Центр «Хосен»
им. Коэна – Харриса
НКО в поддержку детей,
подверженных риску

Центр
лечения и изучения
аутизма
НКО в поддержку детей,
подверженных риску

«Хосен ле-кешет»

во время короновируса

Способы преодоления трудностей, связанных с эпидемией коронавируса: пособие для родителей и детей в коммуникативных детских садах

© Все права на данный документ принадлежат Центру «Хосен» им. Дональда Дж. Коэна и Ирвинга. Б. Харриса с момента основания НКО в поддержку детей, подверженных риску (зарегистрированная НКО)

Уважаемые родители!

Распространение коронавируса в Израиле и в мире создало множество новых забот и вопросов.

Мы все надеемся, что нынешняя ситуация скоро изменится и мы сможем вернуться к нормальной жизни – стабильной и надежной, насколько это возможно. Тем временем мы подготовили для вас информационную брошюру, которая поможет вам и вашим детям справиться с возникшими проблемами.

Некоммерческая организация в поддержку детей, подверженных риску, последовательно и профессионально занимается оказанием помощи детям, у которых диагностирован аутизм, и их семьям. Помощь таким детям оказывается с раннего детства и до достижения ими зрелости. Дорогие родители, мы считаем своим долгом помочь вам в эти непростые дни, чтобы вы также смогли помочь своим детям. По этой причине мы хотим познакомить вас со специализированными способами преодоления трудностей, с которыми сталкиваются дети с аутизмом.

В этой брошюре вы найдете объяснения, примеры занятий и описание методов, которые помогут вам и вашим детям справиться с трудностями. Разумеется, не каждое средство подходит любому родителю и любому ребенку. Используйте советы, содержащиеся в брошюре, по своему разумению и потребностям. Не исключено, что под влиянием брошюры у вас возникнут собственные творческие идеи, более подходящие для вас и вашего ребенка.

В конце брошюры вы также найдете объяснение того, как использовать приспособления для коммуникации, назначение которых – донести до вашего ребенка невербальными средствами важную информацию, которая поможет ему разобраться в нынешней ситуации, в изменениях и в том, что происходит в доме.

Если у вас есть идеи по поводу того, как улучшить брошюру, или другие идеи, отправьте нам электронное письмо по следующему адресу: nurit@ch-resilience.org.il.

С наилучшими пожеланиями,
работники Центра «Хосен» им. Коэна – Харриса и Центра лечения и исследования аутизма (НКО в поддержку детей, подверженных риску),

ЧП номер 580183986

Как справиться с ситуацией

Новая реальность, возникшая в связи с распространением коронавируса и появлением правил, меняющихся день ото дня, представляет сложность для любого, а тем более для детей с аутистическим восприятием мира, тяготеющих к выполнению рутинных действий и правил и сложно воспринимающих даже мелкие повседневные изменения.

Мы предлагаем несколько методик, которые помогут родителям и воспитателям справиться со сложной ситуацией и создать у детей ощущение спокойствия и безопасности, чтобы они могли освоиться в непривычной ситуации и даже научиться новому и добиться долговременных успехов.

Доступ к средствам массовой информации никак не помогает детям

1. Новостные сообщения предназначены для ваших – взрослых – глаз и ушей! Телевизор, включенный в течение всего дня, никак не помогает детям и даже мешает им, так как стресс и напряжение, которые они испытывают, усиливается при виде множества непонятных картин. Рекомендуем вам слушать новости не в присутствии детей. Несмотря на это, важно делиться с детьми информацией и рассказывать им о новых правилах с учетом их возраста и способности понимать происходящее. Информация может передаваться вербально или, в случае необходимости, с помощью наглядных визуальных средств. Ниже приводится пример такой передачи информации.

2. Нужно обращать внимание детей на то, что выполнение правил и указаний призвано уберечь детей и взрослых от опасности.

Каждое утро Дани приходит в сад.

Дани рад видеть воспитательницу и друзей.

Сейчас кое-что изменилось: Дани останется дома с семьей

и не будет ходить в сад до конца Песаха.

Есть такой маленький вирус, у него смешное имя – «корона».
От вируса люди болеют.

Чтобы не заболеть, мы останемся дома с семьей.

Нам нужно будет мыть руки с мылом и гелем.

Мы сможем играть дома и может быть даже во дворе,

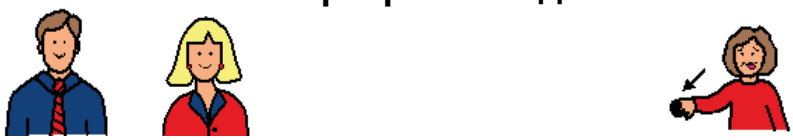
бегать, танцевать, слушать музыку,

клеить, рисовать и смотреть телевизор.

Но мы не сможем пойти в торговый центр и в джимбори.

Иногда это здорово и приятно, а иногда немножко неприятно,

потому что папа и мама не разрешают делать кое-какие вещи



и Дани, может быть, иногда будет скучать по саду.

Но после праздника Песах он снова увидит своих друзей в саду.

Родители как центр мира ребенка

Маленьким детям трудно понять происходящее, его причины и последствия. Их способность справляться с ситуацией в значительной степени зависит от вашей реакции и от настроения, которое вы создаете. Чем спокойнее вы сами, тем спокойнее дети.

Любые дети, а в особенности дети с аутизмом, очень чувствительны к языку жестов и невербальным сообщениям. Поэтому важно, чтобы тон вашей речи, выражение лица и движения были как можно более взвешенными, чтобы успокоить их и создать у них ощущение безопасности.

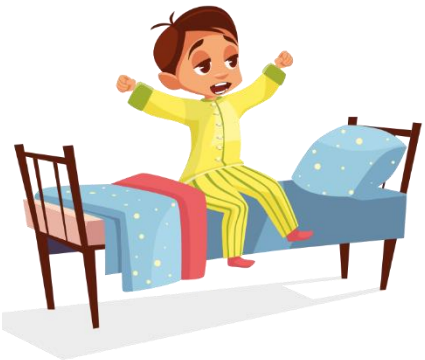
В этой брошюре вы найдете информацию о том, как сделать эмоциональные и физические реакции более уравновешенными.

Обычный порядок и изменения обычного порядка

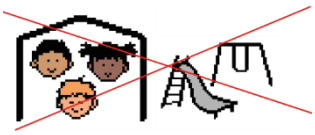
В существуюшей ситуации приходится менять обычный порядок, которому мы следуем изо дня в день. Несмотря на это, нужно постараться максимально сохранить четкий распорядок дня и продолжать выполнение рутинных домашних действий (прием пищи, ритуал отхода ко сну, водные процедуры и пр.), поскольку сохранение привычного порядка ослабляет страх и делает мир более предсказуемым, а значит и более безопасным.

