
Варіанти візуального розкладу .....	49
Візуальний розклад шаблон II .....	50
Варіанти вправ .....	51
щоденні заняття I .....	52
Щоденні заняття II.....	53
Дошка спочатку/потім.....	54
Візуальна інформація для щоденної рутини: ванна кімната .....	55
Візуальна підтримка для щоденної рутини: вдягання .....	56
Копінг-стратегії.....	57
Копінг-стратегії.....	58
Методи з рахуванням .....	59
Усвідомлені почуття .....	60





**Ресурси для аутистів та їхніх сімей, які  
постраждали від війни та вимущеного переселення**

<b>ПОЗИ ЙОГИ .....</b>	<b>61</b>
<b>Підошви ніг (адаптовано з Singh et al., 2003).....</b>	<b>63</b>
<b>Дихання кульбаби .....</b>	<b>64</b>
<b>Посилання/джерела.....</b>	<b>65</b>
<b>Подяки .....</b>	<b>66</b>
<b>Рекомендована цитата .....</b>	<b>66</b>





Ресурси для аутистів та їхніх сімей, які постраждали від війни та вимущеного переселення

## СОЦІАЛЬНІ НАРАТИВИ

Соціальний наратив – це інструмент, який може допомогти простою мовою пояснити, що відбувається або що відбуватиметься. У ньому вказується, куди може попрямувати індивід та на що йому слід чекати. Допомога у роз'ясненні майбутніх подій може підвищити передбачуваність та відчуття контролю ситуації, що якісно знижує тривожність. Використання слів і картинок може бути корисним для підтримки розуміння та зниження почуття пригніченості.



### РЕСУРСИ МІСТЯТЬ:

Війна (2 версії)

Сон у новому місці (2 версії)

Я боюся (2 версії)

Сильні емоції & Як бути дбайливим до себе та інших (2 версії)

Залишатись у безпеці (2 версії)

Звикнути до нового місця (2 версії)

Я у гучному місці (2 версії)

Терміновий від'їзд (2 версії)

Втрата близької людини (2 версії)





Ресурси для аутистів та їхніх сімей, які постраждали від війни та вимущеного переселення

# ВІЙНА І



**У моїй країні триває війна. Війна дуже небезпечна.**

**Під час війни можливі вибухи, постріли та насильство. Люди можуть постраждати.**

**Війна – це страшно. Я можу плакати, кричати. У мене може боліти живіт. Я можу сердитися, злитися та сумувати. Моя сім'я, інші дорослі та діти теж можуть почуватися так само. Злитися, нервувати та сумувати – це нормально.**

**Щоб залишатися в безпеці, нам, можливо, доведеться залишити наш дім. Можливо, мені доведеться довго їхати з моєю сім'єю, щоб знайти безпечне місце.**

**Щоб бути в безпеці, важливо слухати та дотримуватися вказівок моєї сім'ї або інших знайомих дорослих. Я можу зробити глибокий вдих, попросити міцно стиснути руки або попросити про допомогу.**

**Війна небезпечна та страшна, але є люди, яких я знаю, які намагаються забезпечити мою безпеку та втішити мене.**



# ВІЙНА II



У моїй країні йде війна. Війна



дуже небезпечна.



Під час війни можливі вибухи,

Ресурси для аутистів та їхніх сімей, які постраждали від війни та вимушеного переселення



постріли та жорстокість. Люди



можуть постраждати.



Війна – це страшно. Я можу



заплакати та закричати,



розлютитися та засмутитися. Мій



живіт може заболіти. Моя сім'я,



інші дорослі та діти можуть по-

різному поводитись та почувати.



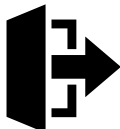
Це нормально – відчувати страх,



злість або розпач.



Для того, щоб бути у безпеці мені



може бути необхідно залишити

Ресурси для аутистів та їхніх сімей, які постраждали від війни та вимушеного переселення



дім. Можливо, мені доведеться



довго їхати з моєю сім'єю, щоб



знайти безпечне місце.



Мені треба слухати членів моєї



сім'ї або інших знайомих

дорослих та дотримуватись їхніх





вказівок, щоб не потрапити у



небезпеку.



Я можу робити глибокі вдихи,



можу попросити мене міцно

Ресурси для аутистів та їхніх сімей, які постраждали від війни та вимущеного переселення



обійняти чи попросити про іншу

допомогу.



Війна – це страшно та небезпечно.



Але мої близькі піклуються про



мене та мою безпеку.



Ресурси для аутистів та їхніх сімей, які постраждали від війни та вимущеного переселення

## СОН У НОВОМУ МІСЦІ І

**Іноді нам доводиться спати в нових місцях. Ми можемо спати в новому місці, бо там безпечніше, ніж у старому, де ми спали раніше.**



**Спати в новому місці складно, адже воно інше та незнайоме. Але важливо пам'ятати, що ми спимо тут заради безпеки.**

**В новому місці можуть бути незнайомі звуки та запахи. Якщо мене це непокоїть, я можу закрити вуха чи прикрити ніс.**

**В новому місці я можу спати на чомусь незручному чи незнайомому. Наприклад, у спальнику, на матраці, на розкладному ліжку. Люди намагаються зробити усе, аби мені було зручно, втім мені все одно може бути некомфортно.**

**В новому місці можуть бути нові люди. Перебування поряд з новими людьми може викликати в мене тривожність. Я можу попросити когось зі знайомих залишитись поруч зі мною чи тримати мене за руку, поки я засинаю.**



**В новому місці може бути багато людей. Якщо людей багато, може бути дуже голосно. Або може бути ввімкнене світло, коли я намагаюсь заснути. Я можу закрити вуха, якщо голосно. Я можу накритися ковдрою з головою, якщо занадто багато світла.**

**Коли я сплю на новому місці, відбувається багато змін. Якщо мені потрібна допомога з засинанням, я можу про це сказати. Я можу попросити когось зі знайомих заспівати мені пісню або розповісти історію. Я також можу попросити кого-небудь зі знайомих погладити мене по спині.**



## СОН У НОВОМУ МІСЦІ II



Іноді ми вимушені спати на   
новому місці. Ми можемо спати   
на новому місці, бо це

Ресурси для аутистів та їхніх сімей, які постраждали від війни та вимущеного переселення



безпечніше.



Сон на новому місці може бути



складним. Я пам'ятаю, що спати в



новому місці може бути складно,



але це безпечно.



