

SOCIAL STORIES

HISTORYJKI Z ŻYCIA WZIĘTE

Wiele osób z autyzmem ma poważne problemy z radzeniem sobie w sytuacjach społecznych. Wynika to m.in. z deficytów poznawczych w tym zakresie. Przykładem może tu być teoria umysłu, czyli umiejętność przyjmowania perspektywy myślenia innych osób (wyobrażam sobie co czuje, co myśli osoba będąca w danej sytuacji).

CZYM SĄ?

Historyjki z życia wzięte (ang. social stories) są jedną z technik pomocnych w terapii deficytów poznawczych z zakresu umiejętności społecznych. Jedną z najbardziej znanych autorek takich historyjek jest Carol Grey.

JAK JE NAPISAĆ?

Są to krótkie opowiadania przedstawiające prostym językiem, poprawne zachowania w określonych sytuacjach społecznych. Ich treść, dostarcza informacji o osobach, miejscach, właściwych zachowaniach. Często są one bardzo dosłowne, mówią wprost o tym co, do kogo, w jaki sposób i kiedy można powiedzieć.

Każda historyjka powinna być dostosowana do potrzeb konkretnego odbiorcy pod względem: tematu, słownictwa, długości (ilości zdań – np. od 3 do kilkunastu), wielkości czcionki, pisana w czasie teraźniejszym (zasady postępowania) lub przyszłym (gdy jej celem jest przygotowanie do nowej sytuacji), w pierwszej lub trzeciej osobie.

JAK Z NICH KORZYSTAĆ?

Należy wybrać historyjkę, która jest bliska jego doświadczeniu.

Sprawdzić, czy jej treść jest adekwatna do sytuacji (np. czy opisane w historyjce osoby to rzeczywiście te, które dziecko spotyka, czy dana sytuacja zdarzyła się lub może się zdarzyć).

Sprawdzić, czy słownictwo, długość i ilość zdań, wielkość czcionki są adekwatne do możliwości odbiorcy.

Historyjkę można czytać z dzieckiem wielokrotnie, opowiadać mu ją, ilustrować rysunkami wyciętymi z książek i czasopism, zdjęciami zrobionymi w sytuacjach opisanych w historyjce lub zdjęciami osób, miejsc, przedmiotów, czynności w niej występujących.

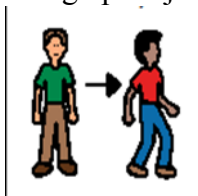
Sprawdzać (dyskretnie) czy dziecko postępuje zgodnie z informacjami zawartymi w historyjce. W miarę potrzeb można się odwołać do konkretnej historyjki (np. „zobacz, zrobiłeś zakupy, poczytajmy, czy to było tak, jak w naszej historyjce”).

Z przerobionych z historyjek można tworzyć albumy (zbiory) dla własnego dziecka. Można korzystać z gotowych historyjek dostępnych w literaturze metodycznej lub tworzyć własne historyjki adekwatne do potrzeb naszego dziecka.

SOCIAL STORIES – PRZYKŁAD

Kiedy czuję się zły:

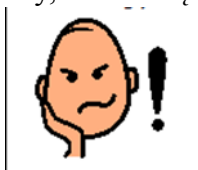
Odsunę się od osoby, która sprawia, że jestem wściekły. Jeśli jestem w domu, mogę iść do innego pokoju.



W szkole mogę poprosić o ciche miejsce w mojej klasie.



Powiem мамie, тacie, nauczycielowi, siostrze i innym dzieciom, o tym jak się czuję. Mój głos może być zdenerwowany, ale muszę używać ładnych słów.



Poproszę o pięć minut przerwy w wykonywaniu zadania lub pracy, którego nie lubię robić.

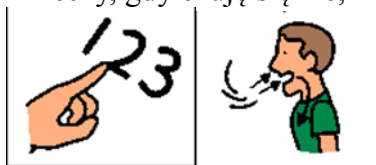


Pobawię się ciastem lub jakąś inną miękką rzeczą, będę ją ścisnął i ugniatał w ręce.



Policzę do pięciu wezmę pięć głębokich oddechów.

Jeśli pamiętam, aby zrobić 5 z tych rzeczy, gdy czuję się źle, mogę zacząć czuć się lepiej.



Kiedy czuję się źle, istnieją rzeczy, które mogę zrobić i rzeczy, których nie mogę zrobić.

Nie mogę uderzyć, kopać, lub skrzywdzić siebie lub innych w jakikolwiek sposób.



