

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!"

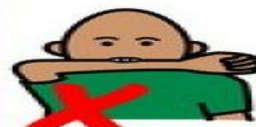


Уйти подальше от источника шума (например, прогуляться)



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

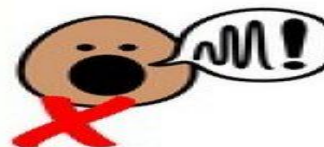
Что делать **НЕЛЬЗЯ**



Кусать себя!



Кусать других людей!



Кричать и истерить!

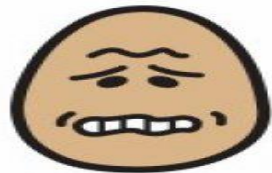


Биться головой об стены или предметы!



Пинать и толкать других людей!

Если мне больно



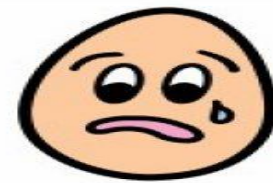
Иногда я
чувствую боль



Боль может быть
очень сильной



Боль расстраивает
меня



Я могу даже
расплакаться от боли



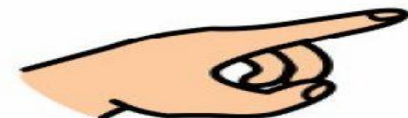
Я должен
обязательно
сообщить про боль
взрослым



Я могу сказать
"Ой-ой-ой!"



Или могу сказать
"Мне больно!"



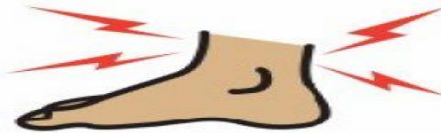
И указать на то
место, которое
болит



Головная боль



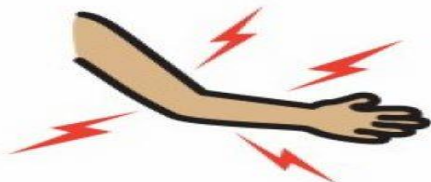
Боль в ноге



Боль в стопе



Боль в пальцах рук



Боль в руке



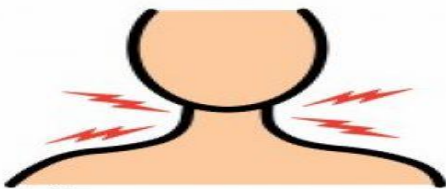
Боль в ухе



Боль в животе



Боль в попе



Боль в горле или
шее



Боль во рту и зубная
боль



Попросить помощь у
взрослых - это
хорошо и правильно!



Взрослые помогут, и
скоро я буду
чувствовать себя лучше



Как вести себя, когда я злюсь

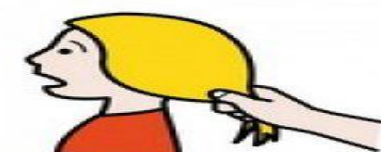


Злиться - это **нормально**.
Каждый человек иногда испытывает чувство злости.

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

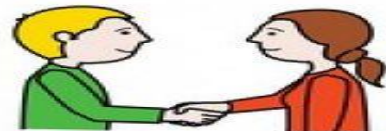


ругаться и оскорблять
других людей



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

ПРАВИЛЬНО



быть
доброжелательным



соблюдать
тишину

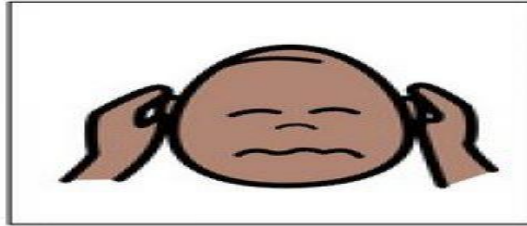


спокойно рассказать
о том, что чувствуешь



сделать что-нибудь
хорошее и доброе

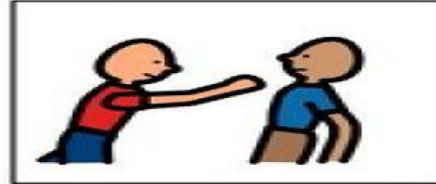
Когда я сержусь или расстраиваюсь...