Коли я сплю в новому місці, я



можу почути нові звуки та різні



запахи. Якщо вони мене



дратують, Я можу прикрити вуха



та ніс.



Коли я сплю на новому місці, я



можу відчувати, що поверхня, де

Ресурси для аутистів та їхніх сімей, які постраждали від війни та вимущеного переселення

я лежу відрізняється від звичної.



Мої близькі можуть допомогти

мені знайти речі, щоб почуватись

комфортніше, але мені може бути

все одно незручно.



Коли я сплю на новому місці,







навкруги можуть бути різні люди.

Перебування поряд з іншими



людьми може викликати у мене



тривожність. Я можу попросити



близьких залишитися зі мною та



тримати мене за руку, поки я

Ресурси для аутистів та їхніх сімей, які постраждали від війни та вимушеного переселення



засинаю.



Коли я сплю на новому місці,

навкруги мене може бути багато



людей. Багато людей – це багато



звуків.



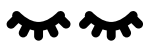
Це може мене непокоїти. Я можу



прикрити вуха, якщо дуже



голосно. Я можу заплющити очі,



якщо занадто яскраво.

Я знаю, що багато нового у

незнайомому місці. Я можу



попросити когось з близьких

Ресурси для аутистів та їхніх сімей, які

постраждали від війни та вимущеного переселення



заспівати мені пісню або



розповісти казку. Я можу



попросити погладити мене по

спині.



## Я БОЮСЯ І



**Іноді я можу відчувати страх або переляк. Це нормально – відчувати страх.**

**Мені може бути страшно, коли я чую гучні звуки. Мені може бути страшно, коли я далеко від дому або щось змінюється навкруги мене. Мені може бути страшно, коли я бачу інших людей, які перелякані або в розпачі.**

**Коли я відчуваю страх, мені може здаватися, що мій живіт болить, а серце б'ється швидше. Можливо, мені захочеться сховатись десь або втекти.**

**Коли я відчуваю страх, я можу знайти дорослого, якому довіряю, щоб він допоміг мені. Я можу стиснути його руку або обійняти, якщо захочу. Я можу сам себе обійняти, щоб створити відчуття безпеки.**

**Щоб допомогти тілу заспокоїтися, я можу піти в безпечне місце з тим, кому я довіряю. Я можу глибоко вдихати через ніс та видихати через рот, щоб допомогти собі видихнути страх.**

**Боятися – це нормально. Коли мені страшно, я можу попросити допомоги, щоб заспокоїтися.**

# Я БОЮСЯ II



Іноді я можу відчувати злість та



страх. Боятися – нормально.



Я можу злякатися гучних звуків

Ресурси для аутистів та їхніх сімей, які постраждали від війни та вимущеного переселення



та того, що я далеко від дому.



Іноді я боюся через зміни, які

відбуваються у моєму житті.



Я можу злякатися, якщо інші



люди лякаються або плачуть.



Коли мені страшно, мені





здається, що болить живіт та моє



серце б'ється швидше. Я можу



захотіти заховатися або втекти.



Коли мені страшно, я можу



знайти дорослого, якому я

довіряю. Він мені допоможе. Я

Ресурси для аутистів та їхніх сімей, які постраждали від війни та вимушеного переселення



можу стиснути його руку або



попросити обійняти мене, якщо

мені хочеться. Я можу сам себе



обійняти також.



Якщо мені страшно я можу піти у



безпечне місце з дорослим. Це



Ресурси для аутистів та їхніх сімей, які постраждали від війни та вимущеного переселення



допоможе мені заспокоїтися. Я

можу зробити глибокий вдих



через ніс та глибокий видих



ротом. Це допоможе мені



заспокоїти мої думки.



# СИЛЬНІ ЕМОЦІЇ & ЯК БУТИ ДБАЙЛИВИМ ДО СЕБЕ ТА ІНШИХ І



**Життя зараз дуже складне. Воно не таке, як було раніше. Коли все важко та по-іншому, люди відчують багато почуттів. Я можу почуватися злим, сумним, розгубленим чи зляканим.**

**Іноді мої почуття або емоції занадто сильні. Іноді, коли я відчуваю сильні емоції, я спричиняю біль собі або іншим людям. Коли в мене виникають сильні емоції, важливо, щоб я був обережним із собою та з іншими.**

**Якщо я відчуваю сильні почуття, я можу подумати про те, як допомогти собі впоратися з сильними почуттями та бути дбайливим до себе та інших людей.**

**Я можу обхопити себе руками або попросити іншого обійняти мене. Це спосіб бути дбайливим до себе та інших, коли я відчуваю сильні почуття.**

**Я можу притискати свої руки одна до одної чи до рук інших людей. Я можу віджатися від стіни чи підлоги. Це спосіб бути дбайливим до себе та інших, коли я відчуваю сильні почуття.**



## Ресурси для аутистів та їхніх сімей, які постраждали від війни та вимущеного переселення

**Я можу робити глибокі та повільні вдихи самотійно. Я можу робити глибокі та повільні вдихи разом з іншими. Я можу закрити вуха чи очі, коли роблю глибокий повільний вдих. Це спосіб бути дбайливим до себе та інших, коли я відчуваю сильні почуття.**

**Я можу поплакати чи поговорити з кимось про свої почуття. Це спосіб бути дбайливим до себе та інших, коли я відчуваю сильні почуття.**

**Наразі відчувати сильні почуття – це нормально. Коли в мене будуть сильні почуття, я пам'ятатиму, що треба бути дбайливим до себе та інших.**





## СИЛЬНІ ЕМОЦІЇ & ЯК БУТИ ДБАЙЛИВИМ ДО СЕБЕ ТА ІНШИХ II



Життя здається занадто



складним зараз. Моє життя

відрізняється від того, яке було

Ресурси для аутистів та їхніх сімей, які постраждали від війни та вимущеного переселення

раніше. Коли відбуваються



складні речі, люди відчувають



безліч емоцій.