Так как изменения неизбежны, очень желательно подготовить к ним ребенка заранее, идет ли речь о пребывании ребенка дома (в случае закрытия образовательных учреждений), или нахождении родителей на карантине, или отмене посещения общественных мест и кружков, которые обычно посещает ребенок.

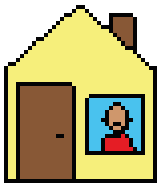
Рекомендуем вам воспользоваться таблицей, описывающим предполагаемый распорядок дня ребенка с помощью картин (линейки) или рассказа. Объяснение того, как пользоваться приспособлениями, облегчающими коммуникацию, вы найдете в конце брошюры. Примеры наглядного объяснения прилагаются.



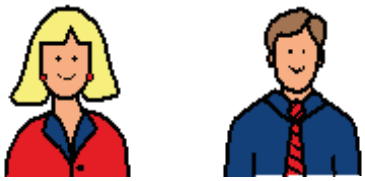
Сегодня никто не идет в сад, сад закрыт.



Сегодня все остаются дома



с мамой и папой,

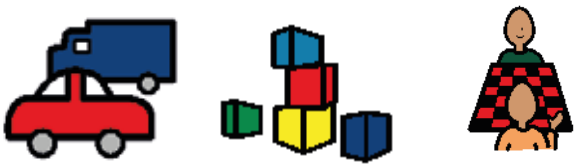


со старшим братом или с младшим братом.

Может быть, мы не сможем навестить дедушку и бабушку,

но мы будем говорить с ними по телефону.

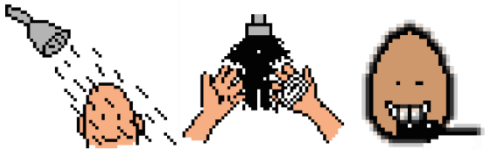
Дома мы будем играть,



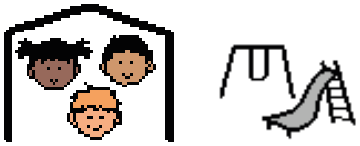
будем завтракать, обедать и ужинать,

будем отдыхать,

мыться в душе, мыть руки и чистить зубы,



пока снова не сможем ходить в сад.



План на неделю

«Хосен ле-кешет»
во время короновируса
Способы преодоления трудностей, связанных с эпидемией коронавируса: пособие для родителей и детей в коммуникативных детских садах

Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота

Центр лечения и изучения аутизма
НКО в поддержку детей, подверженных риску

Центр «Хосен» им. Коэна – Харриса
НКО в поддержку детей, подверженных риску

Распределение ресурсов

Надеясь на скорое изменение нынешнего положения, мы должны быть готовы к тому, что оно сохранится в течение долгого времени, и думать об организации, планировании и правильном распределении ресурсов. Если вы находитесь в доме с другими членами семьи, позаботьтесь о распределении обязанностей и о том, чтобы у каждого члена семьи было время для получасового досуга, свободного от активной деятельности.

Карантин

Общие рекомендации

1. Рекомендуется делиться с детьми простой информацией о предстоящих изменениях в распорядке жизни семьи, не драматизируя ситуацию сверх меры. Пример: «Мы все должны находиться дома, чтобы быть уверенными в том, что мы не больны и не заразим других», «Мама вернулась из-за границы, и чтобы быть уверенными, что она не больна и не заразит других, мы не должны к ней подходить», «Есть люди, которые носят на лице маску, чтобы не заразить других людей»,

   «Мы не видимся с дедушкой и бабушкой, потому что мы заботимся о том, чтобы они остались здоровы».

   В разговоре с более старшими детьми, уровень понимания которых выше, можно объяснить причины и характерные особенности болезни, как в примерах, которые приводятся ниже.

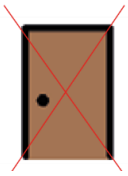
2. Важно подчеркивать, что ситуация временная и что жизнь вернется в прежнее русло.

3. Нужно объяснить ребенку с использованием вербальных и/или визуальных средств, что конкретно можно или нельзя делать вам, родителям, и ему в ситуации карантина. Рассказ по образцу прилагающегося примера поможет детям понять ситуацию.

   Нужно обратить внимание ребенка на то, что карантин не означает полную изоляцию его самого или людей из его близкого окружения.

   Нужно найти способы общаться без физических контактов и встреч с членом семьи, находящимся на карантине, или близкими, с которыми невозможно увидеться (в том числе с воспитательницами и нянечками в садах). Можно, например, связываться с близкими с помощью сообщений, видеозвонков, отправки фотографий, чтобы уменьшить возможный страх от исчезновения из окружения ребенка знакомых личностей, значимых для него.

Папа **Мама** **должен/жна оставаться в комнате,**

и мне нельзя заходить в эту комнату. 

Мне грустно, и я беспокоюсь.

Я хочу обнять папу **/ маму** **и не могу.**

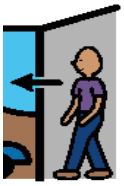
Я могу говорить с ними по телефону

и даже видеть их на экране.

Иногда я вижу, что у них и у других людей на лице маска.

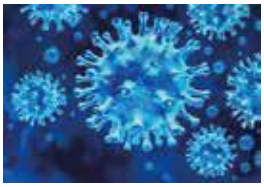
Она нас защищает, чтобы мы не заболели.

Я должен терпеливо ждать, **пока папа/мама не сможет**

выйти. 

Болезнь и ее характерные особенности:

Мы все остерегаемся коронавируса,



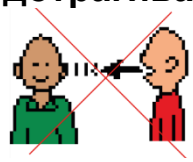
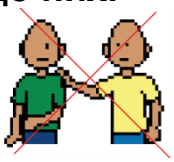
чтобы не заболеть.

Мы моем руки с большим количеством мыла.

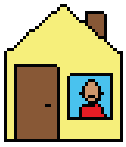
Мы закрываем рот, когда чихаем,

и пользуемся салфеткой, чтобы вытирать нос.

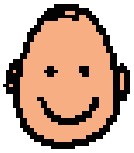
Мы стараемся не подходить близко к людям и меньше дотрагиваться до них.

Иногда мы остаемся дома и никуда не выходим.



Мы делаем это, чтобы остаться здоровыми и веселыми.



Подготовка дома к длительному пребыванию / карантину

Очень желательно иметь в доме предметы и игры, которые обеспечат ребенку приятное времяпровождение и успокоят его. При выборе занятий и/или предметов, подходящих вашему ребенку, можно воспользоваться помощью и консультацией воспитательниц и нянечек детского сада.

