

КАК ПРАВИЛЬНО?




Как мое поведение влияет на других людей

Вызывает агрессию или сильное раздражение



Если я нарушаю чужое личное пространство, дышу в лицо другим людям, наклоняюсь к ним близко, трогаю их



Если я беру чужие вещи без спроса или спрашиваю разрешение, но хватаю вещь, не дождавшись ответа



Если я проявляю грубость и агрессию (толкаюсь, пинаюсь, дерусь, плюю, кусаюсь, царапаюсь, показываю язык, обзываюсь или говорю обидные вещи)



Если я разглядываю в упор незнакомых или малознакомых людей и тем более показываю при этом на них пальцем и смеюсь


Расстраивает и вызывает желание прекратить общение со мной



Если я не вежлив (не здороваюсь, не благодарю, не прощаюсь, перебиваю собеседника)



Если я во время беседы не смотрю в глаза собеседнику, а смотрю по сторонам




Если я настаиваю, чтобы все было по-моему, а когда другие люди не соглашаются делать по-моему, я кричу, ругаюсь, падаю на пол и закатываю истерику



Если я жадничаю и не делюсь с друзьями игрушками и другими вещами

Я нравлюсь людям, они хотят со мной общаться и быть моими друзьями



Если я - вежливый и доброжелательный, улыбаюсь людям при встрече, не забываю здороваться и благодарить



Если я - внимательно слушаю собеседника, смотрю ему в глаза, киваю головой и задаю вопросы о том, о чем он рассказывает



Если я делаю добрые дела: уступаю место в транспорте, помогаю донести тяжелую сумку, выполняю просьбы родных и друзей



Если я делюсь с друзьями своими игрушками, соблюдаю очередь в игре и не настаиваю на своих правилах.



Если я заступаю за тех, кого обижают, не дерусь, не обзываюсь и не причиняю вред другим людям и вещам



Если я слушаюсь взрослых, и, даже если мне отказывают в моих просьбах, я не ругаюсь и не закатываю истерики



Если я уважаю личное пространство других людей и не беру чужие вещи без спроса.



Если я хорошо знаю и соблюдаю правила поведения, и не совершаю импульсивных и необдуманных поступков

Зачем соблюдать правила поведения



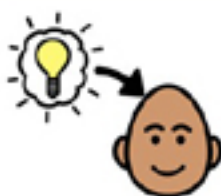
Когда мы находимся рядом с другими людьми или в общественных местах, то должны соблюдать ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ. Люди придумали эти правила, чтобы чувствовать себя комфортно и безопасно в обществе друг друга.

Существует много разных правил поведения. В школе действуют одни правила, на улице - другие, дома - третьи. Правила могут изменяться в зависимости от места и ситуации, а также поведения или возраста других людей.



Все люди стараются соблюдать правила. Когда человек не нарушает правила, его называют "хорошо воспитанным". Хорошо воспитанный человек нравится людям, и все хотят с ним общаться и дружить.

Когда человек плохо воспитан и не соблюдает правила, другие люди не хотят общаться с ним и относятся к нему с опасением. У такого человека нет друзей, и все его избегают.



Соблюдать правила поведения **ОЧЕНЬ ВАЖНО!**
Я изучаю правила поведения и стараюсь следовать им, чтобы другим людям было со мной спокойно и безопасно.

Родители радуются, что я хорошо воспитан!
Все хотят дружить со мной!

Я горжусь тем, что умею вести себя правильно!

Что значит, быть вежливым?



Иногда, неправильно и невежливо говорить другому человеку то, что я на самом деле думаю. Мои слова могут расстроить или обидеть его...

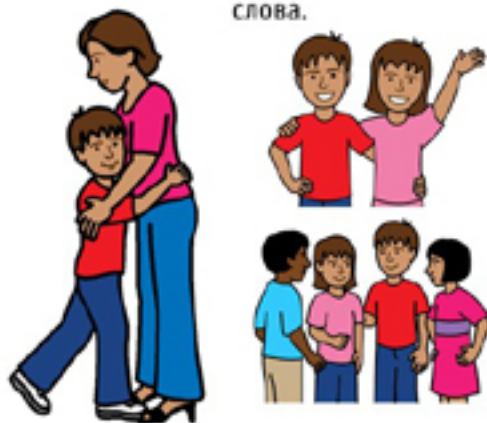
Вежливость - очень важна! С вежливым человеком все хотят общаться, и у него много друзей.



