



ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СЕМЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ С РАС

**Как помочь ребёнку с аутизмом
пережить отключение электричества**

В руководстве:

- Чек-лист: что сделать заранее
- Социальная история «Если пропадёт свет»
- Набор карточек PECS для коммуникации
- Экстренный паспорт для спасателей

Уважаемые родители!

Мы подготовили для вас практические материалы, которые помогут заранее подготовить ребёнка к возможному отключению электроэнергии.

Ситуация блэкаута — стресс для любой семьи, но для детей с расстройствами аутистического спектра (РАС) она может стать особенно тяжёлой из-за нарушения привычной рутины, сенсорной перегрузки и трудностей с коммуникацией.

Эти рекомендации основаны на принципах визуальной поддержки и предсказуемости — ключевых подходах, помогающих снизить тревогу у людей с РАС.

Воспользовавшись нашими шаблонами, вы сможете:

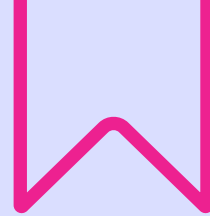
- Заранее объяснить ребёнку, что происходит во время блэкаута и как семья будет действовать (социальная история в Приложении 1);
- Обеспечить возможность общения, даже если ребёнок потеряет речь от страха (карточки PECS в Приложении 2);
- Передать спасателям или медикам самую важную информацию о ребёнке, если потребуется экстренная помощь (экстренный паспорт в Приложении 3).

Все материалы разработаны так, чтобы вы могли адаптировать их под индивидуальные особенности вашего ребёнка: вклеить реальные фотографии, выбрать нужные карточки, добавить личные данные.

Пожалуйста, заполняйте шаблоны в спокойной обстановке, вместе с ребёнком, если это возможно.

Желаем вам и вашим детям спокойствия и безопасности!

ЧТО СДЕЛАТЬ ЗАРАНЕЕ: ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



- ☐ **Фонарик** (налобный или ручной) + запасные батарейки
- ☐ **Power bank** (полностью заряженный) и кабели для зарядки телефона/планшета
- ☐ **Радио на батарейках** — чтобы слушать новости, если пропадёт интернет
- ☐ **Любимые «сенсорные якоря» ребёнка:** игрушка, плед, наушники, спиннер
- ☐ **Карточки PECS** — распечатайте, заламинируйте, соберите на кольцо
- ☐ **Экстренный паспорт** — заполните, вложите в водонепроницаемый файл
- ☐ **Вода и еда** на случай длительного отключения (то, что ребёнок точно будет есть)
- ☐ **Необходимые лекарства** (ингалятор, противосудорожные и т.п.) — всегда под рукой
- ☐ **Тёплая одежда и пледы** (если отключат отопление)
- ☐ **Светодиодные браслеты / палочки** — они дают мягкий свет и могут успокаивать
- ☐ Заранее скачанные на планшет **любимые мультфильмы, музыка, аудиосказки**

ЕСЛИ ПРОПАДЁТ ЭЛЕКТРИЧЕСТВО (БЛЭКАУТ)

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Социальная история – памятка

Социальная история — это короткий, персонализированный рассказ, составленный от первого лица (как будто его пишет сам ребенок с РАС или взрослый с РАС) и проиллюстрированный картинками или фотографиями. Он описывает конкретную ситуацию, объясняет, что в ней будет происходить, как могут чувствовать себя другие люди и как себя следует вести.

В чем польза социальной истории для человека с РАС

- Создаёт предсказуемую среду, объясняя через визуализацию, что будет происходить в конкретной ситуации шаг за шагом
- Снижает тревогу, так как неопределенность и неизвестность пугает
- Объясняет социальные нормы. Она как сценарий, который показывает «невидимые» правила поведения в магазине, поликлинике, гостях.
- Учит распознавать эмоции – свои и окружающих
- Готовит к изменениям. С помощью историй можно мягко сообщать о смене школы, появлении няни, переезде или как действовать в непредвиденных ситуациях.

Социальная история — это индивидуальный инструмент. Чтобы использовать его, нужно адаптировать под конкретного человека: его возраст, уровень понимания, интересы, добавляя в шаблон реальные имена, фотографии вашего дома, предметов. Если у вас нет возможности адаптировать шаблон, используйте готовый.

Рекомендация: Читайте социальную историю регулярно в спокойной обстановке, чтобы она стала знакомой. Можно разыграть ситуацию в игровой форме: выключить свет днем и попрактиковаться с фонариком.