Примерный список аксессуаров:

- подушечки
- затычки для ушей
- шумоизолирующие наушники
- пазлы и настольные игры
- сенсорная бутылка (в приложение объясняется, как ее сделать)
- надувной мяч
- книги, которые любит ребенок
- планшет (айпад) / телевизор
- раскраски и краски
- предметы для игр: рулон туалетной бумаги, помпоны...
- наклейки
- мандалы для раскрашивания (далее даются образцы)
- средства для обучения медленному дыханию: мыльные пузыри, соломинки / бумажные рулоны

Творчество

Сенсорная бутылка

Такую бутылку просто изготовить, занимаясь творчеством вместе с детьми, и она помогает успокоить легковозбудимых детей и детей, которым трудно восстановить душевное и эмоциональное равновесие. Бутылка отвлекает внимание ребенка от ситуации и может занимать его в течение долгого времени.

Как изготовить сенсорную бутылку: налить в бутылку воду, жидкий клей, пищевые краски и блестки или пайетки. Можно добавить также различные мелкие предметы. Можно сделать несколько бутылок различных цветов. Дети любят играть с такими бутылками и смотреть, как блестки всплывают и опять тонут. Можно поэкспериментировать с другими материалами и вместе посмотреть, как эти материалы выглядят, когда их перемешивают в бутылке.

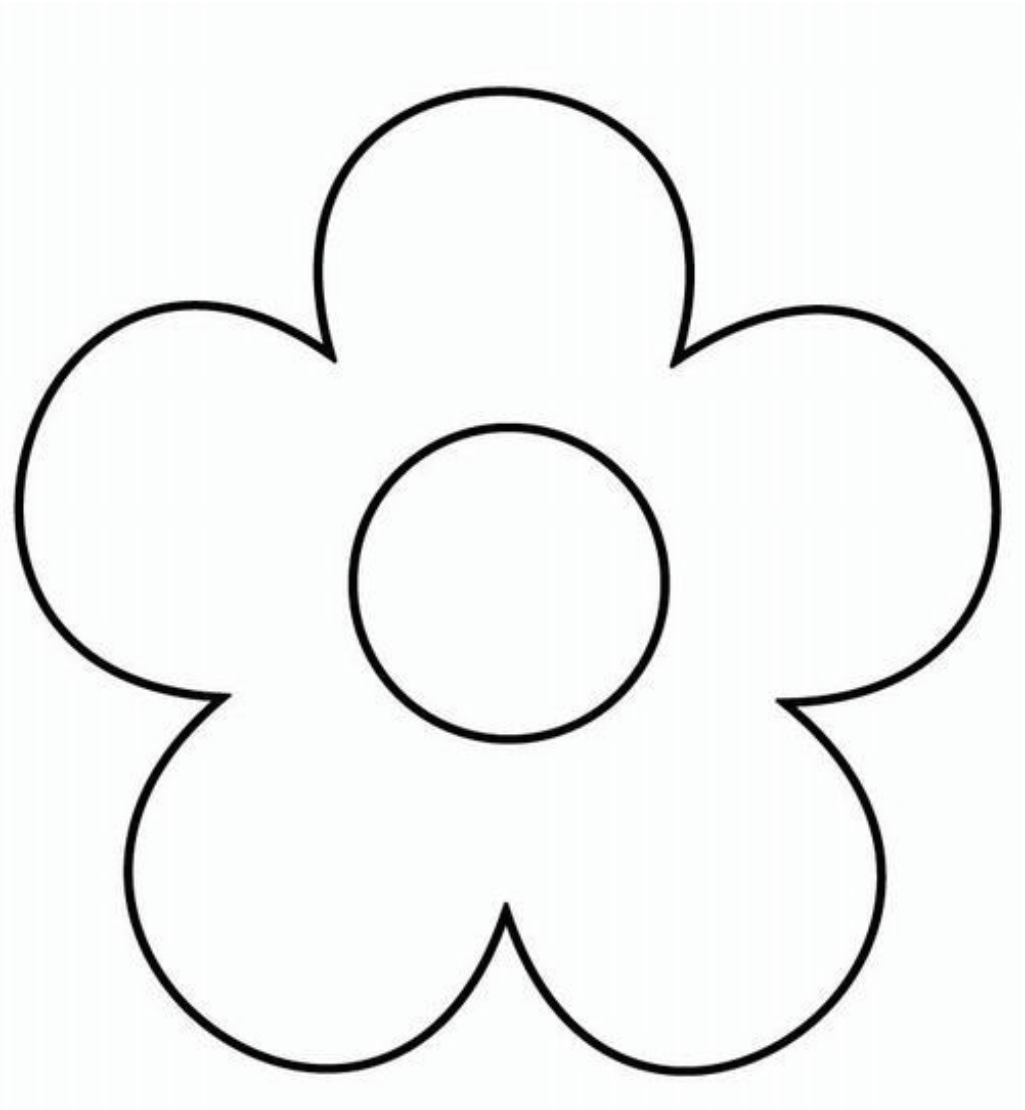
Для большей безопасности **следует приклеить завинченную пробку клеем**. Прилагается ссылка на видео, где показано, как изготовить бутылку: https://www.youtube.com/watch?v=mQRnmHEGaoI