Moja kolej, żeby słuchać:

Jeśli ludzie chcą prowadzić rozmowę, muszą się nauczyć mówić i słuchać na przemian. Gdy jedna osoba mówi, druga słucha. Jeśli obie osoby mówią jednocześnie, co się czasami zdarza, nie słyszą się nawzajem. Mówienie po kolei jest bardziej praktyczne.

Dzięki słuchaniu rozmowa dla każdego jest przyjemna i ciekawa. Słuchanie pomaga ludziom w nawiązywaniu przyjaźni. Teraz się uczę, co robić, kiedy przychodzi moja kolej, żeby słuchać.

Słuchanie polega na tym, że słyszymy słowa i zastanawiamy się nad tym, co znaczą. Wielu osobom mówienie przychodzi łatwiej niż słuchanie. Z tego powodu wiele osób musi ciężko pracować nad tym, by stać się lepszymi słuchaczami.

Kiedy nadejdzie moja kolej, żeby słuchać, będę się starał usłyszeć wypowiedziane do mnie słowa. Będę się starał zastanowić nad tym, co te słowa znaczą. Mama, tata i nauczyciele są gotowi pomóc mi w nauce tego, co mam robić, kiedy jest moja kolej, żeby słuchać.

Polecenia nauczyciela:

Czasami nauczyciele mówią uczniom, co mają robić. Wydają uczniom polecenia.

Polecenia pomagają uczniom we wspólnej pracy, nauce i zabawie. Dzięki poleceniom uczniowie są też bezpieczni.

Polecenie składa się z dwóch części. Pierwszą jest wydanie polecenia. Tak często postępują nauczyciele. Nauczyciele wydają polecenia mnie i wszystkim w mojej klasie. Druga część to postępowanie zgodnie z poleceniami. To zadanie uczniów.

Uczę wykonywać polecenia nauczyciela. Dzięki poleceniom wiem co mam robić, uczniowie w klasie razem bezpiecznie pracują, uczą się i bawią.

Po co mi nowe ubrania?

Jestem dzieckiem i jestem coraz wyższy i większy. Wszystkie dzieci rosną. Ich ubrania nie zmieniają rozmiaru.

Przychodzi czas, gdy ubrania są zbyt małe. Buty mogą być za ciasne, a palce u nóg mogą mieć mało miejsca w buciku. Albo spodnie są za ciasne lub za krótkie. Czasami trudno jest zapiąć koszulę.

Nadszedł czas na nowe ubrania.

Potrzebuję nowych ubrań, ponieważ jestem coraz większy, a moje ubrania nie zmieniają rozmiaru.

W jaki sposób przegrać grę?

Dzieci często grają w gry. Ja czasami gram w gry z innymi ludźmi. Raz wygram ja, innym razem wygra ktoś inny. Gdy wygram czuję się dobrze, jestem zadowolony

Trudniej jest znieść przegraną.

Grając w gry, dzieci i dorośli lubią mieć poczucie bezpieczeństwa i zadowolenia. Kiedy grają z kimś, kto nagle staje się bardzo nerwowy i zły, że przegrał inni mogą być trochę przestraszeni.

Nie ma w tym zabawy.

Dzieci uczą się więc, co myśleć, mówić i robić, gdy przegrywają.

Przegrywając, mogę powiedzieć:

- „Wygrałeś!”.
- „Gratuluję!”.
- „Brawo!”.
- „Zagrajmy jeszcze raz”.

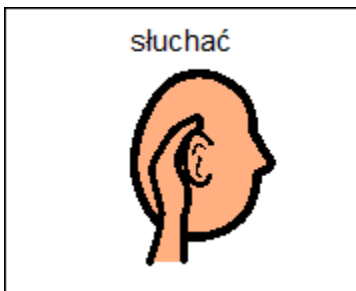
Gdy nadal czujemy się źle mogę:

- wziąć długi, głęboki oddech,
- poprosić o ponowną grę,
- powiedzieć zwycięzcy, że świetnie grał,
- zrobić coś innego

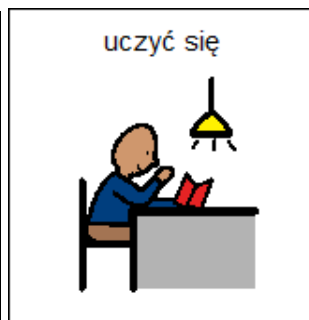
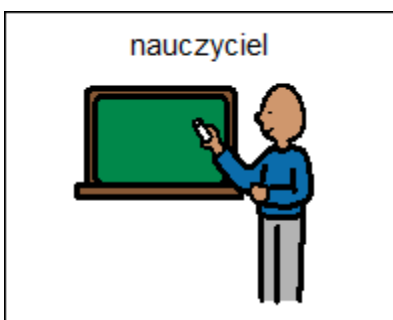
Będę się starał ćwiczyć, co mam myśleć, mówić i robić, aby dobrze się bawić pomimo przegranej gry i aby inni chcieli ze mną grać.

