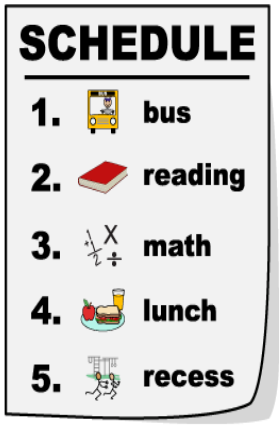
По всем возникающим вопросам можно обращаться к нашим специалистам в области развития детей с расстройствами коммуникации и по введению систем альтернативной и дополнительной коммуникации (АДК)

Визуальная организация

Организация времени: режим дня

Пояснительная брошюра



Брошюра предназначена для:

- педагогов: воспитателей, учителей
- терапевтической команды: логопедов, эрготерапевтов и психотерапевтов
- родителей

Женя Койфман – Speech Language Pathologist, M.A.,
Кира Шолков – Speech Language Pathologist, M.A.,
myaacenter@gmail.com

Уважаемые педагоги!

В это непростое время, когда дети находятся дома, наша задача оказывать необходимую помощь родителям и детям. Один из очень важных моментов — организация домашнего режима дня.

Эта брошюра подготовлена для вас. В ней использовано много символов. Важно индивидуально подбирать символы[1], подходящие для семьи и ребенка, поэтому вам предлагается воспользоваться только теми из них, которые соответствуют вашим потребностям. Также в брошюре имеется памятка для родителей с подробным объяснением, как использовать символы в домашней среде.

<u>Почему важно организовывать режим дня</u>?

1. Это обеспечивает стабильность — мы все, в том числе и дети, хотим знать, что ожидается от нас в течение дня.
2. Режим развивает понимание важности самоорганизации — если мы регулярно организуем время с ребенком (планируем и составляем режим вместе с ним), это формирует привычки, способствующие развитию у него навыков самоорганизации в дальнейшем.
3. Режим способствует регулированию сложного поведения, связанного с разнообразными изменениями, происходящими в жизни ребенка. Предварительная подготовка и составление графика с помощью визуальных средств могут быть очень полезны. Когда ребенок знает, чего ожидают от него, и чего он может ждать от окружающей среды, он чувствует себя более уверенно, это снижает его сопротивление и расширяет сотрудничество.

[1] Также можно обратиться к авторам и получить от них файл с символами в формате PowerPoint

Почему важно обеспечить ребенку визуальную поддержку организации дня?

- Визуальная организация дня — это одна из стратегий поддержки, которая может обеспечить организацию, структуру и прогнозирование, жизненно важные для всех наших детей. Эта поддержка делает мир более предсказуемым, а ребенка менее беспокойным и взволнованным.
- Визуальная поддержка важна независимо от способностей и уровня функционирования ребенка, даже если ребенок владеет вербальной речью и все понимает.

Для детей, испытывающих трудности в понимании разговорной речи, визуальная поддержка может быть средством помощи в понимании происходящего, а также того, что от них ожидают окружающие.

Однако даже детям, которые не имеют проблем с пониманием обращенной речи, важно предоставить поддержку, поскольку в некоторых случаях (из-за более медленной обработки информации, повышенной чувствительности сенсорной системы или возникающей необходимости справляться с возникающими расстройствами) им бывает трудно обрабатывать устную информацию.

- Устная речь — вещь мимолетная, слова произносятся и рассеиваются. Символы (в различных вариантах — от фотографии до написанного слова) — постоянны и остаются до тех пор, пока ребенок нуждается в них. Визуальная организация происходящего может помочь и детям с дефицитом внимания, которые часто пропускают много информации, даже если слышат и понимают ее.

- Ребенок будет лучше помнить и понимать то, что он не только слышит, но и видит, если информация будет сохраняться перед его глазами.

Уважаемые родители!

В это непростое время, когда дети находятся дома, один из крайне важных моментов — создание домашнего режима дня.

Зачем нужен режим дня?

Рутина важна для всех нас. Большинство из нас планируют свой день, и создают для себя график дня. Дети полагаются на взрослых, которые должны создавать для них этот режим, они нуждаются в нем даже больше, чем взрослые. Режим дня является опорой для детей и создает у них чувство уверенности и безопасности.

Ребенок, у которого есть определенные планы и который знает, что должно происходить в течение дня, чувствует себя спокойнее и увереннее. Режим дня дает ему ощущение контроля над тем, что происходит и будет происходить.

Что такое режим дня?

Когда ваш ребенок находится в школе или в детском саду, у него есть ежедневное расписание. В домашней среде режим дня относится к мероприятиям, которые проводятся ежедневно в вашем доме: утренняя организация, время еды, душ, прогулка, время игр, просмотр телепередач и так далее. Желательно, чтобы установленный режим дня соответствовал повседневной деятельности семьи. Если мы создаем режим дня, включающий то, что ***нужно*** сделать с ребенком, но по факту шансов мало, что мы все успеем, это не будет эффективным и вызовет больше путаницы, чем внесет для ребенка ясности.

Ребенок, который знает, чего ожидать от окружающих людей и от среды, и что, в свою очередь, ожидается от него самого, будет более склонен к сотрудничеству. Конечно, всегда должно быть место для изменений, и график, предоставляемый ребенку, должен быть гибким.

Рекомендуется заранее подготовить ребенка и рассказать ему об изменениях, которые произойдут в течение дня, с тем чтобы он был готов, и знал, что должно измениться. Даже когда происходят внезапные изменения, важно показать ребенку, что изменилось.

Как оформить режим дня для ребенка?

1. Письменный режим дня.
2. Режим дня с распечатанными символами.
3. Дигитальный[2] режим дня.

Как подготовить режим дня?

