

## Источники, полезные для людей с аутизмом и членов их семей в период самоизоляции



У многих людей ситуация, сложившаяся в мире в связи с пандемией коронавирусной инфекцией, вызывает тревогу. Несмотря на то, что в истории человечества нынешняя вспышка далеко не первая, именно сейчас в жизни почти каждого человека происходят серьезные изменения. Они касаются привычного образа жизни, круга общения и занятий. Люди с аутизмом также могут испытывать тревогу, порой гораздо больше других, связанную с собственным пониманием складывающейся ситуации, причин, её вызвавших и перспектив развития. Расставить ориентиры, получить ответы на самые волнующие вопросы может помочь использование источников информации, адаптированных под особенности восприятия людей с аутизмом. Это могут быть социальные истории (готовые или составленные для конкретного человека), памятки и даже комиксы.

### Что и как важно рассказать об изменениях?

<a href="https://vk.com/doc12286080_545604625?hash=1b2ec60b0bb7ead738&amp;dl=2c408bdc5ba87b14c7">https://vk.com/doc12286080_545604625?hash=1b2ec60b0bb7ead738&amp;dl=2c408bdc5ba87b14c7</a>	Советы людям с аутизмом и их семьям. Брошюра National Autistic Society (NAS), адаптированная и переведенная на русский язык
<a href="https://vk.com/rostovautism?w=wall-162954756_414">https://vk.com/rostovautism?w=wall-162954756_414</a>	Социальная история про изменения в жизни, связанные с эпидемией коронавируса, составленная специалистами РРЦ по комплексному сопровождению детей с расстройствами аутистического спектра Ростовской области.
<a href="https://www.autismlittlelearners.com/2020/03/russian-covid-19-story-for-children.html">https://www.autismlittlelearners.com/2020/03/russian-covid-19-story-for-children.html</a>	Социальная история про коронавирус для детей дошкольного и младшего школьного возраста, автор Tara Tuchel (рус.)
<a href="https://carolgraysocialstories.com/wp-content/uploads/2020/03/Pandemics-and-the-Coronavirus.pdf">https://carolgraysocialstories.com/wp-content/uploads/2020/03/Pandemics-and-the-Coronavirus.pdf</a>	Социальная история о коронавирусной инфекции, автор Кэрол Грей (англ.)

<a href="https://vk.com/wall-73154028_58733">https://vk.com/wall-73154028_58733</a>	<p>«Советы в период эпидемии» - серия мультиков о важности профилактических мер в период эпидемии («Союзмультфильм», Минздрав России и ФГАУ "НМИЦ здоровья детей" Минздрава России)</p>
<a href="https://www.facebook.com/nczdrf/photos/pcb.3958050827569185/3958065344234400/?type=3&amp;theater">https://www.facebook.com/nczdrf/photos/pcb.3958050827569185/3958065344234400/?type=3&amp;theater</a>	<p>Карточки-рекомендации по правильному возвращению домой с улицы, из магазина («Союзмультфильм», Минздрав России и ФГАУ "НМИЦ здоровья детей" Минздрава России)</p>
<a href="https://covid19faq.ru/l/ru">https://covid19faq.ru/l/ru</a>	<p>Информационно-просветительский проект «Онлайн-справочник о коронавирусе» (АНО «Инфокультура» совместно с «Инвитро»)</p>
<a href="https://xn--80aesfpebagmfb1c0a.xn--p1ai/ai/doc/84/attach/2020-04-03_08-34-16.jpg">https://xn--80aesfpebagmfb1c0a.xn--p1ai/ai/doc/84/attach/2020-04-03_08-34-16.jpg</a>	<p>Памятка Рособнадзора «8 советов, как говорить с ребенком о коронавирусе»</p>
<a href="http://xn--e1aavcpgf3a5d4a.xn--p1ai/system/files/tmp/%D0%A0%D1%8F%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D0%98_%D0%9B_%D0%A7%D1%82%D0%BE%20%D1%82%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%B5%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%BD2.pdf">http://xn--e1aavcpgf3a5d4a.xn--p1ai/system/files/tmp/%D0%A0%D1%8F%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D0%98_%D0%9B_%D0%A7%D1%82%D0%BE%20%D1%82%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%B5%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%BD2.pdf</a>	<p>Брошюра для детей с особыми образовательными потребностями «Что такое карантин?», автор Инна Рязанова (Санкт-Петербург)</p>
<a href="http://xn--e1aavcpgf3a5d4a.xn--p1ai/system/files/tmp/%D0%A0%D1%8F%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D0%A7%D1%82%D0%BE%20%D1%82%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%B5%20%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%80%D1%83%D1%81.pdf">http://xn--e1aavcpgf3a5d4a.xn--p1ai/system/files/tmp/%D0%A0%D1%8F%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D0%A7%D1%82%D0%BE%20%D1%82%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%B5%20%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%80%D1%83%D1%81.pdf</a>	<p>Брошюра для детей с особыми образовательными потребностями «Что такое коронавирус», автор Инна Рязанова (Санкт-Петербург)</p>