Например, мама хочет сфотографировать меня, а я в это время играю в свою любимую компьютерную игру. Мне хочется сказать: "Мама уходи!" и продолжить играть. Но это - невежливо и грубо, и так говорить нельзя! Если я скажу маме "Уходи!", она очень расстроится. Будет казаться, что я хочу обидеть маму или выгнать ее...



Если я не хочу обидеть маму, то должен сказать: "Мама, не могла бы ты, пожалуйста, сфотографировать меня немного позже?". Слова: "пожалуйста", "спасибо", "не мог бы ты" и некоторые другие делают мою речь не обидной и вежливой. Мама будет счастлива, что я умею правильно говорить о своих желаниях и использую хорошие и вежливые слова.



Чем вежливее я буду, тем лучше другие люди будут относиться ко мне. Я всегда должен помнить, что хорошие отношения с людьми намного важнее игр, мультфильмов и любых других развлечений и дел! Если я буду стараться делать то, что ждут от меня другие люди, то и они будут относиться ко мне так же.



Я должен стараться оставаться вежливым в любых ситуациях, даже если у меня плохое настроение, или я чем-то сильно увлечен и не хочу отвлекаться.

Например, друзья зашли ко мне в гости, когда я собирался посмотреть свой любимый мультфильм. Я говорю друзьям: "Спасибо, что зашли навестить меня! Давайте посмотрим вместе мультфильм! Или, если не хотите смотреть мультфильм, давайте будем делать то, что нравится вам!"

На самом деле, мне хочется сказать друзьям: "Уходите и не мешайте!", но я знаю, что они обидятся, если я так скажу и больше не захотят со мной дружить.

Вежливые слова

Здравствуйте
Добрый день!
Доброе утро!
Добрый вечер!
Привет!
Будьте добры
Пожалуйста
Не могли бы вы
Извини (те)
Прости (те)
Я не хотел (а) вас обидеть
Спасибо
Благодарю
Большое спасибо

Невежливые слова

Отстань
Уходи
Замолчи
Отвяжись
Не лезь
Не приставай
Иди вон
Не надоедай
Не мешай

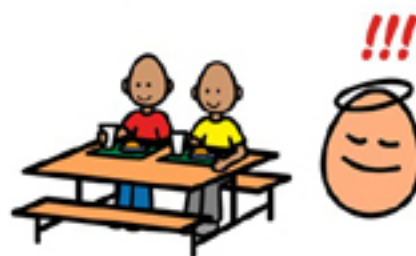
Как вести себя в кафе



Мне нравится ходить в кафе



В кафе подают вкусную еду



Многие люди приходят в кафе покушать, и я должен хорошо вести себя, чтобы никому не мешать.



Я захожу в кафе и спрашиваю у менеджера, есть ли свободный столик. Если свободный столик есть, меня отводят к нему. Если свободного столика нет, я могу подождать или сказать: "Ничего страшного!" и пойти в другое кафе.



Меня отводят к столику и подают меню. Я внимательно читаю меню и выбираю блюда, которые хочу поесть.



Вскоре официант подходит ко мне, и я говорю, какие блюда я выбрал, и он записывает их в свой блокнот.



Теперь я жду, пока для меня приготовят выбранные блюда.
Я жду спокойно, еду скоро принесут! Пока я жду, я могу отвлечься (почитать или поиграть в игры на мобильном телефоне)



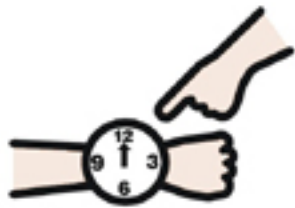
Официант приносит мне мой заказ, и я говорю ему: "Спасибо!"



Я ем с удовольствием!
Теперь я сыт и доволен!
Я горд тем, что знаю, как правильно вести себя в кафе!

Социальные истории Ассоциации Комплексной Коррекционной Помощи - www.cckp.ru

Как вести себя в столовой



Когда наступает время обеда



я мою руки



и иду в столовую,



чтобы покушать



Я нахожу людей, которые стоят в очереди, и встаю в конец очереди, за последним человеком



Я не шумлю и разговариваю тихо. Я не толкаюсь и не мешаю другим людям



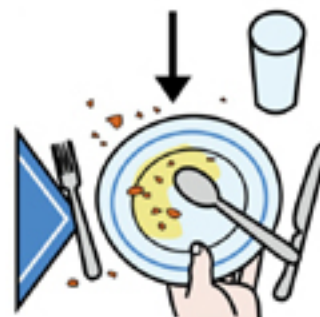
Когда подошла моя очередь, я выбираю еду, которая мне нравится



Я ем медленно и аккуратно и использую столовые приборы



Когда я закончил кушать, я вытираю рот салфеткой



Убираю за собой грязную посуду



Мне нравится, когда я веду себя правильно в столовой. Я чувствую себя сытым и довольным

Что можно, а что нельзя делать в школе



Когда я - в школе, я должен соблюдать правила и вести себя хорошо.