- **Письменный режим дня:**

Для детей, умеющих читать, не обязательно использовать символы. Вы можете использовать доску для планирования дня и деятельности, на которой вместе с ребенком расписываются все его действия на текущий день. После завершения каждого действия следует отметить «V» соответствующее место и сказать: «Это завершилось ___, теперь приступаем к (делаем/идем) _____».

- **Режим дня с распечатанными символами**:

Как подготовить?

1. Распечатать карточки (прилагаются ниже).

2. Вырезать карточки — каждый значок отдельно.

3. Заламинировать карточки.

4. После ламинирования надо еще раз вырезать карточки.

[2] Дигитальный – в данном случае имеется ввиду возможность демонстрирования визуального материала с помощью компьютера или гаджетов (планшета, телефона)

5. Выбрать место, где карточки можно регулярно развешивать/приклеивать, чтобы ребенок мог к ним подойти и на них посмотреть.

6. Развесить/приклеить карточки на место, предназначенное для оформления режима дня.

После завершения каждого действия следует снять (или перевернуть) соответствующий символ и сказать: «Это завершилось ___, теперь приступаем к (делаем/идем) _____».

Как сохранить карточки если у вас нет ламинатора?

✔ Купить пленку для ламинирования (найти в сети Интернет видео "как ламинировать без ламинатора").

✔ Если нет возможности купить пленку, можно использовать вещи, которые есть дома. Например, приклеить на картон (можно использовать коробки от кукурузных хлопьев или другую картонную упаковку).

✔ Другой вариант — обклеить карточки скотчем или прозрачной клейкой лентой.

Как приклеить карточки, чтобы оформить режим дня?

Для того чтобы карточки можно было приклеить, нужно:

✔ Использовать ленту-липучку; если ее нет, можно взять кусок клейкой ленты, сделать из нее кружок (липкой стороной наружу) приклеить на карточку, а затем наклеить карточку на любую поверхность.

✔ Другой вариант: использовать магнитную доску или холодильник — взять старые магниты, нарезать их на квадраты и наклеить клеем на каждую карточку.

- **Дигитальный режим дня**:

1. Если у вас нет возможности распечатать картинки, вы можете показать детям распорядок дня на компьютере, телефоне или планшете.

2. Режим дня можно показать в POWER POINT. Для детей, которые нуждаются не только в визуальной, но и в слуховой стимуляции, можно сопроводить показ голосовой записью.

3. Можно использовать приложения для планшета: наглядное расписание — Visual schedule[3].

Как эффективно использовать символы / изображения режима дня?

- *Если вы решили использовать режим дня со своим ребенком, помните всегда, что* ***сам режим — это только средство, это не наша цель!*** *Мы используем режим дня для того, чтобы создать для ребенка оптимальную среду, где он может быть более уверенным и спокойным. Поэтому мы всегда должны прислушиваться к ребенку и создавать режим, который соответствует его потребностям.*

- *Предлагаемая схема режима дня является только рекомендацией. Каждая семья адаптирует то, что подходит именно ей.*

- *Также важно выбрать символы в соответствии со способностями ребенка, иногда более целесообразно использовать снимки из жизни ребенка: фотографировать его самого, окружающие его предметы, игрушки и т. д.*

- *Важно помнить, что, даже если режим дня существует, ребенку сначала может быть трудно следить за ним. Ответственность за это лежит на родителях, а не на ребенке.*

Даже когда ребенок не реагирует на составленный вами распорядок дня, продолжайте его демонстрировать, и ваше сотрудничество может улучшиться позже. Не сдавайтесь, если не получается с первого раза.

- *Очень важно не сердиться на ребенка, когда он реагирует слишком эмоционально. Наша реакция должна быть сосредоточена не на поведении*

[3] Visual schedule - визуальные графики, в которых используются изображения для передачи последовательности действий или шагов определенной деятельности. Они часто используются для того, чтобы помочь детям понять и управлять ежедневными событиями в их жизни.

ребенка, а на том, что он этим поведением хотел нам сказать. Реагировать следует на его намерение, а в дальнейшем помочь ребенку научиться демонстрировать свое недовольство более адекватно.

Планирование дня:

Планировать можно на неделю, на несколько дней или на один день. Каждый из нас знает, что больше подойдет нашему ребенку.

Каждое утро начинайте с планирования предстоящего дня. Вместе с ребенком ставьте карточки, которые соответствуют делам, запланированным на этот день.

В конце каждого действия снова вернитесь к режиму, снимите символ завершившегося действия или поставьте «V» рядом с ним, в то же время произнесите, указывая на следующее действие: «Мы закончили _____, теперь будем делать / пойдем _____».

Важно до и после каждого действия обсудить с ребенком эмоции и чувства, вызванные данным действием, что поможет ребенку освоить новые коммуникативные навыки и расширит его словарный запас.

Например, если ребенок хотел делать не то, что записано в режиме, можно сказать: «Ты это не любишь, ты злишься. Мы сделаем это, а потом ты выберешь то, что тебе нравится», показывая при этом подходящие символы (сначала, потом, злюсь, не люблю, нравится).

Сделайте то же самое для каждого действия в режиме.

Что делать, если возникают изменения в согласованном режиме дня?

Несмотря на утреннее расписание, иногда в планировке дня есть изменения.

Символ «изменение» должен быть вставлен в режим дня рядом с символом, соответствующим измененному мероприятию, а следом за ним надо поставить новую карточку. Все это важно делать вместе с ребенком.

Не забудьте объяснить ребенку, используя одновременно и речь, и символы, что изменилось и почему, а также обратитесь к чувствам ребенка в данной ситуации (ты грустный, тебе тяжело).

Как облегчить для ребенка переходы?

Часто детям сложно совершать переходы с места на место, с действия на действие. На каждый такой переход ребенок может отреагировать очень эмоционально.

