



---

**Ресурсы для  
аутистов и их  
семей,  
пострадавших  
от войны и  
вынужденного  
переселения**

---

**Социальные  
нарративы**

**Визуальная  
Поддержка**

**Копинг  
Стратегии**



# РЕСУРСЫ ДЛЯ АУТИСТОВ И ИХ СЕМЕЙ, ПОСТРАДАВШИХ ОТ ВОЙНЫ И ВЫНУЖДЕННОГО ПЕРЕСЕЛЕНИЯ




## 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

Дети и семьи, пострадавшие от войны и вынужденного переселения переживают тяжелую травму. Их реакция может включать: тревогу, печаль, стыд, трудности с концентрацией внимания, чувство оцепенения, неуверенность в себе и физическую боль. Эти реакции могут быть усилены у аутистов. Наши ресурсы помощи включают три основные категории: социальные нарративы, визуальная поддержка (шаблоны для ежедневных процедур и выбора) и копинг-стратегии. Они предназначены для того, чтобы помочь понять ситуацию в это хаотичное время и предложить рутину, которая может принести комфорт или привычку детям с РАС.

Эти ресурсы предназначены для просмотра/использования на мобильных устройствах, учитывая недоступность печати.

Ресурсы

		
Социальные Нарративы	Визуальная Поддержка	Копинг Стратегии





# СОДЕРЖАНИЕ

Социальные Нарративы .....	5
<b>ВОЙНА I</b> .....	6
<b>ВОЙНА II</b> .....	7
<b>СОН НА НОВОМ МЕСТЕ I</b> .....	10
Сон на новом месте II .....	11
<b>Я Боюсь I</b> .....	15
<b>Я БОЮСЬ II</b> .....	16
<b>СИЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ &amp; БЫТЬ БЕРЕЖНЫМ К СЕБЕ И ДРУГИМ I</b> .....	19
<b>СИЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ &amp; БЫТЬ БЕРЕЖНЫМ К СЕБЕ И ДРУГИМ II</b> .....	20
<b>ОСТАВАТЬСЯ В БЕЗОПАСНОСТИ I</b> .....	25
<b>ОСТАВАТЬСЯ В БЕЗОПАСНОСТИ II</b> .....	26
<b>ПРИВЫКАНИЕ К НОВОМУ МЕСТУ I</b> .....	29
Привыкание к новому МЕСТУ II.....	30
<b>БЫТЬ В ШУМНОМ МЕСТЕ I</b> .....	34
<b>БЫТЬ В ШУМНОМ МЕСТЕ II</b> .....	35
<b>Срочный Отъезд I</b> .....	38
Срочный отъезд II.....	39
<b>потерять близкого человека I</b> .....	43
<b>потерять близкого человека II</b> .....	44
Визуальная поддержка .....	46
<b>ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ТРАВМЫ</b> .....	47
Визуальное расписание шаблон I .....	48
<b>варианты визуального расписания</b> .....	49
<b>визуальное расписание шаблон II</b> .....	50
<b>варианты упражнений</b> .....	51
<b>Дневные занятия I</b> .....	52
<b>Дневные занятия II</b> .....	53
<b>ДОСКА СНАЧАЛА/ ПОТОМ</b> .....	54
<b>ВИЗУАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНОЙ РУТИНЫ: ВАННА</b> .....	55
<b>ВИЗУАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНОЙ РУТИНЫ: Одевание</b> .....	56
Копинг стратегии .....	57





## Ресурсы для аутистов и их семей, пострадавших от войны и вынужденного переселения

Копинг стратегии .....	58
Счетные методы .....	59
ОСОЗНАННЫЕ ЧУВСТВА .....	60
ПОЗЫ ЙОГИ .....	61
ТВОРЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ .....	62
Подошвы НОГ (адаптировано из Singh et al., 2003) .....	63
ДЫХАНИЕ ОДУВАНЧИКА.....	64
ССЫЛКИ/Источники .....	65
Благодарности.....	66
ПРЕДЛАГАЕМАЯ ЦИТАТА .....	66





## СОЦИАЛЬНЫЕ НАРРАТИВЫ

Социальный нарратив – это инструмент, который может помочь простым языком объяснить, что происходит или что будет происходить. В нем указывается куда может направиться индивидум и чего ему ждать. Помощь в разъяснении предстоящих событий может повысить предсказуемость и ощущение контроля ситуации, что качественно снижает тревожность. Использование слов и картинок может быть полезным для поддержки понимания и снижения чувства подавленности.



### РЕСУРСЫ ВКЛЮЧАЮТ:

Война (2 версии)

Сон в новом месте (2 версии)

Я боюсь (2 версии)

Сильные эмоции & Быть бережным к себе и другим (2 версии)

Остаться в безопасности (2 версии)

Привыкнуть к новому месту (2 версии)

В шумном месте (2 версии)

Срочный отъезд (2 версии)

Потеря близкого (2 версии)

# ВОЙНА I



**В моей стране идет война. Война очень опасна.**

**Во время войны возможны взрывы, выстрелы и насилие. Люди могут пострадать.**

**Война — это страшно. Я могу плакать, кричать или вопить. У меня может заболеть живот. Я могу сердиться, злиться и грустить. Моя семья, другие взрослые и дети тоже могут чувствовать себя так же. Злиться, нервничать и грустить — это нормально.**

**Чтобы оставаться в безопасности, нам, возможно, придется покинуть наш дом. Возможно, мне понадобится долго ехать с моей семьей, чтобы найти безопасное место.**

**Чтобы быть в безопасности, важно слушать и следовать указаниям моей семьи или других знакомых взрослых. Я могу сделать глубокий вдох, попросить крепко сжать руки или попросить о помощи.**

**Война опасна и страшна, но есть люди, которых я знаю, которые пытаются обеспечить мою безопасность и утешить меня.**

# ВОЙНА II



Люди в моей стране переживают



войну. Война очень опасна.

Ресурсы для аутистов и их семей, пострадавших от войны и вынужденного переселения

Во время войны возможны



взрывы, стрельба из оружия и



жестокость. Люди могут получить

ранение.



