



Методические рекомендации по особенностям общения с детьми с РАС и другими ментальными нарушениями при праздновании Нового года (при поздравлении с Новым Годом)

Автор-составитель:

*Главный внештатный специалист по детской психиатрии Депздрава ХМАО-Югры,
заведующий кабинетом медицинской профилактики - врач-психиатр
БУ ХМАО-Югры «Ханты-Мансийская клиническая психоневрологическая больница»
Константин Алексеевич Ковалев*

Медицинский психолог диспансерного отделения

*БУ ХМАО-Югры «Ханты-Мансийская клиническая психоневрологическая больница»
Ольга Анатольевна Ковалева*

Рецензент:

*Главный внештатный специалист психиатрии Депздрава ХМАО-Югры,
Главный врач БУ ХМАО-Югры «Ханты-Мансийская клиническая психоневрологическая больница»
Яна Владиславовна Качальская*

Новый год, Рождество и другие зимние праздники могут быть радостным и веселым событием, но для ребенка с расстройством аутистического спектра они могут стать и источником стресса. Люди с аутизмом могут легко впасть в замешательство и испытывать стресс при любом новом занятии, связанном с праздником, и это, в свою очередь, может расстроить остальную семью. В данном пособии предлагается несколько идей, которые могут помочь семье такого ребенка или взрослого снизить праздничное напряжение и «пережить» праздник. Данные методические рекомендации не являются окончательным вариантом. Авторами планируется ежегодное обновление, в связи с новыми полученными практическими данными.

Оглавление

Введение

1. Общие рекомендации при подготовке к празднику.....	2
1.1. Как предотвратить сенсорную перегрузку при аутизме во время новогодних праздников?.....	4
1.2. Предварительная подготовка. Рекомендации по созданию специальных праздничных календарей и визуального расписания.....	6
1.3. Дополнительные рекомендации по организации и проведения праздника для детей с особенностями в развитии.....	7

Заключение

Список рекомендованных источников

Приложение

**«Аутизм не помеха веселому празднику,
однако заблаговременная подготовка очень важна» - фонд содействия решения
проблем аутизма в России**

Введение

Многие родители детей с РАС и другими ментальными нарушениями знают по себе, каким стрессом оборачиваются порой новогодние праздники. Если у вас особенный ребенок, если вы — родственник или друг, то, возможно, захотите услышать совет опытных родителей и специалистов, как порадовать ребенка в дни Нового года и Рождества, что подарить, куда сводить, как развлечь. Если вы попытаетесь найти такую информацию в русскоязычном интернете, то вам придется нелегко. Среди огромного количества информации в русскоязычном интернете очень сложно найти ту, которая была бы интересна и полезна Вам. Для просмотра информации потребуются часы на то, чтобы прочесть и разобраться в той информации, которая представлена в интернете и не вся она будет полезна и актуальна.

Специалисты БУ ХМАО-Югры «Ханты-Мансийская клиническая психоневрологическая больница» перечитали большое количество материала это и семейные истории, и советы экспертов Национального аутистического сообщества Великобритании и других профильных организаций, как сделать интересными рождественские каникулы ребенка, и множество трогательных рассказов об общественных проектах, частных инициативах добровольцев, пожелавших украсить Новый Год и Рождество семей с аутичными детишками.

Если вы знакомы с одним особенным ребенком, то все, что вы узнали, относится к одному аутичному ребенку. Эти дети настолько отличаются друг от друга, что использовать опыт общения с одним маленьким аутистом при встрече с другим часто просто не получается.

И тем не менее делиться опытом и информацией необходимо, в массе жизненных историй рано или поздно родители узнают себя и своего ребенка, в массиве медицинских данных находят ту модель, которая больше всего соответствует именно его комплексу физических и эмоциональных проблем, а значит и указывает путь их преодоления. Данные методические рекомендации будут полезна как начинающим родителям, которые познают мир аутичного ребенка, так и тем, кто их окружает, потому что родные и близкие, а иногда и случайные прохожие нередко искренне хотят помочь, но не знают, как это сделать, не понимают, что очень часто лучшей поддержкой для таких семей является доброе молчаливое внимание.

1. Общие рекомендации при подготовке к празднику

Аспекты зимних праздников, которые особенно приятны для «нейротипичных детей», могут вызывать серьезные трудности у людей с аутизмом. Читатели британского журнала для родителей детей с аутизмом Communication поделились следующими идеями из личного опыта о том, как можно сделать праздник радостнее для «особенных» детей.

