



Застосування методу «соціальні історії» в роботі з родиною щодо організації режиму дня дитини з розладами аутистичного спектру



Досвід роботи Петрової Ганни
фахівця (консультанта)
практичного психолога КУ ІРЦ
Дружківської міської ради
Донецької області
2025р.

Задачі

- ▶ Підвищити рівень обізнаності родини щодо значимості дотримання режиму дня дитини.
- ▶ Формувати батьківські навички та ресурси щодо організації режиму дня дитини.
- ▶ Розробити ефективні стратегії для родини щодо організації та виконання режимних моментів в родині на основі соціальних історій.
- ▶ Навчити використовувати соціальні історії та інші прийоми, які допоможуть дітям та дорослим виконувати рутинні заходи протягом дня.

Соціальні історії

- метод візуальної підтримки, за допомогою простих історій, відображених у картинках, дитина навчається поводитися у типових життєвих ритуалах.

– це короткий опис певної ситуації, події або діяльності що включає інформацію про те, чого можна очікувати в такій ситуації і чому.

Соціальні історії допомагають:

- ▶ зрозуміти, що дитина може бачити або переживати в якомусь конкретному випадку.
- ▶ створити візуальну розповідь за допомогою картинок, піктограм, відео.
- ▶ змоделювати поведінку дитини в певній ситуації.

Соціальні історії складають з наступних речень

- ▶ *Описові речення* – розповідають про те, що люди роблять у конкретних соціальних ситуаціях і визначають, де ці ситуації відбуваються, хто в них бере участь, що ці люди роблять і навіщо.
- ▶ *Перспективні речення* – описує реакції інших людей, щоб дитина розуміла, як ситуацію бачать інші (внутрішні стани людей, їхні думки, почуття та настрої)
- ▶ *Директивні (наказові) речення* описують бажані чи доречні дії в певних ситуаціях, пояснюючи в позитивних термінах, яка поведінка є бажаною.
- ▶ *Стратегічні речення* визначають стратегії, які дитина може використовувати, для подолання труднощів у різних ситуаціях.

Прийоми

З батьками

- ▶ Бесіди
- ▶ Обмін досвідом
- ▶ Соціальні історії
- ▶ Розробка соціальних історії
- ▶ Моделювання ситуації
- ▶ Розробка візуальних, розкладів та планів, системи заохочування

З дітьми

- ▶ Соціальні історії
- ▶ Ситуації для спілкування
- ▶ Проективна робота
- ▶ Система заохочування
- ▶ Візуалізація розкладу дня
- ▶ Візуалізація правил поведінки
- ▶ Моделювання
- ▶ Ігри

Модель взаємодії

Психолог

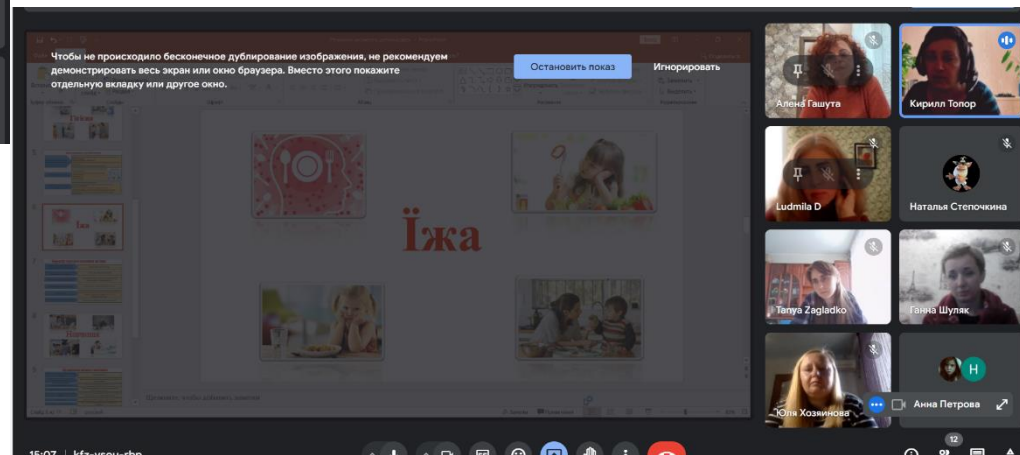
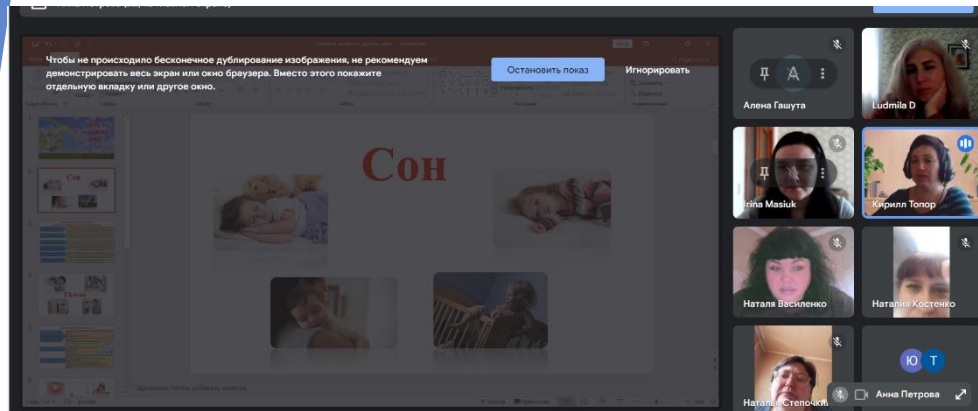
І Блок. Робота з батьками