Чтобы облегчить эти переходы для ребенка, надо **подготовить** его к приближающему переходу. Важно напомнить ребенку за несколько минут до окончания действия/занятия, что скоро ему нужно будет прекратить то, чем он занимается, и сказать: «Скоро ты закончишь…». Иногда нужно предупредить не один раз.

Когда придет время перейти к следующему занятию, можно сказать, показывая символ: «Мы закончили …, теперь будем делать …» и указать на соответствующий следующему занятию символ.

Если ребенку трудно, и он реагирует своим поведением, переведите его поведение в слова, сопровождая их символами: «Ты грустный, тебе тяжело». Не стоит говорить: «Не кричи, не веди себя так!» Это не научит ребенка реагировать соответствующим образом в следующий раз.

Чтобы уменьшить негативные поведенческие реакции, можно задавать ребенку временные рамки. На каждом занятии, которое ребенку очень нравится, можно, например, использовать «визуальные часы». В качестве таковых можно воспользоваться приложением для Android или Apple Visual timer[4] или просто показывать время на обычных часах.

[4] Visual timer - визуальное отображение времени, позволяющее легко следить за текущим состоянием времени

Еще раз обратим ваше внимание на то, что увеличивать время нежеланного (нелюбимого) для ребенка занятия стоит очень медленно и постепенно. В данном случае не следует ставить таймер на определенное количество минут и требовать, чтобы ребенок занимался ровно заданное время. Если для него будет возможно удерживать внимание лишь половину отведенного нами времени, пусть он занимается столько, сколько может, а мы будем увеличивать продолжительность следующих занятий сначала на 2 минуты, потом, возможно, еще на 3 и так далее, в комфортном для ребенка режиме. Для нас важно с уважением относиться к возможностям ребенка, чтобы достичь того, чего хотим мы, и сохранить его эмоциональный мир, а заодно и собственный. Взрослым тоже нужны время и силы, которые следует расходовать разумно, рационально и с удовольствием.

Дорогие родители, цель рекомендаций, изложенных в этой брошюре, помочь вам и вашему ребенку создать спокойную и комфортную атмосферу в вашем доме. Это нормально, если вы не делаете все точно и немедленно. Начинайте с того, что будет вам по силам. Не расстраивайтесь, если не получается или не хватает времени. Говорят, "тише едешь, дальше будешь". Делайте все постепенно, выбрав для себя и для ребенка одну маленькую цель. Когда достигнете ее, добавьте новую. Если будете все делать поэтапно и в темпе, подходящем для вашей семьи, скорее достигнете желаемых результатов. Помните, цель — не выиграть гонку любой ценой, а добраться туда, куда запланировали, здоровыми и счастливыми.

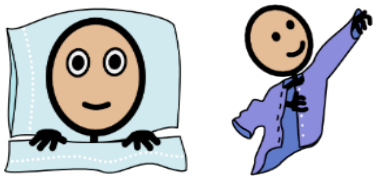
Делайте то, что вам кажется верным для вас и вашего ребенка.

Желаем удачи!

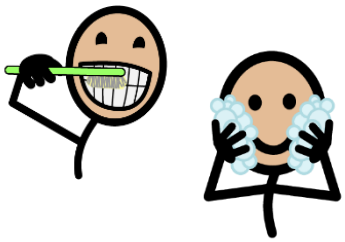
Женя Койфман – Speech Language Pathologist, M.A.,
Кира Шолков – Speech Language Pathologist, M.A.,
myaacenter@gmail.com