Słucham nauczyciela

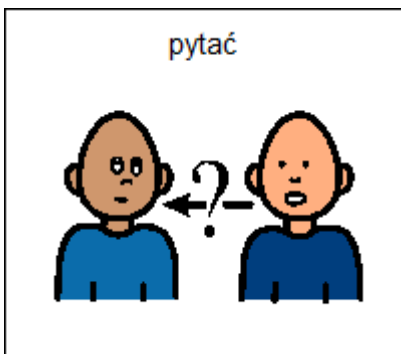
Dobrze jest słuchać nauczyciela.



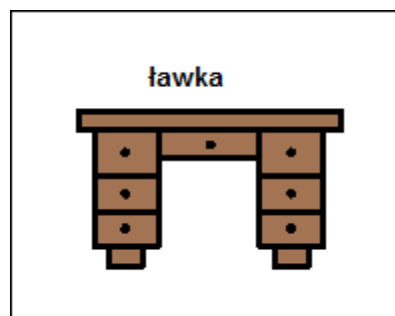
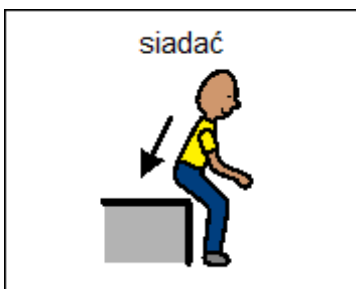
Nauczyciel uczy nas.



Kiedy mam pytanie, podniosę rękę.

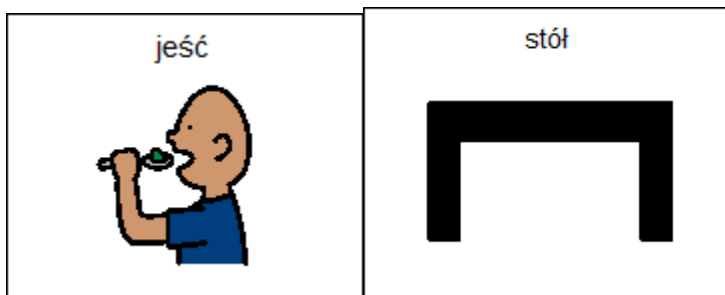


Mogę usiąść na podłodze lub przy ławce.

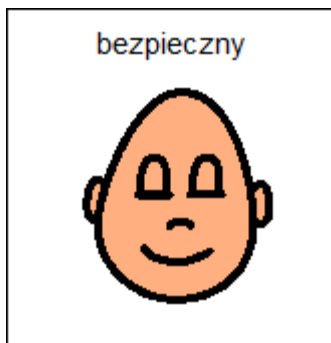


Jedzenie przy stole

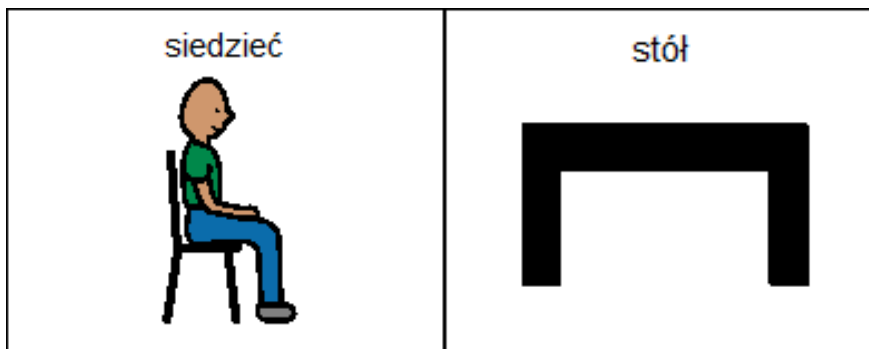
Zazwyczaj ludzie jedzą posiłki przy stole.



To ułatwi bezpieczne jedzenie.



Spróbuj usiąść przy stole podczas gdy będę jeść.



Mama lubi gdy jem przy stole.



Moje zabawki

Moje zabawki należą do mnie. Są moje

Wiele moich zabawek dostałem.

Niektóre z moich zabawek mają na nich moje imię.

Mogę bawić się moimi zabawkami lub dzielić się nimi z kimś.

Mam zabawki, które są moje.