Социальная история

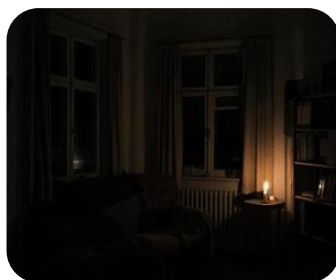
Имя ребенка _____

*здесь разместите
фото своего ребенка*

- Мы можем, зажечь безопасные светящиеся палочки или наденем светодиодный браслет.



1. Иногда в доме и на улице может пропасть электричество. Когда пропадает электричество, свет гаснет, телевизор, компьютер и планшет могут перестать работать.



2. Я могу чувствовать себя беспокойно в темноте. Я могу попросить о помощи.



3. Что мы будем делать, если пропадет свет?

- Мы останемся на месте. Я не буду бегать, чтобы не удариться в темноте.
- Родители скажут: «Свет погас. Мы в безопасности».
- Взрослые включают фонарик.

*здесь разместите
фото своего фонарика*

4. Мы можем почитать книгу с фонариком, спеть тихую песню, обняться или поиграть в теневые животные руками, поиграть в телефон или планшет. Если телефон разрядится мы можем использовать power bank (внешний аккумулятор), чтобы зарядить его.



5. Во время отключения света может не работать интернет и телефонная связь. Это значит, я не смогу сразу позвонить по видео или поиграть в онлайн-игру. Это временно. Связь вернется, когда починят электричество. У нас есть радио на батарейках, чтобы слушать новости и музыку.



Социальная история

7. Во время отключения света мы ведём себя спокойно: Я могу подышать глубоко, обнять свою любимую игрушку.

Если я испугаюсь, я скажу:
«Я волнуюсь» или «Дай мне руку», или покажу карточку. Мои взрослые помогут мне.

здесь разместите фото
любимой игрушки/предмета

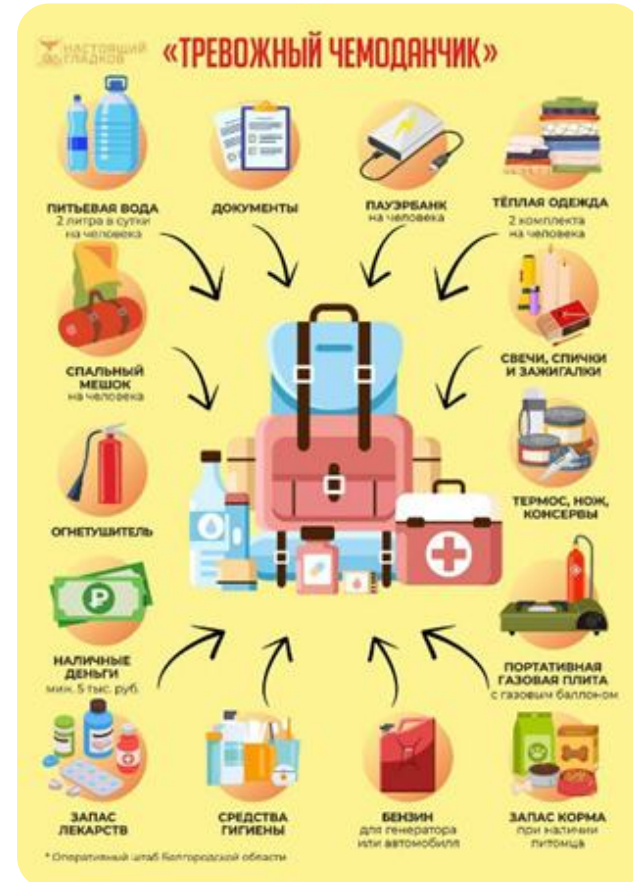


7. Иногда блэкаут длится недолго,
иногда — несколько часов.



8. Когда электричество вернется, свет
загорится, приборы заработают.
Мама/папа скажут: «Свет вернулся!»
Тогда мы сможем вернуться к обычным
делам.

9. Всё в порядке. Моя семья знает, что делать.
Мы подготовились. У нас есть фонарики, радио, зарядное
устройство.



Рекомендация: Читайте эту историю регулярно в спокойной обстановке, чтобы она стала знакомой.
Можно разыграть ситуацию в игровой форме: выключить свет днем и попрактиковаться с фонариком.

