

## Социальные истории

**Социальные истории** – это короткие рассказы, содержащие описание конкретных ситуаций, событий или занятий. Они включают в себя специфическую информацию о предстоящих событиях: чего стоит ожидать, и как следует себя вести.

Социальные истории могут **применяться к различным жизненным сферам:**

- ✚ самообслуживание и личная гигиена;
- ✚ коммуникация и социальное взаимодействие;
- ✚ поведение в общественных местах;
- ✚ управление собственным поведением и регуляция эмоций;
- ✚ понимание эмоций и причин поведения других людей и др.

### Как написать социальную историю?

	Этап	Что необходимо сделать
1	Выбор темы	Выберите ситуацию или действие, которое <b>вызывает у ребенка трудности</b> . Темой может быть конкретный навык (чистка зубов, уборка в комнате, мытье рук, оплата покупок на кассе) или социальная ситуация (поход в магазин, участие в детском празднике, приезд родственников). Социальная история может описывать <b>только одну ситуацию</b> .
2	Выбор названия	Название должно быть <b>кратким</b> и <b>отражать основное содержание</b> . Оно может быть сформулировано как в форме вопроса, так и в форме утверждения. Например: <ul style="list-style-type: none"><li>✚ «Как мыть руки?»</li><li>✚ «В кинотеатре»</li><li>✚ «Покупки в магазине»</li><li>✚ «Как пользоваться туалетом?»</li></ul>
3	Сбор информации	При описании ситуации важно собрать информацию о том, <b>как происходит то или иное действие</b> . Например, если история описывает участие ребенка в детском празднике, стоит узнать, как будет проходить это мероприятие, сколько будет гостей, какие могут быть конкурсы, что может напугать ребенка (например, салют) и так далее. Для ребенка с аутизмом может быть важно знать, как долго продлится то или иное действие, сколько людей будут в нем участвовать, как часто будут происходить подобные ситуации и другие важные подробности.
4	Персонаж	Социальные истории <b>чаще</b> всего пишутся <b>от первого лица</b> . Это делает историю более понятной для ребенка и отображает его точку зрения. Например: <ul style="list-style-type: none"><li>✚ Мне нельзя пить молоко. От него у меня болит живот.</li><li>✚ Иногда в метро мне становится страшно, и я начинаю кричать.</li></ul>

		<p>Социальная история впоследствии может стать хорошей <b>подсказкой для регулирования собственного поведения</b>. Так, прочитанные много раз слова «Я выхожу из туалета и иду мыть руки», в дальнейшем могут стать для ребенка своего рода инструкцией, которую он сможет давать себе самостоятельно. Поэтому очень важно, чтобы в социальной истории использовались слова и фразы, которые <b>говорящий ребенок сможет использовать в своей речи</b>.</p>
5	Составление истории	<p>При составлении используются <b>различные типы предложений</b>, представленные в таблице ниже. Чтобы социальная история работала эффективно, она должна быть составлена по определенным правилам с <b>соблюдением конкретного соотношения предложений</b> разных типов. Рекомендуется использовать предложения в следующем соотношении: 1 директивное предложение на 2–5 описательных или перспективных. Подтверждающие и поддерживающие предложения являются вспомогательными, поэтому их наличие зависит от остальных предложений. Незавершенным, в свою очередь, может быть любое предложение.</p>
6	Иллюстрации	<p><b>Иллюстрирование</b> социальной истории может сделать ее более <b>конкретной и понятной</b> для ребенка или подростка с РАС. Наиболее эффективными иллюстрациями являются фото самого ребенка, выполняющего описанное в истории действие. Часто для создания таких иллюстраций требуется значительное время, так как ребенок может демонстрировать нежелательное поведение в процессе выполнения нужного действия. Такое фото не может иллюстрировать социальную историю. Другим вариантом иллюстраций могут стать <b>схематичные рисованные изображения</b>. Самым главным критерием при выборе варианта изображения должны стать индивидуальные особенности ребенка: насколько схематичный рисунок будет ему понятен.</p>
7	Применение социальной истории	<p>Ребенок знакомится с социальной историей, читая или слушая ее. Если ребенок умеет читать, он читает историю самостоятельно. Если ребенок не умеет читать, историю могут прочитать родители, учитель, тьютор или другой взрослый. Важно, чтобы <b>первое прочтение</b> истории состоялось <b>в благоприятной обстановке</b>, когда ребенок спокоен. В таком случае, вероятнее всего, у него возникнут приятные ассоциации с процессом чтения истории. Стоит <b>избегать ситуаций</b>, когда ребенок <b>устал или раздражен</b>, чтобы читать социальную историю. В дальнейшем социальная история должна быть прочитана ребенку или ребенком один раз в день. По мере освоения действий, описанных в социальной истории, читать можно менее регулярно. Если в социальной истории описан навык или модель поведения для ситуации, происходящей достаточно редко, историю можно читать накануне события (например, перед походом в кино)</p>

