

# КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА

Социальные истории

**Одобрено и рекомендовано** Мариной Азимовой  
(магистр педагогических наук,  
сертифицированный поведенческий аналитик ВСВА,  
Член Международной ассоциации поведенческих  
аналитиков, основатель и Генеральный Клинический  
Директор «ABA Services of Connecticut» США)

**Авторы-составители:** Архарова А.С., Егорова Е.В.,  
Максимова А.И

**Перевод текста на казахский язык:** Аханова Ж.Б.

**Художник иллюстраций:** Хван И.

Социальные истории для детей  
«Как вести себя во время карантина».  
Архарова А.С., Егорова Е.В., Максимова А.И.  
Алматы, 2020 – 26 с.

Данная публикация подготовлена при финансовой поддержке Фонда Сорос-Казахстан. Содержание данной публикации отражает точку зрения авторов, которая не обязательно совпадает с точкой зрения Фонда Сорос-Казахстан.

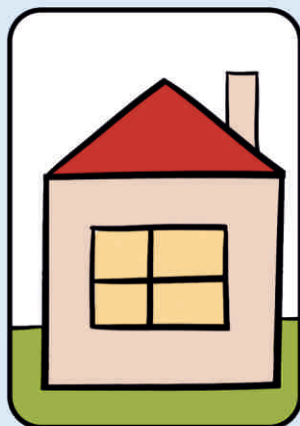
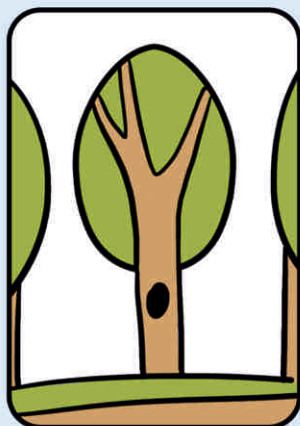
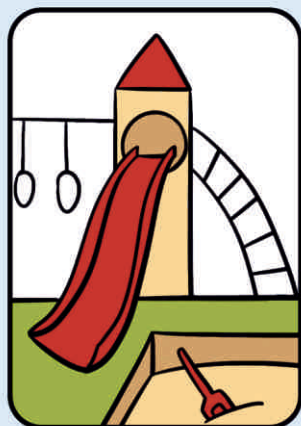
**Пособие предназначено** для использования родителями, педагогами и другими специалистами при работе с детьми для объяснения социальных ситуаций, связанных с карантином.



Социальные истории

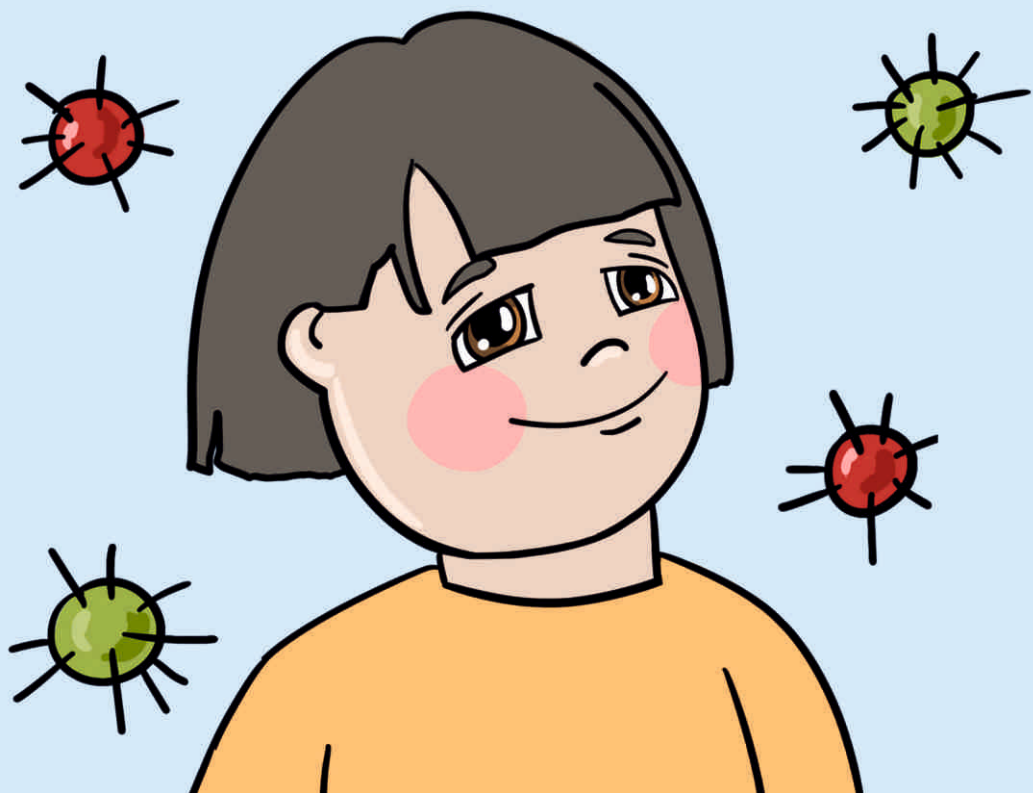
# ПОЧЕМУ Я СИЖУ ДОМА

**СЕЙЧАС МНОГИЕ ЛЮДИ БОЛЕЮТ. НО ЭТО НОРМАЛЬНО. ПОЭТОМУ В НАШЕМ ГОРОДЕ КАРАНТИН.**



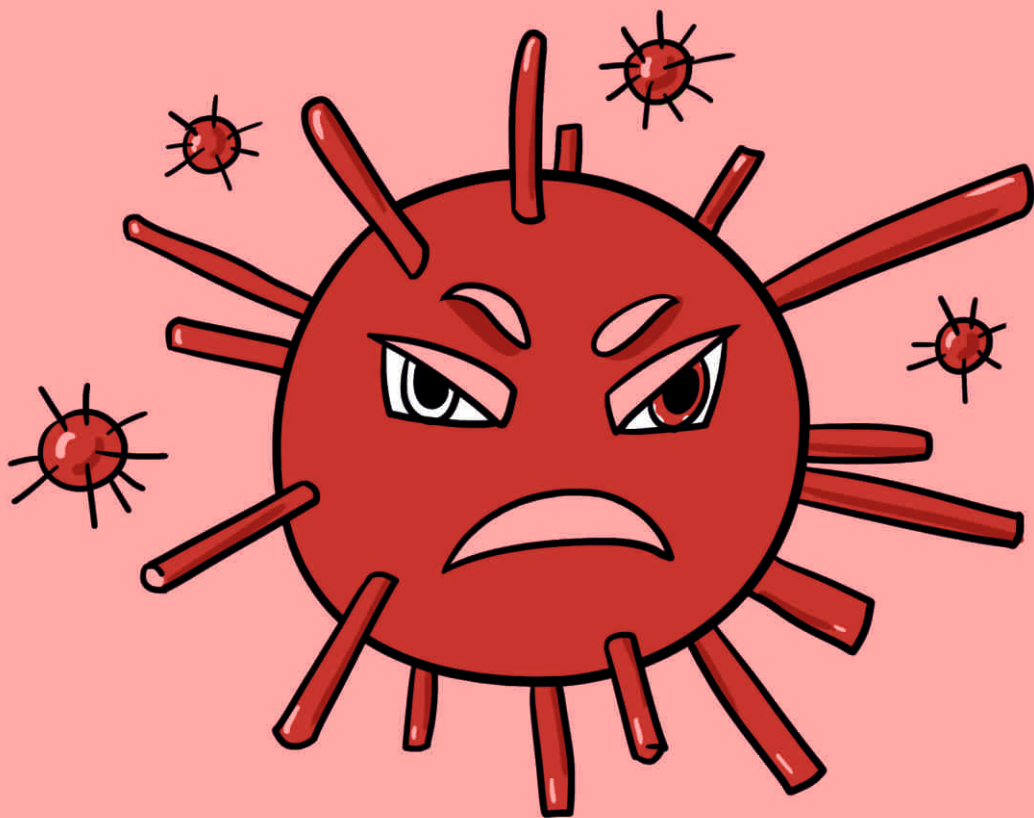
**КАРАНТИН — ЭТО КОГДА ВСЕ ДОЛЖНЫ НАХОДИТЬСЯ ДОМА. ШКОЛЫ, ДЕТСАДЫ, ПАРКИ, ДЕТСКИЕ ПЛОЩАДКИ ЗАКРЫТЫ. ПОЭТОМУ Я ТОЖЕ СИЖУ ДОМА.**