Голос в картинках - карточки альтернативной коммуникации для использования в блэкаут

Карточки (система PECS или другие средства визуальной поддержки) — это система альтернативной коммуникации, где ребенок обменивает картинку на желаемый предмет или действие. Это не просто набор карточек, а пошаговая методика, которая учит инициативному общению.

Как это работает?

Ребенок берет карточку с изображением, например, «ЯБЛОКО», протягивает ее взрослому, и взрослый в ответ дает настоящее яблоко. Так происходит обмен. Со временем система усложняется: ребенок учится составлять из карточек целые фразы («Я хочу синий мяч») и отвечать на вопросы.

В чем польза?

- Дает возможность общаться. Для неречевых детей или детей с серьезными задержками речи это становится их первым и главным способом сказать что-то другому человеку
- Снижает нежелательное поведение. Истерики часто происходят от бессилия и невозможности сообщить о своей потребности. PECS убирает эту причину, давая рабочий инструмент.
- Стимулирует развитие речи. Парадоксально, но использование карточек часто запускает появление слов. Ребенок понимает радость и силу коммуникации, и речь может стать следующим, более удобным инструментом.
- Развивает самостоятельность. Ребенок может сделать выбор (между соком и водой), выразить отказ, поделиться впечатлением.

Карточки альтернативной коммуникации критически важны для людей с РАС во время блэкаута. В условиях паники или сильного сенсорного перегруза (темнота, шум генераторов) ребенок может полностью утратить способность говорить. Карточки позволяют ему продолжать сообщать о своих потребностях (еда, вода, туалет, страх).

Голос в картинках - карточки альтернативной коммуникации для использования в блэкаут

Они также помогут:

- Снизить тревогу, дав человеку с РАС понятный способ общения.
- Сохранить чувство контроля.
- Структурировать время и действия.
- Просить о помощи или выражать дискомфорт без нежелательного поведения.

Используйте этот набор простых и понятных карточек для невербальной коммуникации в случаях блэкаута. Пример карточек, разделенный на категории. Их можно распечатать, заламинировать и собрать в отдельную папку «На случай темноты» или на кольцо. Заранее научите ребенка с РАС и близких (при необходимости) пользоваться этими карточками. В случае спасения человек с РАС может показывать на карточку, отдавать ее спасателю или родителю, чтобы сообщить о своей потребности или состоянии.

Если у вас нет возможности распечатать карточки, **рисуйте их маркером на листке или показывайте простые иконки на телефоне** (предварительно сохранив скриншоты).

4. Набор карточек PECS для ситуации блэкаута (в том числе длительного)

Категория 1: СОСТОЯНИЯ И ЧУВСТВА

Цель: помочь ребенку идентифицировать и сообщить о своем состоянии



Я БОЮСЬ



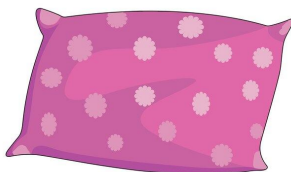
МНЕ ТЕМНО



Я УСТАЛ



МНЕ ХОЛОДНО



Я ХОЧУ СПАТЬ



Я В ПОРЯДКЕ

Категория 2: ПРЕДМЕТЫ И РЕСУРСЫ

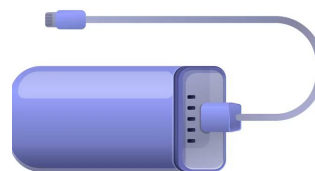
Цель: помочь ребенку попросить необходимое