Я можу злитися, бути у розпачі,



сумувати, бути розгубленим чи



наляканим. Іноді мої емоції та



**почуття стають занадто**

**сильними.**

**Іноді, коли я відчуваю сильні**



**емоції, я можу завдавати шкоди**



**близьким або собі. Мені важливо**



**пам'ятати, що коли я відчуваю**



Ресурси для аутистів та їхніх сімей, які постраждали від війни та вимушеного переселення



**сильні емоції, я маю бути**



**дбайливим до себе та інших.**

**Якщо я відчуваю сильні емоції, я**



**можу себе міцно обійняти. Я**



**можу також обійняти близьку**



**людину.**



Я можу натиснути своєю долонею

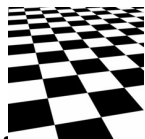
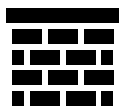
на іншу долоню або стиснути



чиюсь руку. Я можу віджатися від



стіни або підлоги. Я можу



впоратися з сильними емоціями.



Я можу глибоко дихати сам. Я



Ресурси для аутистів та їхніх сімей, які постраждали від війни та вимушеного переселення



можу глибоко дихати разом з



іншими людьми. Я можу закрити



вуха та заплющити очі, коли я



дихаю глибоко та повільно.



Я можу плакати або розповісти



про свої емоції. Я можу





Ресурси для аутистів та їхніх сімей, які постраждали від війни та вимущеного переселення



**впоратися зі своїми емоціями.**



**Відчувати сильні емоції – це**

**нормально. Я можу впоратися зі**

**своїми сильними емоціями та**



**бути дбайливим до себе та інших.**





Ресурси для аутистів та їхніх сімей, які постраждали від війни та вимущеного переселення

## ЗАЛИШАТИСЯ В БЕЗПЕЦІ І

Залишатися в безпеці – це уникати небезпеки, коли це можливо. Коли я в небезпеці, моє серце може битися швидше, я можу спітніти або в мене може захворіти живіт.



Існують правила, як залишатися в безпеці та за можливістю уникати небезпеки:

- Залишатися із членом сім'ї або знайомим дорослим.
- Тримати за руку члена сім'ї або знайомого дорослого.
- Виконувати вказівки члена сім'ї або знайомого дорослого.

Щоб забезпечити мою безпеку, член сім'ї або інший дорослий може сказати мені, що я маю щось зробити. Коли член сім'ї каже мені щось зробити, я маю швидко виконати вказівку, щоб залишатися в безпеці. Іноді мені можуть не подобатися вказівки, але я повинен дотримуватись їх, щоб залишатися в безпеці.

Якщо я відчуваю, що мені загрожує небезпека, я можу повідомити про це члена сім'ї чи знайомого дорослого. Я можу взяти члена сім'ї за руку. Я можу зробити глибокий вдих або попросити члена сім'ї міцно стиснути руку.

Коли я дотримуюсь правил безпеки, член моєї сім'ї або знайомий мені дорослий може допомогти мені залишатися в безпеці.



## ЗАЛИШАТИСЯ В БЕЗПЕЦІ II



Залишатися в безпеці – це



уникати небезпеки за



можливістю. Коли я в небезпеці,

Ресурси для аутистів та їхніх сімей, які постраждали від війни та вимушеного переселення



моє серце може битися частіше, я



можу спітніти, мій живіт може

боліти.

Є важливі правила, яких я маю

дотримуватись:



Залишатися з кимось з родини





чи іншим знайомим дорослим.



Тримати за руку когось з родини



чи знайомого дорослого.

Дотримуватись вказівок когось з



родини чи знайомого дорослого.



Для забезпечення моєї безпеки я

Ресурси для аутистів та їхніх сімей, які постраждали від війни та вимушеного переселення



маю слухати та швидко

виконувати вказівки членів моєї



родини чи близького дорослого.

Іноді мені можуть не подобатися

ці вказівки, але вони важливі для



моєї безпеки.





**Якщо я відчуваю небезпеку, я**



**можу повідомити про це**



**дорослого.**



**Я можу взяти за руку когось з**



**родини. Я можу обійняти**



**близьких.**



Ресурси для аутистів та їхніх сімей, які постраждали від війни та вимущеного переселення

**Я можу робити глибокі та**



**повільні вдихи та просити про**



**допомогу близьких. Вони**

**допоможуть мені почуватися у**



**безпеці.**



## **ЗВИКНУТИ ДО НОВОГО МІСЦЯ І**

**Мені довелося залишити старий дім та поїхати в нове місце. Я поїхав у нове місце, щоб бути в більшій безпеці. Їхати в нове місце може бути важко.**

**На новому місці можуть бути інакші звуки. Там може бути гучніше або тихіше, ніж у моєму старому домі. Там можуть бути інші звуки, які я раніше не чув.**

**Якщо мені не подобаються нові звуки, я можу закрити вуха, щоб відпочити від них.**

**На новому місці можуть бути інакші запахи. Деякі запахи можуть бути приємні, інші – неприємні. Якщо мені не подобаються нові запахи, я можу прикрити носа.**

**На новому місці можуть бути різні люди. Там можуть бути люди, яких я знаю, й такі, яких я не знаю. Перебувати серед незнайомих людей може бути страшно. Якщо мені буде страшно, я можу сказати про це комусь зі знайомих та залишатися поруч з ними. Спілкування з новими людьми може бути й хорошим. Я можу зустріти когось нового, хто мені сподобається.**

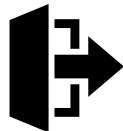
**На новому місці в мене немає старих звичних речей. Мені доводиться з ними прощатися. Це може змусити мене відчувати себе сумним чи злим. Я не зможу отримати свої старі речі, але я можу сказати комусь, що я сумую за ними.**

**Складно знаходитись на новому місці. Є люди, які роблять все, аби допомогти мені звикнути до нового місця. Я можу розповісти їм про свої емоції та попросити про допомогу.**

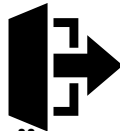




## ЗВИКНУТИ ДО НОВОГО МІСЦЯ II



Мені довелось залишити мій



старий дім та поїхати в нове



місце. Я поїхав на нове місце, щоб

Ресурси для аутистів та їхніх сімей, які постраждали від війни та вимущеного переселення



перебувати в більшій безпеці.

Перебування на новому місці



може бути дуже складним.

На новому місці можуть бути



різні звуки. Там може бути



гучніше або тихіше, ніж на



старому місці. Там можуть бути



інші звуки, до яких я не звик.



Я можу прикрити вуха та зробити

перерву від неприємних звуків.



На новому місці запахи можуть

відрізнитися від звичних. Деякі з

Ресурси для аутистів та їхніх сімей, які

постраждали від війни та вимущеного переселення



них можуть бути приємними,



деякі – ні. Якщо мені неприємний



якийсь запах, я можу прикрити

ніс.