**ЕСТЬ ДОБРЫЕ И ЗЛЫЕ МИКРОБЫ.**



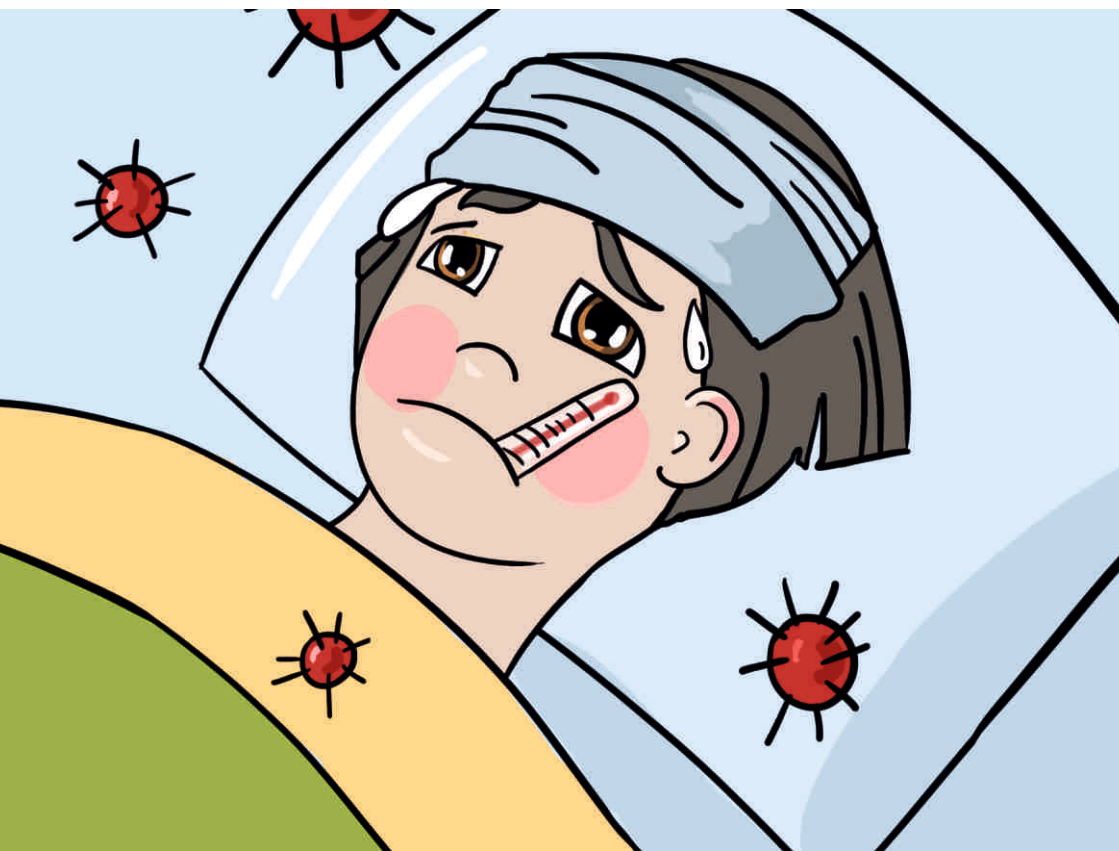
**МИКРОБЫ — ЭТО КРОШЕЧНЫЕ,  
НЕВИДИМЫЕ ЧАСТИЧКИ, КОТОРЫЕ  
ЖИВУТ НА ВСЕХ ВЕЩАХ, В ТОМ  
ЧИСЛЕ, ВНУТРИ ЧЕЛОВЕКА.**

**И Я ТОЖЕ МОГУ ЗАБОЛЕТЬ ИЗ-ЗА  
МИКРОБОВ, ЕСЛИ ЗЛОЙ МИКРОБ  
ПОПАДЕТ В МОЙ ОРГАНИЗМ.**



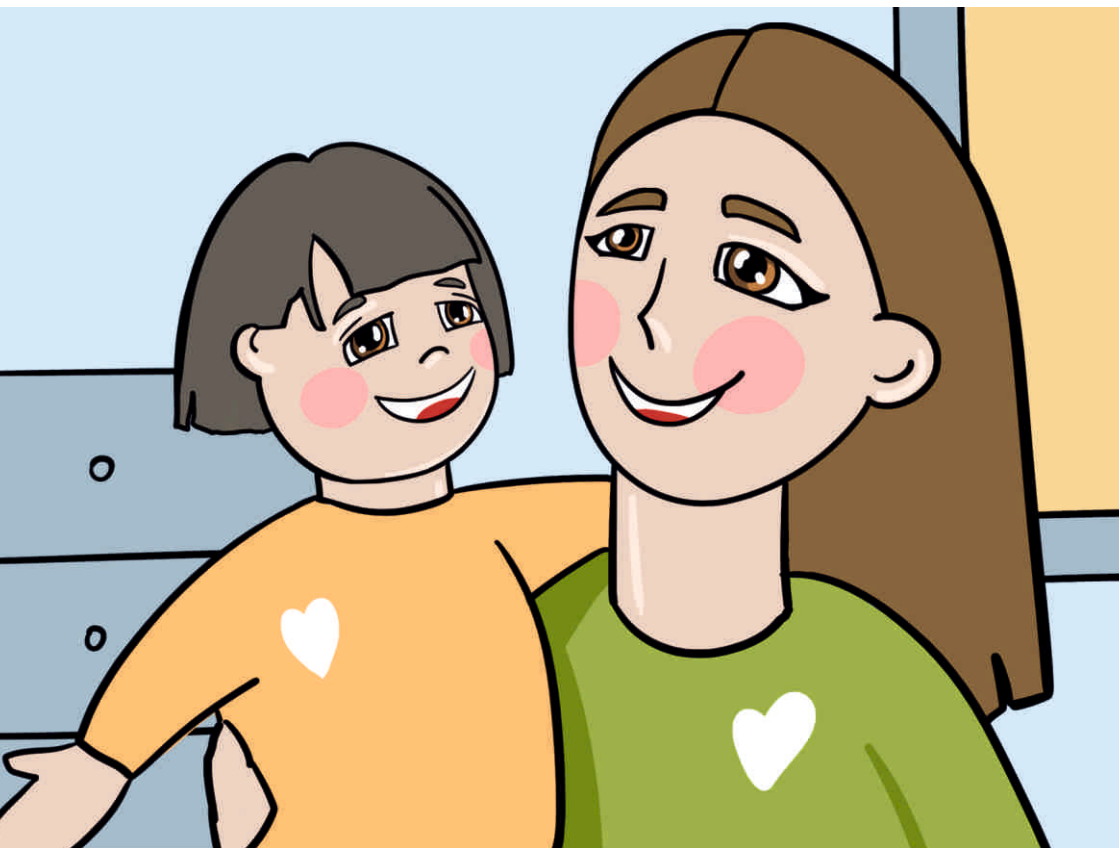
**ЕСТЬ МИКРОБЫ, КОТОРЫЕ ВРАЧИ  
(УЧЕНЫЕ) ТОЛЬКО НАЧАЛИ ИЗУЧАТЬ.  
ИНОГДА ЭТО ПУГАЕТ МЕНЯ. НО ЭТО  
НОРМАЛЬНО.**