ФОНАРИК



СВЕТ



POWER BANK



НАУШНИКИ



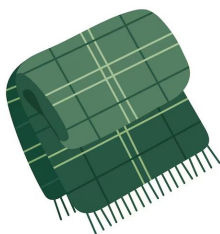
БУТЫЛКА ВОДЫ



ЕДА



ТЕПЛАЯ ОДЕЖДА



ПЛЕД

**ЛЮБИМАЯ
ИГРУШКА**

**можно нарисовать
или сфотографировать
конкретную игрушку
ребенка*

Категория 3: ДЕЙСТВИЯ И АКТИВНОСТИ

Цель: структурировать время и выбрать занятие



**ПОСИДЕТЬ
В ТИШИНЕ**



ОБНЯТЬСЯ



**ПОСЛУШАТЬ
МУЗЫКУ**



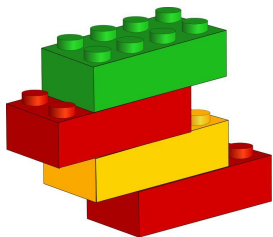
**ПОСЛУШАТЬ
СКАЗКУ**



**ПОИГРАТЬ
В НАСТОЛЬНУЮ
ИГРУ**



ПОРИСОВАТЬ



**ПОСТРОИТЬ
ИЗ КОНСТРУКТОРА**



ПОГУЛЯТЬ



ЛЕЖЬ СПАТЬ

Категория 4: КОММУНИКАЦИЯ И ПОМОЩЬ

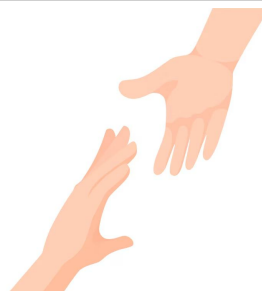
Цель: использовать ключевые фразы для общения



Я



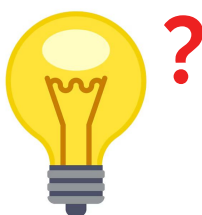
ТРЕВОГА



ПОМОГИ МНЕ



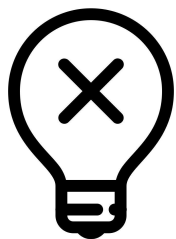
Я НЕ ПОНИМАЮ



**СКОРО СВЕТ
ВКЛЮЧАТ?**

Категория 5: ПЛАН И ВРЕМЯ

Цель: визуализировать этапы и успокоиться; можно создать последовательность, сделав отдельную полосу с карточками



ТЕМНО



ВЗЯТЬ ФОНАРИК



ОДЕТЬСЯ ТЕПЛО



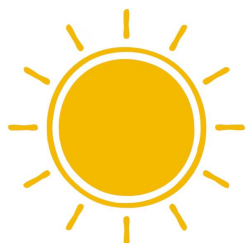
ПОЕСТЬ



ПОИГРАТЬ



СПАТЬ



УТРО



СВЕТ ЕСТЬ!

СНАЧАЛА

ПОТОМ

СЕЙЧАС

5. Голос в картинках - карточки альтернативной коммуникации для использования в блэкаут

КРАТКАЯ ИНСТРУКЦИЯ: как использовать этот набор с ребенком.

- 1. Подготовка в спокойное время:** Изучите карточки вместе, когда свет есть. Обсудите, что каждая из них означает. Сыграйте в игру «Что делать, если...», используя карточки.
- 2. Создание «Социальной истории»:** Соберите карточки в небольшую книгу с социальной историей. На одной странице — текст («Стало темно»), на другой — карточки.
- 3. Доступность:** Храните набор в одном конкретном месте (например, в яркой коробке вместе с фонариком), чтобы в случае отключения света его можно было легко найти на ощупь.
- 4. Использование в момент стресса:** Когда свет погаснет, спокойно достаньте коробку. Сначала дайте ребенку карточку «МНЕ ТЕМНО», чтобы он мог выразить чувство. Затем покажите последовательность «СЕЙЧАС» - «ВЗЯТЬ ФОНАРИК».
- 5. Выбор и контроль:** Разложите перед ним карточки действий (ПОРИСОВАТЬ, ПОИГРАТЬ В ИГРУ, ПОСЛУШАТЬ СКАЗКУ/книгу). Пусть он сам выберет, чем заняться. Это снижает протестное поведение и дает чувство управления.
- 6. Для длительного блэкаута:** Используйте карточки для планирования дня/действий, чтобы выстроить распорядок дня. Можно крепить их на липучке к доске или просто выкладывать в ряд.

Этот набор превращает непонятную и пугающую ситуацию в структурированную ситуацию с правилами и понятными инструментами.

ЭКСТРЕННЫЙ ПАСПОРТ

(для детей и взрослых с РАС / особенностями развития)

Что это такое?

Небольшой документ, который всегда должен быть при ребёнке.

В нём кратко описаны особенности коммуникации, поведения, медицинские данные и контакты родителей. При эвакуации или встрече со спасателями передайте паспорт первым делом — это поможет действовать быстро и правильно.

Инструкция для родителей и опекунов:

- Заполните этот паспорт в спокойной обстановке от руки (понятным почерком или печатными буквами) или на компьютере. Вклейте актуальную фотографию. Заламинируйте или поместите в плотный прозрачный файл. Сделайте две копии: одну носите с ребёнком, вторую храните дома.
- Постарайтесь быть максимально конкретными и краткими — это поможет спасателям быстро понять особенности вашего близкого.
- Всегда носите паспорт с ребёнком (в рюкзаке, в кармане куртки). Вторую копию храните дома вместе с документами.
- Обновляйте информацию раз в полгода или при любых изменениях (новое фото, смена лекарств, контактов).