<a href="https://yep.uz/2020/02/kitajskij-komiks-o-koronaviruse-dlja-uzbekskih-detej-vse-kartinki/">https://yep.uz/2020/02/kitajskij-komiks-o-koronaviruse-dlja-uzbekskih-detej-vse-kartinki/</a>	Комикс о коронавирусе и способах профилактики (рус.)
<a href="https://660919d3-b85b-43c3-a3ad-3de6a9d37099.filesusr.com/ugd/64c685_a99da63af9be4a8ca0f119d527fb23be.pdf">https://660919d3-b85b-43c3-a3ad-3de6a9d37099.filesusr.com/ugd/64c685_a99da63af9be4a8ca0f119d527fb23be.pdf</a>	Интерактивный комикс Мануэлы Молина для детей дошкольного и младшего школьного возраста (рус.)

### Организация повседневной жизни

На некоторое (и неопределенное) пока время очень сильно изменился порядок и образ жизни. Мы не можем действовать на факторы, которые вывалили такую ситуацию. Но мы можем внести порядок в свою жизнь. **Если изменилось старое расписание – надо составить новое!**

Важно, чтобы новый порядок помог наладить нынешнюю жизнь и позволил бы в будущем легче вернуться к тому, что сейчас стало другим (занятия детей в школе, кружки и пр.).

Распорядок дня помогает сделать поток жизни более предсказуемым и понятным, он также помогает договариваться всем участникам. Во времена карантина и вынужденных выходных многих из нас спасает ритм, сохранение или создание новой структуры дня и жизни, ведение списков и расписаний.

В новом распорядке должны быть элементы, независящие от внешних обстоятельств – время вставания, зарядка, умывание, завтрак, занятия, отдых и т.д.

Обязательно следует включать время для физической активности: отсутствие должной нагрузки, недостаток двигательных впечатлений могут привести к нарушениям сна, усугублению проблем поведения.

По возможности, с соблюдением социального дистанцирования, следует включать прогулки на свежем воздухе.



Особенно важно отслеживать время, которое ребенок проводит с гаджетами, перед телевизором. Безусловно, это важная часть жизни (особенно в связи с дистанционным режимом обучения), но ее тоже нужно регулировать. Обозначьте в распорядке дне время (по возможности обговоренное с ребенком) для игр, просмотра видео и пр. Хорошо, если ребенок будет смотреть видеоконтент вместе с родителями, но если он захочет делать это один – дайте ему такую возможность: побыть одному важно каждому из нас.

<b>Составление нового графика (на день, на неделю)</b>	
<a href="https://vk.com/rostovautism?z=photo-162954756_457239460%2Fwall-162954756_402">https://vk.com/rostovautism?z=photo-162954756_457239460%2Fwall-162954756_402</a>	коротко о важном в повседневной жизни семьи особого ребенка в условиях самоизоляции – карточки фонда «Абсолют помощь»
<a href="https://www.aspergers.ru/node/514">https://www.aspergers.ru/node/514</a>	Советы для людей с аутизмом и их родителей в период самоизоляции от Темпл Грандин
<a href="https://www.facebook.com/prostranstvo.center/photos/pcb.1340801822775114/1340788392776457/?type=3&amp;theater">https://www.facebook.com/prostranstvo.center/photos/pcb.1340801822775114/1340788392776457/?type=3&amp;theater</a>	Готовые подборки карточек для составления расписания для человека с аутизмом
<a href="https://www.pictoselector.eu/">https://www.pictoselector.eu/</a>	Бесплатное приложение Picto Selector для создания визуальных расписаний с учетом индивидуальных потребностей каждого человека, огромная цифровая база изображений (около 28000 картинок).
<a href="https://theautismeducator.ie/2020/03/17/free-printable-calendar/">https://theautismeducator.ie/2020/03/17/free-printable-calendar/</a>	шаблон, который можно использовать для планирования своих ежедневных действий (англ.)
<b>Занятия для детей</b>	
<a href="https://www.facebook.com/groups/sensorystuckathome/">https://www.facebook.com/groups/sensorystuckathome/</a>	Sensory Stuck at Home - это страница в Facebook, где родители детей с аутизмом делятся идеями о том, чем заняться дома.