Война страшна. Я могу заплакать,



закричать и разозлиться. Мой



**живот может заболеть. Я могу**



**разозлиться, расстроиться и**



**заплакать. Моя семья, другие**



**взрослые и дети могут проявлять**



**разные чувства.**

**Ресурсы для аутистов и их семей, пострадавших от войны и вынужденного переселения**



**Это нормально испытывать страх,**



**злость или грусть.**

**Для того чтобы быть в**



**безопасности мне необходимо**



**покинуть мой дом. Возможно,**



**мне будет нужно долго ехать с**







моей семьей для того, чтобы



найти безопасное место.



Мне необходимо слушать и



следовать указанием моей семьи



и других знакомых взрослых,



чтобы не подвергаться опасности.

Ресурсы для аутистов и их семей, пострадавших от войны и вынужденного переселения



Я могу делать глубокие вдохи,



попросить крепко обнять меня



или попросить о помощи.



Война — это страшно и опасно, но



мои близкие заботятся о моей



безопасности.





## СОН НА НОВОМ МЕСТЕ I

Иногда нам приходится спать в новых местах. Мы можем спать в новых местах, потому что там безопаснее, чем в старом месте, где мы спали раньше.

Спать в новом месте трудно, потому что оно другое. Важно помнить, что мы спим на новом месте ради безопасности.



В новом месте могут быть незнакомые звуки или запахи. Если меня это беспокоит, я могу закрыть уши или прикрыть мой нос.

В новом месте я могу спать на чем-то другом, например, на полу, коврик или спальном мешке. Люди пытаются найти что-то, чтобы мне было удобно, но мне это может не казаться удобным.

В новом месте могут быть разные люди. Нахождение рядом с новыми людьми может вызвать у меня тревогу. Я могу попросить кого-нибудь из знакомых остаться рядом со мной или держать меня за руку, пока я засыпаю.

В новом месте может быть много людей. Если людей много, может быть шумно или свет может быть включен, когда я пытаюсь заснуть. Я могу закрыть уши, если шумно. Я могу накрыться с головой, если светло.

Когда я сплю в новом месте происходит много изменений. Если мне нужна помощь в попытке заснуть на новом месте, я могу кому-нибудь об этом сказать. Я могу попросить кого-нибудь из знакомых спеть мне песню или рассказать историю. Я также могу попросить кого-нибудь из знакомых погладить меня по спине.



## СОН НА НОВОМ МЕСТЕ II



Иногда, мы вынуждены спать на



новом месте. Мы можем спать на

Ресурсы для аутистов и их семей, пострадавших от войны и вынужденного переселения

новом месте потому, что это



безопаснее, чем на старом месте.



Сон на новом месте может быть



сложным. Я помню о том, что сон

на новом месте, может быть



сложным, но безопасным.



Когда я сплю на новом месте, я



могу услышать новые звуки и



почувствовать разные запахи.



Если они меня раздражают, я



могу прикрыть уши или

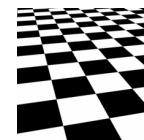


прикрыть нос.

## Ресурсы для аутистов и их семей, пострадавших от войны и вынужденного переселения



Когда я сплю на новом месте, я



чувствую, что пол, матрац, или



спальный мешок отличаются.



Мои близкие могут помочь мне

найти вещи, чтобы



почувствовать себя комфортно,





**однако это может быть все равно**

**не удобно.**



**Когда я сплю на новом месте**

**вокруг меня могут быть разные**



**люди. Нахождение рядом с**



**другими людьми может вызвать**

**Ресурсы для аутистов и их семей, пострадавших от войны и вынужденного переселения**



**у меня тревогу. Я могу попросить**



**близких остаться со мной и**



**держат меня за руку пока я**



**засыпаю.**



**Когда я сплю на новом месте,**

**вокруг меня может быть больше**





людей.



Больше людей — это больше



звуков. Это может меня



беспокоить. Я могу прикрыть



уши, когда слишком громко. Я



могу прикрыть глаза чем-нибудь,



если слишком ярко.

Ресурсы для аутистов и их семей, пострадавших от войны и вынужденного переселения

**Я знаю что много нового в**

незнакомом месте. Я могу



попросить близкого человека



спеть мне песню или рассказать



мне сказку. Я могу попросить



погладить мне спину.



# Я БОЮСЬ I



**Иногда я могу испытывать страх или испуг. Это нормально - испытывать страх.**

**Мне может быть страшно, когда раздаются громкие звуки, когда я далеко от дома или когда что-то меняется вокруг меня. Мне может быть страшно, когда я вижу других людей, которые боятся или расстроены.**

**Когда я чувствую страх, мне может казаться, что мой желудок расстроен или сердце бьется быстрее. Возможно, мне захочется спрятаться или убежать.**

**Когда я чувствую страх, я могу найти взрослого, которому я доверяю, чтобы он помог мне. Я могу сжать его руки или обнять, если захочу. Я могу обнять сам себя, чтобы почувствовать себя в безопасности.**

**Чтобы помочь своему телу успокоиться, я могу пойти в безопасное место с тем, кому я доверяю. Я могу глубоко вдыхать через нос и выдыхать через рот, чтобы помочь себе выдохнуть страх.**

**Бояться — это нормально. Когда мне страшно, я могу попросить помощи, чтобы успокоиться.**

## Я БОЮСЬ II



Иногда я могу испытывать злость



или страх. Бояться — это

нормально.

Ресурсы для аутистов и их семей, пострадавших от войны и вынужденного переселения



Я могу пугаться резких звуков и



того что я вдалеке от дома.



Иногда я боюсь изменений.



Я могу испугаться, когда другие



люди пугаются или плачут.





Когда мне страшно, мне кажется,



что мой живот болит и мое



сердце бьется чаще. Я могу



захотеть убежать или спрятаться.



Когда мне страшно, я могу найти



взрослого, которому я доверяю и

Ресурсы для аутистов и их семей, пострадавших от войны и вынужденного переселения

который поможет мне. Я могу



сжать его руку или обнять его,

если мне хочется. Я могу



обхватить себя руками.