1. Посмотрите на праздник глазами своего ребенка

Какие аспекты праздника ему понравятся? Выберите один аспект праздника и сделайте его частью ежедневного распорядка дня. Можете назвать это «его ежедневное новогоднее или рождественское занятие». Выберите что-то, что другие дети смогут делать вместе с ним.

Это не обычный Дедушка Мороз со Снегурочкой. Это Дед Мороз и Снегурочка, “дружественные к аутизму”. Такие встречи организуются специально для аутичных детей – в тихих местах, без очередей и огромных толп, которые могут вызвать сенсорную перегрузку у такого ребенка. И такой Дед Мороз понимает особенности маленьких аутистов – он не говорит оглушительным громким басом и не обратит внимания на возможные странности в поведении ребенка.

2. Какие аспекты праздника могут вызвать у ребенка сенсорную перегрузку и их лучше избегать?

Возможно, лучше выделить отдельные праздничные зоны в вашем доме, которые остальные дети могут украсить, а спальню ребенка и места, где он проводит много времени, например, гостиную, лучше оставить без изменений. Это может уменьшить любую сенсорную перегрузку и тревожность у ребенка из-за изменений в доме.

3. Каждый день в расписании ребенка должны быть привычные периоды «без праздника»

Это поможет вам отследить его уровень тревожности и подстроиться под ребенка в течение остального дня.

4. Получение подарков может вызывать перегрузку и замешательство у людей с аутизмом

Одна из идей состоит в том, чтобы выделить в расписании ребенка специальный период времени «на игрушку», и поместить новую игрушку рядом с его любимой. Таким образом, у ребенка не будет перегрузки от получения нескольких новых игрушек сразу. Вы можете каждый день пометить определенный период времени в его визуальном расписании специальным символом, обозначающим, что он может играть с новой игрушкой.

5. Используйте календарь «отсчета дней» для периода зимних праздников

Календарь отсчета дней изготавливается из определенного количества предметов или карточек с датами, чтобы ребенок мог каждый день убирать одну карточку или предмет, пока не наступит день праздника. Календарь отсчета дней позволяет ребенку подготовиться к предстоящему событию и изменениям, с ним связанным. Вы можете поместить на определенную дату календаря фотографию мероприятия или места, куда вы собираетесь отправиться вместе с ребенком. Каждый день вы сможете наглядно показывать ребенку, сколько дней остается до мероприятия или поездки (некоторые люди считают не днями, а «сном ночью»). Такой же календарь отсчета дней можно использовать для подготовки к началу и окончанию зимних каникул в школе.

6. Выделите в расписании ребенка «тихий час» в одиночестве, когда он может заниматься своим самым любимым делом или играть с любимой игрушкой, в то время как другие дети в семье будут заниматься тем, что вызовет у него перегрузку, например, будут открывать свои подарки

Может быть, ваш ребенок может поиграть на компьютере или пересмотреть DVD с любимым фильмом, чтобы отдохнуть от всей праздничной суеты.

7. Заручитесь помощью друзей и членов семьи в ключевые моменты праздника

Если другие дети в семье хотят писать письма Деду Морозу, репетировать свои роли в школьной пьесе и наряжать елку, а ваш ребенок совсем не хочет во всем этом участвовать, то попросите друга или родственника присмотреть за ребенком, пока тот займется любимым делом, например, поиграет на компьютере. Или вы сами присмотрите за ребенком, пока бабушка или друзья семьи займутся праздничными делами с другими детьми.

8. Поддерживайте связь с вашей школой. Поговорите с учителем ребенка о том, как он или она помогает ребенку подготовиться к празднику

Попробуйте использовать в школе те же стратегии и символы, которые вы используете дома. Если добиться однообразия, это уменьшит тревожность ребенка. Если вы используете разные символы и стратегии, то ребенок может подумать, что праздник в школе и праздник дома – это совершенно разные вещи, и у него будет двойная перегрузка!