На новому місці можуть бути



різні люди. Я можу знати декого з





них. Хтось може бути мені

незнайомим. Перебування серед



незнайомих людей може



викликати страх. Якщо мені



страшно, я можу попросити



когось знайомого побути зі мною.

Ресурси для аутистів та їхніх сімей, які постраждали від війни та вимущеного переселення



Нові люди також можуть бути



хорошим досвідом. Так я можу



зустріти нових друзів.

В новому місці я можу не



побачити звичні речі, які були в

мене раніше. Я можу за ними







сумувати чи злитися через це. Я



можу розповісти дорослим про



це. Складно бути на новому місці.



Але мої рідні зі мною. Я можу



попросити про допомогу, якщо в



мене занадто сильні емоції.

## БУТИ В ГУЧНОМУ МІСЦІ І



**В деяких випадках буває гучно. Можуть лунати гуркітливі звуки, хлопки, сирени, плач або крики людей. Це може лякати.**

**Людам може бути страшно, коли гучно або коли вони бачать інших людей, які сумують або плачуть. Це нормально – відчувати страх.**

**Коли діти чують гучні звуки, вони можуть лякатися чи відчувати розлад шлунку чи головний біль. Звуки можуть спричиняти біль у вухах, голові або тілі. Може виникнути відчуття, що потрібно сховатися.**

**Коли я чую гучні звуки, я можу злякатися або захотіти заховатися. Я можу залишатися зі своєю сім'єю чи іншими дорослими. Я можу закрити вуха та зробити глибокий вдих, щоб впоратися зі страхом. Я можу вдихати через ніс та видихати через рот. Я можу подивитися на свою сім'ю чи на іншого знайомого дорослого.**

**Я можу пишатися собою за те, що намагаюся розслабити моє тіло та залишаюся поруч з моїми близькими або знайомими дорослими, коли стає занадто гучно.**

## БУТИ В ГУЧНОМУ МІСЦІ II



Іноді буває дуже гучно. Можуть



бути різні види шуму: сирени,



вибухи, хлопки, галас, крики,

Ресурси для аутистів та їхніх сімей, які постраждали від війни та вимушеного переселення



плач інших людей. Це може



лякати.



Люди можуть відчувати страх



через те, що хтось боїться чи



плаче. Бути переляканим -

нормально.



Коли діти чують гучні звуки, вони

можуть відчувати неприємні



відчуття в голові чи животі. Може



з'явитися бажання втекти чи

сховатися.



Коли я чую гучні звуки, я також

Ресурси для аутистів та їхніх сімей, які постраждали від війни та вимушеного переселення



відчуваю подібні речі. Але я можу



бути поруч з моєю сім'єю або



іншим знайомим дорослим. Я



можу закрити вуха та зробити



глибокий вдих. Я можу



подивитися на моїх близьких чи



Ресурси для аутистів та їхніх сімей, які постраждали від війни та вимущеного переселення



інших дорослих.



Я пишаюсь собою, що можу



впоратися зі своїми емоціями. Я



радію, що можу залишатися



поруч з моїми близькими, навіть

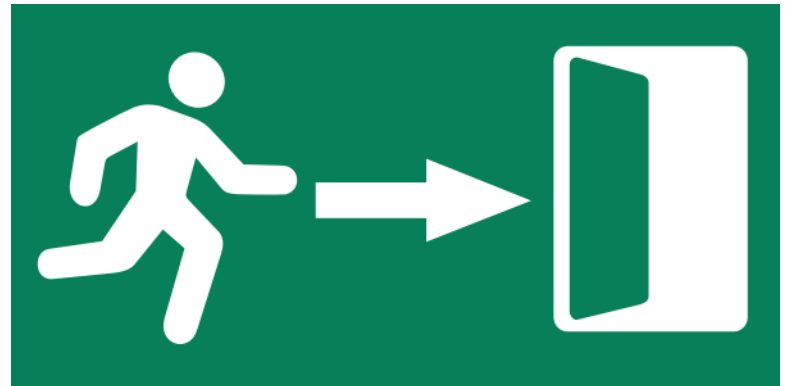


коли навкруги дуже гучно.

## ТЕРМІНОВИЙ ВІД'ІЗД І

Іноді нам треба швидко поїхати. Це може здаватися дуже тривожним та налякати.

Люди можуть лякатися чи злитися, коли треба швидко від'їжджати або коли існує небезпека. Люди можуть гучно промовляти вказівки, швидко збирати речі або залишати їх. Люди можуть швидко йти чи бігти.



Коли дітям доводиться швидко йти, в них може з'явитися відчуття розладу шлунку. Вони можуть відчувати страх, занепокоєність чи злість. Вони можуть сумувати через те, що залишили свої речі. Вони можуть втратити бажання рухатись або відчувати, що взагалі не мають здатності до рухів.

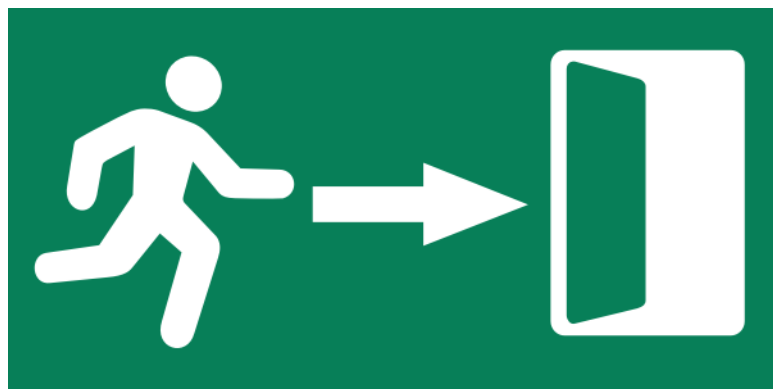
Коли мені доводиться швидко йти, я можу відчувати страх та відчуття розладу в тілі. Моє тіло може бути переповнене енергією, а серце битися занадто швидко. Це нормально – лякатися.

Я можу тримати когось з моєї родини за руку та спостерігати за тим, хто що робить. Я можу робити те ж саме, що й вони. Я можу піти в безпечне місце з моєю родиною та іншими дорослими, я можу зробити глибокий вдих або стиснути руку чи тіло. Це може допомогти заспокоїти моє тіло.