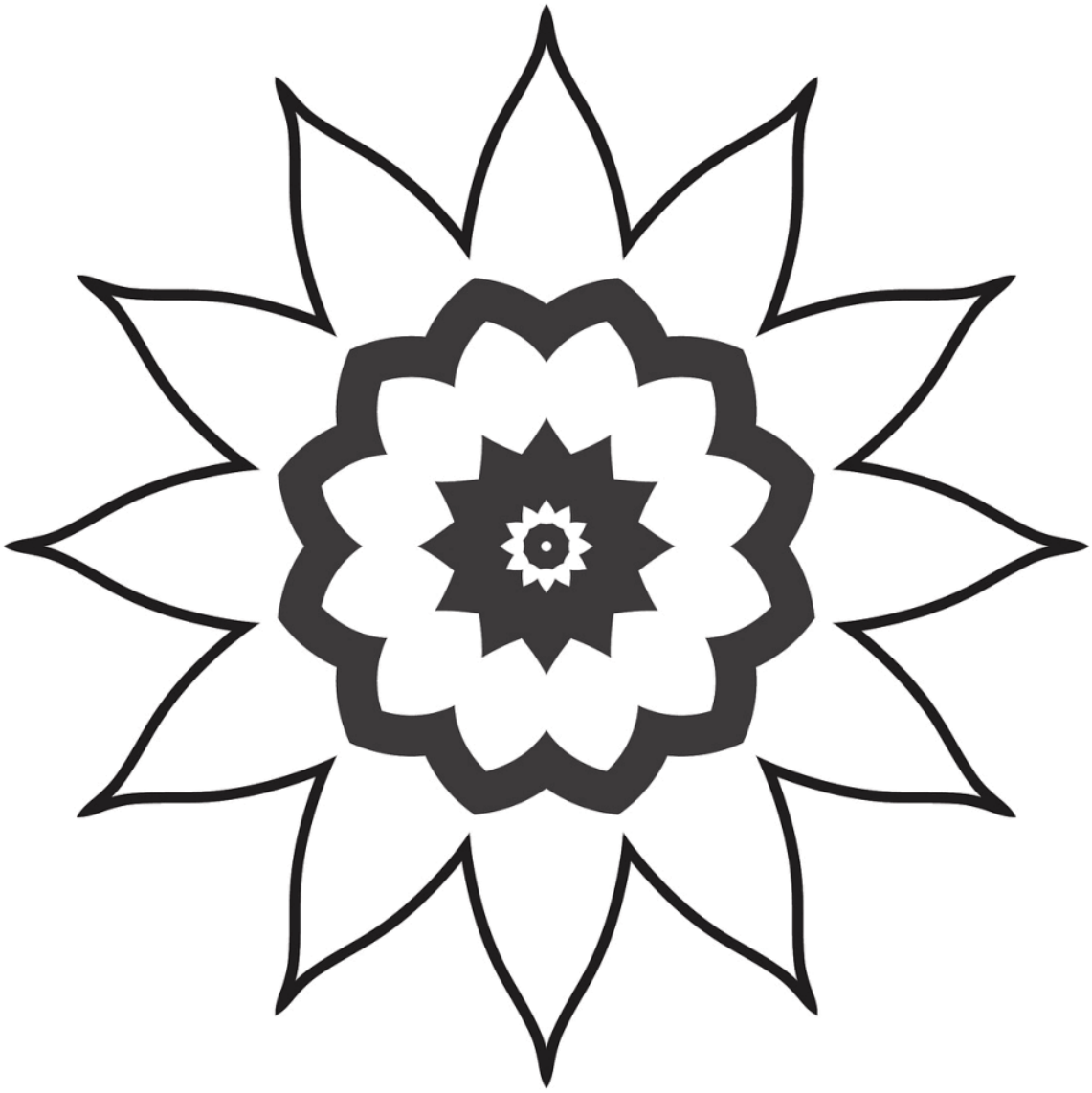
Игра с масками

Некоторые дети боятся масок, потому что маска закрывает часть лица у знакомого человека. В таких случаях надо «подружиться» с маской: распечатать фотографию ребенка или другого члена семьи и надеть маску на фотографию, чтобы ребенок видел, что это тот же самый человек и что бояться нечего. Игру можно разнообразить, раскрасив маску. Это творческое занятие развлечет ребенка.

Мандалы для раскрашивания

Мандала – это округлая симметричная фигура, внутри которой, как правило, находятся узоры и декоративные элементы. Создание и раскрашивание мандал успокаивает и восстанавливает душевное равновесие, будучи одновременно творческим и техническим занятием. Рекомендуется раскрашивать мандалу от центра к краям.
В интернете можно найти всевозможные виды мандал, различающиеся по степени сложности, размерам и количеству цветов. Советуем распечатать мандалы заранее, впрок, и не только давать их ребенку для раскрашивания, но и побуждать его самого рисовать новые мандалы.





Способы снять напряжение и восстановить равновесие

В нынешней ситуации даже вы, взрослые, можете испытывать беспокойство и тревогу. Постоянное пребывание дома с детьми может усугубить это состояние. Важно, чтобы мы отличали опасность от страха и соответствующим образом регулировали свое поведение и действия. Опасность заражения действительно существует, и чтобы предотвратить ее, необходимо действовать ответственно и соблюдать указания.

Как справиться со страхом

Предлагаем вам три способа, которые помогут вам и вашему ребенку уменьшить чувство напряжения и страха. Помимо этих способов желательно использовать общественную поддержку, в том числе помощь воспитательниц и нянечек детского сада, чтобы и дети, и вы сами чувствовали себя более спокойно, что максимально облегчит вам жизнь в этот период.

1. Медленное дыхание

Что такое медленное дыхание?

Медленное дыхание приводит организм в равновесие. Медленное дыхание – не волшебное успокоительное средство. Оно лишь помогает снять напряжение и тревогу и более эффективно действовать в случае затруднений. Чтобы замедлить дыхание, необходимо выполнить три принципиальных условия: **вдох должен быть обычным, выдох должен быть медленным, дыхание должно осуществляться в постоянном и удобном ритме.** Дышать нужно без усилий, поэтому не вдыхайте слишком глубоко – лишь немного глубже обычного. Плечи и грудь не должны подниматься при вдохе. Медленно выдыхайте воздух, пропуская его между зубами: тсс... В то время, как вы это делаете, ваш живот должен опускаться. Вы можете представить себе, что вам нужно выдуть мыльный пузырь как можно большего размера. Расслабьте мышцы живота и дайте воздуху выйти. Вдохните воздух, не делая усилий. Воздух вновь заполнит ваш живот. Теперь медленно выдохните его: тсс... Сосредоточьтесь на том, как вы дышите, и продолжайте дышать так в течение долгого времени.

Как можно приучить детей дышать медленно, используя творческий подход?