Иногда я сильно расстраиваюсь и сержусь



Я швыряю вещи



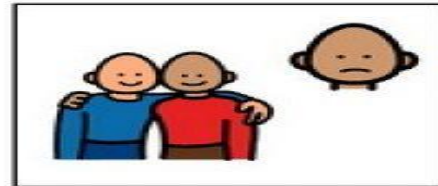
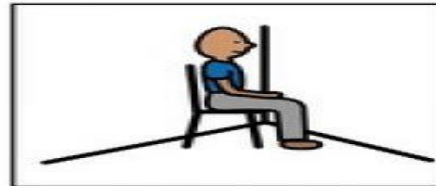
Я ударяю людей



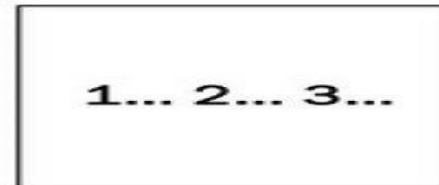
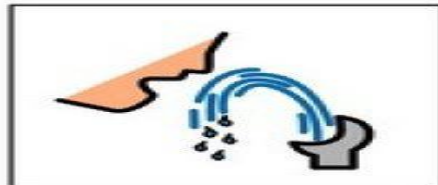
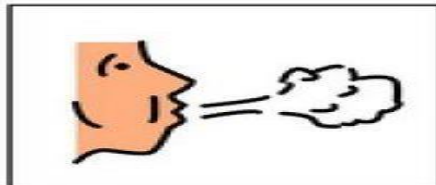
Я кричу



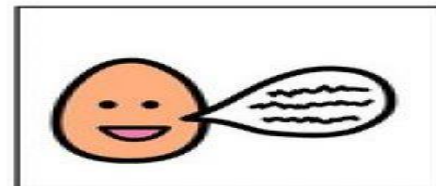
Я плачу



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!



Иногда я так злюсь,
что бью маму.



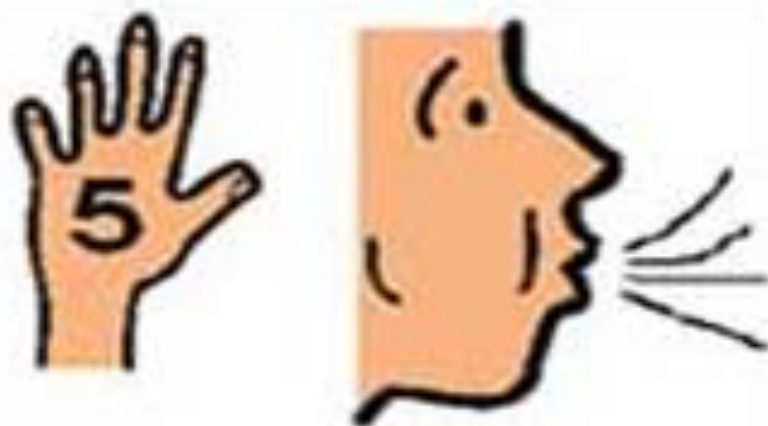
Тогда мама грустит.



Когда хочется кого-то
ударить, нужно
остановиться.



Я слою свои руки
вместе.



Я сделаю пять
глубоких вдохов.
Тогда я успокоюсь.



Когда я спокоен,
мама счастлива.

КУСАТЬСЯ НЕЛЬЗЯ

КУСАТЬСЯ НЕЛЬЗЯ



ВСЕ РАССТРАИВАЮТСЯ
И СТАНОВЯТСЯ ГРУСТНЫМИ



НУЖНО БЫТЬ
СПОКОЙНЫМ



ВСЕ СЧАСТЛИВЫ И
РАДУЮТСЯ



ЛЕЖАТЬ НА ПОЛУ И КРИЧАТЬ - ПЛОХО

ЛЕЖАТЬ НА ПОЛУ И
КРИЧАТЬ - ЭТО ПЛОХО



НЕОБХОДИМО УСПОКОИТЬСЯ



ОЧЕНЬ ХОРОШО! ВСЕ СЧАСТЛИВЫ!



Драться - плохо!



Когда я играю с другими детьми,
я могу кого-то ударить.



Нечаянно
или когда разозлюсь.



Если я ударю другого ребенка,
ему будет больно.



Он будет плакать



и не захочет со мной играть.



Драться – плохо!



Если я не буду бить других детей,
все будут рады и захотят со мной играть!

Ассоциация Комплексной Коррекционной Помощи - www.corhelp.ru

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



я делаю 5 глубоких вдохов

1

2

3

4

5