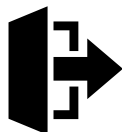
Я можу терміново поїхати, а потім заспокоїти своє тіло, коли ми приїдемо у нове місце.



## ТЕРМІНОВИЙ ВІД'ЇЗД II



Іноді нам може знадобитись



терміново поїхати. Це може



лякати. Інші люди можуть бути

Ресурси для аутистів та їхніх сімей, які постраждали від війни та вимушеного переселення



налякані чи розлючені, якщо їм



треба терміново збиратися або



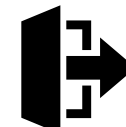
якщо існує небезпека. Люди



можуть кричати, голосно давати



вказівки або швидко збирати речі.



Також вони можуть їх залишати.



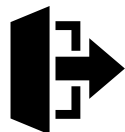
Люди можуть бігти або змушувати



дуже швидко йти.



Коли дітям треба терміново



залишити якесь місце, в них може

виникнути неприємне відчуття в

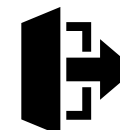


животі. Вони можуть відчувати

Ресурси для аутистів та їхніх сімей, які постраждали від війни та вимушеного переселення



страх, занепокоєння чи злість. Їм



може бути сумно залишати

знайоме місце. Вони можуть



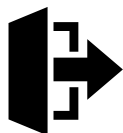
втратити бажання рухатися чи

відчувати, що не здатні робити

рухи взагалі.



Коли мені потрібно терміново



поїхати, я можу відчувати страх



або неприємні відчуття в тілі. Моє



тіло може бути переповненим



енергією, а серце битися дуже



швидко. Це нормально – лякатися



Ресурси для аутистів та їхніх сімей, які постраждали від війни та вимушеного переселення



та перейматися.



Я може взяти за руку когось з моєї



родини. Я можу спостерігати, що



роблять мої близькі та

повторювати за ними. Я можу піти



в безпечне місце з моєю родиною





або знайомим дорослим. Коли я

опинюсь у новому місці, я можу



зробити глибокий вдих або

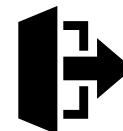


стиснути свої руки чи тіло. Це

Ресурси для аутистів та їхніх сімей, які постраждали від війни та вимущеного переселення



може допомогти моєму тілу.



Я можу терміново поїхати та



заспокоїти своє тіло, щойно

доберуся до місця призначення.



## ВТРАТИТИ БЛИЗЬКУ ЛЮДИНУ І

Коли помирає близька людина, це означає, що я її більше не побачу. Коли я не бачу коханих людей, мені буває важко. Є речі, які допомагають мені пам'ятати про них.



Я можу думати про них та про ті щасливі речі, які ми робили разом. Я можу спілкуватись з ними у своїй уяві чи розмовляти про них з іншими людьми.

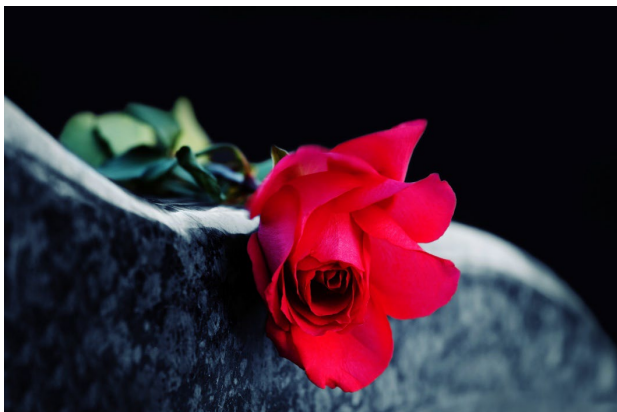
Коли помирає хтось, кого я люблю, я можу відчувати сильні емоції. Це нормально – відчувати сум, злість та страх. Коли мене сповнюють почуття, це нормально – плакати.

Коли я відчуваю сильні емоції, є речі, які я можу зробити, щоб почуватися краще. Я можу зробити глибокий вдих. Я можу думати про ті речі, які роблять мене щасливим, та бути поруч з людьми, яких я люблю.

Це нормально – відчувати себе розгубленим, коли хтось помирає. Я можу питати рідних, щоб знайти відповіді та зрозуміти. Я можу поговорити з іншими про те, що я відчуваю.

Навіть якщо я втратив близьку людину, є інші люди, які все ще люблять мене. Люди, які мене люблять, допоможуть мені почуватися краще.

## ВТРАТИТИ БЛИЗЬКУ ЛЮДИНУ II



Коли хтось помирає, це значить,

що я більше його ніколи не



побачу. Але я можу думати про

Ресурси для аутистів та їхніх сімей, які  
постраждали від війни та вимущеного переселення



цю людину у своїй уяві.

Коли хтось помирає, це



нормально – бути у розпачі та



відчувати злість. Якщо я сумую,



плакати – це нормально.



Коли мене сповнюють емоції, я





можу зробити глибокий вдих та



бути поруч з людьми, яких я



люблю.



Люди, яких я люблю, бажають

Ресурси для аутистів та їхніх сімей, які постраждали від війни та вимущеного переселення

допомогти мені почуватися



краще.



## ВІЗУАЛЬНА ПІДТРИМКА

Візуальна інформація може забезпечити передбачуваність та сприяти розумінню навіть у цей хаотичний та невизначений час. Використання візуального розкладу, «спочатку/потім» або візуального нагадування про етапи виконання завдання може допомогти зорієнтувати людину на наступний вид діяльності та організувати звичайний розклад дня. Надання вибору, коли це можливо, може створити відчуття контролю в кризовий період. Вибір може стосуватися того, як буде завершено діяльність (наприклад, спочатку вимити праву чи ліву руку) або що буде виконано (з'їсти крекер або фрукти, заспівати ту чи іншу пісню), навіть якщо можливості вибору дій, які мають бути виконані, практично немає.