Что делать **МОЖНО**



Быть вежливым! Не забывать здороваться и говорить "спасибо" и "пожалуйста"



Внимательно слушать учителя, отвечать на его вопросы.



Быть дружелюбным с другими детьми, общаться и играть с ними.



Внимательно и старательно делать классную работу



Говорить негромко



Читать книги



Использовать компьютер, когда разрешено

Что делать **НЕЛЬЗЯ**



Кусать себя!



Кусать других людей!



Кричать и истерить!



Биться головой об стены или предметы!



Ломать предметы!



Рвать вещи!



Пинать, толкать и бить других людей!



Залазить на предметы мебели!



Смеяться над другими, показывать на них пальцем!



Плеваться!



Обзывать!



Ругаться и повышать голос!

Если я потерялся



Если я потерялся, я могу помочь моим родителям найти меня



Я стою на месте и никуда не уйду



Я **НЕ ДОЛЖЕН** кричать, плакать, падать на пол и бить себя или других людей.
Я должен успокоиться (медленно посчитать до 10, глубоко подышать).



Я могу громко позвать маму или папу по имени



Я могу позвонить родным, если у меня есть телефон. Они скажут, что мне делать дальше



Я могу попросить помощи у любой мамы с ребенком или у офицера полиции.
Я должен сообщить своё имя и сказать, что я потерялся.
Взрослые помогут мне и скажут, что мне делать



Я всё делаю правильно, и родители скоро найдут меня!
Мы будем очень радостными и счастливыми!

ПРАВИЛЬНО:

Оставаться на месте, где потерялся
Быть спокойным
Быть вежливым
Попросить о помощи взрослых
Делать то, что скажут взрослые

НЕПРАВИЛЬНО:

Кричать
Плакать
Убегать
Истерить
Драться
Бить себя и других людей

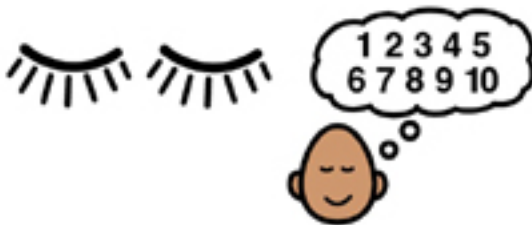
Как мне успокоиться



Когда я расстроен, сердит или недоволен, я могу использовать следующие способы, чтобы 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



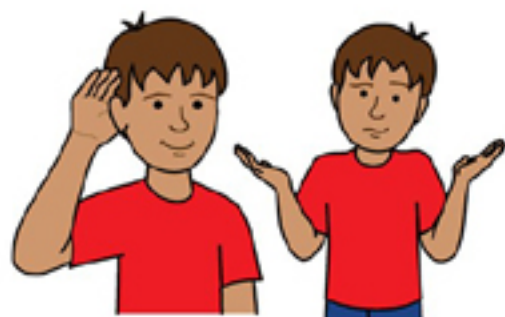
Попросить помощи у взрослого



Если мне не отвечают на вопрос



Иногда у меня возникают вопросы, и я задаю их другим людям



Но случается так, что люди, которым я задаю вопрос, мне не отвечают



Я сержусь и расстраиваюсь, когда люди не отвечают мне. Но это - неправильно! Я не должен сердиться! Возможно, человек просто не услышал мой вопрос или не понял его.



Я могу тронуть человека за плечо, сказать: "Извини(те), пожалуйста"...



И задать свой вопрос еще раз



Нет ничего плохого в том, чтобы задать свой вопрос дважды.
Люди отвечают мне, и я счастлив!

Как вести себя, если слишком шумно



Иногда я слышу слишком много громких звуков, и они сводят меня с ума.

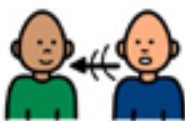
Что делать **МОЖНО**



Надеть наушники и послушать спокойную негромкую музыку



Если шум очень громкий, вставить в уши беруши



Если шум создает знакомый человек, попросить его: "Не мог бы ты потише, пожалуйста!"

Если он перестанет шуметь, сказать ему: "Спасибо!"



Попросить помощи у взрослых. Сказать: "Мне плохо от этого шума! Пожалуйста, помогите!"



Уйти подальше от источника шума (например, прогуляться)



Найти спокойное, тихое место и побыть там какое-то время, пока не перестану чувствовать себя плохо.