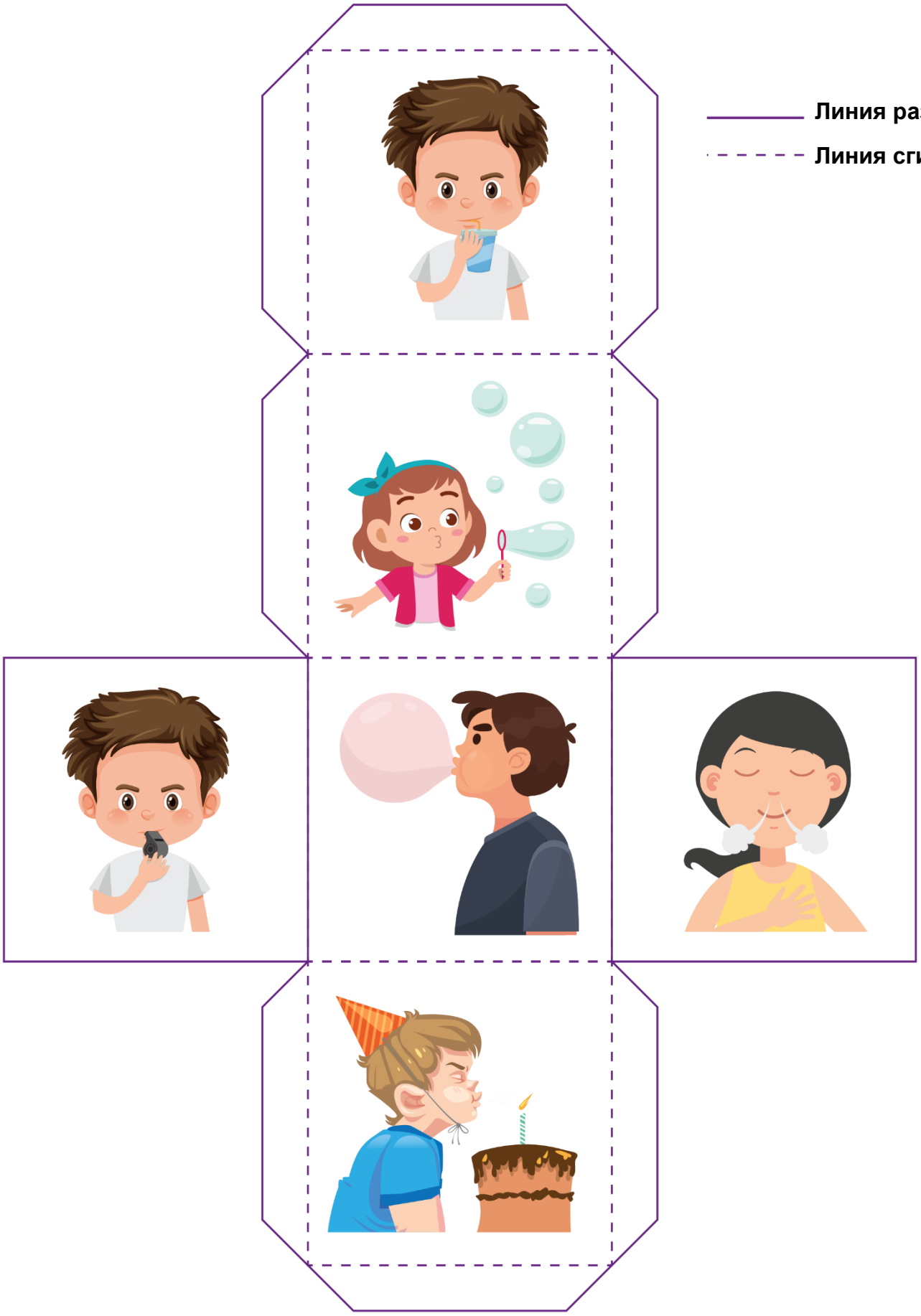
- **Мыльный пузырь:** можно дать детям бутылочку с раствором для пускания мыльных пузырей. Посмотрите вместе, что нужно сделать, чтобы пузыри получались большими и красивыми, чтобы они не лопались немедленно. Чтобы это было так, необходимо выдыхать воздух медленно. Выпускайте воздух через рот: фуу... Или: тссс... После того, как весь воздух вышел, осторожно, без усилий вдохните воздух через нос. Продолжайте делать это, пуская крупные пузыри. Через некоторое время можно попробовать дышать медленно также и без пузырей.

Игра с соломинкой и помпоном: отметьте стартовую точку и финишную точку с помощью длинных наклеек.
Дайте ребенку соломинку и помпон. Ребенок должен провести помпон от стартовой черты до финишной черты с помощью долгих и медленных выдохов через соломинку.

Игра с втулкой от рулона бумаги и шариком для пинг-понга: как и в предыдущей игре, дети должны довести шарик для пинг-понга (можно использовать и помпоны) до финишной точки (стаканов, приклеенных к боковой поверхности стола) с помощью медленных выдохов через втулку от рулона туалетной бумаги.

Творческое задание «Огнедышащий дракон»: можно попросить ребенка создать, используя простые материалы для занятий творчеством, огнедышащего дракона, который будет помогать ему медленно дышать: когда ребенок будет медленно выдыхать, «огонь» дракона будет колыхаться. Разумеется, при этом можно и желательно создать любой другой образ, который пожелает ребенок.

Кубик: нужно приготовить кубик для игры, вырезав его по линиям, как показано на приведенном ниже чертеже, сложив его и склеив. Участники игры по очереди бросают кубик и дышат медленно – так, как показано на верхней грани кубика.


Линия разреза
Линия сгиба

2. Сокращение и расслабление мышц

Зачем нужно сокращать и расслаблять мышцы?

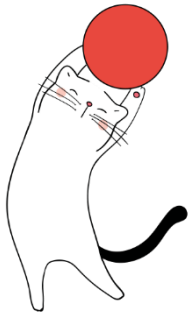
Один из способов успокоить себя и привести организм в равновесие – сокращение и расслабление мышц тела.
Даже если мы не чувствуем, что наше тело и мышцы напряжены, после выполнения этого упражнения мы почувствуем себя намного более расслабленно.

Упражнения, подходящие родителям

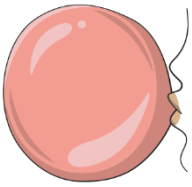
Можно выполнить упражнение так, как здесь показано, в игровой и развлекательной форме, но можно и просто сокращать и расслаблять различные группы мышц тела, каждую группу мышц дважды. Один раз нужно напрячь или сократить мышцы сильно, а другой раз – с меньшей силой (например, сжать кулаки, пожать плечами, сморщить лицо, напрячь мышцы живота, вдавить нижнюю часть спины в спинку стула, поднять ноги и подвигать пальцам ног внутрь-наружу).

Вы готовы начать? Выберите позу, в которой вам будет максимально удобно. Слегка облокотитесь на спинку стула, опустите обе ноги на пол, проследите за тем, чтобы ваши руки свободно свисали. Закройте глаза, если вы при этом чувствуете себя удобно. Если это вам не подходит, оставьте глаза открытыми.
Вы сможете закрыть их позже, когда почувствуете, что вам хочется это сделать. Итак, мы начинаем.

Представьте, что в каждой из рук вы держите половинку лимона. Теперь сильно сожмите половинки лимона. Постарайтесь выжать из них весь сок. Выжимая половинки лимона, ощутите напряжение в руках и предплечьях. А теперь отпустите лимоны. Обратите внимание на состояние мышц в то время, как они расслаблены. Возьмите другие половинки лимона и выжмите сок из них тоже, но на этот раз с гораздо меньшей силой. Прекрасно. Совсем чуть-чуть. Хорошо.
Теперь расслабьтесь и позвольте лимонам выпасть из ваших рук.