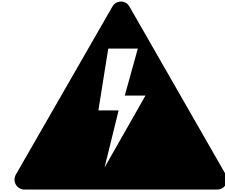


### РЕСУРСИ МІСТЯТЬ:

Що робити в разі травми  
Щоденний розклад: Шаблон I  
Розклад дня: приклад  
Щоденний розклад: Шаблон II  
Дошка вибору: Вправи  
Дошка вибору: Щоденні заняття I  
Дошка вибору: Щоденні заняття II  
Шаблон Спочатку/потім  
Щоденний розклад дня: Ванна кімната  
Розклад дня: Вдягаємось

## ЩО РОБИТИ В РАЗІ ТРАВМИ

1. Перевірити, чи існує додаткова небезпека (предмети, що падають, дроти під напругою, розбите скло)



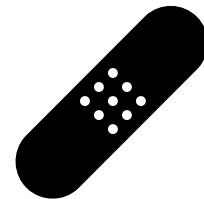
2. Якщо можливо, зателефонуйте за номером швидкої допомоги

АБО

3. Сповістіть дорослого, який знаходиться поруч, що ви отримали травму. Якщо травма серйозна або ви не можете рухатися, покличете на допомогу чи постукайте, щоб привернути чиюсь увагу.



Якщо з рани йде кров, за можливістю знайдіть чисту тканину, щоб закрити рану, та притисніть її, щоб спинити кровотечу.



Якщо ви отримали опік, за можливістю промийте обпечене місце прохолодною водою протягом 15 хвилин, потім накрийте чистою тканиною.



Якщо у вас зламана кістка, обережно помістіть кістку між двома негнучкими предметами (деревом) та зав'яжіть чистою тканиною.



Знайдіть безпечне місце та чекайте на допомогу.





Ресурси для аутистів та їхніх сімей, які  
постраждали від війни та вимущеного переселення

# ВІЗУАЛЬНИЙ РОЗКЛАД: ШАБЛОН І

Заняття	Зроблено





Ресурси для аутистів та їхніх сімей, які постраждали від війни та вимущеного переселення

## ВАРІАНТИ ВІЗУАЛЬНОГО РОЗКЛАДУ

Заняття	Виконано
 Прокинувся	
 Почистив зуби	
 Вдягнувся	
 Поснідав	
 Читання (30 хвилин)	
 Фізичні вправи (30 хвилин)	





## ВАРІАНТИ ВПРАВ



Підняття ваги



Віджимання від стіни



Танці



Прес



Біг сходами



Прогулянка коридором



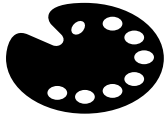
Йога



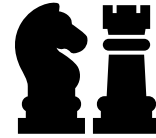
Скакалка



## ЩОДЕННІ ЗАНЯТТЯ І



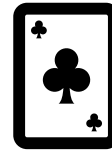
Малювання/творчість



Настільні ігри



Писання



Гра в карти



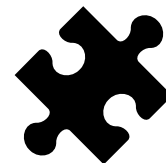
Читання



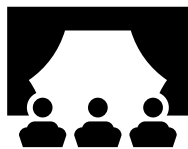
Розмови



Рукоділья



Пазли/конструктори



Гра в театр



Фізичні вправи

## ЩОДЕННІ ЗАНЯТТЯ II



Гра з машинками



Спостерігаємо за пташками



Чистимо зуби



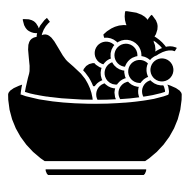
Вдягаємось



Дивимось на зорі



Мімічні вправи



Перекус



Сон



Туалет



Розчісуємо волосся



Ресурси для аутистів та їхніх сімей, які постраждали від війни та вимущеного переселення

## ДОШКА СПОЧАТКУ/ПОТІМ

Спочатку

Потім

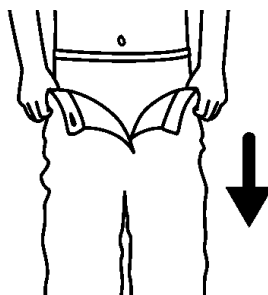


# ВІЗУАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ЩОДЕННОЇ РУТИНИ: ВАННА КІМНАТА

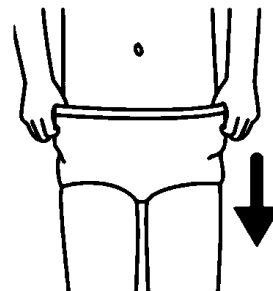
1. Зайдіть у ванну кімнату та закрийте двері



2. Спустіть штани



3. Спустіть свою спідню білизну



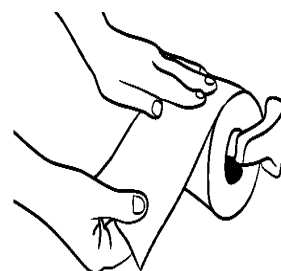
4. Сядьте на унітаз



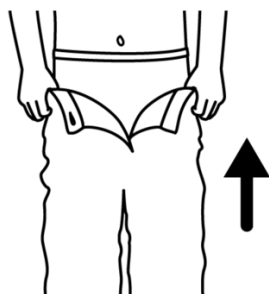
5. Попісайте чи покакайте



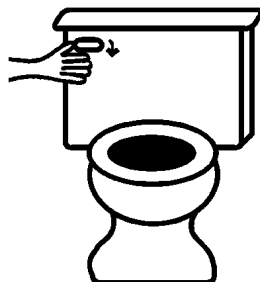
6. Витріть свою попу



Одягніть труси



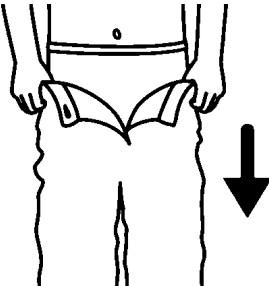
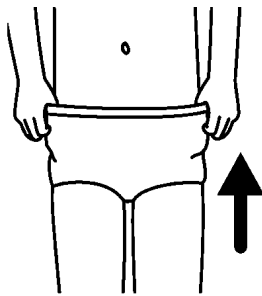
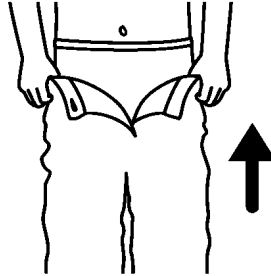
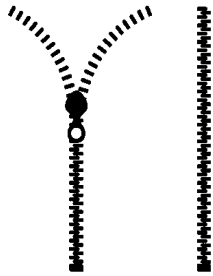