Что делать **НЕЛЬЗЯ**



Кусать себя!



Кусать других людей!



Кричать и истерить!

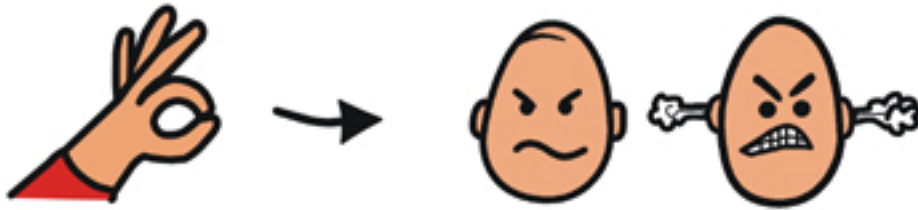


Биться головой об стены или предметы!



Пинать и толкать других людей!

Как вести себя, когда я злюсь



Злиться - это **нормально**.

Каждый человек иногда испытывает чувство злости.

НО НЕЛЬЗЯ



причинять боль и вред **СЕБЕ**
(царапать и кусать себя,
биться головой)



причинять боль и вред **ДРУГИМ ЛЮДЯМ**
(царапаться, кусаться, плевать, драться)



швырять предметы



валяться на полу
и кричать



ругаться и оскорблять
других людей



**Если я буду делать все эти вещи,
люди не захотят со мной общаться!**

ПРАВИЛЬНО



быть
доброжелательным



соблюдать
тишину

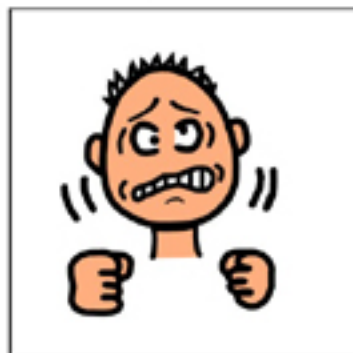
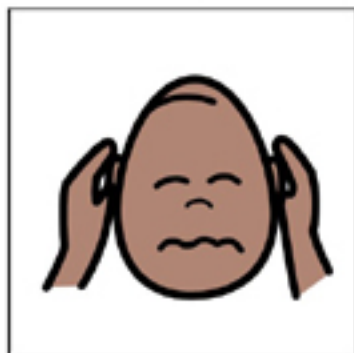


спокойно рассказать
о том, что чувствуешь

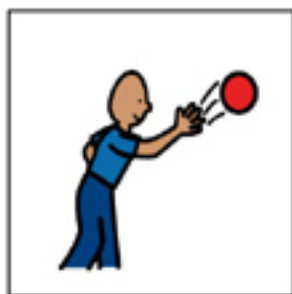


сделать что-нибудь
хорошее и доброе

Когда я сержусь или расстраиваюсь...



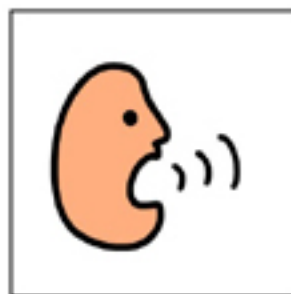
Иногда я сильно расстраиваюсь и сержусь



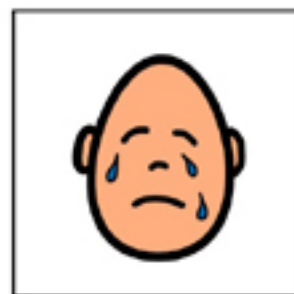
Я швыряю вещи



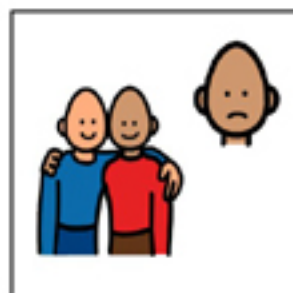
Я ударяю людей



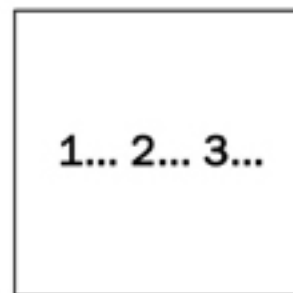
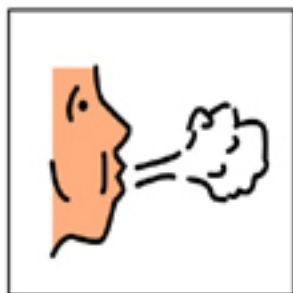
Я кричу



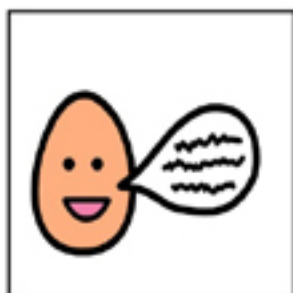
Я плачу



Если я веду себя так, то могу попасть в неприятности,
и люди не захотят со мной общаться и дружить



Когда я расстроен, мне нужно глубоко подышать. Я иду прогуляться,
пью воду или медленно считаю про себя до 10



Я использую слова, чтобы сказать людям, что я расстроен.
Это ПРАВИЛЬНО!