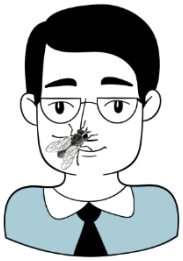
Сейчас представьте себе, что **вы лохматый, ленивый кот, который хочет потянуться**. Вытяните руки вперед.
Поднимите их высоко, намного выше головы, и заведите их за голову. Почувствуйте натяжение мышц в плечах.
Потяните их еще выше. Теперь позвольте рукам свободно упасть вниз, вдоль тела. Хорошо, котята, давайте потянемся еще раз. Вытяните руки вперед. Поднимите их над головой. С силой потяните их назад. А теперь позвольте им быстро упасть. Обратите внимание на то, как расслабились ваши плечи.



У вас **во рту гигантская жвачка**. Ее очень трудно жевать. Укусите ее. Сильней! Помогите себе мышцами шеи. Теперь отпустите. Пусть ваша челюсть свободно свисает. Обратите внимание на то, как это приятно, когда челюсть просто расслаблена. Давайте вновь сосредоточимся на жевании жвачки. Кусайте ее, но на этот раз не так сильно, потому что теперь она уже не такая твердая. Прекрасно. Вы хорошо жуете эту жвачку – и без

особых усилий. Теперь снова отпустите. Просто расслабьте челюсти. Вы чувствуете облегчение просто потому, что вы расслабились и вам не нужно больше сражаться со жвачкой. Попробуйте совершенно не напрягать тело. Вы победили жвачку. Позвольте себе расслабиться, насколько это возможно.

И тут появляется **назойливая муха**. Она садится вам на нос. Попробуйте согнать ее, не прибегая к помощи рук. Отлично, наморщьте нос. Сделайте на носу столько морщин, сколько сможете. С силой сожмите носовые мышцы.



Обратите внимание: когда вы напрягаете мышцы носа, вам помогают щеки, рот, лоб и глаза, и они тоже напряжены в этот момент. Когда вы расслабляете мышцы носа, расслабляется все лицо, и это приятное ощущение. Прекрасно. Вы прогнали муху. Теперь расслабьте лицо. Опа, вот она появилась снова.
Она сидит точно в середине носа. Наморщьте нос снова. Вы ее прогнали. Наморщьте нос, но на этот раз слегка.
Вы знаете, что достаточно немного поморщиться, чтобы она улетела. Побудьте немного в таком состоянии. Отлично, она улетела. Вы можете расслабить лицо. Теперь вы можете просто отдохнуть. Дайте лицу разгладиться, чтобы на нем не осталось морщин. Приятное чувство: лицо гладкое и спокойное.

Привет! Появляется **маленький слоненок**. Похоже, он не обращает внимания на то, куда идет. Он не видит, что вы лежите на траве, и вот-вот наступит вам на живот. Ну что же, подвиньтесь. Нет, вы не успеваете уступить ему дорогу.

Тогда приготовьтесь к тому, что он пробежит по вам. Напрягите живот на тот случай, если он наступит на вас. Сильно сожмите мышцы живота. Держите их. Похоже, он повернул... Теперь вы можете успокоиться. Позвольте своим мышцам смягчиться. Максимально расслабьте их. Сейчас вы чувствуете себя гораздо лучше. Опа, он снова бежит сюда. Приготовьтесь. Напрягите живот. Сильнее. Если слоненок наступит на ваш твердый живот, вы не почувствуете боли. Пусть живот будет как каменный. Отлично, он снова убегает. Теперь вы можете успокоиться. Он убежал навсегда. Вы можете быть совершенно спокойны. Вам ничто не угрожает. Все в порядке, вы хорошо себя чувствуете и полностью спокойны. Обратите внимание на разницу в ощущениях при напряженном животе и животе в спокойном состоянии.
Когда мы расслаблены, нам хорошо и спокойно.

Теперь представьте себе, что вы стоите **босыми ногами в большой грязной луже**. Погрузите пальцы ног глубоко в грязь. Постарайтесь достать ногами дно лужи. Напрягая мышцы ног, раздвигайте грязь. Засуньте пальцы ног глубже. Растопырьте их и почувствуйте как грязь проникает между пальцев.

А теперь выйдите из лужи. Расслабьте ноги. Дайте пальцам расслабиться и почувствуйте, насколько лучше быть расслабленным. Снова зайдите в лужу. Побултыхайте пальцами в грязи. Пусть мышцы ног помогают вам погружаться глубже. Раздвигайте грязь ступнями ног. Сильней! Хорошо. Теперь выйдите из лужи. Расслабьте ступни, пальцы и остальные части ног. Как приятно быть расслабленным. Никакого напряжения. Вам тепло и приятно.

Расслабьтесь на некоторое время. Теперь вы можете положить руку на живот и сделать несколько медленных вдохов и выдохов. Дайте телу отдохнуть минуту-другую.

Как можно приучить детей сокращать и расслаблять мышцы?

Можно воспользоваться различными предметами, такими как лимоны или эластичные шары, чтобы ребенок попробовал напрягать и расслаблять мышцы.
Нужно попросить ребенка сжать их в руках сильно-сильно, попробовать выжать весь сок из лимона или сплющить шар, а затем ослабить хватку. При необходимости можно проделать это несколько раз.
Можно также попросить ребенка потянуться всем телом – как котенок, который выгибает спину и втягивает ее, напрягает передние и задние лапы и расслабляет их.

Упражнение для детей на сокращение и расслабление мышц

Давайте напряжем ту или иную группу мышц на пять секунд, а затем расслабим ее на десять секунд. Повторим это упражнение для каждой группы мышц с меньшим, по сравнению с первым разом, усилием. Почувствуйте принципиальную разницу между напряженным и расслабленным состоянием.
Выберите позу, в которой вам будет максимально удобно. Устройтесь на стуле в свободной позе. Откиньтесь на стул, пусть он удерживает ваше тело. Закройте глаза, если вы при этом чувствуете себя удобно. Без усилий вдохните воздух и позвольте ему медленно выходить: мы уже научились это делать. Не делая усилий, наберите в грудь хорошую порцию воздуха, и пусть он понемногу выходит. Обычно людям легче связать напряжение мышц с вдохом, а расслабление – с выдохом. Давайте попробуем это сделать.

Сконцентрируйте внимание на руках, сожмите кулаки и держите их сжатыми все время, пока вы выдыхаете. А сейчас расслабьте руки в то время, как вы выдыхаете: тсс... Теперь сделайте то же самое с меньшим усилием и расслабьте мышцы.

Сосредоточьте внимание на мышцах рук, заведите локти назад в направлении спинки стула, одновременно вдыхая воздух, побудьте в таком состоянии еще немного, а затем расслабьте руки, медленно выдохните... и опустите руки. Теперь сделайте то же самое с меньшим усилием и расслабьте мышцы.