**ЧТОБЫ ЗЛОЙ МИКРОБ НЕ ПОПАЛ В  
МОЙ ОРГАНИЗМ, НУЖНО  
СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА.**



**НО, ДАЖЕ ЕСЛИ Я СОБЛЮДАЮ  
ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ, Я ВСЕ РАВНО  
МОГУ ЗАБОЛЕТЬ.  
ЭТО НОРМАЛЬНО, ПОТОМУ ЧТО ВСЕ  
ИНОГДА БОЛЕЮТ.**

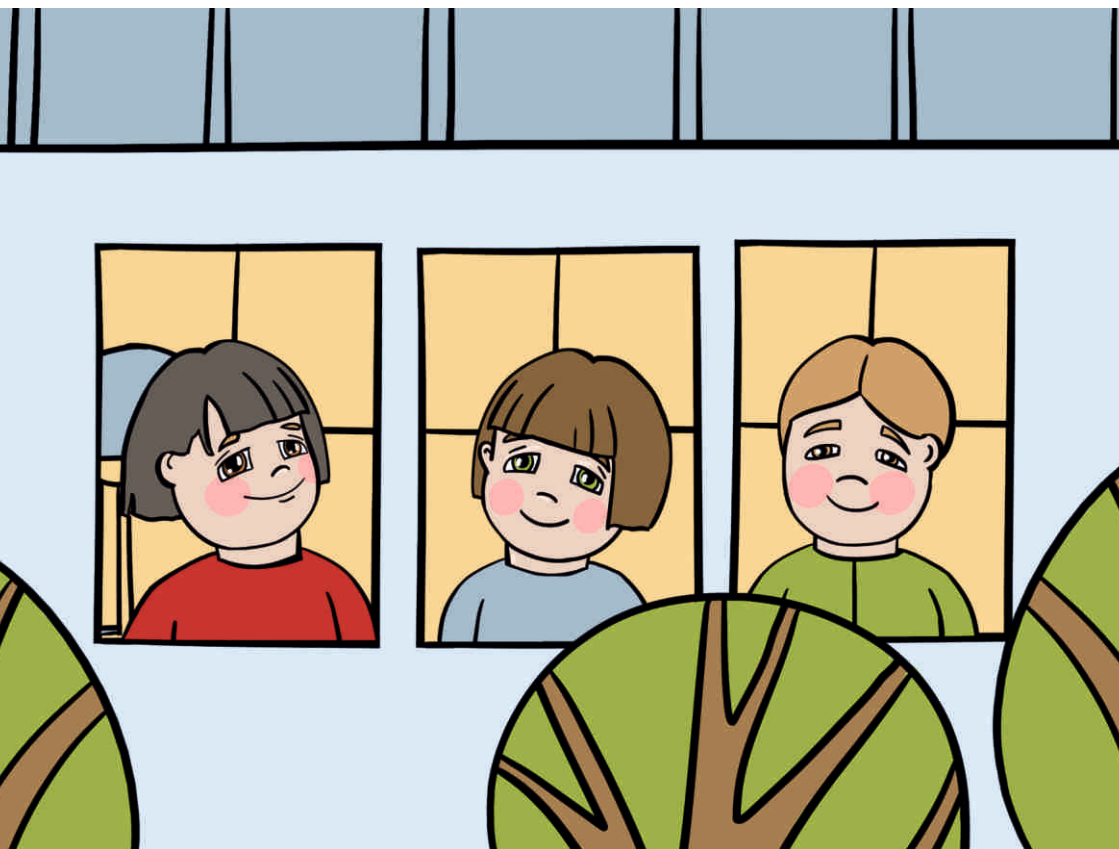
**Я МОГУ УСЛЫШАТЬ О БОЛЕЗНИ  
МНОГИХ ЛЮДЕЙ. ЭТО МОЖЕТ МЕНЯ  
НАПУГАТЬ. ЭТО НОРМАЛЬНО  
ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ТАК.**