- Групові форми роботи (актуалізація знань через інформування, обмін досвідом батьків, визначення проблемних моментів)
- Індивідуальні консультації(за запитом)
- Сумісна робота родини та психолога(розробка індивідуальної траєкторії організації режиму дня дитини з використанням пиктограм)

ІІ Блок. Робота з дітьми

- Діагностичний етап
- Психолого-педагогічні заняття

Заняття в ресурс-студії для батьків «Організація режиму дня»



Рекомендації «Вплив змін в розпорядку дня для швидшого засинання та покращення якості сну»

Уникайте споживання стимуляторів, як мінімум, за 4 години до сну

Міцні чаї, цукор та солодощі, лимонади...

Заведіть зрозумілі, чіткі ритуали підготовки до сну

О 8-й вечора ви завершуйте ігри та побутові справи, прибираєте іграшки в коробки, купаєте дитину, перевдягаєте в піжаму, просите почистити зуби, читаєте книгу на ніч. О 9-й вечора завершуйте цей ритуал, вкриваєте ковдрою, даючи зрозуміти, що час спати

Створіть візуальну підтримку правильних звичок та ритуалів

Наклейте картинки, як дитина готується до сну, щоб він бачив і чітко дотримувався всіх етапів. Прикріплюйте стікери підтримки

Позбавте дитину від інформаційного шуму, як мінімум, за 1 годину до сну

Вимкніть телевізор, комп'ютер, планшет, телефон, ігрові приставки та інші електронні пристрої, що стимулюють

Допоможіть дитині розслабитись перед сном

Зробіть легкий масаж тіла, увімкніть тиху, заспокійливу музику, наповніть кімнату ароматом лаванди (якщо це не викликає у нього роздратування та занепокоєння). Власні ритуали.

Забезпечте умови для фізичної активності у денний час

Відвідання спортивних секцій, рухливі ігри на свіжому повітрі або у спеціально обладнаному приміщенні

Рекомендації «Вчимо навичкам особистої гігієни»

Для того , щоб навчити дитину чистити зуби, використовуємо

- дуже важливо , щоб подобалась зубна щітка, вона повинна бути м'яка і приємна на дотик;
- демонстрація дій без зубної пасти;
- використовуйте рухи тримаючи руку дитини, коментуючи, детально суть і послідовність;
- робить близько трьох місяців щодня- контролюючи.

Вчимо дитину мити руки

- відкриваємо воду;
- намочуємо руки, намилюємо руки, змиває мило;
- закриваємо воду;
- витираємо руки;
- вішаємо рушник.



Техніка «6 спроб привчити дитину до туалету»

- починайте з коротких «посиденьок»;
- заплануйте один довгий похід для випорожнення кишечника;
- щоразу ставте таймер;
- поки сидить на унітазі почитайте книгу, пограйте в гру;
- одразу винагородити дитину, якщо скористався за призначенням;
- потрібно встати з унітазу , та помити руки, не потрібно надовго затримуватись.

Рекомендації «Корекція харчової поведінки дитини»

Гастрономічне життя дитини таке ж складне, як і соціальна комунікація

Воно повинно корегуватись

Визначити причину небажаної поведінки дитини під час харчування

Плач, крик, плювання, блювота

Визначити сенсорну проблему дитини

Несприйняття смаку, кольору, текстури, вигляду, температури чи умов харчування

Визначити, що буде заохоченням

Улюблена їжа, смаколики, напій, планшет...

Харчова корекція

Режим; постійність привчання; пропонування різноманіття; поступове формування реакції на їжу (гратися, торкатися, нюхати, пробувати); постійні заохочення; підтримка всієї сім'ї

Не хвилюйтесь, не змушуйте, не кричіть

Їжа не тільки необхідність, але й задоволення!