Поднимите плечи так, чтобы они касались ушей, и держите их поднятыми все время, пока вы вдыхаете воздух... Теперь расслабьте их и держите их расслабленными все время, пока вы выдыхаете... Не напрягайте их. Теперь сделайте то же самое с меньшим усилием и расслабьте мышцы.

Давайте расслабим мышцы лица и шеи. Напрягите лицевые мышцы и наморщите нос. Держите их напряженными все время, пока вы вдыхаете воздух. Теперь расслабьте их: пусть они будут расслабленными, пока вы выдыхаете воздух... Полностью расслабьте мышцы лица. Сделайте то же самое с меньшим усилием и расслабьте мышцы.

Втяните живот и старайтесь держать его втянутым, приложите максимум усилий. А теперь расслабьте мышцы живота... Теперь сделайте то же самое с меньшим усилием и расслабьте мышцы.

Поднимите ноги и держите их в напряженном состоянии. Пальцы ног должны быть повернуты в сторону вашего лица, держите их так все время, пока вы вдыхаете. А сейчас расслабьте их и дайте им отдохнуть в то время, как вы выдыхаете. Теперь проделайте то же самое с меньшим усилием и расслабьте мышцы.

Теперь положите руку на живот и сделайте несколько медленных вдохов и выдохов. Дайте телу отдохнуть минуту-другую.

Устраивайте также занятия, помогающие израсходовать лишнюю энергию и связанные с физической активностью.

Важно найти возможность проводить дома ограниченные по времени (10-20 минут) совместные занятия, включающие в себя прыжки, кувырки и другие разрешенные виды физической активности. Нужно поощрять желание ребенка «сжечь» лишние калории безопасным для него способом – за исключением лазания на высокие предметы и активных игр вблизи окна или балкона. После таких активных игр важно постепенно перейти к успокаивающим занятиям. При этом можно понемногу уменьшить свет, приглушить окружающие звуки и уменьшить темп движений.

3. Учет эмоционального состояния ребенка

Изменения привычного распорядка в целом и вероятность изоляции ребенка и/или родителя на карантине в частности могут стать источником психологического напряжения. Дети по-разному реагируют на напряжение: одни замыкаются, другие разражаются вспышками гнева, у третьих наблюдается регрессивное поведение (стремление вновь спать в одной кровати с родителями, неконтролируемое мочеиспускание и пр.) Чтобы вернуть ребенку чувство защищенности, очень важно делать следующее:

1. Придавать значение чувствам ребенка и озвучивать их, например: «Я знаю, что тебе грустно, потому что нельзя обнять папу»,
«Ты сердишься из-за того, что нельзя пойти на кружок джимбори, и это действительно неприятно».

2. Высказывая эти чувства, стараться успокоить ребенка ласковыми, обнадеживающими словами, например: «Я с тобой», «Я тебя понимаю», «Я помогу тебе справиться с этим», «Это скоро пройдет», «Давай отправим дедушке или бабушке видео», «Давай вместе сделаем что-нибудь, что тебе нравится, и хорошо проведем время» и т. п.

3. Временно позволить ребенку пользоваться предметами и экранными устройствами, которые успокаивают ребенка, даже если в обычной жизни вы стараетесь ограничить его доступ к ним. После возвращения к обычной жизни можно воспользоваться помощью воспитательниц и нянечек, чтобы восстановить у ребенка привычки, выработанные ранее.

Объяснение того, как пользоваться приспособлениями, облегчающими коммуникацию с помощью визуальной поддержки

Термин «поддерживающая и альтернативная коммуникация» относится к разнообразным средствам, которые используются в качестве альтернативы неполноценной словесной коммуникации или в качестве дополнения к ней и обеспечивают функциональную коммуникацию с людьми, испытывающими коммуникационные затруднения. Поддерживающая и альтернативная коммуникация может осуществляться без вспомогательных средств, например с помощью языка глухонемых и/или жестов, или с использованием различных средств, таких как коммуникативные таблицы (с фотографиями, рисунками, символами, буквами и словами), вспомогательные средства с аудиовыводом, компьютеры и др. (информация с сайта «Айзек Израиль» /https://isaac.org.il). Использование коммуникативных знаков (PCS, Picture Communication Symbols) позволит вашим детям обработать визуальную информацию и сохранить ее в течение более продолжительного времени (по сравнению с информацией, воспринимаемой на слух, которая сохраняется лишь кратковременно), а также поможет сделать устную речь более конкретной в соответствии с уровнем восприятия языка, свойственным ребенку.
В экстренных случаях, когда ребенку нужно спокойно объяснить, что происходит вокруг него, использование коммуникативных знаков способно облегчить этот процесс.
Познакомьтесь с примерами нескольких систем, которые вы можете использовать в качестве опоры во время беседы с ребенком:

1. Социальная история – рассказ, состоящий из предложений, которые используются для описания и объяснения. Когда вы читаете историю ребенку, рекомендуем указывать на картинку при произнесении соответствующего слова.
   Можно заменить приведенные картинки изображениями предметов из среды, окружающей ребенка, изображениями знакомых ему персонажей и его любимых занятий, фотографиями дома, где вы живете, и любыми картинками, которые облегчат понимание. При желании можно дать более пространное объяснение, если ребенок не утратил интереса и участвует в беседе.
2. Линейки – это коммуникативные таблицы по специфической теме, посвященные, например, решению конкретной проблемы или содержащие объяснение непредвиденной ситуации. Также и в этом случае при желании можно создать новую линейку из прилагающегося набора картинок или наборов картинок, существующих в сети (Google Images и т. д.)
3. Использование одиночной картинки: в случаях, когда внимание ребенка быстро рассеивается, рекомендуется распечатать одну картинку в более крупном формате (13 см на 8 см) и указывать на нее одновременно со словесным объяснением.
4. Таблицы, объясняющие распорядок дня: как уже было сказано, в чрезвычайных ситуациях важно соблюдать распорядок дня. С помощью этих таблиц можно объяснить ребенку, что может случиться в непредвиденной ситуации, в первую очередь обращая внимания ребенка на регулярно повторяющиеся повседневные действия, способные создать ощущение устойчивой опоры и успокоить.

Можно также добавить к этому фотографии знакомых людей (родственников, которые приедут к вам в гости, или родственников, к которым поедете вы), фотографии знакомых мест (детской площадки, группы продленного дня или торгового центра), любимых игрушек или телепрограмм. Обратите внимание на то, что все картинки, представленные на таблицах, взяты из программы ©Boardmaker, защищенной авторскими правами, в силу чего данные картинки предназначены исключительно для личного использования: их запрещено распространять. Вносить какие-либо изменения в таблицы можно только распечатывая картинку на принтере, вырезая ее и наклеивая.
В брошюре используются символы, утвержденные в качестве средств поддерживающей и альтернативной коммуникации организациями «Айзек Израиль» и Daynavox Tobii.