9. Сам праздник

Какие бы вы не ввели изменения в расписании ребенка на зимних каникулах, не меняйте их в день праздника. Пусть его распорядок дня останется неизменным настолько,

насколько это возможно. Очень важно подумать о праздничных изменениях как можно раньше и подготовить к ним ребенка заранее. Например, если к ребенку приезжает бабушка, которая будет гостить у вас шесть дней, то повесьте шесть фотографий кровати и фотографию бабушки заранее, чтобы обозначить продолжительность ее визита. После приезда бабушки снимайте каждый день одну фотографию кровати, чтобы подготовиться к ее отъезду.

10. Дед Мороз

Иногда один вид мужчины в костюме Деда Мороза заставляет детей в спектре аутизма кричать и убегать в противоположном направлении. Если вы планируете отвести ребенка на праздник с Дедом Морозом, возможно, лучше подготовить его к тому, что там будет мужчина в красном костюме и белой бороде, и заранее показать ему фотографию человека в подобном наряде.

Этот список практически исчерпывающий. Можно только добавить, что при украшении помещения или елки очень важно привлекать ребенка с РАС к участию, даже если ему не очень хочется этим заниматься. Можно просто заниматься этим у него на виду или иначе давать ему понять, что именно сейчас происходит – это очень важно. Если человек вернется и внезапно обнаружит елку посреди комнаты, то это может вызвать шок! [Автор: National Autistic Society (NAS) Перевод: Елизавета Морозова [Интернет - источник] <https://outfund.ru/kak-vstretit-zimnie-prazdniki-esli-v-seme-rebenok-s-autizmom/>]

1.1. Как предотвратить сенсорную перегрузку при аутизме во время новогодних праздников?

Шесть рекомендаций для семей, где есть ребенок или взрослый с аутизмом, о том, как можно предотвратить излишнюю стимуляцию во время праздника

Зрелища, звуки и запахи новогодних праздников могут вызвать эмоциональное переутомление у кого угодно, а у человека с аутизмом — особенно. У людей с аутистическим расстройством часто случаются сенсорные перегрузки. Во время новогодних праздников, когда окружающая среда становится источником большего числа раздражителей для всех органов чувств, риск сенсорных перегрузок особенно велик. Ниже вы найдёте несколько советов о том, как минимизировать или предотвратить сенсорные перегрузки.

Общение

Многие используют новогодние праздники как повод встретиться с друзьями и родственниками. Это означает большое количество гостей дома в праздничный период, что может стать настоящим испытанием для людей с аутизмом. Не стоит забывать, что человек с РАС может не захотеть встречаться с друзьями семьи и родственниками. И не потому, что он необщителен, но потому что ему требуется отдых от общения. Это не относится ко всем, однако некоторым людям с аутизмом действительно трудно находиться среди большого количества людей. Поэтому, может быть, есть смысл отметить Новый год в тесном кругу самых близких родственников, а если это невозможно — убедитесь, что для человека с аутизмом предусмотрено спокойное место, где бы он мог отдохнуть в одиночестве.

Новогодние декорации

Обдумывая новогодние декорации, имейте в виду, что они задуманы как визуальные раздражители, призванные стимулировать зрительные органы чувств — именно то, что является тяжёлым испытанием для многих людей с аутизмом. Наличие повсюду ярких вещей в течение целого месяца, в том числе и дома, может стать причиной стресса и сенсорной перегрузки для человека с аутизмом. Это не означает, что нужно отказаться от новогодних украшений, но, возможно, их стоит использовать в небольшом количестве, отдавая предпочтение приглушённым тонам, и развешивая их постепенно.

Ёлка

Ёлка уже сама по себе является новогодним украшением, не вешайте на неё слишком много игрушек. Отдавайте предпочтение минималистскому подходу. Возможно, стоит украсить её лишь одной гирляндой из огоньков, или можно купить ёлку со световолокном, которой никакие украшения не требуются и которую легко можно выключить, если человек с аутизмом чувствует визуальное переутомление, но при этом хочет остаться в комнате. Когда речь заходит о рождественских огнях, не забывайте также о том, что мигающие огни могут тяжело переноситься людьми с аутизмом, особенно, если они мигают или меняют цвет слишком быстро.

Праздничная еда

Возможно, люди с аутизмом не захотят отказываться от привычного режима питания даже на время новогодних праздников. Но даже если они и будут готовы к переменам, весь спектр ощущений, связанный с дегустацией новых блюд, которых раньше не было в их рационе, может привести к трудностям. Опять же, важно, чтобы человек мог сам решать, что и в каком количестве он будет есть. Перемены в рационе необходимо вводить постепенно, чтобы уменьшить сенсорное воздействие. Вид еды, её запах, текстура, вкус могут оказать на человека с аутизмом подавляющее воздействие.