Вложите этот паспорт в тот же набор, что и карточки PECS, и носите с собой.

Пусть ваша семья будет готова к любой ситуации!

ЭКСТРЕННЫЙ ПАСПОРТ

(вклейте актуальное
фото, лицо и плечи)

1. ЛИЧНЫЕ ДАННЫЕ

Фамилия, имя, отчество

Дата рождения: «__» _____ г.

2. ОСОБЕННОСТИ КОММУНИКАЦИИ

Что важно знать спасателю

Понимание речи

(понимает только простые бытовые команды («иди», «сядь», «стой»); почти не понимает обращённую речь; понимает всё, но в стрессе перестает реагировать)

Способ выражения мыслей

(не говорит; использует отдельные звуки/слова;
общается карточками PECS (набор на обороте);
указывает пальцем; пишет на бумаге; говорит, но
в стрессе может замолкать)

На что обращать внимание при контакте

(не смотрит в глаза; лучше реагирует на прикосновение к плечу; откликается только на своё имя; пугается, если говорить громко)

Заполните сами с учетом особенностей вашего ребенка

(Опишите, как ребенок лучше всего понимает окружающих и как сам выражает свои мысли)

[illegible]

3. ПОВЕДЕНИЕ В СТРЕССЕ

Что важно знать спасателю

Внешние проявления страха или перегрузки

(закрывает уши ладонями и кричит; начинает раскачиваться; замирает и перестаёт двигаться («стопор»)); пытается убежать; прячется в угол)

Чего именно боится / что вызывает срыв

(громких звуков (сирена, крики, шум генератора); яркого мигающего света; чужих прикосновений; скопления людей; резких движений)

Реакция на боль (атипичный болевой порог)

(не показывает, что ему больно, даже при серьёзной травме; смеётся или возбуждается; наоборот, кричит от лёгкого прикосновения)

Заполните сами с учетом особенностей вашего ребенка

(Опишите типичные реакции, когда человек напуган, перегружен или ему больно)

[illegible]

4. ЧТО ПОМОГАЕТ УСПОКОИТЬСЯ

Что важно знать спасателю

Любимый предмет (сенсорный «якорь»)

(мягкая игрушка (всегда в рюкзаке); плед;
наушники с музыкой; планшет с видео;
маленькая машинка)

Действия, которые успокаивают

(тихий ровный голос; объятия (если разрешает); возможность побыть в тишине; тяжёлое одеяло на плечи; ритмичное раскачивание)

Что НЕЛЬЗЯ делать ни в коем случае

(наси́льно заби́рать любимую вещь;
крича́ть; трясти́ за плечи́; пыта́ться
удержа́ть силой́ (кроме угрозы́ жизни))

Заполните сами с учетом особенностей вашего ребенка

[illegible]

5. МЕДИЦИНСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Аллергии (*нет / на что*)

Постоянные лекарства (*название, доза, время*)

Эпилепсия / судороги (*да / нет; если да – что делать*)

Группа крови

Другое важное (*диабет, астма, аппараты, особенности здоровья*)

6. ЭКСТРЕННЫЕ КОНТАКТЫ

Кто	Имя	Телефон
Мама		+7 ()
Папа		+7 ()
Близкий человек		+7 ()
Лечащий врач / клиника		+7 ()

ПАМЯТКА ДЛЯ СПАСАТЕЛЯ (ПРИ ВСТРЕЧЕ С ЧЕЛОВЕКОМ С РАС)

1. Говорите тихо, медленно, короткими фразами.
2. Не требуйте смотреть в глаза.
3. Не делайте резких движений, не хватайте за руки без предупреждения.
4. Показывайте карточки перед каждым действием.
5. Давайте время на ответ (*10–15 секунд*) – человеку нужно больше времени, чтобы обработать информацию.

6. Если человек замер, раскачивается, кричит или закрывает уши – это не каприз, а защитная реакция на перегрузку. Не мешайте, просто будьте рядом и говорите спокойно.
7. Если возможно, дайте ему любимый предмет (*указан в паспорте*) или отведите в более тихое место.

НАБОР КАРТОЧЕК ДЛЯ ЭКСТРЕННОЙ КОММУНИКАЦИИ

Как использовать: Покажите нужную карточку и попросите человека показать в ответ. Если он не говорит, он может указать на карточку пальцем или отдать её вам.