<a href="https://www.youtube.com/channel/UCG8XNk7Zk96NJGf81UBzDOA">https://www.youtube.com/channel/UCG8XNk7Zk96NJGf81UBzDOA</a>	Рисование для детей
<a href="https://www.youtube.com/user/ribakit3">https://www.youtube.com/user/ribakit3</a>	Канал «РыбаКит» - рисование для детей разного возраста
<a href="https://www.facebook.com/groups/208977229456446/?fref=nf">https://www.facebook.com/groups/208977229456446/?fref=nf</a>	Педагогический калейдоскоп – множество идей и материалов для приятных и полезных занятий с детьми
<a href="https://www.youtube.com/channel/UCiWsCZXsHUtqvhzrv3UAp7w">https://www.youtube.com/channel/UCiWsCZXsHUtqvhzrv3UAp7w</a>	Проект «Сказки на ушко»: небольшие ролики со сказками (книги и диафильмы) из коллекции Национальной электронной детской библиотеки
<a href="https://www.notimeforflashcards.com/">https://www.notimeforflashcards.com/</a>	Сайт с огромным количеством идей для простых и увлекательных занятий с детьми
<a href="https://www.easypeasyandfun.com/">https://www.easypeasyandfun.com/</a>	Сайт с идеями для интересных занятий с дошкольниками и младшими школьниками

## Обучение ребенка

### Навыки гигиены

<a href="https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/best-way-to-wash-your-hands/">https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/best-way-to-wash-your-hands/</a>	Видеоролик и фотоинструкция о технике мытья рук
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=918aUXa8mjl">https://www.youtube.com/watch?v=918aUXa8mjl</a>	Видео о правильной технике мытья рук
<a href="https://m.facebook.com/groups/114222542294737?view=permalink&amp;id=1063201460730169">https://m.facebook.com/groups/114222542294737?view=permalink&amp;id=1063201460730169</a>	Видео о наглядном способе показать ребенку важность мытья рук
<a href="https://drive.google.com/file/d/1eq-FwLi1Vo32ceyEeJh30e5fXqFvyu1u/view?fbclid=IwAR0UpVXXpKNo9ZLbZdmFvvhxO6n0RFG49kWMvfkQhmBiQ0eU0fA3-eyLc7FQ">https://drive.google.com/file/d/1eq-FwLi1Vo32ceyEeJh30e5fXqFvyu1u/view?fbclid=IwAR0UpVXXpKNo9ZLbZdmFvvhxO6n0RFG49kWMvfkQhmBiQ0eU0fA3-eyLc7FQ</a>	Шаблоны для изготовления пособия