Я могу пойти в безопасное место



с взрослым человеком, чтобы



успокоится. Я могу сделать



глубокий вдох через нос и



сделать глубокий выдох ртом.



Это поможет успокоить мои

мысли.



# СИЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ & БЫТЬ БЕРЕЖНЫМ К СЕБЕ И ДРУГИМ I

**Жизнь сейчас очень сложная. Она не такая, как была раньше. Когда все трудно и по-другому, люди испытывают множество чувств.**

**Я могу чувствовать себя злым, грустным, растерянным или испуганным. Иногда мои чувства бывают сильными. Иногда, когда я испытываю сильные чувства, я**

**причиняю боль себе или другим людям. Когда у меня возникают сильные чувства, важно, чтобы я был аккуратен с собой и аккуратен с другими.**



**Если я испытываю сильные чувства, я могу подумать о том, как помочь себе справиться с сильными чувствами и быть бережным к себе и другим людям.**

**Я могу обхватить себя руками или попросить кого-то другого обнять меня. Это способ быть бережным к себе и другим, когда я испытываю сильные чувства.**

**Я могу прижимать свои руки друг к другу или к чьим-то другим рукам. Я могу надавить руками на стену или пол. Это способ быть бережным к себе и другими, когда я испытываю сильные чувства.**

**Я могу делать глубокие и медленные вдохи самостоятельно. Я могу делать глубокие и медленные вдохи вместе с другими. Я могу закрыть уши или глаза, когда делаю глубокий медленный вдох. Это способ быть**

## СИЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ & БЫТЬ БЕРЕЖНЫМ К СЕБЕ И ДРУГИМ II



Жизнь кажется сложной сейчас.

Моя жизнь отличается от той, что



была раньше. Когда происходят

Ресурсы для аутистов и их семей, пострадавших от войны и вынужденного переселения



сложные вещи, люди



ИСПЫТЫВАЮТ МНОЖЕСТВО ЭМОЦИЙ.



Я могу поплакать или поговорить



с кем-то о своих чувствах. Это



способ быть бережным к себе и



**другим, когда я испытываю**



**сильные чувства.**

**Сейчас испытывать сильные**



**чувства – это нормально. Когда у**



**меня будут сильные чувства, я**

**Ресурсы для аутистов и их семей, пострадавших от войны и вынужденного переселения**



**буду помнить, что нужно быть**



**бережным к себе и другим.**



**Я могу злиться, расстраиваться,**



**быть растерянным или**



**испуганным. Иногда мои чувства**

**становятся слишком сильными.**

**Иногда, когда я испытываю**



**сильные эмоции, я раню близких**



**или самого себя. Мне важно**



**помнить, что, когда я испытываю**



**сильные эмоции мне надо быть**



**бережным к себе и к близким.**

**Ресурсы для аутистов и их семей, пострадавших от войны и вынужденного переселения**

**Если я испытываю сильные**



**эмоции, то я могу обнять себя**



**крепко. Я могу обнять близкого**



**взрослого человека.**

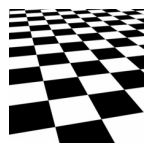
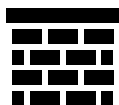


**Я могу надавить своей ладонью**

**на ладонь другого или сжать чью-**



то руку. Я могу отжаться от стены



или пола.

Я могу справиться с сильными



эмоциями.



Я могу сделать глубокий вдох и



выдох. Я могу дышать глубоко

Ресурсы для аутистов и их семей, пострадавших от войны и вынужденного переселения



вместе с другими. Я могу закрыть



свои глаза и уши, когда я дышу



глубоко и медленно.



Я могу поплакать или рассказать



о своих эмоциях. Я могу





**справиться с сильными**



**эмоциями.**

**Испытывать сильные эмоции —**



**это нормально. Я могу справиться**



**со своими сильными эмоциями и**

**Ресурсы для аутистов и их семей, пострадавших от войны и вынужденного переселения**



**быть бережным по отношению к**



**себе и другим.**





# ОСТАВАТЬСЯ В БЕЗОПАСНОСТИ I

Оставаться в безопасности — значит избегать опасности, когда это возможно. Когда я в опасности, мое сердце может биться быстрее, я могу вспотеть или у меня может заболеть живот.



Существуют правила, как оставаться в безопасности и по возможности избегать опасности:

**Оставаться с членом семьи или знакомым взрослым.**

**Держать за руку члена семьи или знакомого взрослого.**

**Выполнять указания члена моей семьи или знакомого взрослого.**

Чтобы обеспечить мою безопасность, член моей семьи или другой взрослый может сказать мне, что я должен что-то сделать. Когда член моей семьи говорит мне что-то сделать, я должен быстро выполнить указание, чтобы оставаться в безопасности. Иногда мне могут не нравиться указания, но я должен следовать им, чтобы оставаться в безопасности.

Если я чувствую, что мне угрожает опасность или небезопасно, я могу сказать об этом члену моей семьи или знакомому взрослому. Я могу взять члена своей семьи за руку. Я могу сделать глубокий вдох или попросить члена моей семьи крепко сжать руку.

Когда я соблюдаю правила безопасности, член моей семьи или знакомый мне взрослый может помочь мне оставаться в безопасности.

## ОСТАВАТЬСЯ В БЕЗОПАСНОСТИ II



Оставаться в безопасности — это



избегать опасности по мере

возможности. Когда я в

Ресурсы для аутистов и их семей, пострадавших от войны и вынужденного переселения



опасности, мое сердце может



биться чаще, я могу вспотеть,



мой живот может болеть.

Есть правила, которым я следую:



Оставаться с членом семьи или



другим знакомым взрослым.



**Держать за руку члена семьи или**



**знакомого взрослого.**

**Следовать указанием члена**



**семьи, знакомого взрослого.**

**Для обеспечения моей**



**безопасности я должен слушать и**

**Ресурсы для аутистов и их семей, пострадавших от войны и вынужденного переселения**



**быстро выполнять инструкции**



**члена семьи или близкого**



**взрослого. Иногда мне могут не**

**нравиться эти указания, но они**



**важны для моей безопасности.**



**Если я чувствую себя в опасности,**





Я скажу это близкому взрослому.