## ВАЖНО!

**Ребенок, для которого разрабатывается социальная история, должен хорошо понимать устную речь.**

### Типы предложений, используемых в социальных историях

Тип предложений	Описание	Пример
Описательные	Эти предложения объективно описывают ситуацию: что и где происходит, как часто, кто в этом действии принимает участие и т.д.	- Каждое утро я езжу в школу на метро. - Иногда мама возит меня к зубному врачу. - Летом я и мой брат живем на даче с бабушкой.
Перспективные	Предложения, которые показывают ситуацию с точки зрения (перспективы) других людей: описывают их чувства, идеи и суждения. Такие предложения помогают детям понять точку зрения окружающих.	- Учитель радуется, когда я выполняю все задания быстро. - Дети на площадке пугаются, если я громко кричу. - Мой брат любит ездить на дачу.
Директивные	Это предложения направляющего характера. Такие предложения описывают, как нужно действовать в данной ситуации. Они являются прямой инструкцией к действию. Ориентируясь именно на эти предложения, ребенок меняет свое поведение. Важно, чтобы предложения такого типа были написаны утвердительно, по возможности, без использования отрицаний, так как описание того, что не стоит делать, не дает ребенку модели верного поведения.	- В кинотеатре я буду сидеть тихо. (взамен фразы «Я не буду кричать»!!!). - При громком звуке я надену наушники. (взамен фразы «Я не буду бить себя руками по голове»!!!). - После еды я буду вытирать рот салфеткой.
Подтверждающие	Предложения такого типа подтверждают важность того, что было сказано в предыдущем предложении.	- На станции в метро я буду держать маму за руку. Это очень важно. - Дети на площадке могут громко кричать. Это нормально.
Поддерживающие	Такие предложения описывают, кто из людей может оказать поддержку ребенку в описанной ситуации.	- Мой учитель поможет мне справиться с заданием. - Мама поможет мне спокойно сидеть в кинотеатре. - Мои одноклассники помогут мне достать все нужные для урока вещи.

Контролирующие	Этот тип предложений очень специфичен. Контролирующие предложения пишутся либо самим ребенком, либо с его непосредственным участием и подсказками. Контролирующее предложение помогает ребенку вспомнить поведение, описанное в социальной истории. В отличие от остальных типов предложений, контролирующие предложения добавляются после того, как ребенок прочитал или прослушал социальную историю.	-Я должен есть три раза в день. -Моему телу нужна еда так же, как поезду нужно электричество, чтобы продолжать ехать. -Я как Железный Человек: я могу оставаться спокойным в трудной для меня ситуации. -«Когда звучит пожарная тревога, я думаю о динозаврах и о том, как они идут друг за другом из леса, чтобы спастись от огненных метеоритов»
Незавершенные	Незавершенными могут быть любые описанные выше предложения. Незавершенные предложения позволяют ребенку предугадать последующий ход событий и содержание истории.	Меня зовут _____, Мои родители _____, когда я веду себя послушно. _____ может помочь мне перейти дорогу.

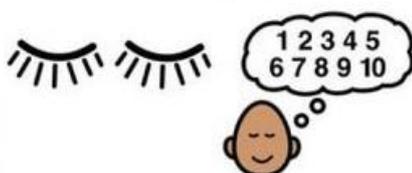
### ПРИМЕРЫ СОЦИАЛЬНЫХ ИСТОРИЙ

- ✚ По воскресеньям мы с мамой, папой и братом ходим в кафе (описательное). В кафе есть вкусные пирожные и сок (описательное).
- ✚ Мой брат очень радуется, когда мы идем в кафе (перспективное).
- ✚ При входе в кафе нужно снять куртку и сесть за свободный столик (директивное). Нам приносят меню (описательное).
- ✚ В меню есть еда и напитки (описательное).
- ✚ Когда все выбрали себе еду и напиток, папа или мама зовут официанта (описательное).
- ✚ Если мне трудно выбрать, мама и папа могут мне подсказать (поддерживающее).
- ✚ Когда к нам подходит официант, нужно назвать ему то, что я выбрал (директивное).
- ✚ Нужно говорить тихим и спокойным голосом, а в конце сказать «спасибо» (директивное).
- ✚ Это очень важно (подтверждающее).
- ✚ Когда я разговариваю вежливо, мои родители радуются (перспективное).
- ✚ После этого нужно подождать (описательное).
- ✚ Пока я жду, я могу тихо поиграть в планшет или в телефон, или поговорить с родителями (директивное).
- ✚ Людям в кафе приятно, когда я спокойно жду свою еду (перспективное).
- ✚ Когда приносят еду, нужно сказать официанту «спасибо» (директивное).
- ✚ Когда я говорю «спасибо», официанту приятно, и он улыбается мне (перспективное).
- ✚ Мы едим нашу еду, пьем напитки и разговариваем (описательное).
- ✚ После кафе мы можем пойти в парк, в магазин или домой (описательное).

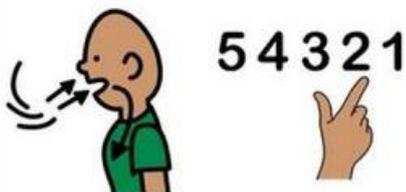
## Как мне успокоиться



**Закрывать глаза и посчитать до десяти**



**Глубоко подышать и посчитать до пяти**



**Попрыгать на батуте или покачаться на качелях**



**Попросить перерыв и отдохнуть**



**Прогуляться**



**Попросить помощи у взрослого**



Источники:

- Формирование жизненных компетенций у обучающихся с расстройствами аутистического спектра. Методическое пособие / Под общ.ред. Хаустова А.В. М.: ФРЦ ФГБОУ ВО МГППУ, 2016.
- [www.corhelp.ru](http://www.corhelp.ru)