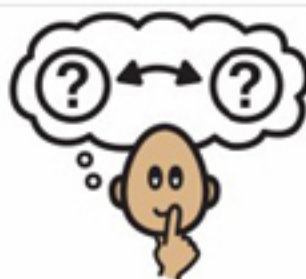
Я успокаиваюсь и чувствую себя хорошо!



Если я злюсь



Иногда я злюсь



Это непросто, но я должен сделать выбор



Плохой выбор приведет к проблемам



Хороший выбор - постараться успокоиться



Подходить слишком близко к другим - ПЛОХО



Бить других людей - ПЛОХО



Раскидывать вещи - ПЛОХО



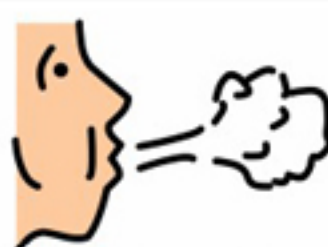
Как мне успокоиться?



Использовать слова - ХОРОШО



Взять перерыв - ХОРОШО



Глубоко вдохнуть и выдохнуть 3 раза - ХОРОШО



Обнять и сжать подушку - ХОРОШО



Выйти погулять на улицу - ХОРОШО



Выпить воды - ХОРОШО



Попросить взрослых о помощи - ХОРОШО



Просьба о помощи - это всегда ХОРОШО



Я сделал все, чтобы успокоить злость!



Скоро я снова буду счастлив!

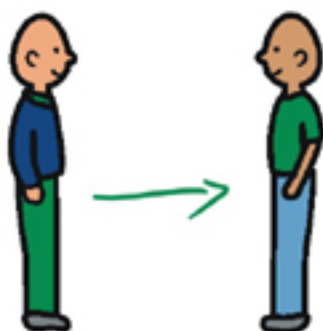
Личное пространство



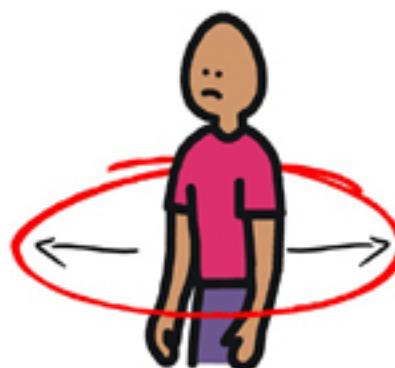
Когда я общаюсь с другими людьми, иногда я подхожу к ним слишком близко.



Когда я подхожу слишком близко, человек испытывает неприятное чувство и хочет отодвинуться от меня...



Я должен помнить, что НЕЛЬЗЯ стоять близко к другому человеку. Я делаю шаг назад, чтобы между нами было свободное пространство.



Пространство вокруг человека, в которое не следует заходить, называется "ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО". Я должен с уважением относиться к личному пространству других людей и не нарушать его.



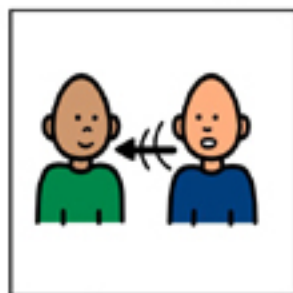
Я не должен подходить к другому человеку ближе, чем на расстояние вытянутой руки!



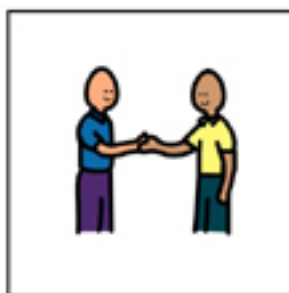
Я уважаю чужое личное пространство и людям нравится общаться со мной!