Я могу взять руку члена семьи.



Я могу сделать глубокий вдох и



выдох и крепко сжать руку



близкого человека или обнять

его.

Ресурсы для аутистов и их семей, пострадавших от войны и вынужденного переселения



Мои близкие помогут мне

чувствовать себя быть в



безопасности.



## ПРИВЫКАНИЕ К НОВОМУ МЕСТУ I

Мне пришлось покинуть старый дом и уехать в новое место. Я уехал в новое место, чтобы быть в большей безопасности. Уезжать в новое место может быть трудно.

Когда я нахожусь в новом месте, там могут быть другие звуки. Там может быть громче или тише, чем в моем старом доме. Там могут быть другие звуки, которых я никогда раньше не слышал. Если мне не нравятся новые звуки, я могу закрыть уши, чтобы отдохнуть от них.



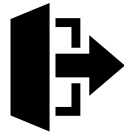
Когда я нахожусь в новом месте, там могут быть разные запахи. Некоторые запахи могут быть приятными, а некоторые - неприятными. Если мне не нравятся новые запахи, я могу ненадолго прикрыть нос.

Когда я нахожусь в новом месте, там могут быть разные люди. Там могут быть люди, которых я знаю, и люди, которых я не знаю. Находиться среди новых людей может быть страшно. Если мне будет страшно, я могу сказать об этом кому-нибудь из знакомых и остаться рядом с ним. Общение с новыми людьми может быть и хорошим. Я могу встретить кого-то нового, кто мне понравится.

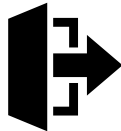
Когда я нахожусь в новом месте, у меня нет моих старых вещей. Мне приходится оставлять все позади. Это может заставить меня чувствовать себя грустным или злым. Я не смогу получить свои старые вещи, но я могу сказать кому-то, что скучаю по своим старым вещам.

Трудно находиться в новом месте. Есть люди, которые хотят помочь мне привыкнуть к новому месту. Я могу рассказать им о своих чувствах и попросить о помощи.

## ПРИВЫКАНИЕ К НОВОМУ МЕСТУ II



Мне пришлось покинуть свой



старый дом и уехать в новое



место. Я уехал в новое место,

чтобы быть в большей



безопасности. Посещение нового



места может быть трудным.

Когда я нахожусь в новом месте,



там могут быть разные звуки.



Там может быть громче или



**тише, чем в моем старом доме.**



**Там могут быть другие звуки, к**

**которым я не привык.**



**Я могу прикрыть уши и сделать**



**перерыв для ушей.**

## Ресурсы для аутистов и их семей, пострадавших от войны и вынужденного переселения

**Когда я нахожусь в новом месте,**



**запахи могут отличаться от**



**привычных. Некоторые запахи**



**могут быть приятными, другие не**

**очень. Если мне не нравятся**





запахи, я могу прикрыть свой



нос.

На новом месте могут быть



разные люди. Я могу знать



некоторых людей. Некоторые



люди могут быть незнакомыми.

Ресурсы для аутистов и их семей, пострадавших от войны и вынужденного переселения



Быть в окружение новых людей



может быть страшно. Если мне



будет страшно, я могу сказать об



этом близкому человеку. Быть



рядом с новыми людьми может







быть хорошим опытом. Я могу



встретить новых друзей.



В новом месте я могу не увидеть

привычных вещей, что были



дома. Я могу скучать по ним или



злиться.

Ресурсы для аутистов и их семей, пострадавших от войны и вынужденного переселения

**Я могу рассказать близким, что я**

скучаю по своим вещам. Это



сложно быть на новом месте.



Рядом со мной мои близкие



люди, и я могу попросить

помощи, если я испытываю



сильные эмоции.



## БЫТЬ В ШУМНОМ МЕСТЕ I

В некоторых случаях бывает шумно. Могут раздаваться грохочущие звуки, хлопки, сирены, плач или крики людей. Это может показаться пугающим.

Людам может быть страшно, когда шумно или когда они видят плачущих людей. Это нормально - испытывать страх.



Когда дети слышат громкие звуки, они могут испугаться или почувствовать расстройство в желудке или голове. Звуки могут причинять боль в ушах, голове или теле. Они могут чувствовать, что хотят спрятаться.

Когда я слышу громкие звуки, я могу испугаться или захотеть спрятаться. Я могу остаться со своей семьей или с другим взрослым. Я могу закрыть уши и сделать глубокий вдох, чтобы выдохнуть страх. Я могу вдыхать через нос и медленно выдыхать через рот. Я могу посмотреть на свою семью или на другого взрослого, которого я знаю. Я могу остаться со своей семьей или другим взрослым, которого я знаю.

Я могу гордиться собой за то, что попытался расслабить свое тело и остался рядом со своей семьей или знакомыми взрослыми, когда стало шумно.

## БЫТЬ В ШУМНОМ МЕСТЕИ



Иногда бывает очень шумно.



Могут быть разные виды шума:

Ресурсы для аутистов и их семей, пострадавших от войны и вынужденного переселения



сирены, взрывы, грохот, хлопки,



крики, стоны и плач других



людей. Это может пугать.



Люди могут испытывать страх из-



за того, что страшно кому-то



другому или он плачет.



Испытывать страх нормально!



Когда дети слышат громкие



звуки, они могут испытывать



неприятные чувства в голове или

Ресурсы для аутистов и их семей, пострадавших от войны и вынужденного переселения



животе. Может появиться



желание убежать или спрятаться.



Когда я слышу громкие звуки, я

тоже испытываю подобные



чувства. Но я могу быть рядом с



семьей или другим знакомым





взрослым. Я могу закрыть уши и



сделать глубокий вдох.



Я могу посмотреть на моих



близких или других взрослых.