Предновогодние покупки

Предновогодний поход по магазинам, как ни что другое, способен вызвать серьёзное переутомление у кого угодно, и тем более у людей с аутизмом. Толпы народа, огни, шум и стресс — всё это вместе приводит к крайне неприятным переживаниям. Для людей с аутизмом поход в магазин в любое время года, не только в предновогодний период — тяжёлое испытание, не забывайте об этом. Если взрослый человек с аутизмом планирует сам заняться предновогодним шоппингом, возможно, ему стоит разбить его на несколько небольших походов по магазинам в предпраздничные недели, вместо того, чтобы купить всё за один раз. Несовершеннолетним нет смысла заниматься покупками самим. Однако если им хочется, тогда они могут попробовать надеть солнчные очки, наушники или беруши, чтобы минимизировать воздействие на них внешних сенсорных раздражителей. Человек с аутизмом также может воспользоваться Интернет-магазинами, что избавит его от необходимости идти в переполненные людьми торговые помещения. Для человека с аутизмом поход по магазинам — это всегда стресс, которого следует избегать.

Дополнительный шум

Это может быть всё, что угодно: от мелодии навязчивой новогодней песенки до взрыва хлопушки... В любом случае все эти звуки могут вызвать стресс у людей с аутизмом. В разных семьях звуки разные, но всегда можно найти способ, как с ними разобраться. Первый способ — позволить человеку с аутизмом уйти от шума самому, сев, например, за компьютерную игру с наушниками, или включив музыку, чтобы перекрыть назойливый шум. Для защиты органов слуха можно использовать беруши, противошумные наушники и другие приспособления, но важную роль играет также и ответственность остальных членов семьи, которые не должны забывать о сенсорных проблемах человека с аутизмом и не должны создавать слишком много шума.

Необычные запахи

Речь может идти просто о новогоднем ужине или любых других запахах, связанных с праздником, но необычные запахи могут серьёзно расстроить людей с аутизмом. Самый простой способ избавиться от нежелательного запаха — это заглушить его другим. Одна из техник состоит в том, чтобы найти аромат, который нравится человеку с аутизмом (лавандовое масло, например) и нанести его на кусок ткани или носовой платок, чтобы человек всегда носил его с собой. Таким образом, когда он будет подвержен сенсорному переутомлению из-за обилия различных запахов вокруг него, он всегда может поднести кусочек ткани к носу. Наличие такой простой вещи, как ароматный носовой платок, поможет блокировать неприятные запахи и позволить человеку с аутизмом получить удовольствие от праздника вместе со всеми.

Может показаться, что люди с аутизмом не способны получить удовольствие от новогодних праздников, но это не так. Все очень индивидуально, но большинство людей с аутизмом смогут насладиться и новогодними блюдами, и декорациями. Однако в этом и заключается один из парадоксов аутизма: тот факт, что человек наслаждается чем-то, не означает, что источник наслаждения не окажет на него негативного воздействия. Не существует беспроблемных схем, способных остановить сенсорные перегрузки, но советы, приведённые выше, определённо могут оказаться для кого-то полезными. Секрет в том, чтобы правильно осознать влияние, которое аутизм оказывает на вашу жизнь: с одной стороны, нельзя позволять аутистическому расстройству взять верх, но с другой стороны, его необходимо принимать во внимание, если вы хотите хорошо провести время. [Автор: Autism Daily Newscast Пэдди-Джо Моран / Paddy-Joe Moran. Перевод: Анастасия Дюкрэ [Интернет - источник] <https://outfund.ru/kak-predotvratit-sensornuyu-peregruzku-pri-autizme-vo-vremya-novogodnix-prazdnikov/>]

1.2. Предварительная подготовка. Рекомендации по созданию специальных праздничных календарей и визуального расписания

По мере приближения праздника, вам следует отметить дату на календаре, которым пользуется ваша семья или специальном календаре ребенка. Вы можете также узнать, когда в школе начнут обсуждать тему праздников и предложить им ввести такой же календарь, чтобы отсчитывать оставшиеся дни до каникул. Это обеспечит последовательность и предсказуемость. Если же у вас не остается времени на подготовку с вашим ребенком, то используйте то, что есть.