Домашний режим дня

1

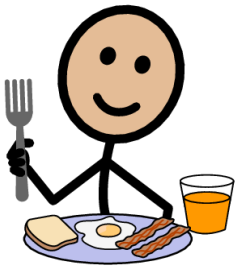


Подъём



Гигиенические процедуры

2

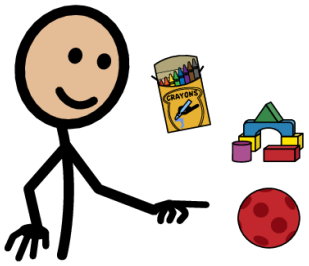


Завтрак

+ 3

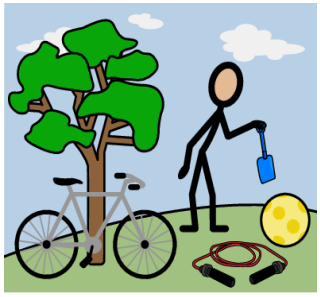
Занятие

4

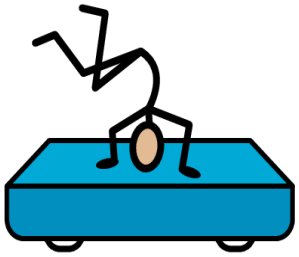


Я выбираю игру

5

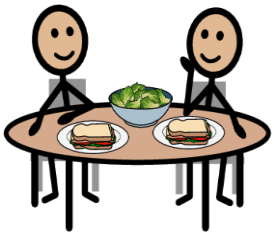


Прогулка



Спорт

6



Обед

7

Свободное время

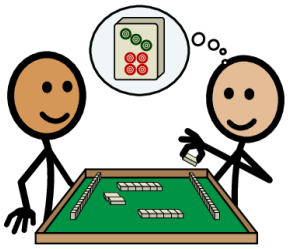
8

Занятие

9

Творчество

10



Играть вместе

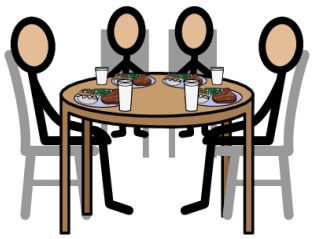
11

Время гаджетов

12

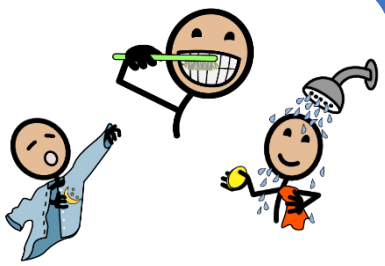
Убирать

13



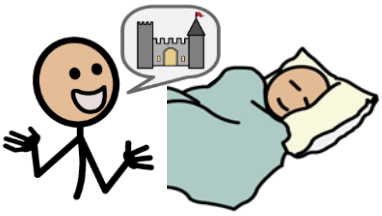
Ужин

14



Подготовка ко сну

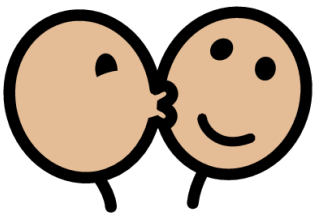
15



Рассказать сказку

Почитать книжку

16



Поцелуй на ночь

17

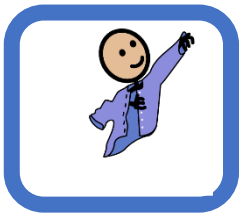
Спать

Данный режим нужно составить с ребенком заранее.

Далее вам предлагаются дополнительные символы. Эти символы можно использовать для дополнительной организации каждого из мероприятий этого режима. Не показывайте ребенку все символы сразу.

Например:

После того как ребенок проснулся, и мы ему показали символ «подъем», мы берем отдельную доску и на ней показываем ребенку сопутствующие символы, рассказывая, что от него ожидается во время подъема:

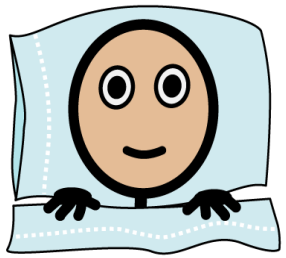


«Ты проснулся, теперь надо подняться с кровати и застелить ее. После этого нужно выбрать одежду и одеться».

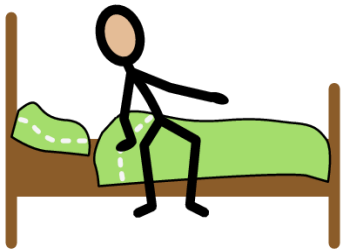
После того как ребенок закончил все эти этапы, возвращаемся к режиму, показываем и говорим, что подъем завершился, удаляем символ «подъем» и показываем, что будем делать дальше.

Дополнительные символы

Подъём:



Проснуться



Встать с кровати

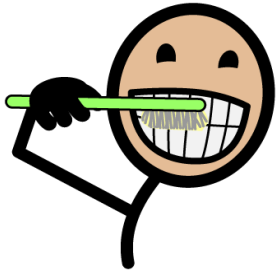
Застелить

Выбрать одежду

Одеться

ОНЛАЙН ЦЕНТР АЛЬТЕРНАТИВНОЙ КОММУНИКАЦИИ
myaacenter@gmail.com

Гигиенические процедуры:



Чистить зубы

Помыть

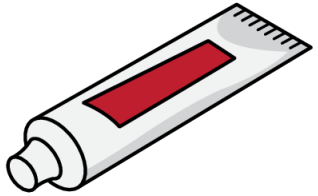
Причесаться

Чистить зубы:

1

Взять щётку

2



Взять пасту

3

Выдавить пасту на щётку

4

Почистить нижние зубы

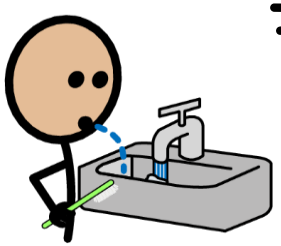
5

Почистить верхние зубы

6

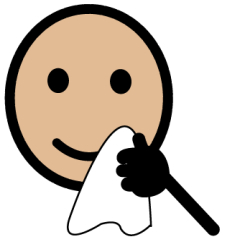
Прополоскать рот

7



Выплюнуть воду в раковину

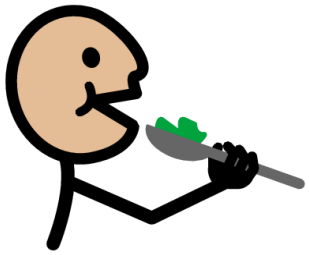
8



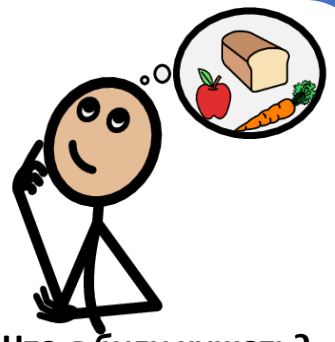
Вытереть рот

ОНЛАЙН ЦЕНТР АЛЬТЕРНАТИВНОЙ КОММУНИКАЦИИ
myaacenter@gmail.com

Завтрак:

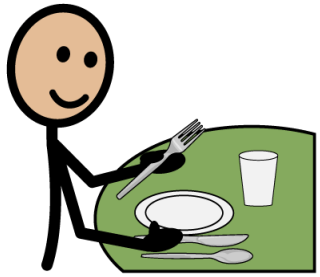


Я хочу кушать

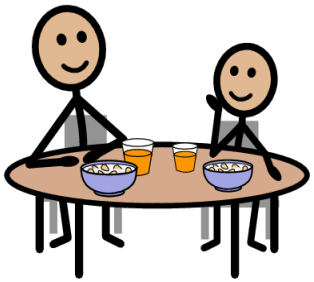


Что я буду кушать?