Я радуюсь, что могу справиться со



своими чувствами. Я радуюсь,

Ресурсы для аутистов и их семей, пострадавших от войны и вынужденного переселения

что могу оставаться рядом с



моими близкими, когда вокруг



шумно.

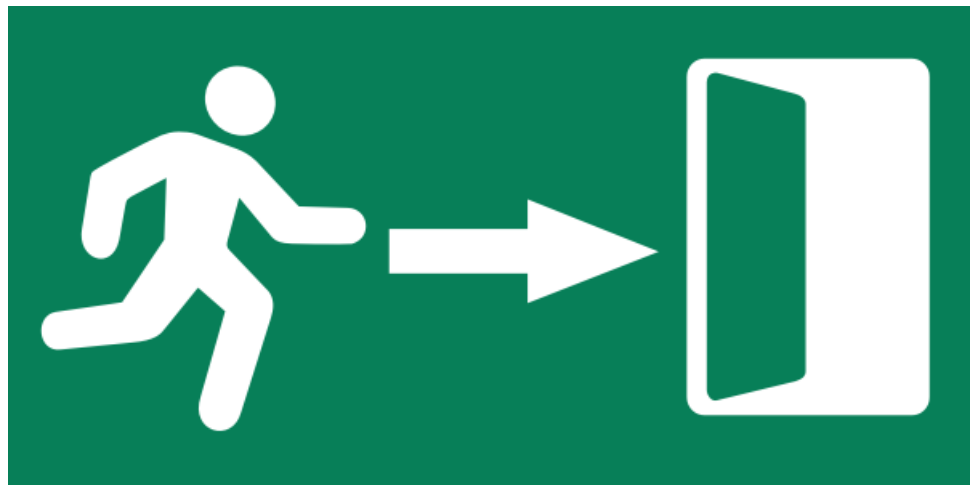


# СРОЧНЫЙ ОТЪЕЗД I

Иногда нам нужно быстро уйти. Это может показаться страшным.

Люди могут бояться или злиться, когда нам нужно уйти или когда есть опасность. Люди

могут выкрикивать указания, быстро собирать вещи или оставлять их. Люди могут быстро идти или убежать.



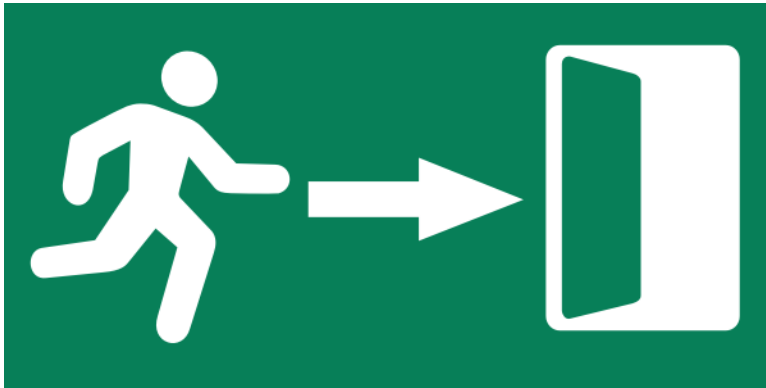
Когда детям приходится срочно уходить, у них может возникнуть чувство расстройств в животе. Они могут испытывать страх, беспокойство или злость. Им может быть грустно от того, что они оставили вещи. Они могут не хотеть двигаться или чувствовать, что не могут двигаться.

Когда мне приходится быстро уходить, я могу испытывать страх и чувство расстройств в теле. Мое тело может быть наполнено энергией, а сердце может биться быстро. Это нормально, что я чувствую страх.

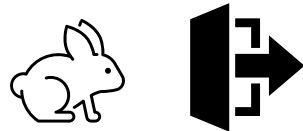
Я могу держать члена семьи за руку и наблюдать за тем, что он делает. Я могу делать то же самое, что делает моя семья, и следовать за ними. Я могу пойти в безопасное место со своей семьей или другим взрослым, которого я знаю. Когда я приду в новое место, я могу сделать глубокий вдох или слегка сжать руки или тело. Это поможет успокоить мое тело.

Я могу быстро уйти, а потом успокоить свое тело, когда мы придем в новое место.

## СРОЧНЫЙ ОТЪЕЗД II



Иногда нам нужно срочно уехать.



Это может пугать. Другие люди

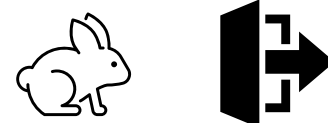


могут быть напуганы или злы,



Ресурсы для аутистов и их семей, пострадавших от войны и вынужденного переселения

если нужно внезапно уйти или



если стало опасно. Люди могут

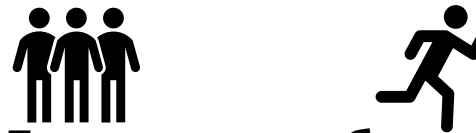


кричать инструкции и быстро



собирать вещи, могут их бросать.

Люди могут убегать или требовать

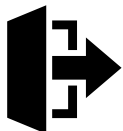


быстро идти.





Когда детям внезапно нужно



покинуть какое-то место, у них

может быть неприятное чувство в



животе. Они могут испытывать



страх, беспокойство и злость. Им



может быть грустно покидать

Ресурсы для аутистов и их семей, пострадавших от войны и вынужденного переселения

знакомое место. Они могут не

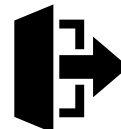


хотеть двигаться или испытывать

чувство, как будто они не могут.



Когда мне нужно внезапно



уехать/убежать, я могу





чувствовать страх и неприятные



ощущения в теле.



Мое тело может быть переполнено



энергией, а сердце биться очень



быстро. Это нормально – бояться и



переживать.



Я могу взять за руку члена моей



семьи и наблюдать, что делает



моя семья. Я могу повторять за

ними и следовать за ними. Я могу



пойти в безопасное место с моей



семьей или знакомым взрослым.

Когда я доберусь до нового места,



я могу сделать глубокий вдох или

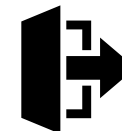


сжать мои руки или тело. Это



может помочь моему телу.