**Я МОГУ РАССКАЗАТЬ О СВОИХ  
ЧУВСТВАХ БЛИЗКИМ.  
ОНИ ПОМОГУТ МНЕ ЧУВСТВОВАТЬ  
СЕБЯ В БЕЗОПАСНОСТИ.**



**ЭТО ХОРОШЕЕ ВРЕМЯ, ЧТОБЫ  
ОТДОХНУТЬ, ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ СО  
СВОЕЙ СЕМЬЕЙ.**



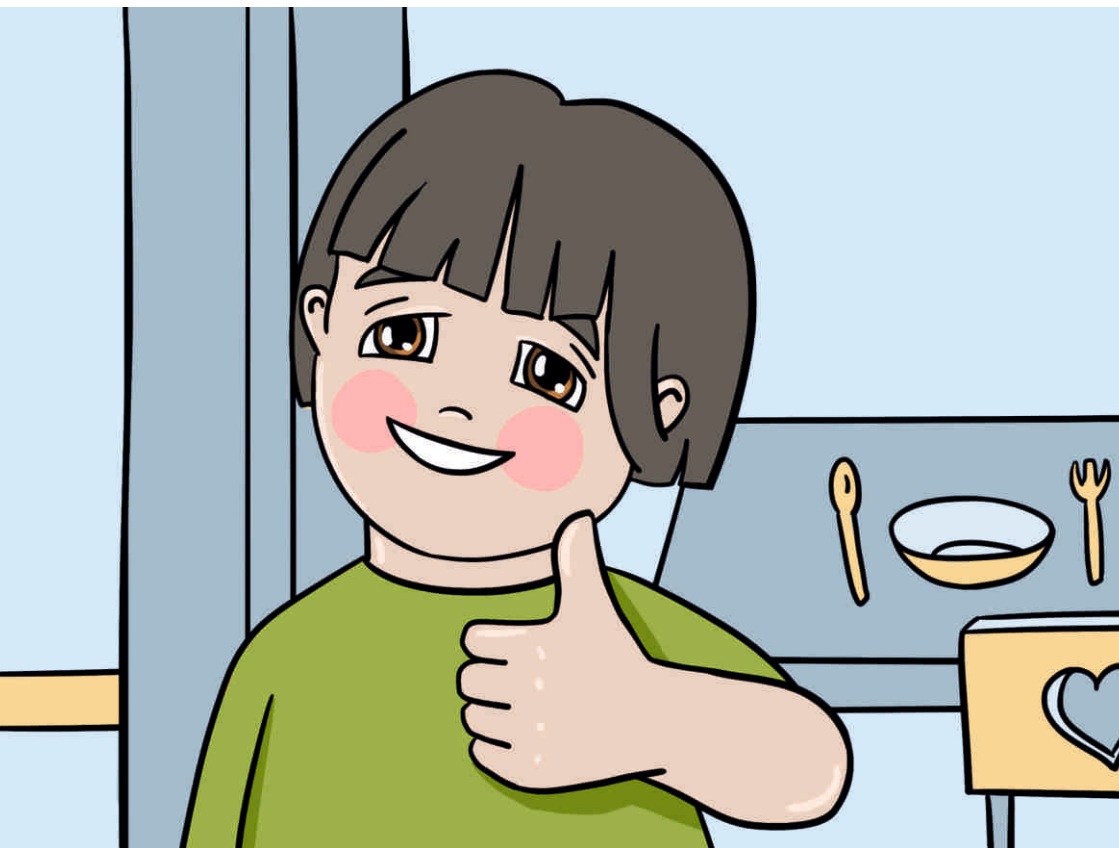
**СИДЯ ДОМА, Я МОГУ ЗАНИМАТЬСЯ И  
ВЕСЕЛО ПРОВОДИТЬ ВРЕМЯ С  
БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ.**



Социальные истории

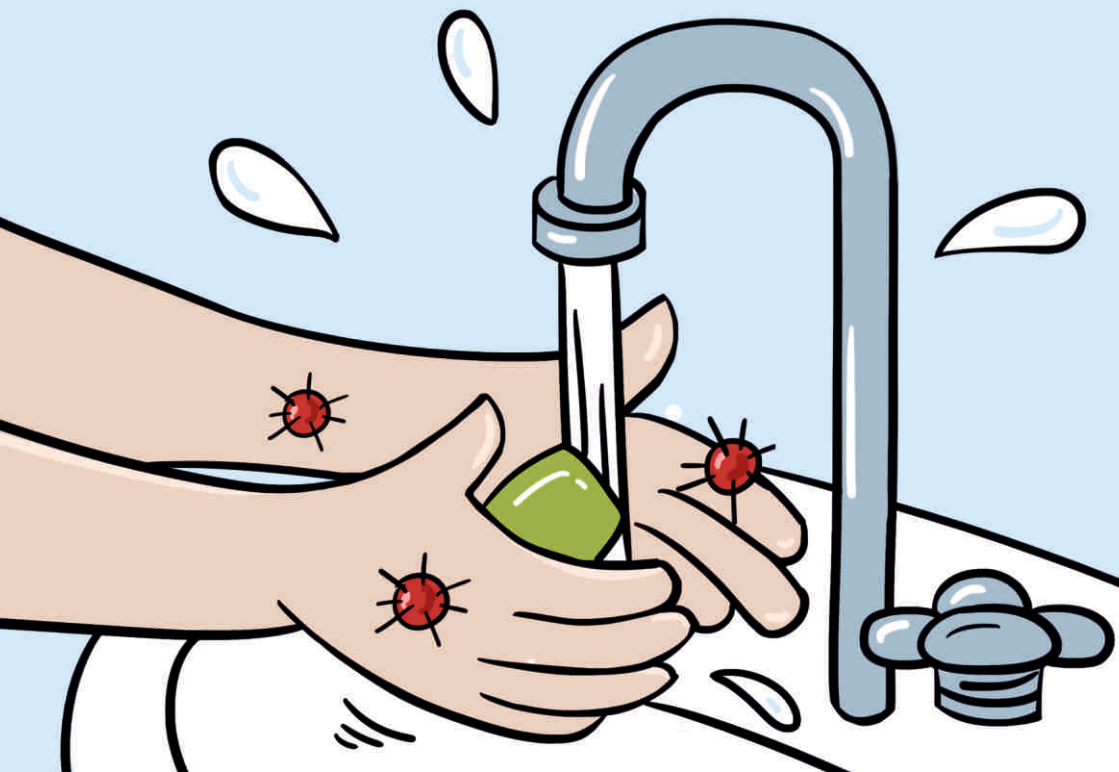
# ПРАВИЛА ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА

**ЕСТЬ СПОСОБ НЕ ДАТЬ ПОПАСТЬ  
ЗЛЫМ МИКРОБАМ В МОЙ ОРГАНИЗМ.**



**ДЛЯ ЭТОГО Я СОБЛЮДАЮ ПРАВИЛА.**

**МНЕ ВСЕГДА НУЖНО МЫТЬ РУКИ  
ПЕРЕД ЕДОЙ И ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ  
ТУАЛЕТА.**



**ЭТО ПОМОЖЕТ УБРАТЬ МИКРОБЫ С  
МОИХ РУК.**

**ЕСЛИ Я ЧИХАЮ ИЛИ КАШЛЯЮ, МНЕ  
НУЖНО ЭТО ДЕЛАТЬ В ЛОКОТЬ.**



**А ПОСЛЕ МНЕ НУЖНО ПОМЫТЬ РУКИ.**

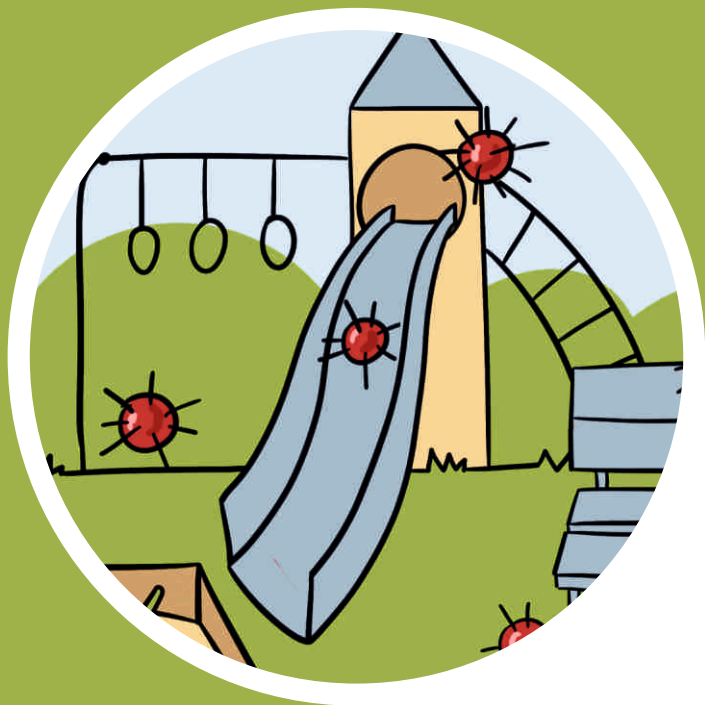
**ЕСЛИ Я ХОЧУ ВЫСМОРКАТЬСЯ,  
МНЕ НУЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ  
САЛФЕТКУ.**