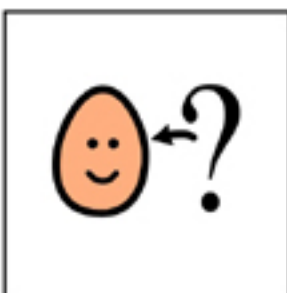
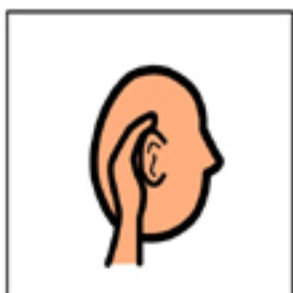
Как поддержать разговор



Я люблю разговаривать с моими друзьями.
Мы обсуждаем разные темы.



Говорить на ту же самую тему, что и мой собеседник -
ПРАВИЛЬНО и **ВЕЖЛИВО**



Если мы говорим о видео играх, я задаю вопросы о видео играх.
Я слушаю своего друга, а затем задаю вопросы.



Когда мы закончим обсуждать одну тему, я могу предложить другую тему.
Но я должен **ПОДОЖДАТЬ**, пока мы закончим обсуждать первую тему.
Изменять тему разговора внезапно - **НЕВЕЖЛИВО!**

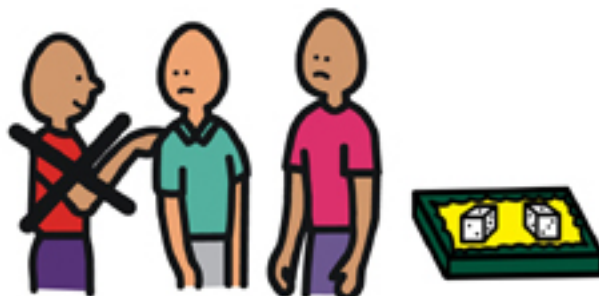


Если я -вежливый, другим людям нравится разговаривать со мной.
Я горжусь тем, что я - хороший собеседник!

Как попроситься поиграть вместе



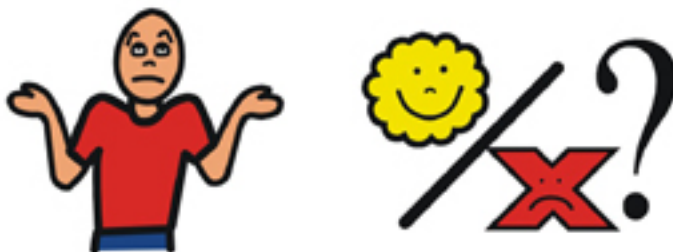
Иногда мои друзья играют в игры без меня.



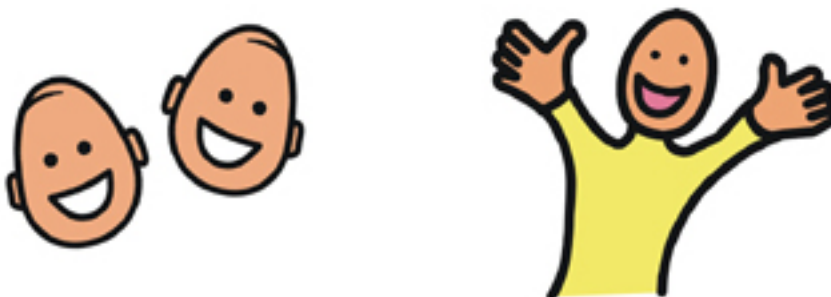
Мне тоже хочется поиграть, но я не могу просто подойти и начать играть вместе с ними



Я должен подойти к друзьям и спросить: "Могу я тоже поиграть с вами?"
Я должен подождать, что они ответят.

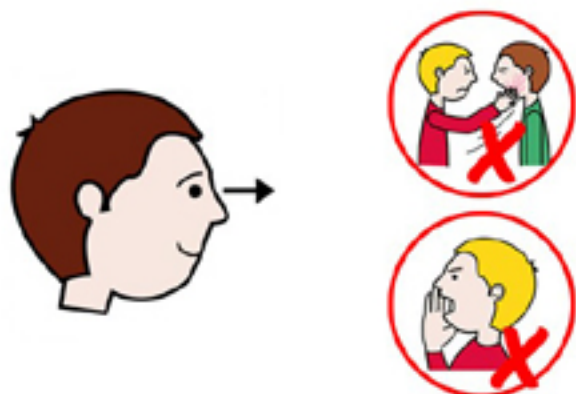


Если они ответят "ДА" - я скажу "Спасибо" и начну играть вместе с ними.
Если они ответят "НЕТ" - я скажу "Ничего страшного. Может быть в следующий раз" и не буду участвовать в игре.



Друзья счастливы, что я спрашиваю у них разрешения поиграть вместе!
Они играют со мной и нам весело!

Если на меня пристально смотрят и улыбаются



Иногда в школе я вижу, что другие дети пристально смотрят на меня и улыбаются.