## Ресурсы для аутистов и их семей, пострадавших от войны и вынужденного переселения



Я могу срочно уехать и успокоить



свое тело по приезду на новое

место.

## ПОТЕРЯТЬ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА I

Когда умирает любимый человек, это означает, что я его больше не увижу. Когда я не вижу любимых людей, мне бывает тяжело. Есть вещи, которые помогают мне помнить о них.



Я могу думать о них и о тех счастливых вещах, которые мы делали вместе. Я могу мысленно разговаривать с ними или говорить о них с другими людьми.

Когда умирает кто-то, кого я люблю, я могу испытывать сильные чувства. Это нормально - чувствовать грусть, злость или страх. Когда у меня сильные чувства, это нормально - плакать.

Когда я испытываю сильные чувства, есть вещи, которые я могу сделать, чтобы почувствовать себя лучше. Я могу сделать глубокий вдох. Я могу думать о вещах, которые делают меня счастливым, и быть с людьми, которых я люблю.

Это нормально - чувствовать себя растерянным, когда кто-то умирает. Я могу задавать вопросы, которые помогут мне понять. Я могу поговорить с другими о том, что я чувствую.

Даже если я потерял любимого человека, здесь есть другие люди, которые все еще любят меня. Люди, которые меня любят, помогут мне почувствовать себя лучше.

## ПОТЕРЯТЬ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА II



Когда кто-то умирает, это значит,



что я больше его не увижу. Но я

Ресурсы для аутистов и их семей, пострадавших от войны и вынужденного переселения



могу думать о близком человеке



в моей голове.

Когда кто-то умирает, это



нормально – быть расстроенным



или беситься. Если я расстроен,



плакать – это нормально. Когда я



расстроен, я могу сделать



глубокий вдох и быть с людьми,



которых я люблю. Люди, которые

Ресурсы для аутистов и их семей, пострадавших от войны и вынужденного переселения



любят меня, хотят мне помочь



чувствовать себя лучше.





## ВИЗУАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

Визуальная информация может обеспечить предсказуемость и способствовать пониманию даже в хаотичное и неопределенное время. Использование визуального расписания, "сначала/потом" или визуального напоминания об этапах выполнения задачи может помочь сориентировать человека на следующий вид деятельности и организовать привычный распорядок дня. Предоставление выбора, когда это возможно, также может создать ощущение контроля в кризисный период. Выбор может касаться того, КАК будет завершена деятельность (например, сначала вымыть правую или левую руку) или ЧТО будет выполнено (съесть крекер или фрукты; спеть эту или ту песню), даже если возможности выбора действий, которые должны быть выполнены, практически нет.



### РЕСУРСЫ ВКЛЮЧАЮТ:

Что делать, если меня обидели

Ежедневное расписание: Шаблон I

Расписание дня: Пример

Ежедневный график: Шаблон II

Доска выбора: Упражнения

Доска выбора: Ежедневные занятия I

Доска выбора: Повседневная деятельность II

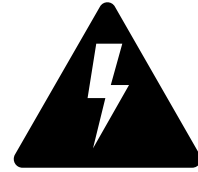
Шаблон Сначала/Потом

Ежедневный распорядок дня: Поход в ванную комнату

Распорядок дня: Одеваемся

## ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ТРАВМЫ

1. Проверьте наличие дополнительных опасностей (падающие предметы, провода под напряжением, разбитое стекло)

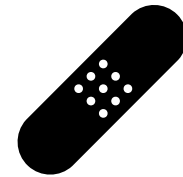


2. Если возможно, позвоните по номеру экстренной службы  
ИЛИ



3. Сообщите находящемуся поблизости взрослому, что вы получили травму. Если травма серьезная или вы не можете двигаться, позовите на помощь или несколько раз постучите по ближайшему предмету, чтобы привлечь чье-то внимание.

Если идет кровь, по возможности найдите чистую ткань, чтобы закрыть рану, и надавите на нее, чтобы остановить кровотечение



Если вы получили ожог, по возможности промойте обожженное место прохладной водой в течение 15 минут, затем накройте чистой тканью



Если у вас сломана кость, осторожно поместите кость между двумя негибкими предметами (деревом) и завяжите чистой тканью.



Найдите безопасное место и ждите помощь.





Ресурсы для аутистов и их семей, пострадавших от войны и вынужденного переселения

## ВИЗУАЛЬНОЕ РАСПИСАНИЕ ШАБЛОН

Занятие	Сделано







## ВАРИАНТЫ ВИЗУАЛЬНОГО РАСПИСАНИЯ

Занятие	Выполнено
 Проснулся	
 Почистил зубы	
 Оделся	
 Покушал завтрак	
 Чтение (30 минут)	
 Физические упражнения (30 минут)	



## ВИЗУАЛЬНОЕ РАСПИСАНИЕ ШАБЛОН II

**Дата:**

Время	Занятие	Напоминания	Закончено? Сделаем завтра?

## ВАРИАНТЫ УПРАЖНЕНИЙ



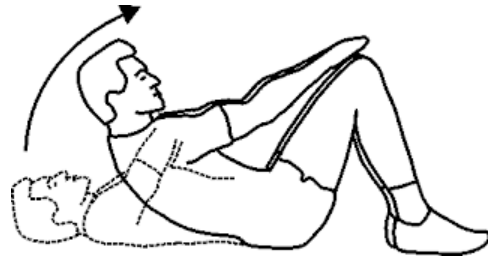
Поднятие тяжестей



Отжимания от стены



Танцы



Качание пресса



Бег по ступенькам



Прогулка по коридору

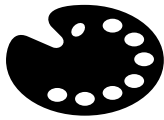


Йога



Скакалка

## ДНЕВНЫЕ ЗАНЯТИЯ I



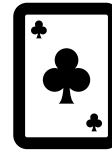
ИЗО/ рисование



Настольные игры



Письмо



Игра в карты



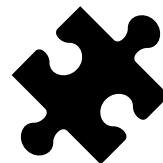
Чтение



Разговоры



Вязание/ шитье



Пазлы/конструкторы



Игра в театр



Физические упражнения

## ДНЕВНЫЕ ЗАНЯТИЯ II



Игра с машинками



Смотрим птичек



Чисти зубы



Одеваемся



Смотрим на звезды



Корчим рожицы



Перекус



Сон



Туалет



Расчесываем волосы



Ресурсы для аутистов и их семей, пострадавших от войны и вынужденного переселения