Мы надеемся, что коммуникативные таблицы помогут вашему ребенку понять происходящее и справиться с экстренными ситуациями и особыми проблемами, а вам – наладить информативный, приятный и успокаивающий диалог с ребенком. Прилагается набор слов для построения ваших собственных дополнительных историй, линеек и таблиц, объясняющих распорядок дня.

Прилагается набор слов для построения ваших собственных дополнительных историй, линеек и таблиц, объясняющих распорядок дня.

Мама

Папа

Мальчик

Девочка

Дедушка и бабушка

Дедушка

Бабушка

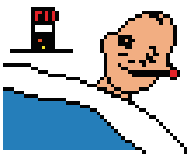
Папа

Мама

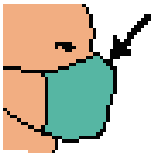
Мальчик

Девочка

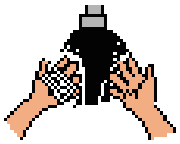
Больной



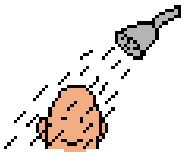
Маска



Мыть руки



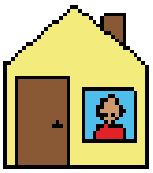
Мыться



Вытирать нос

Чихать

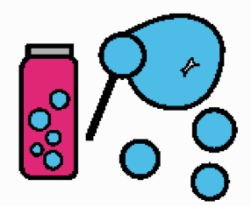
Оставаться дома



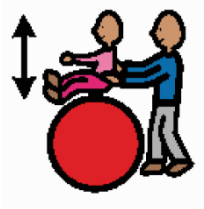
Шарик

Мяч

Мыльные пузыри



Прыгать на шаре



Наклейки

Вырезать и приклеивать

Рисовать

Играть с тестом

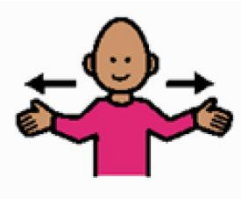
Музыкальные инструменты

Телевизор

Играть на компьютере

Играть на планшете

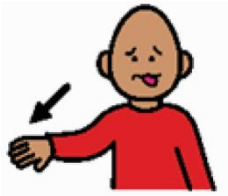
Закончился



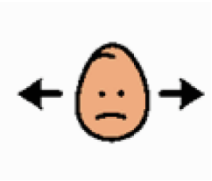
Ждать

Я не знаю

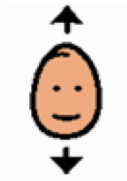
Я не хочу



Нет



Да



Здравствуй

До свидания

О некоммерческой организации помощи детям, находящимся в группе риска, и ее центрах

Центр лечения и изучения аутизма, некоммерческая организация помощи детям, находящимся в группе риска, отмечает в этом году 30-летний юбилей своей деятельности. Это ведущая и старейшая в Израиле организация, занимающаяся проблемами детей и подростков с аутизмом и разрабатывающая программы повышения стрессоустойчивости (тохнийот хосен) для всех групп населения.
Организация оказывает различные виды помощи примерно 3000 детей и подростков с аутизмом в 12 дневных реабилитационных учреждениях, 250 детских садах, 3 центрах терапии и 110 школах по месту жительства.
Помощь в рамках различных структур оказыватся силами мультипрофессионального персонала, проходящего профессиональную подготовку и инструктаж в области аутизма под руководством лучших израильских и мировых специалистов данного профиля. Организация внедряет современные программы терапии, основанные на научных исследованиях, а также проводит новые, инновационные исследования в области диагностики и лечения аутизма.
Некоммерческая организация помощи детям, находящимся в группе риска, работает с любыми категориями населения в любой точке страны, без учета секторальной принадлежности. Организация осуществляет свою деятельность в сотрудничестве с государственными учреждениями, больничными кассами и органами местной власти, добиваясь обеспечения прав детей и их родителей и заботясь об их благосостоянии и вовлеченности в общественную жизнь на местах.

Центр «Хосен» имени Коэна-Харриса с момента основания некоммерческой организации помощи детям, находящимся в группе риска (зарегистрированное партнерство), является профессиональным центром, занимающимся разработкой программ консультирования и практической подготовки в области повышения стрессоустойчивости – на личном, организационном и общинном уровне. Центр, основанный в 2001 году, разрабатывает превентивные программы, помогающие преодолевать стресс в повседневных, чрезвычайных и травмирующих ситуациях. Центр проводит программы на базе властных, образовательных (для детей в возрасте от 0 до 18 лет), медицинских и общинных структур и различных учреждений и организаций: «Хосен а-ир» (мультиструктурный пилотный проект по повышению стрессоустойчивости персонала органов управления при содействии Национального управления по чрезвычайным ситуациям, осуществлявшийся в 2010-2014 гг.), в качестве единственного провайдера, и «Хосен хинух», в сотрудничестве с отделом «Шефи» – Службой психологического консультирования – Министерства образования (2017-2020 гг.) Многочисленные статьи и исследования центра «Хосен», в основе которых лежат модели, разработанные по инициативе центра, были опубликованы и получили профессиональное и академическое признание в Израиле и за рубежом.
Центром разработаны программы, рассчитанные на широкий диапазон возрастов – от рождения до старости; главный акцент в программах делается на работе с естественными посредниками (членами семьи, учителями и воспитателями, нянечками, консультантами и др. посредниками).
Программы адаптированы для различных целевых аудиторий: детей и подростков (от младенцев до учеников старших классов), педагогов и профессионального персонала образовательных учреждений, учителей, бабушек и дедушек, детей, относящихся к группе риска, и их семей, менеджеров и работников, специалистов по уходу за пациентами, не имеющими психиатрических проблем (диетологов, врачей и др.)
Программы адаптированы для светского, религиозного и ортодоксально-религиозного еврейского населения и представителей арабского сектора и прошли первичную адаптацию к потребностям учащихся, имеющих проблемы с обучением.
Модели и программы, разработанные центром, подкреплены исследованиями и научными публикациями на национальном и международном уровне.
Авторами программ являются многопрофильные коллективы специалистов, включающие в себя старший научный персонал, специализирующийся в области психологической резилентности, в том числе клинических психологов, специалистов по психологии развития и педагогической психологии, медицинских психологов, социальных работников, школьных консультантов и педагогов.
Программы центра реализуются в различных точках Израиля: на сегодняшний день в них приняло участие свыше 800 000 человек (детей и взрослых) и они реализованы в более чем 2000 образовательных учреждений.