<a href="https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=1595448227272796&amp;id=242251699259129">https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=1595448227272796&amp;id=242251699259129</a>	Пошаговая схема наглядного обучения ребенка мытью рук и лица
<b>Учебные предметы</b>	
<a href="https://www.youtube.com/channel/UCCODJX7mM6aCuKxve9RPJ2Q">https://www.youtube.com/channel/UCCODJX7mM6aCuKxve9RPJ2Q</a>	You Tube – канал «Дистанционная Физкультура» - занятия дома и на открытом воздухе для детей с особенностями развития
<a href="https://drive.google.com/file/d/1WvDed5higkqkVAejTlvyW28Sa79Rb0uG/view?usp=drivesdk">https://drive.google.com/file/d/1WvDed5higkqkVAejTlvyW28Sa79Rb0uG/view?usp=drivesdk</a>	Урок по адаптивной физкультуре. Занятие состоит из трёх частей: разминка, основная часть, заминка. В основной части после каждого упражнения вставлен 30 секундный перерыв на отдых, чтобы дети не переутомлялись. При необходимости перерыв можно пропустить и выполнять упражнения подряд.
<a href="https://bandaumnikov.ru/files/download_yourself/Check-list_uprazhneniy_na_osanku.pdf?fbclid=IwAR3Q94uLqeB405kz3XgjuetnH_PJSpj4FpGkvi7P-WXk0zofSZXMfBOjo6o">https://bandaumnikov.ru/files/download_yourself/Check-list_uprazhneniy_na_osanku.pdf?fbclid=IwAR3Q94uLqeB405kz3XgjuetnH_PJSpj4FpGkvi7P-WXk0zofSZXMfBOjo6o</a>	Простые упражнения для улучшения осанки, укрепления мышечного корсета и бодрого начала дня (описание и чек-лист)
<b>Логопедия</b>	
<a href="https://www.youtube.com/channel/UCXNh_irTYyAvnuv5uT7OM_Q/featured">https://www.youtube.com/channel/UCXNh_irTYyAvnuv5uT7OM_Q/featured</a>	Логопедические занятия для детей с Екатериной Македонской
<a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLFOXsLGjNedYORBoa8eZeChtP3FeSQ6Lj">https://www.youtube.com/playlist?list=PLFOXsLGjNedYORBoa8eZeChtP3FeSQ6Lj</a>	Алфавитные мультки

### Забота о собственном психическом здоровье

Родителям важно заботиться и о собственном психическом здоровье и благополучии.

Дети и молодые люди частично реагируют на то, что видят окружающие их взрослые. Когда родители и опекуны справляются с ситуацией спокойно и уверенно, они могут оказать наилучшую поддержку своим детям.



**Простые правила повседневной жизни взрослого в период**

### самоизоляции:

- Установить будильник, встать в обычное время, принять душ, одеться. Придерживайтесь своей утренней рутины как можно больше.
- Получите как можно больше естественного света и свежего воздуха.
- Делайте перерывы и не забывайте про обед. Опять же, если вы обычно ходите в тренажерный зал или выходите гулять на обед, убедитесь, что вы нашли время для упражнений.
- Оставайтесь в (виртуальном) контакте со своими друзьями, семьей и коллегами. Используйте видеозвонок, возможно, позвоните людям, если вы обычно пишете, или сделайте видеозвонок, если вы обычно звоните.
- Если вы работаете из дома, установите свои границы. Работа на дому делает жизненно важным, чтобы у вас было начало и конец рабочего дня.
- Постарайтесь ограничить прием новостей, как телевизионных, так и цифровых. Может быть, проверять новости два раза в день. **«Делайте все возможное, чтобы поддерживать перспективу, держите себя в курсе, но позвольте себе избежать паники».**

### Полезные источники

[https://outfund.ru/samoizolyaciya-osobenno-tyazhela-dlya-autichnyx-lyudej-i-ix-blizkix/?utm\\_source=vk.com&utm\\_medium=social&utm\\_campaign=v-period-pandemii-koronavirusa-trebovani](https://outfund.ru/samoizolyaciya-osobenno-tyazhela-dlya-autichnyx-lyudej-i-ix-blizkix/?utm_source=vk.com&utm_medium=social&utm_campaign=v-period-pandemii-koronavirusa-trebovani)

Как поддержать аутичных людей и их близких рядом с вами: 4 рекомендации



<a href="https://prostranstvo-center.ru/makeapp/">https://prostranstvo-center.ru/makeapp/</a>	<p>На период карантина Центр развития и социализации детей и взрослых «Пространство общения» в онлайн-формате оказывает бесплатную консультативную поддержку (5 онлайн-встреч) всем семьям с детьми с особенностями развития по всей России. Обратиться за поддержкой, можно, заполнив форму</p>
<a href="https://ocpprik.ru">https://ocpprik.ru</a>	<p>Онлайн консультации специалистов ГБУ РО центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (Ростов-на-Дону)  На базе Центра организована работа телефона «горячей линии» (в будние дни с 10.00 до 16.30):  <b>8 (863) 251-14-10, 8 (863) 253-35-77</b></p>