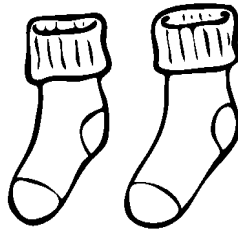


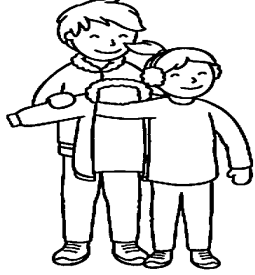
8. Змийте за собою



9. Вимийте руки та витріть їх рушником



# ВІЗУАЛЬНА ПІДТРИМКА ДЛЯ ЩОДЕННОЇ РУТИНИ: ВДЯГАННЯ

<p>1. Зніміть одяг</p> 	<p>2. Одягніть чисту білизну</p> 	<p>3. Одягніть нижню частину одягу</p> 
<p>4. Застебніть блискавку</p> 	<p>5. Одягніть футболку</p> 	<p>6. Надягніть шкарпетки</p> 
<p>7. Взуйтеся</p> 	<p>8. Зав'яжіть шнурки</p> 	<p>9. Одягніть куртку</p> 



Ресурси для аутистів та їхніх сімей, які постраждали від війни та вимущеного переселення

## КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ

Травма може призвести до замкненості, зриву, фізичного болю, труднощів у спілкуванні, агресії, тривоги та/чи поведінки з завданням собі шкоди. У цьому розділі представлені ідеї та методи підтримки, які можуть сприяти розвитку навичок подолання труднощів у цей стресовий час.



### РЕСУРСИ МІСТЯТЬ:

Копінг-стратегії

Заспокійливі заняття

Усвідомлені відчуття

Вправи: Пози йоги

Експресивна діяльність

Підшови ніг (адаптовано з Singh et al., 2003)

Дихання кульбаби



## КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ

<p><b>Забудькуватість – це нормально. Тримайте при собі блокнот або зошит, щоб записувати важливі речі, це допоможе з запам'ятовуванням.</b></p>	
<p><b>Малювання може допомогти дітям висловити свої почуття. Дайте їм папір, олівці або крейду та запропонуйте намалювати те, що вони відчують.</b></p>	
<p><b>Корисно спілкуватися з іншими людьми, відвідуючи школу, якщо це можливо, зустрічаючись з друзями (онлайн або особисто, якщо це безпечно).</b></p>	
<p><b>Дотримання звичного розкладу може бути корисним (казка на ніч, особливі обійми).</b></p>	
<p><b>Наявність якоїсь особливої іграшки чи предмету з дому може заспокоювати.</b></p>	
<p><b>Допомога іншим у будь-якій невеличкій справі може покращити психічне здоров'я.</b></p>	
<p><b>Знайдіть місце, де можна усамітнитись чи перепочити, якщо це можливо (під ковдрою, у тихому куточку)</b></p>	
<p><b>Використовуйте музику, щоб допомогти у перехідний чи складний період (співайте знайому пісню)</b></p>	
<p><b>Запропонуйте сенсорний вплив, наприклад, інтенсивне стискання чи улюблені запахи.</b></p>	
<p><b>Використовуйте таймер, щоб дитина знала про майбутній перехід до іншої справи (на будь-якому мобільному пристрої можна завантажити безкоштовно Time Timer).</b></p>	
<p><b>Намалюйте зображення, щоб дитина знала, що на неї чекає.</b></p>	

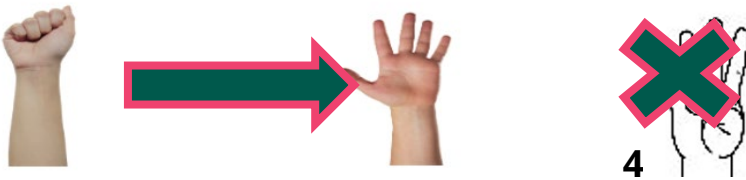


## МЕТОДИ З РАХУВАННЯМ

1. Зробіть 4 глибоких вдихи



2. Стисніть долоні 4 рази



3. Порахуйте до 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Чудова робота! Ти молодець!





Ресурси для аутистів та їхніх сімей, які постраждали від війни та вимущеного переселення

## УСВІДОМЛЕНІ ПОЧУТТЯ

Травма може призвести до замкненості, зриву, фізичного болю, труднощів у спілкуванні, агресії, тривоги та/чи поведінки з завданням собі шкоди. В цьому розділі містяться ідеї та міри підтримки, які можуть сприяти розвитку навичок подолання складнощів під час стресу. Одна зі стратегій – це усвідомлення. Усвідомлення – це техніка, яка дозволяє залишатись у дійсному моменті, помічаючи відчуття та обставини, що відбуваються, наприклад, звуки, які ви чуєте, або те, що ви бачите навкруги себе. Усвідомлення допомагає зменшити стрес.

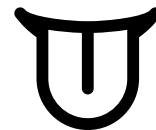
**Подумайте про те, на що вам хотілося б дивитись.**



**Подумайте про те, що має приємний запах.**



**Подумайте про те, що вам смакує.**



**Подумайте про те, що вам подобається чути.**



**Подумайте про те, до чого вам приємно доторкатися.**



## ПОЗИ ЙОГИ

З закритим ротом зробіть глибокий вдих через ніс та затримайте дихання на 3 секунди, поступово доводьте до 10 секунд. Потім повільно видихніть через рот, вимовляючи при цьому «аххх». Виповніть три цикли глибокого вдиху/повільного видиху для кожної з поз.



Дерево



Випад з півмісяцем



Воїн



Кобра



Собака, що дивиться  
обличчям донизу



Гора



Трикутник



Планка



Кішка



Ресурси для аутистів та їхніх сімей, які постраждали від війни та вимущеного переселення

# ТВОРЧІ ЗАНЯТТЯ

## Ведення щоденника



Складіть розклад на день



Створіть особистий

щоденник:

- Пишіть по одному рядку на день
- Додайте зображення
- Перерахуйте заспокійливі рекомендації
- Відслідкуйте власний настрій
- Робіть щоденні фотографії та опишіть, що відбувається



Відео щоденник:

Відео на 1 секунду щоденно  
Інтерв'ю, розмова про настрій,  
досвід

## Творчість



Малювання

- Зніміть стрес
- Малюйте з заплющеними очима
- Подумайте про квітку, яку ви хотіли б побачити, та намалюйте те, що ви собі уявляєте
- Намалюйте себе в образі супергероя



Створити графічний комікс

чи роман:

- Чого вам бракує?
- Про що ви хвилюєтесь?
- На що ви сподіваєтесь?