## ДОСКА СНАЧАЛА/ ПОТОМ

Сначала

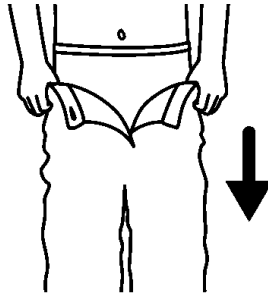
Потом

# ВИЗУАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНОЙ РУТИНЫ: ВАННАЯ

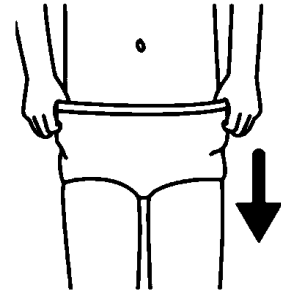
1. Зайдите в ванную комнату и закройте дверь.



2. Спустите штаны вниз.



3. Спустите свое белье вниз.



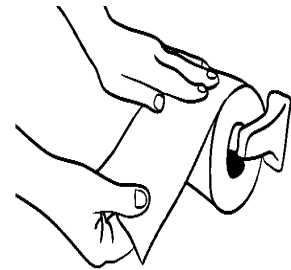
4. Сядьте на туалет.



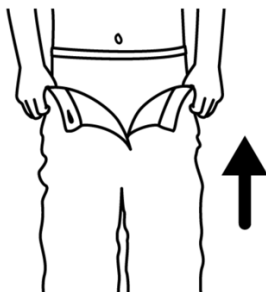
5. Попишите или покажите.



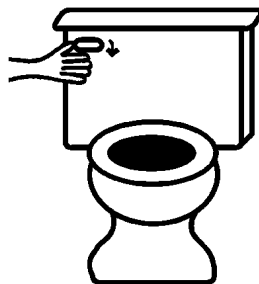
6. Вытрите свою попу туалетной бумагой.



7. Наденьте трусы и штаны.



8. Смойте за собой.

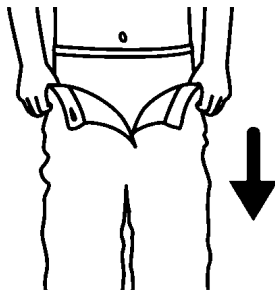


9. Вымойте руки в раковине и вытрите руки полотенцем.

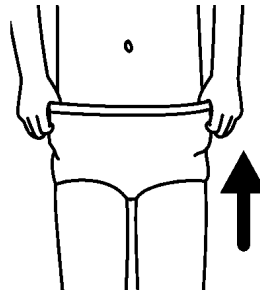


# ВИЗУАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНОЙ РУТИНЫ: ОДЕВАНИЕ

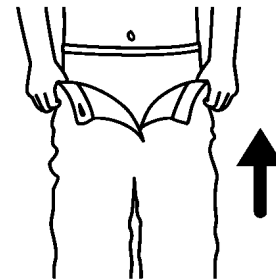
1. Снимите одежду



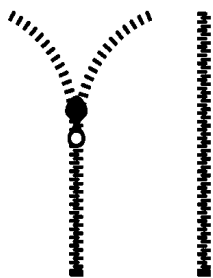
2. Наденьте чистое белье



3. Наденьте шорты или штаны



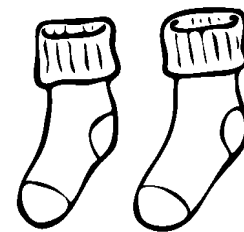
4. Застегните штаны



5. Наденьте футболку



6. Наденьте носки



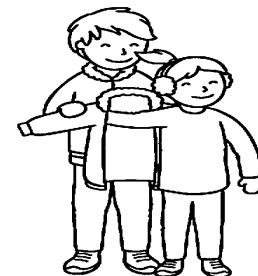
7. Наденьте обувь



8. Завяжите шнурки или попросите о помощи



9. Наденьте куртку







## КОПИНГ СТРАТЕГИИ

Травма может привести к замкнутости, срыву, физической боли, трудностям в общении, агрессии, тревоге и/или самоповреждающему поведению. В этом разделе представлены идеи и меры поддержки, которые могут способствовать развитию навыков преодоления трудностей в это очень стрессовое время.



### РЕСУРСЫ ВКЛЮЧАЮТ:

Копинг стратегии

Успокаивающие занятия

Осознанные чувства

Упражнения: Позы йоги

Экспрессивная деятельность

Подожвы ног (адаптировано из Singh et al., 2003)

Дыхание одуванчика

## КОПИНГ СТРАТЕГИИ

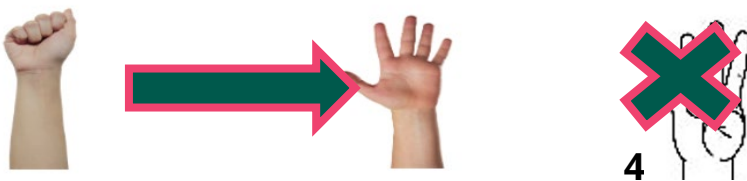
<p><b>Забывчивость — это нормально. Держите при себе блокнот, чтобы записывать важные вещи, это поможет вам запомнить.</b></p>	
<p><b>Рисование может помочь детям выразить свои чувства. Предоставьте бумагу, карандаши и мелки и предложите детям нарисовать то, что они чувствуют.</b></p>	
<p><b>Полезно общаться с другими людьми, посещая школу, если это возможно, и встречаясь с друзьями (онлайн или лично, когда это безопасно).</b></p>	
<p><b>Соблюдение привычного распорядка может быть полезным (сказка перед сном, особые объятия).</b></p>	
<p><b>Наличие какой-то особой игрушки или предмета из дома может успокаивать.</b></p>	
<p><b>Помощь другим в любом небольшом деле может улучшить психическое здоровье.</b></p>	
<p><b>Найдите место, где можно уединиться или передохнуть, если это возможно (под одеялом, в тихом уголке)</b></p>	
<p><b>Используйте музыку, чтобы помочь в переходный или трудный период (пойте знакомую песню).</b></p>	
<p><b>Предложите сенсорное воздействие, например, интенсивное сжатие или любимые запахи.</b></p>	
<p><b>Используйте таймер, чтобы дать ребенку знать о предстоящем переходе (на любом мобильном устройстве можно также бесплатно скачать Time Timer).</b></p>	
<p><b>Набросайте изображения, чтобы ваш ребенок знал, что его ждет.</b></p>	