**КОГДА Я ЗАКОНЧУ СМОРКАТЬСЯ,  
МНЕ НУЖНО ВЫБРОСИТЬ САЛФЕТКУ  
В МУСОРНОЕ ВЕДРО И ПОМЫТЬ  
РУКИ.**

# **ТО, ЧТО НУЖНО МНЕ ЗАПОМНИТЬ:**

- 1. Если я чихаю, мне нужно прикрыть рот салфеткой.**
- 2. Мне нужно мыть руки перед едой, после посещения туалета.**
- 3. Если я кашляю или чихаю, мне нужно помыть руки после этого.**
- 4. Мне нужно использовать салфетку, если я хочу высморкаться.**
- 5. Если я выхожу на улицу даже на короткое время, я обязательно мою руки, после этого.**
- 6. Если мне страшно, я могу сказать об этом своим родителям.**



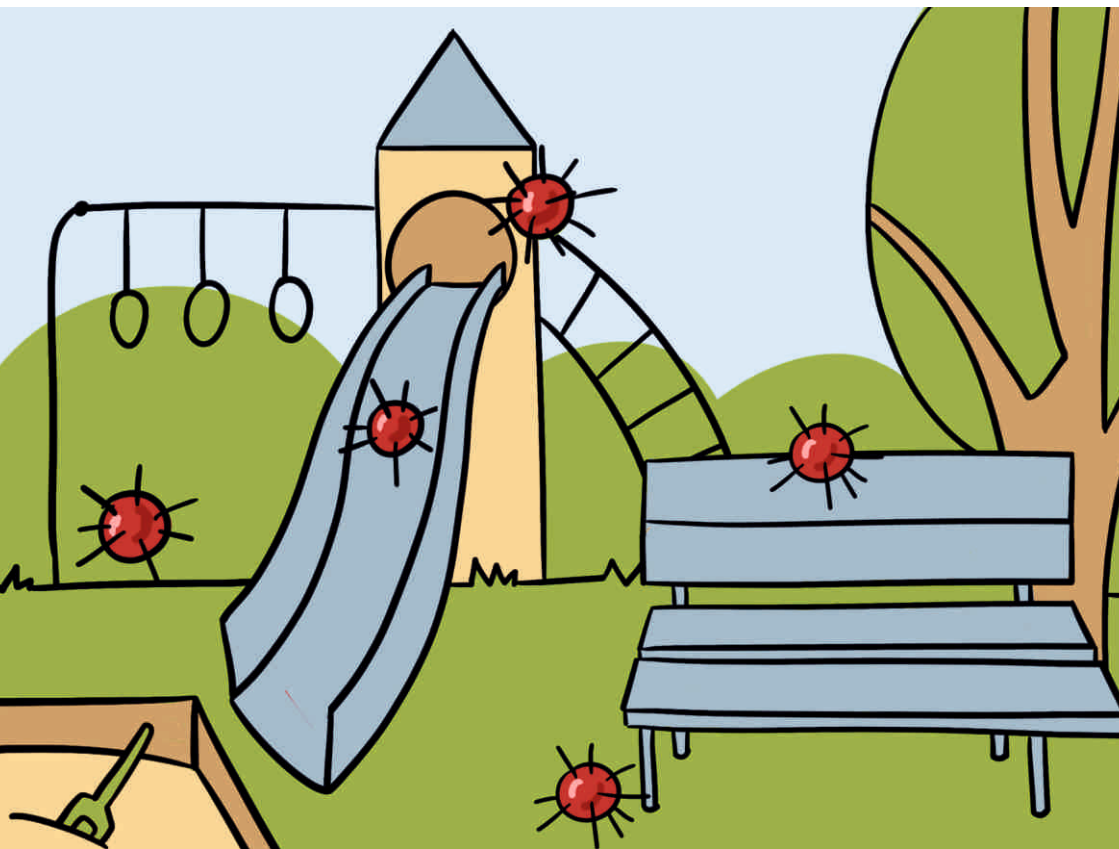
Социальные истории

# КАК Я ВЕДУ СЕБЯ НА УЛИЦЕ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА



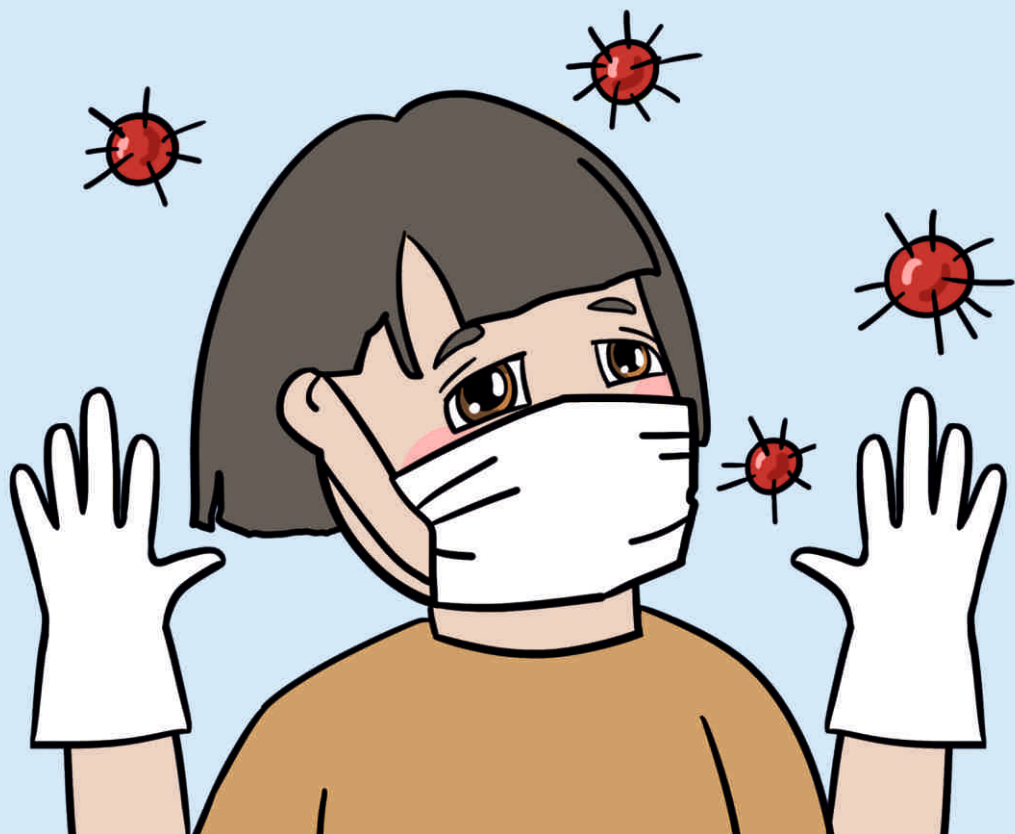


**ИНОГДА Я МОГУ ВЫХОДИТЬ НА УЛИЦУ  
ВМЕСТЕ С РОДИТЕЛЯМИ ПОГУЛЯТЬ  
ИЛИ К ВРАЧУ.**



**ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА МНОГО ЗЛЫХ  
МИКРОБОВ ВЕЗДЕ: НА ДЕТСКОЙ  
ПЛОЩАДКЕ, НА ДВЕРЯХ, НА ЗЕМЛЕ.  
ПОЭТОМУ КОГДА Я ВЫХОЖУ ИЗ ДОМА,  
Я НИЧЕГО НЕ ТРОГАЮ.**

**ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ, МНЕ НУЖНО  
СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ  
НА УЛИЦЕ.**



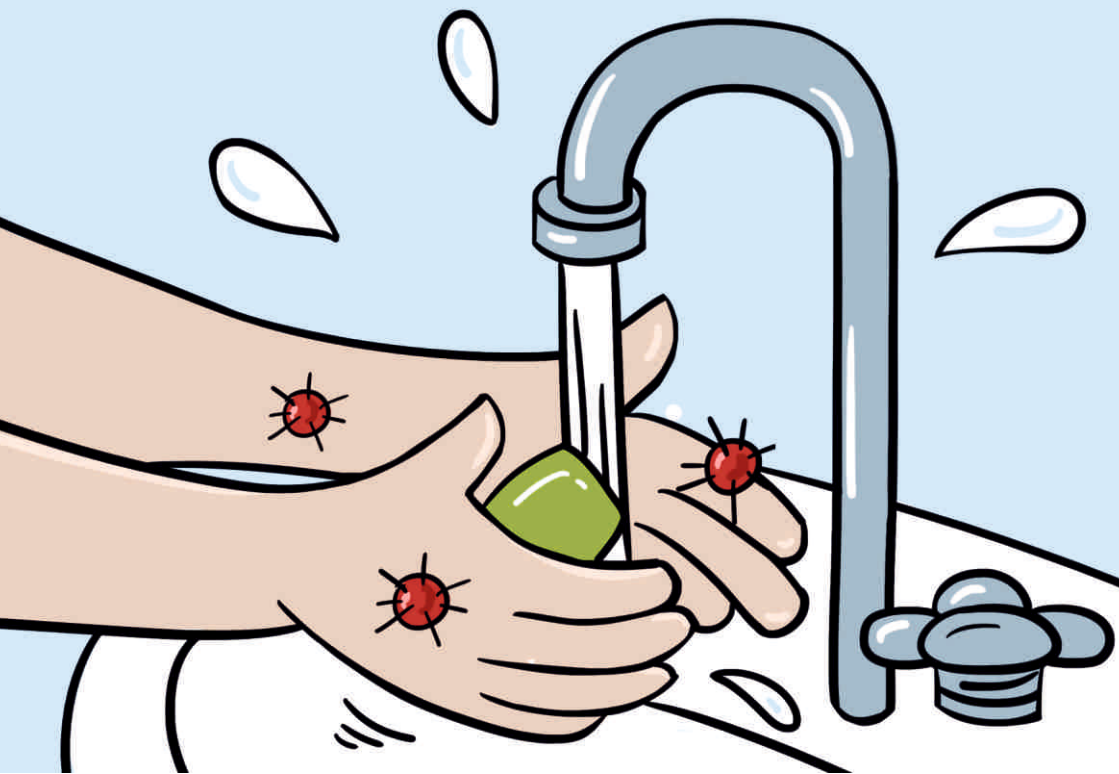
**КОГДА Я ВЫХОЖУ НА УЛИЦУ, Я  
НАДЕВАЮ МАСКУ И ПЕРЧАТКИ.**