Мне кажется, что они смеются надо мной, мне становится обидно, и я стараюсь ударить их или обозвать...



Обижать других - **ОЧЕНЬ ПЛОХО!**

Так делают только злые люди!

Но я - не злой!

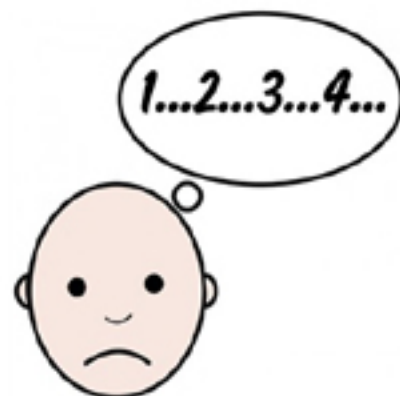
Я не буду совершать плохих поступков!
Даже если я точно знаю, что другие дети смеются надо мной, лучший способ прекратить это - не обращать внимания на их улыбки и взгляды и пройти мимо...



Так делать **НЕЛЬЗЯ!**

Если дети на меня смотрят - это не плохо. Возможно, они хотят о чем-то спросить меня. Я могу уточнить - нужна ли им моя помощь...

Часто один человек смотрит на другого с улыбкой потому, что он ему нравится. Я должен понимать, что нельзя обижать других людей только потому, что они показались мне плохими...



Если я все-таки расстроился и переживаю, я должен отойти в сторону, глубоко подышать и медленно посчитать до 10, чтобы успокоиться.



Я никого не обижаю, и все дети относятся ко мне хорошо!

Они улыбаются мне и приглашают поиграть!

Мне нравится быть добрым и хорошим человеком!



Как вести себя с незнакомцами



Незнакомец - это человек, которого я не знаю



Незнакомец может быть женщиной



Незнакомец может быть мужчиной



Когда я выхожу из дома, я должен не отходить далеко от мамы и папы



Я **НЕ** разговариваю с незнакомцами без разрешения мамы или папы!



Я **НЕ** беру у незнакомцев конфеты и другие сладости!



Я **НЕ** сажусь в машину к незнакомцам!



Я **НИКУДА НЕ** иду с незнакомцем!



Незнакомец - добрый человек или злой? Я не знаю!



Незнакомец может быть хорошим и добрым человеком...



Незнакомец может быть плохим человеком и может хотеть обидеть или похитить меня...



Незнакомец может быть очень опасным для меня!!!



Это - правильно, кричать и звать на помощь, если незнакомец пристает ко мне!



Это - правильно, убежать от незнакомца, который пытается навредить мне!

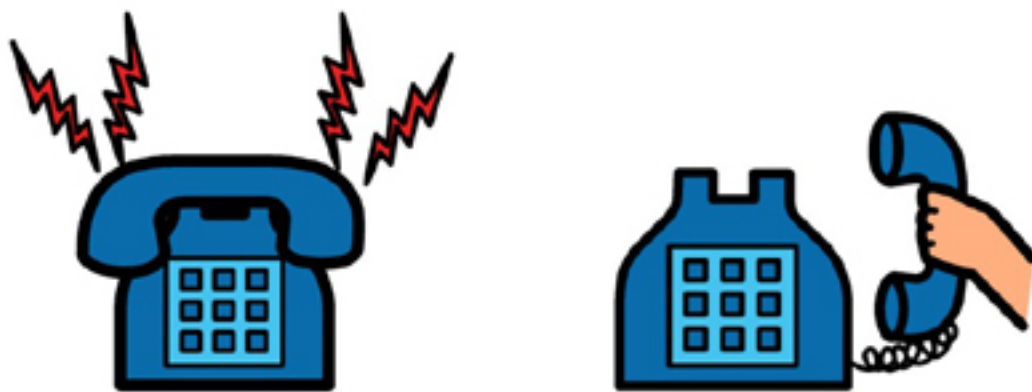


Я обязательно рассказываю родителям о незнакомцах, которые беспокоят меня!



Родители помогут мне и скажут, если незнакомец не опасен, и я могу общаться с ним!

Как ответить на телефонный звонок



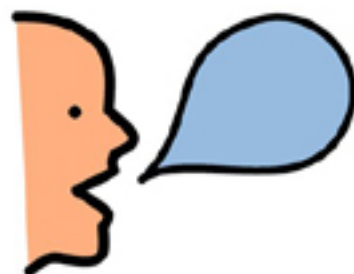
Когда звонит телефон, а взрослых нет рядом, я могу сам ответить на звонок.