# ПІДОШВИ НІГ (АДАПТОВАНО З SINGH ET AL., 2003)

Коли ви відчуваєте сум та гнів, ви можете зосередитись на будь-якому предметі, щоб допомогти собі впоратися з почуттями.

1. Встаньте, поставте ступні на підлогу



Поворухіть пальцями ніг



Відчуйте свої шкарпетки, взуття  
чи той факт, що ваші ноги  
торкаються підлоги

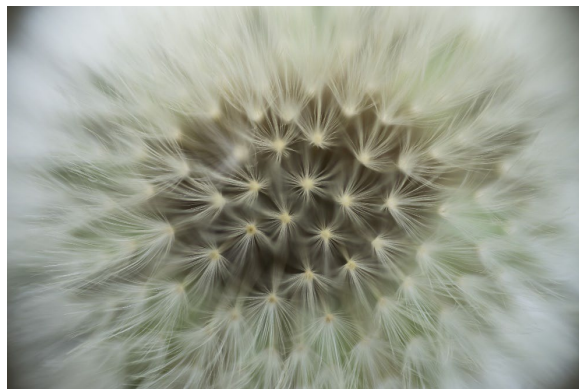


Повторюйте за необхідністю

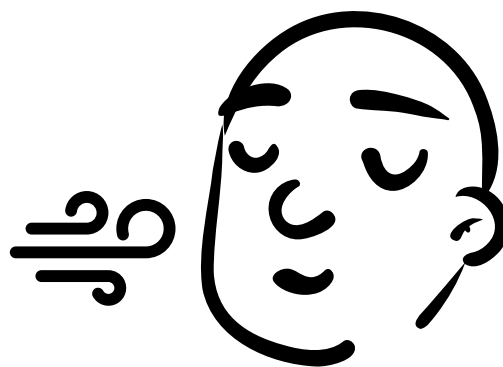


## ДИХАННЯ КУЛЬБАБИ

Уявіть собі, що тримаєте у руках кульбабу



Зробіть глибокий вдих



А тепер видихніть та уявіть ніби всі насіння кульбаби розлітаються







## Ресурси для аутистів та їхніх сімей, які постраждали від війни та вимущеного переселення

### ПОСИЛАННЯ/ДЖЕРЕЛА

- Faherty, C. (2008). *Understanding death and illness and what they teach about life: A practical guidebook for people with autism or Asperger's, and their loved ones*. Future Horizons: Arlington, TX.
- Hedges, S., White, T., & Smith, L. (2014, May). Depression in adolescents with ASD (Autism at-a-Glance Brief). Chapel Hill: The University of North Carolina, Frank Porter Graham Child Development Institute, CSESA Development Team.
- Hedges, S., White, T., & Smith, L. (2015, February). Anxiety in adolescents with ASD (Autism at-a-Glance Brief). Chapel Hill: The University of North Carolina, Frank Porter Graham Child Development Institute, CSESA Development Team.
- Hume, K., Regan, T., Megronigle, L., & Rhinehalt, C. (2016). Supporting students with autism spectrum disorder through grief and loss. *Teaching Exceptional Children*, 48(3), 128-136.
- Hume, K., Waters, V., Sam, A., Steinbrenner, J., Perkins, Y., Dees, B., Tomaszewski, B., Rentschler, L., Szendrey, S., McIntyre, N., White, M., Nowell, S., & Odom, S. (2020). *Supporting individuals with autism through uncertain times*. Chapel Hill, NC: School of Education and Frank Porter Graham Child Development Institute, University of North Carolina at Chapel Hill. Retrieved from: <https://afirm.fpg.unc.edu/supporting-individuals-autism-through-uncertain-times>
- Lipsky, D. (2013). *How people with autism grieve, and how to help: An insider handbook*. Jessica Kingsley Publishers. London, England.
- McFarland, S., & Bonavita, C. (2019). *Autism & Trauma: The Compatibility of ABA and Trauma-informed Practices*. Blue Ridge Autism and Achievement Center.
- Singh, N. N., Wahler, R. G., Adkins, A. D., & Myers, R. E. (2003). Soles of the feet: A mindfulness-based self-control intervention for aggression by an individual with mild mental retardation and mental illness. *Research in Developmental Disabilities*, 24, 158-169.
- Steinbrenner, J. R., Hume, K., Odom, S. L., Morin, K. L., Nowell, S. W., Tomaszewski, B., Szendrey, S., McIntyre, N. S., Yücesoy-Özkan, S., & Savage, M. N. (2020). Evidence-based practices for children, youth, and young adults with Autism. The University of North Carolina at Chapel Hill, Frank Porter Graham Child Development Institute, National Clearinghouse on Autism Evidence and Practice Review Team.







Ресурси для аутистів та їхніх сімей, які постраждали від війни та вимушеного переселення

## ПОДЯКИ

Ці ресурси були розроблені, адаптовані та зібрані за запитом захисників прав аутистів та спеціалістів в області аутизму з України. Їх культурно та лінгвістично адаптують та перекладуть д-р Данна Саммерс та пані Дарія Орлова-Жернова. Ми розуміємо, що вони стосуються лише поверхневої підтримки, якої потребують люди, які постраждали від війни та вимушеного переселення. Та що наші ресурси можуть відображати наше обмежене розуміння цих травмуючих подій. Ми також визнаємо, що аутисти та їхні родини у цей час переживають війну та вимушене переміщення в інші регіони країни та по всьому світу, і ми будемо працювати над тим, щоб розповсюдити та адаптувати/перекласти ці ресурси в більш широкому сенсі.

Зв'яжіться з нами, якщо ви хочете перекласти чи адаптувати ці матеріали, щоб вони були значущими для вашого суспільства:  
kara.hume@unc.edu

### ІНШІ РЕСУРСИ МІСТЯТЬ:

<https://www.actcommunity.ca/resources-for-ukraine/>

## РЕКОМЕНДОВАНА ЦИТАТА

Hume, K., Waters, V., Dees, B., Rentschler, L., Sam, A., Steinbrenner, J., Kennedy, T., Tomaszewski, B., Reszka, S., Perkins, Y., Nowell, S., & Bossen, B. (2022). *Resources for Autistic Individuals and their Families Impacted by War and Displacement*. Chapel Hill, NC: School of Education, Frank Porter Graham Child Development Institute, and Allied Health of the University of North Carolina at Chapel Hill. Retrieved from: <https://afirm.fpg.unc.edu/resources-autistic-individuals-and-their-families-impacted-war-and-displacement>