Рекомендації «Організація процесу навчання»

Правильно організувати освітній маршрут дитини

Форма навчання

Збереження сталості в просторовій організації робочого міста дитини

Організація робочого простору зручного для дитини, без зайвих предметів

Дотримання розкладу занять

Незалежно від настрою, погодних умов

Індивідуальна адаптація занять

Своєчасне переключення з заняття на відпочинок, з відпочинку на заняття

Індивідуальне підібраний навчальний матеріал

Зручний роздрукований матеріал, насадки на ручки для полегшення письма, картинки(ілюстрації)

Фізичні вправи

Зарядка, спортивні площадки, ігри з м'ячем...

Опора на сенсорні аналізатори

Дати пострибати, іграшку-антістрес, «продавити», погладити.

Робота по розкладу

Дотримання режиму дня

Рекомендації «Організація прогулянки та ігр»

Берить з собою улюблені іграшки дитини

Гра з одним предметом в різних умовах сприяє можливості навчитися новому

Збираючи дитину на прогулянку враховуйте сенсорні уподобання

Резинові сапоги та дозвольте пострибати по калюжам, лопаточку якщо не бере шишку у руку...

Обирайте різні маршрути, використовуйте сходи/пандуси, бардюри та перешкоди

Розвиваємо координацію, рівновагу та ловкість

Відвідуйте дитячі майданчики, магазини...

Стимулюємо соціальну взаємодію, знайомство з реальним миром

Ігри з дітьми

- 1. Спостерігаєте за грою дітей – це підготовка до реального досвіду та впевненості дитини;**
- 2. Виконуєте з дитиною дій гри у простій формі, потім можна попросити допомоги іншої дитини;**
- 3. підказуєте або частково допомагаєте коли дитина забула що робити або розгубилась;**
- 4. Заохочуєте дитину за ігрові дії своєю мімікою, жестами...;**
- 5. Дії гри розділяєте на етапи та оволодіваєте з дитиною поетапно.**

Робота з дитиною.

Діагностичний етап

– 1 заняття

Психолого-педагогічні заняття

1. Заняття. Тема «Ранок. Гігієна»
2. Заняття. Тема «Я і їжа»
3. Заняття. Тема «Я у школі»
4. Заняття «Ранок. Гігієна»
5. Заняття «Вечір. Сон»

Діагностичний етап.

Тема: «Мій день»

Мета: визначення рівня обізнаності та дотримання режиму дня дитиною.

Матеріали: ілюстрації, картки з режимними моментами.

1. Бесіда «Мій день».

Питання для обговорення за картками:

- Чи є в твоєму режимі дня такі елементи?(сон, прогулянка, навчання, ігрова діяльність, допомога родині, прийом їжі, особиста гігієна)
- Розклади картинки за своїм режимом?
- Хто допомагає тобі організувати твій день?



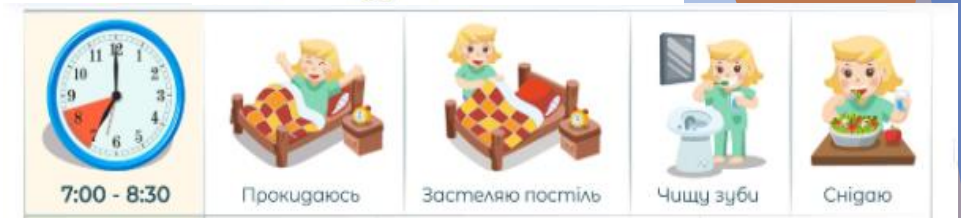
Психолого-педагогічне заняття

Заняття 1. Тема «Ранок. Гігієна»

Мета: розкрити поняття особистої гігієни; вчити доглядати за своїм тілом та особистими речами; стимулювати бажання бути охайними та привабливими.

Матеріали: ілюстрації, відео.

1. Соціальна історія «Ранок».
2. Вправа «Продовжи ланцюжок».
3. Перегляд відео «Особиста гігієна».
(<https://www.youtube.com/watch?v=8CezTzp08Fw>)



Психолого-педагогічне заняття

Заняття 2. Тема «Я і їжа»

Мета: закріплювати знання про корисні та шкідливі продукти харчування; розвивати правильне відношення до харчування; розвивати мислення; виховувати активність у грі.

Матеріали: ілюстрації, відео.

1. Розповідь «Категорії харчових продуктів».
2. Перегляд відео «Шкідлива та корисна їжа».

(<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=yDoVLErFIgA>)

3. Гра «Корисна їжа».
4. Коллаж «Мій сніданок, обід, полуденик, вечеря».