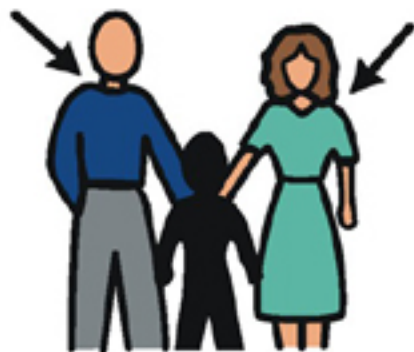
Я поднимаю трубку, подношу ее к уху и говорю: "Алло"



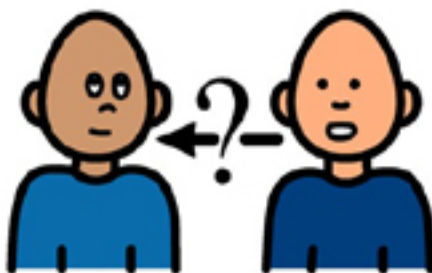
Затем я жду и слушаю, что говорит человек, который звонит



Этот человек называет себя и объясняет, зачем он позвонил



Если он просит позвать моих маму или папу, я отвечаю: "Минуточку, пожалуйста" и зову родителей к телефону. Если родители заняты, то я могу сказать: "Перезвоните, пожалуйста, позже"



Если он задает вопросы, я могу ответить. Если я не знаю ответа на вопрос, то прошу подождать и зову к телефону взрослых



Перед тем, как закончить разговор, я прощаюсь и желаю человеку всего хорошего! Когда разговор закончился, и я слышу гудки, это значит, что я могу положить трубку

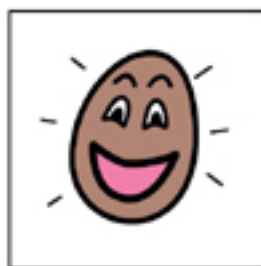


Я рад, что умею правильно отвечать по телефону. Мои родители гордятся мной!

Я умею проигрывать



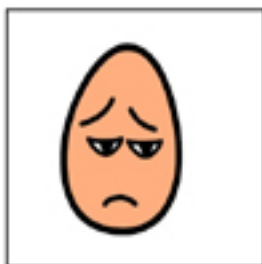
Я люблю играть в разные игры с моими друзьями.



Иногда я выигрываю!
Когда я выигрываю - я счастлив!



Иногда я проигрываю. Это правильно!
Пришла очередь моего друга быть победителем!



Когда я проигрываю, я могу чувствовать огорчение и разочарование.
Это не плохо.

Я могу сказать: "В этот раз я проиграл! В следующий раз мне повезет!"



Я не плачу, не закатываю истерики и не бью своего друга.
Я говорю другу: "Ты-молодец, что победил!"

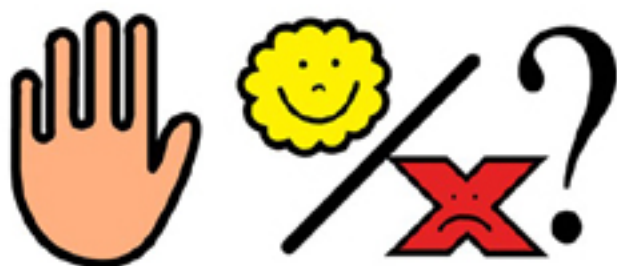
Друзья счастливы, что я умею проигрывать и веду себя правильно!
Все хотят играть со мной еще!

Чужие вещи



Иногда я вижу у своих друзей какую-нибудь вещь, которую я хотел бы иметь у себя. Мне очень хочется взять эту вещь, попользоваться ей и оставить себе надолго.

Так делать **НЕЛЬЗЯ!** Я должен помнить, что могу распоряжаться только своими вещами, а чужие вещи мне не принадлежат, и я не могу их взять просто так, без разрешения.



Я должен попросить разрешения: "Могу я взять посмотреть эту вещь? Обещаю обращаться с ней осторожно!"

И затем подождать ответа. Если мне ответят: "Да", я скажу "Спасибо" и возьму вещь, которую попросил. Я буду обращаться с ней очень аккуратно, чтобы не повредить и не сломать ее. Через 10-15 минут или раньше, я должен отдать вещь обратно ее владельцу.



Если мне ответят: "Нет", я скажу: "Ничего страшного!". Я не должен трогать вещь, если мне не разрешили. Я не должен расстраиваться или пытаться навредить владельцу вещи. Это - плохо!



Если я умею правильно вести себя и просить разрешения, люди будут рады позволить мне потрогать и посмотреть их вещи!