**НА УЛИЦЕ Я ВСЕГДА ДЕРЖУ  
РОДИТЕЛЕЙ ЗА РУКУ ИЛИ ИДУ РЯДОМ.**

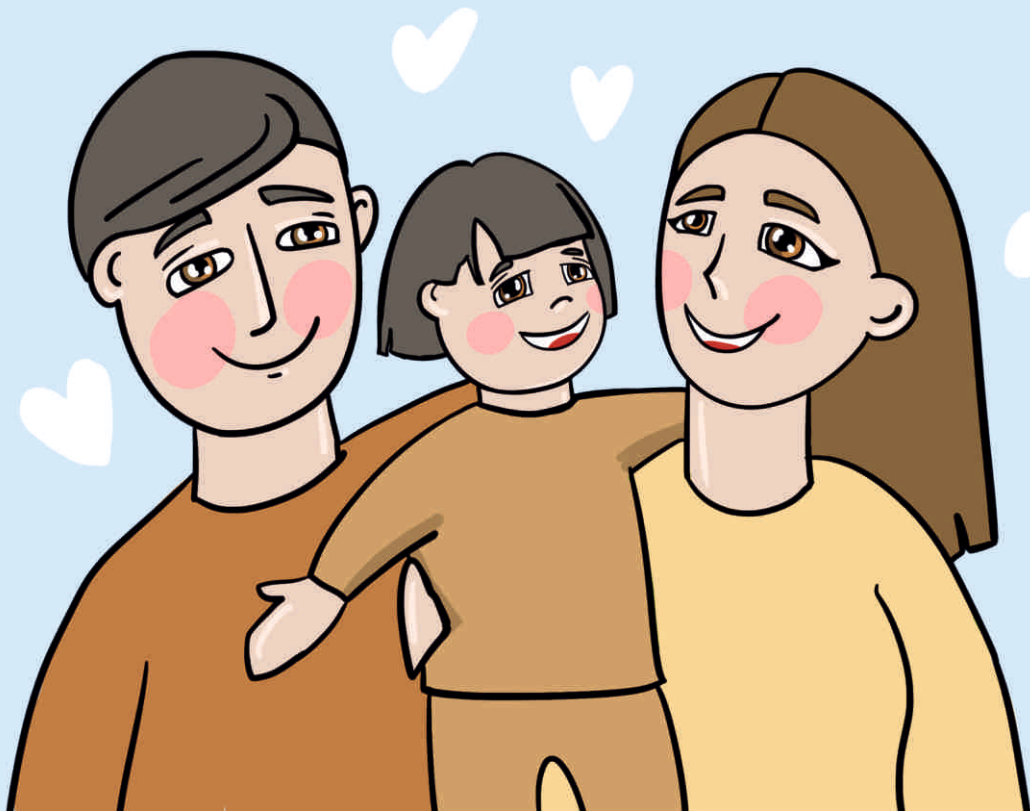


**ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ, Я МОГУ ГУЛЯТЬ  
ТОЛЬКО ТАМ, ГДЕ НЕТ ЧУЖИХ ЛЮДЕЙ.**

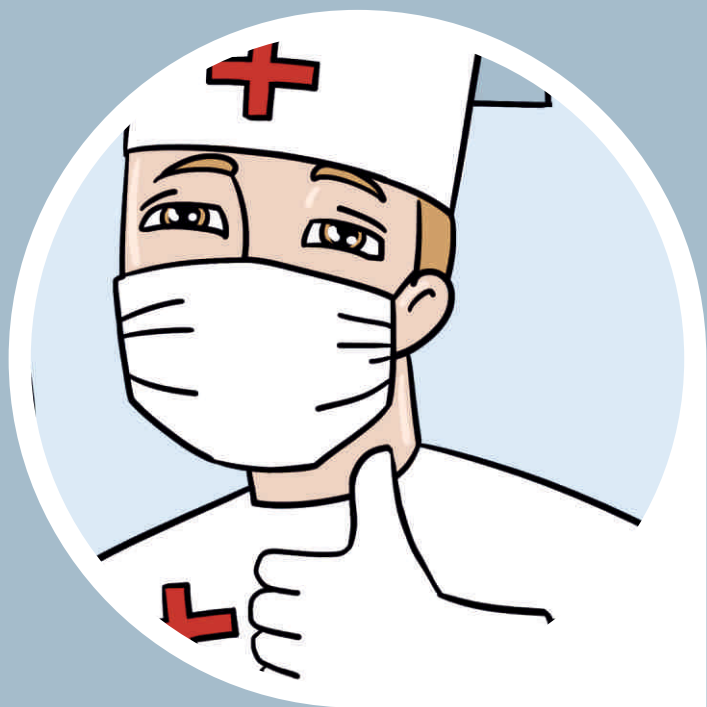
**КОГДА Я ПРИХОЖУ ДОМОЙ С УЛИЦЫ,  
Я СНИМАЮ ПЕРЧАТКИ И МАСКУ.**



**В ЭТОМ МНЕ ПОМОГУТ РОДИТЕЛИ.  
ПОСЛЕ ЭТОГО Я СРАЗУ ИДУ МЫТЬ  
РУКИ.**



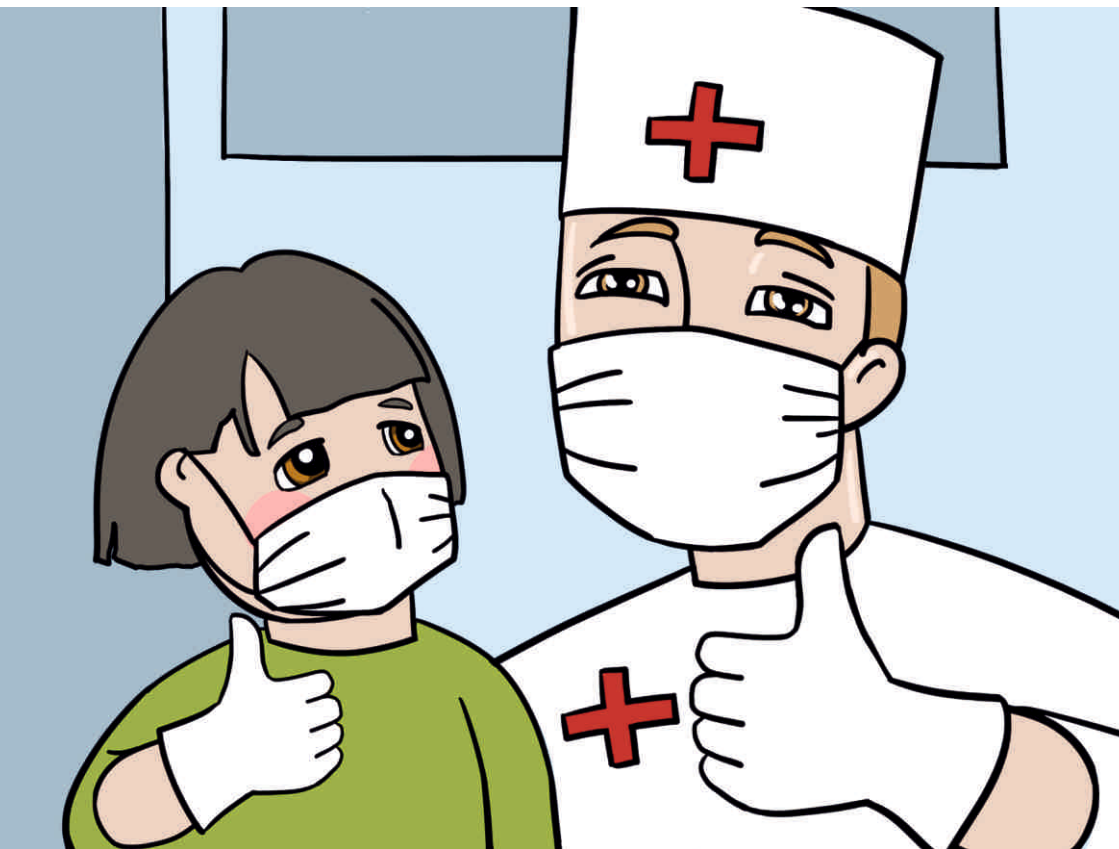
**ЕСЛИ Я БУДУ СОБЛЮДАТЬ ЭТИ  
ПРАВИЛА ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА, ТО  
Я И МОИ БЛИЗКИЕ БУДУТ ЗДОРОВЫ!**



Социальные истории

# Я ИДУ СДАВАТЬ ТЕСТ НА ВИРУСЫ

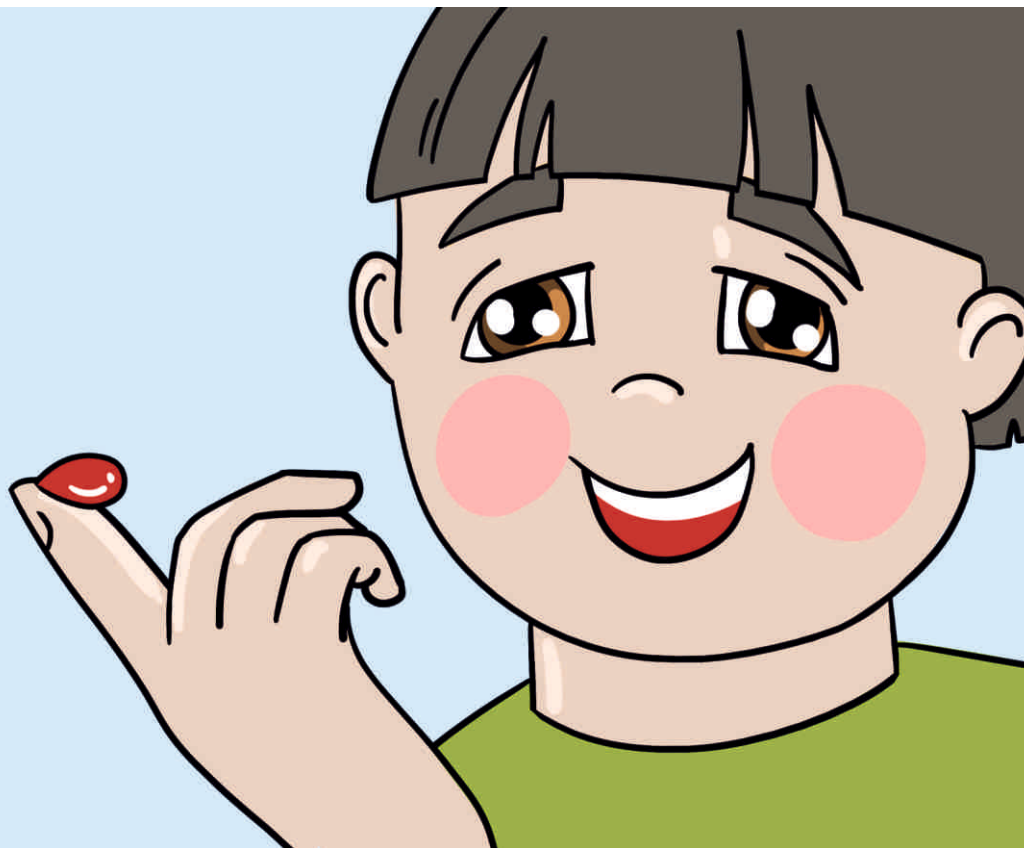
**ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ МОИ РОДИТЕЛИ  
ЗНАЛИ, БОЛЕЮ Я ИЛИ НЕТ, МНЕ  
МОГУТ СДЕЛАТЬ ТЕСТ.**