## СЧЕТНЫЕ МЕТОДЫ

1. Сделайте 4 глубоких вдоха



2. Сожмите ладонь в кулак 4 раза



3. Сосчитайте до 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Прекрасная работа! Ты молодец!



## ОСОЗНАННЫЕ ЧУВСТВА

Травма может привести к замкнутости, срыву, физической боли, трудностям в общении, агрессии, тревоге и/или самоповреждающему поведению. В этом разделе представлены идеи и меры поддержки, которые могут способствовать развитию навыков преодоления трудностей в момент стресса. Одна из стратегий — это осознанность. Осознанность — это техника, позволяющая оставаться в настоящем моменте, замечая чувства и происходящие события, например, звуки, которые вы слышите, или то, что вы видите в окружающей обстановке. Осознанность может помочь уменьшить стресс.

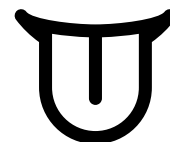
**Подумайте о том, на что бы вам понравилось смотреть.**



**Подумайте о чем-то, что приятно пахнет.**



**Подумайте о том, что вам нравится на вкус.**



**Подумайте о том, что вам нравится слушать.**



**Подумайте о чем-то, к чему приятно прикасаться.**



## ПОЗЫ ЙОГИ

С закрытым ртом сделайте глубокий вдох через нос и задержите на 3 секунды, постепенно доводя до 10 секунд. Затем медленно выдохните (выдох) через рот, произнося при этом "Ахххх". Выполните три цикла глубокого вдоха/медленного выдоха для каждой позы.



Дерево



Выпад с полумесяцем



Воин



Кобра



Собака, обращенная  
вниз лицом



Гора



Треугольник



Планка



Кошка



## ТВОРЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

### Ведение журнала или дневника



**Создайте расписание на день**



**Создайте личный дневник:**

- Пишите по одной строчке в день
- Добавьте изображения
- Перечислите успокаивающие рекомендации
- Отслеживайте свое настроение
- Делайте ежедневные фотографии и опишите происходящее



**Видео дневник:**

Записывайте по одной минуте каждый  
Собирайте интервью, говорите о своем настроении и о своем опыте...

### Творчество



**Рисование**

- Сбросьте стресс
- Рисуйте с закрытыми глазами
- Подумайте о цветке, который вы хотели бы видеть, и нарисуйте то, что вы себе представляете
- Нарисуйте себя в образе супергероя



**Создать графический роман или комикс:**

- Чего вам не хватает?
- О чем вы беспокоитесь?
- На что вы надеетесь?

## ПОДОШВЫ НОГ (АДАПТИРОВАНО ИЗ SINGH ET AL., 2003)

Когда вы чувствуете грусть или гнев, вы можете сосредоточиться на каком-либо предмете, чтобы помочь себе справиться с чувствами.

1. Встаньте, положив ступни на пол



Пошевелите пальцами ног



Почувствуйте свои носки, обувь или тот факт как ваши ноги



касаются пола

Повторите при необходимости

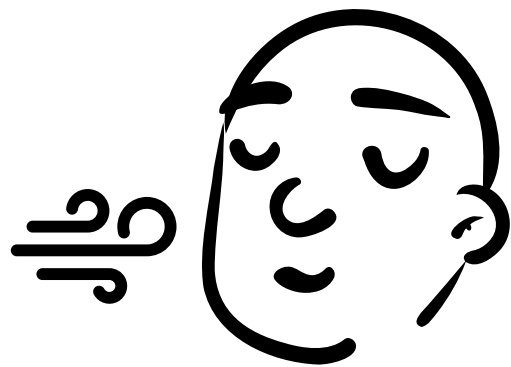


## ДЫХАНИЕ ОДУВАНЧИКА

Представьте что вы держите одуванчик



Сделайте глубокий вдох



А теперь выдохните и пусть все семена одуванчика разлетятся







## ССЫЛКИ/ИСТОЧНИКИ

- 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., Megrone, 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.





## БЛАГОДАРНОСТИ

Эти ресурсы были разработаны, адаптированы и собраны по запросу защитников прав аутистов и специалистами в области аутизма из Украины. Их культурно и лингвистически адаптируют и переведут д-р Данна Саммерс и г-жа Дарья Орлова-Жерновая. Мы понимаем, что они касаются только поверхности многих видов поддержки, в которой нуждаются те, кто пострадал от войны и вынужденного перемещения, и что наши ресурсы могут отражать наше ограниченное понимание этих травмирующих событий. Мы также признаем, что аутичные люди и их семьи в настоящее время переживают войну и перемещение в других регионах по всему миру, и мы будем работать над тем, чтобы распространять и адаптировать/переводить эти ресурсы в более широком смысле.

Свяжитесь с нами, если вы хотите перевести или адаптировать эти материалы, чтобы они были значимы для вашего сообщества.:  
[kara.hume@unc.edu](mailto:kara.hume@unc.edu)

### ДРУГИЕ РЕСУРСЫ ВКЛЮЧАЮТ:

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

## ПРЕДЛАГАЕМАЯ 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>





## Ресурсы для аутистов и их семей, пострадавших от войны и вынужденного переселения