Психолого-педагогічне заняття

Заняття 3. Тема «Я у школі»

Мета: розвиток вміння дотримуватися загальних правил поведінки у школі (дистанційна форма навчання); виховання поважного відношення до вчителя; формування позитивного відношення до навчання.

Матеріали: ілюстрації, відео.

1. Соціальна історія «Школа».

2. Відео перегляд «10 правил поведінки під час дистанційного навчання».

(<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=xDSj8l5AV2U>)

3. Гра «Навчальна поведінка ОК – Не ОК».

4. Складання «Мої правила».



- Мої правила поведінки під час дистанційного навчання**
- Навчаюсь за розкладом. 🙌
 - Приєднуюсь на уроки вчасно. 🙌
 - На аватарці моє фото, нік – моє ім'я та прізвище. 🙌
 - Вмикаю мікрофон і камеру. 🙌
 - Коли вчитель пояснює, мій мікрофон вимкнений. ... 🙌
 - Беру участь в діяльності уроку. 🙌
 - Виконую завдання онлайн-уроку. 🙌



Психолого-педагогічне заняття

Заняття 4. Тема «Прогулянка та ігри»

Мета: розвиток соціальних навичок, поліпшення контактності з навколишнім середовищем; корекція небажаної поведінки; формування навичок взаємодії з іншими дітьми.

Матеріали: ілюстрації.

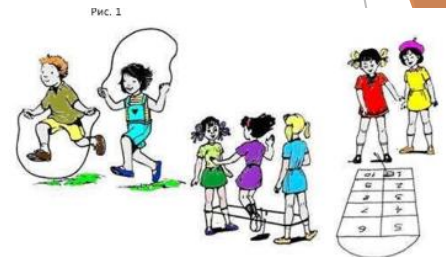
1. Гра «Вгадай ігру».

2. Бесіда «Що я буду робити на прогулянці?».

- Ігри з м'ячем
- Спортивний майданчик
- Дитячий майданчик

3. Вправа «Як грати з іншими дітьми?»

(соціальні історії в картках)



Як грати з іншими дітьми?



Психолого-педагогічне заняття

Заняття 5. Тема «Вечір. Сон»

Мета: розвиток вміння дотримання вечірніх ритуалів;
формування навичок заспокоєння та засинання.

1. Соціальна історія «Вечір».
2. Казка «Хочу спати».
3. Вправа «Продовжи ланцюжок».
4. Релаксаційна вправа «Чарівний сон».



Висновки

- ▶ Використання соціальних історій, візуальних планів та розкладів допомогли дорослим та дітям виконувати рутинні заходи протягом дня, знизивши рівень конфліктності та втоми дитини.
- ▶ Система заохочень формує у дитини бажання дотримуватися правил самостійно.
- ▶ Родинами застосовуються та додаються власні прийоми, які допомагають дітям та дорослим дотримуватися режиму дня.

Розклад дня (зразковий)

Понеділок				Позначки про виконання  
Час виконання	Дії, події			
7-00	Підйом			
7-05	Ранкова зарядка			
7-15	Умивання, одягання			
7-30	Сніданок			
7-45	Обговорення розпорядку дня			
8-00	Онлайн навчання у школі	1		
...		2		
...		3	Відпочинок/перекус (15 хв) ?	
...		4		
...		5		
13-00	Обід			
13-30	Заняття з психологом/інші заняття			
14-00	Відпочинок/вільний час/прогулянка			
16-00	Полудень			
16-30	Виконання шкільного завдання			
18-30	Вечеря			
19-00	Вільний час/ігри			
20-30	Обговорення виконання завдань цього дня			
21-00	Вечірні процедури			
21-30	Сон			

Джерела:

- ▶ **Соціальні історії: Іноваційна методика для розвитку соціальної компетентності у дітей з аутизмом/Керол Грей - 2018**
- ▶ **Веб-ресурс НУШ: Соціальні історії. Що це і як вони можуть допомогти...[Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://nus.org.ua/articles/sotsialni-istoriyi-shho-tse-i-yak-vony-mozhut-dopomogty-navchaty-dytynu-z-osoblyvymy-osvitnimy-potrebamy/>**
- ▶ **Візуальний розклад для дитини з аутизмом [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://autism.ua/about-autism/24-navchannia/dopomohabatkam-ta-fakhivtsiam/939-vizualnij-rozklad-dlya-ditini-z-autizmom>**
- ▶ **Сайт Всеосвіта: Інфографіка «Правила поведінки на онлайн уроках для учнів з ООП»[Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/infohrafika-pravyla-povedinky-na-onlain-urokakh-dlia-uchniv-z-oop-577075.html>**