**ПОЭТОМУ МЫ ИДЕМ К ВРАЧУ,  
СОБЛЮДАЯ ПРАВИЛА ПРЕБЫВАНИЯ  
НА УЛИЦЕ.**



**\* ВРАЧ МОЖЕТ ВЗЯТЬ КРОВЬ ИЗ ПАЛЬЦА. ДЛЯ ЭТОГО ОН УКОЛЕТ МОЙ ПАЛЬЧИК МАЛЕНЬКОЙ ИГОЛОЧКОЙ.**



**РЕЗУЛЬТАТЫ МОИХ АНАЛИЗОВ БУДУТ ГОТОВЫ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ.**

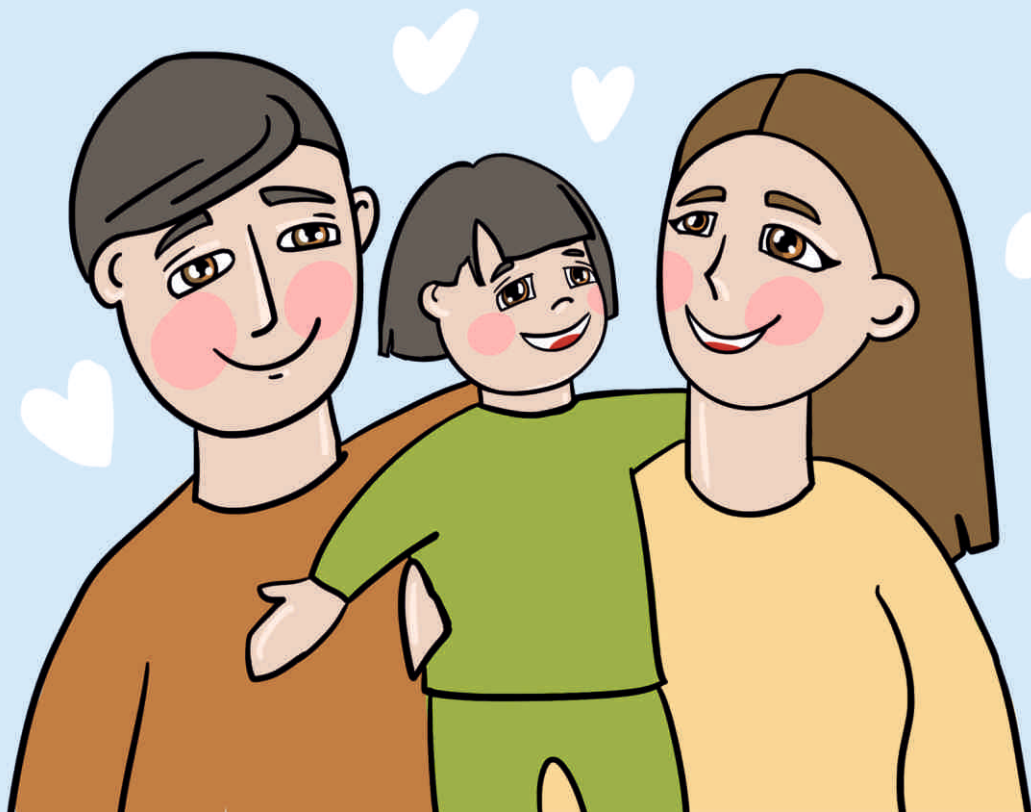
(ПРИМЕЧАНИЕ для родителей: Если Вы идете сдавать экспресс-тест, то прочитайте и покажите ребенку ту часть, где берётся кровь. Если вы идете сдавать ПЦР-тест, то прочитайте и покажите ребенку ту часть, где берется мазок из носоглотки)

**ЧТОБЫ ДОСТАТЬ МИКРОБА, ВРАЧ  
ДОЛЖЕН ЗАСУНУТЬ ДЛИННУЮ  
ПАЛОЧКУ С ВАТКОЙ В МОЙ НОС.**



**МНЕ НАДО ПОМОЧЬ ДОКТОРУ  
БЫСТРЕЕ ДОСТАТЬ МИКРОБА. ДЛЯ  
ЭТОГО Я ШИРОКО ОТКРЫВАЮ СВОЙ  
РОТ.**

(ПРИМЕЧАНИЕ для родителей: Если Вы идете сдавать экспресс-тест, то прочитайте и покажите ребенку ту часть, где берётся кровь. Если вы идете сдавать ПЦР-тест, то прочитайте и покажите ребенку ту часть, где берется мазок из носоглотки)



**КОГДА В МОЕЙ СЕМЬЕ ВСЕ ЗДОРОВЫ,  
МЫ СЧАСТЛИВЫ!**

**ЖЕЛАЕМ ЗДОРОВЬЯ ТЕБЕ  
И ТВОЕЙ СЕМЬЕ!**



## АЛИЯ

### **Архарова Алия Сагидуллаевна**

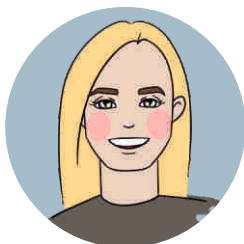
Мама ребенка с расстройством аутистического спектра, президент, со-учредитель ОФ «Ashuq Alem», магистр педагогических наук по специальности «Дефектология», экономист, адвокат инклюзивного образования.



## ЛЕНА

### **Егорова Елена Валерьевна**

Руководитель Центра «Балама», педагог-психолог, логопед, куратор ресурсной комнаты, поведенческий аналитик, лицензированный тренер программы «Ранняя Пташка» (EarlyBird).



## АЛИНА

### **Максимова Алина Игоревна**

Психолог, ассистент педагога, педагог ресурсного класса, АВА – терапевт, сертифицированный психолог – консультант.

# МЫ В СОЦ.СЕТЯХ:



 @centerbalama

 @centerbalama



 @asarkharova



 @egorovalena\_



 @psy\_alina\_maksimova



 @ira\_khvan