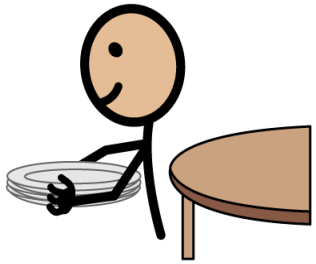
Приготовить завтрак



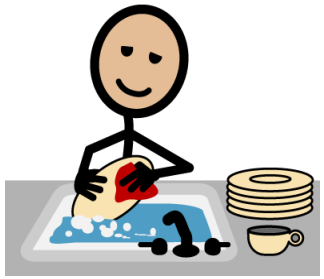
Накрыть на стол



Позавтракать



Убрать со стола



Помыть посуду

Не хочу

ОНЛАЙН ЦЕНТР АЛЬТЕРНАТИВНОЙ КОММУНИКАЦИИ
myaacenter@gmail.com

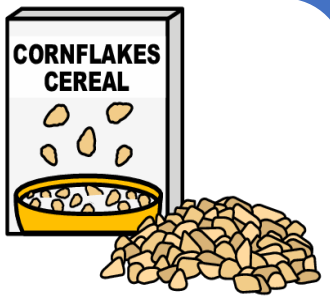
Еда на завтрак:

Яичница

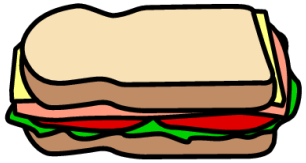
Блины

Йогурт

Каша

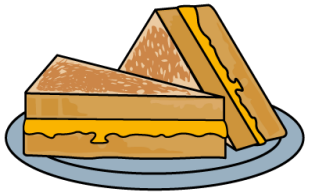


Кукурузные хлопья

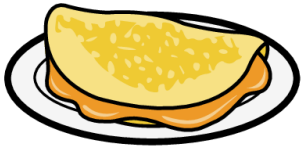


Бутерброд

Сырники



Тост

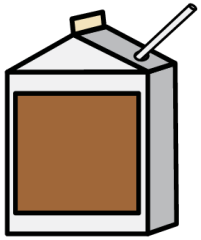


Омлет

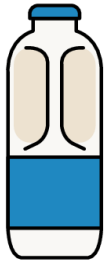
ОНЛАЙН ЦЕНТР АЛЬТЕРНАТИВНОЙ КОММУНИКАЦИИ
myaacenter@gmail.com

Напитки:

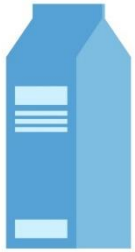
Я хочу пить



Шоколадный напиток



Молоко



Кефир

Что я буду пить?

Чай

Горячий

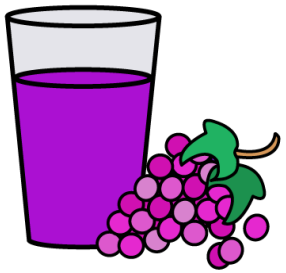
Газированная вода

ОНЛАЙН ЦЕНТР АЛЬТЕРНАТИВНОЙ КОММУНИКАЦИИ
myaacenter@gmail.com

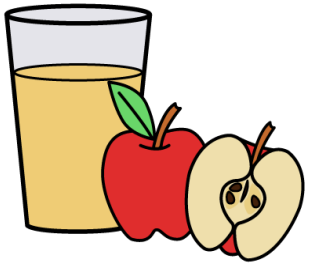
Абрикосовый сок

Сок

Апельсиновый сок

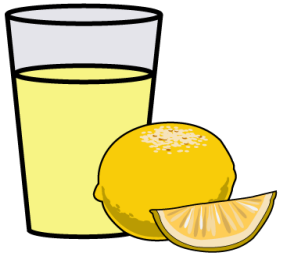


Виноградный сок



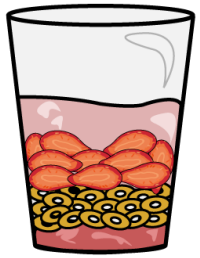
Яблочный сок

Томатный сок



Лимонад

Не вкусно

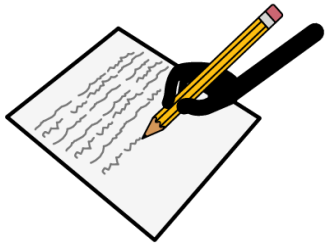


Компот

Кисель

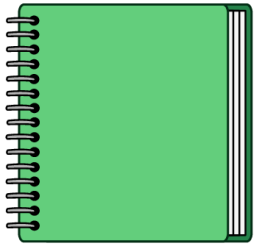
ОНЛАЙН ЦЕНТР АЛЬТЕРНАТИВНОЙ КОММУНИКАЦИИ
myaacenter@gmail.com

Занятие:



Писать

Читать

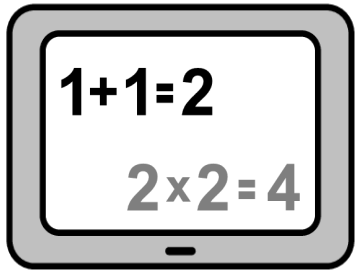


Работа в тетради

1+1=2

2×2=4

Математика



Занятие на планшете

Занятие
на компьютере

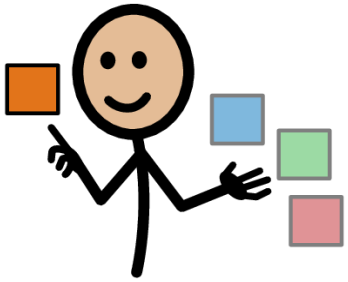
Работа в учебнике

Рабочий лист

ОНЛАЙН ЦЕНТР АЛЬТЕРНАТИВНОЙ КОММУНИКАЦИИ
myaacenter@gmail.com

Играть:

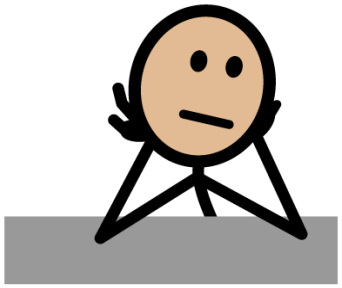
Я хочу играть



Другую игру

Мне нравится

Трудно

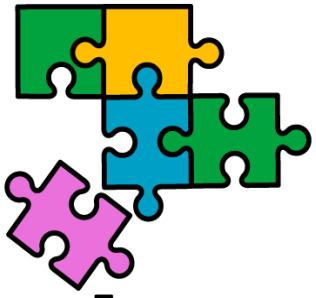


Не интересно

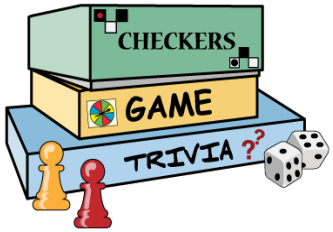
ОНЛАЙН ЦЕНТР АЛЬТЕРНАТИВНОЙ КОММУНИКАЦИИ
myaacenter@gmail.com

Игры:

Книга

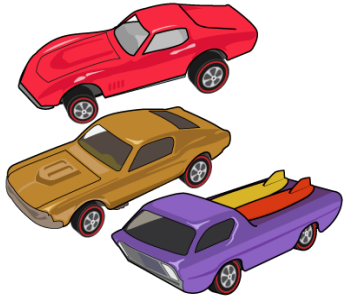


Пазлы

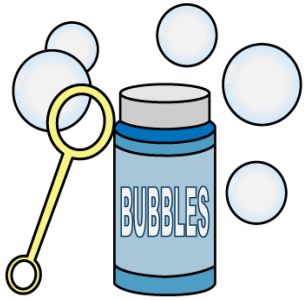


Настольные игра

Слушать музыку



Машинки



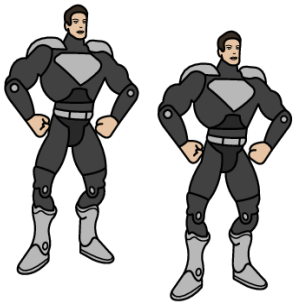
Мыльные пузыри

Мяч

Играть в карты

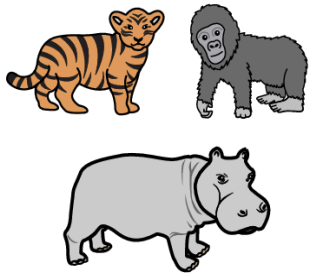
ОНЛАЙН ЦЕНТР АЛЬТЕРНАТИВНОЙ КОММУНИКАЦИИ
myaacenter@gmail.com

Музыкальные инструменты



Супергерои

Куклы



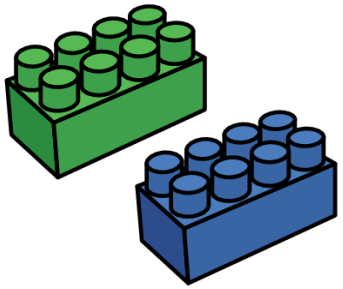
Животные

Ролевые игры

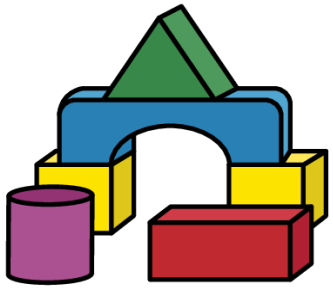
Плей-До

Кинетический песок

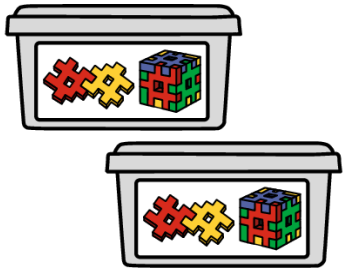
Водные игры



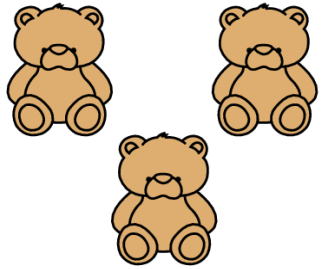
Лего



Кубики



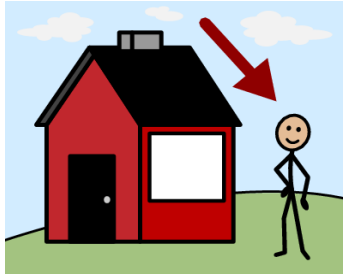
Конструктор



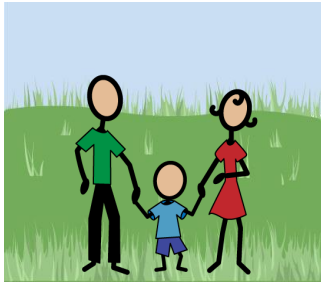
Мягкие игрушки

ОНЛАЙН ЦЕНТР АЛЬТЕРНАТИВНОЙ КОММУНИКАЦИИ
myaacenter@gmail.com

Прогулка:

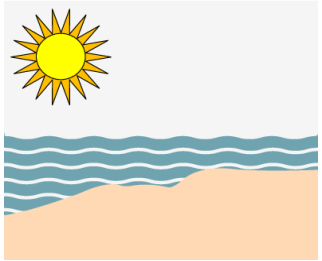


Я хочу на прогулку



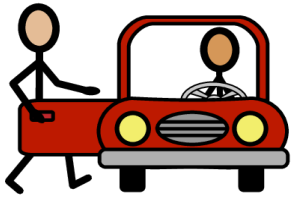
Прогулка с семьёй

Кататься на велосипеде



Пойти на пляж

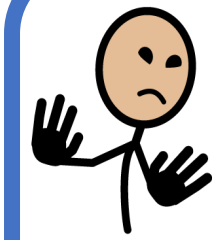
Поехать на автобусе



Покататься на машине

Пойти в магазин

На площадку



Не хочу на прогулку

ОНЛАЙН ЦЕНТР АЛЬТЕРНАТИВНОЙ КОММУНИКАЦИИ
myaacenter@gmail.com

Спорт:

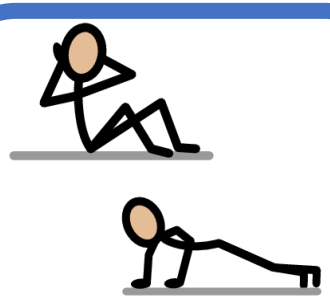
Играть в футбол

Прыгать на скакалке

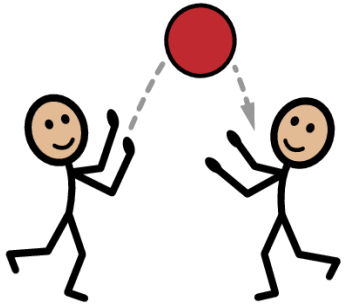
Прыгать на мяче

Прыгать на батуте

Танцевать



Заниматься гимнастикой

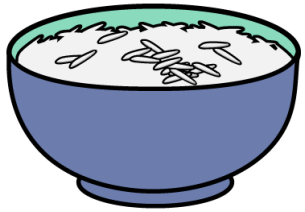


Играть в мяч

Бегать

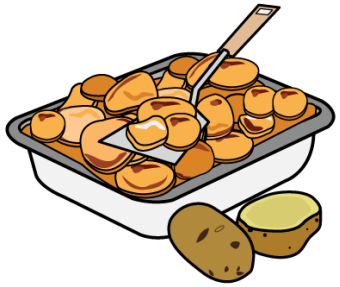
ОНЛАЙН ЦЕНТР АЛЬТЕРНАТИВНОЙ КОММУНИКАЦИИ
myaacenter@gmail.com

Обед / Ужин:



Рис

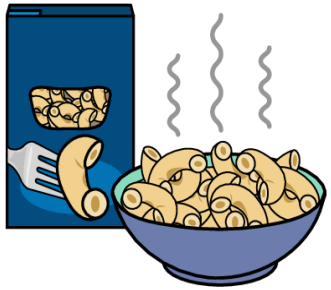
Лапша



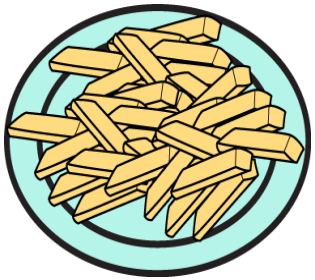
Картошка

Суп

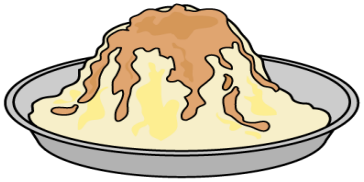
Гречка



Макароны

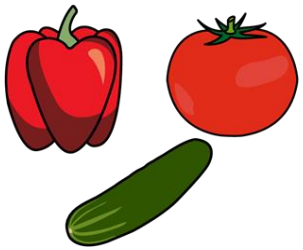


Картофель фри



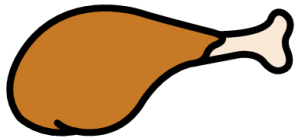
Пюре

ОНЛАЙН ЦЕНТР АЛЬТЕРНАТИВНОЙ КОММУНИКАЦИИ
myaacenter@gmail.com

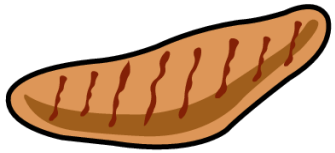


Овощи

Сосиска

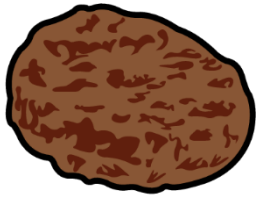


Курица



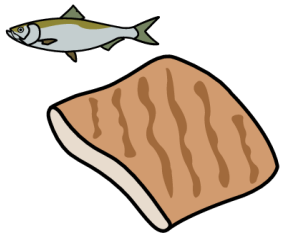
Мясо

Салат



Котлета

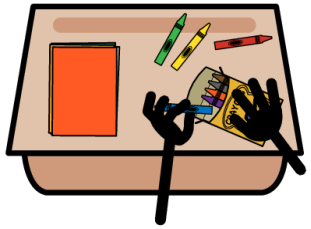
Запеканка



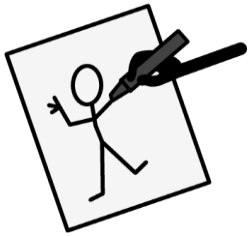
Рыба

ОНЛАЙН ЦЕНТР АЛЬТЕРНАТИВНОЙ КОММУНИКАЦИИ
myaacenter@gmail.com

Творчество:

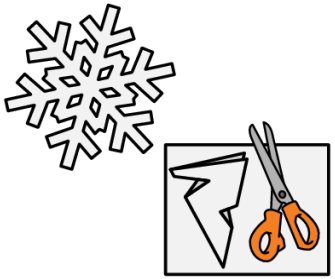


Разложить
по своим местам



Рисовать

Раскрашивать

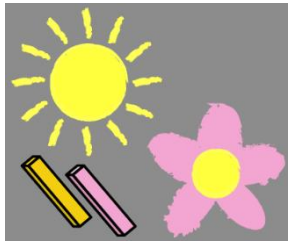


Вырезать

Приклеивать

Нарезать

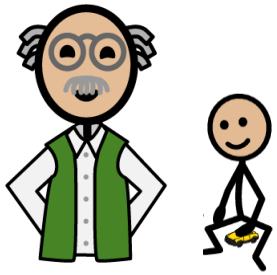
Клеить наклейки



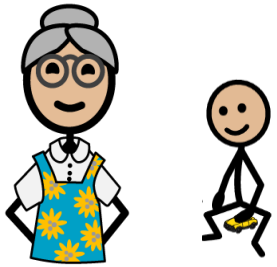
Рисовать на доске

ОНЛАЙН ЦЕНТР АЛЬТЕРНАТИВНОЙ КОММУНИКАЦИИ
myaacenter@gmail.com

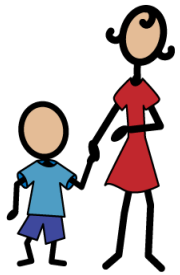
Играть вместе:



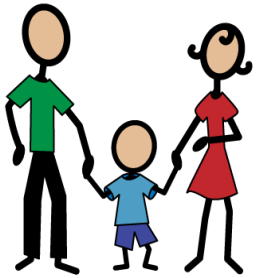
Играть с дедушкой



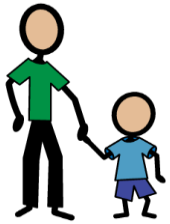
Играть с бабушкой



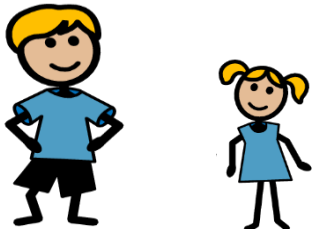
Играть с мамой



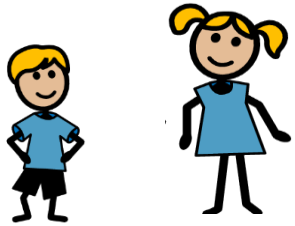
Играть с семьей



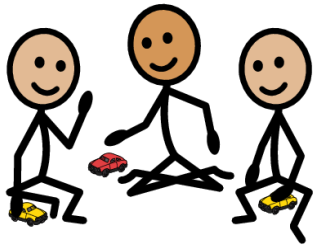
Играть с папой



Играть с братом



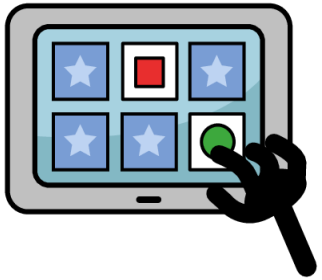
Играть с сестрой



Играть с друзьями

ОНЛАЙН ЦЕНТР АЛЬТЕРНАТИВНОЙ КОММУНИКАЦИИ
myaacenter@gmail.com

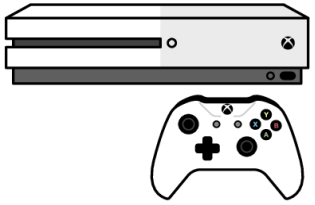
Время гаджетов:



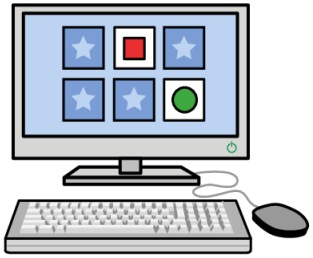
Играть на планшете

Играть на телефоне

Смотреть телевизор



Играть с приставкой



Играть на компьютере

ОНЛАЙН ЦЕНТР АЛЬТЕРНАТИВНОЙ КОММУНИКАЦИИ
myaacenter@gmail.com

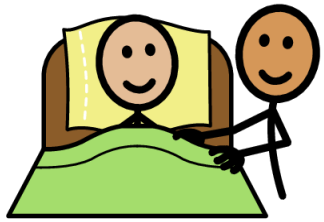
Подготовка ко сну:

Принять душ

Надеть пижаму

Почистить зубы

Принять ванну



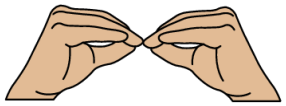
Лечь в кровать

ОНЛАЙН ЦЕНТР АЛЬТЕРНАТИВНОЙ КОММУНИКАЦИИ
myaacenter@gmail.com

Принять лекарство

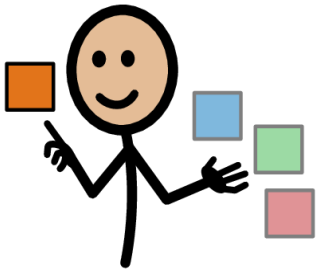
В туалет

Изменение

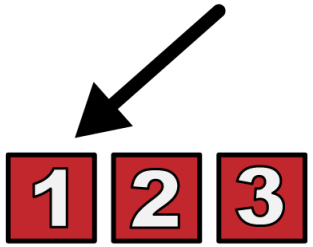


Ещё

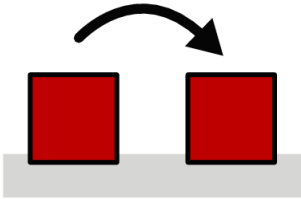
Я себя плохо чувствую



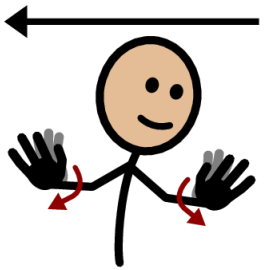
Что-то другое



Сначала



Потом



Закончили

ОНЛАЙН ЦЕНТР АЛЬТЕРНАТИВНОЙ КОММУНИКАЦИИ
myaacenter@gmail.com