Вы можете просто обвести дату Нового года или Рождества на календаре. Или вы можете отметить начало и конец зимних каникул, чтобы ребенок лучше адаптировался к ним. Вы можете выделить весь период каникул и обозначить их как «Праздники». Отметки на календаре помогут вашему ребенку подготовиться к тому, что он не будет больше какое-то время ходить в школу, и, следовательно, привычный распорядок дня у него изменится.

Затем вы можете начать ежедневно обсуждать с ребенком «зимние праздники» и их значение. Содержание таких бесед зависит от конкретной семьи. Вы можете принести буклет о религиозном празднике с картинками, например, какие украшения обычно используются и какие блюда обычно готовятся. Однако не забывайте о том, что ваш ребенок понимает все очень буквально, поэтому он может разволноваться, если ваш праздник не будет похож на праздник на картинках.

На своем семейном календаре вы можете отметить дни, в которые вы будете покупать елку и украшения, когда вы будете менять оформление комнат, наряжать елку, а также все остальные перемены. Обязательно отметьте в календаре даты, когда к вам в гости придут родственники или друзья.

В период праздников в жизни семьи многое может измениться, но для вас очень важно сохранять привычный распорядок жизни ребенка насколько это возможно.

Используйте ежедневное визуальное расписание с ребенком, чтобы наглядно показывать ему, чем он будет заниматься в течение сегодняшнего дня.

Вы можете привлекать ребенка с аутизмом на всех этапах подготовки к празднику. Ребенок может выбирать вместе с вами елку и украшения, или вы можете показать ему, где лежат украшения, а потом попросить его принести их и помочь достать. Это поможет ребенку привыкнуть к этим предметам, даже если они не меняются год от года. Также желательно вовлекать ребенка в процесс украшения дома, даже если он просто будет находиться в той комнате, где проходят приготовления. Это может предотвратить негативные реакции на появление новых предметов в знакомой обстановке.

Если ваш ребенок проявляет интерес к приготовлениям, то вы можете поручить ему конкретное задание, на котором он может сосредоточиться. Это поможет ребенку

почувствовать свою значимость и уменьшит тревожность в отношении происходящих вокруг перемен.

Для отчета дней до Нового года и Рождества Вы можете создать свой календарь. Как пример, календарь для отсчета дней был изготовлен одной мамой для отсчета дней до Рождества.

Каждый день дети могли открывать один пакетик с датой и находить там специальную записку, открытку или маленький подарок.

Календарь для отсчета дней также можно сделать из фотографий, маленьких коробочек и из любого другого подручного материала.



Такой календарь может стать развлечением для любого ребенка, а ребенку с аутизмом он поможет сделать праздник более предсказуемым.

Если ребенку очень тяжело принять изменения в окружающей обстановке, то вы можете растянуть процесс украшения на несколько дней. Например, вы можете установить елку на место, и оставить ее там на несколько дней. Затем вы можете украсить елку. А еще через несколько дней вы можете добавить украшения для дома.

Частый вопрос, какие игрушки или подарки лучше всего купить ребенку с аутизмом? Это зависит от индивидуальных особенностей каждого отдельного ребенка и его интересов. Но есть предположение, что если ребенок с аутизмом получит очень много подарков от разных людей сразу, то это может вызвать сильную перегрузку. Возможно, лучше подарить лишь часть подарков или один подарок в день – один от мамы, один от папы, один от бабушки и дедушки. Другие родственники и друзья семьи могут вместо подарка отдать деньги родителям, чтобы использовать их для покупки подарков в другое время. Или же они могут договориться дарить один подарок в день, чтобы уменьшить возможную тревожность у ребенка. Если у ребенка плохая мелкая моторика, нужно будет подготовить его к открыванию подарков. Например, пусть ребенок потренируется, заворачивая и разворачивая небольшие игрушки-сюрпризы. Если ребенок не умеет читать, на упаковке подарков лучше разместить не имена дарителей, а их фото.

[Автор: National Autistic Society (NAS) Перевод: Елизавета Морозова [Интернет - источник] <https://outfund.ru/kak-vstretit-zimnie-prazdniki-esli-v-seme-rebenok-s-autizmom/>]

1.3. Дополнительные рекомендации по организации и проведения праздника для детей с особенностями в развитии

Перед праздником потренируйтесь сидеть за накрытым столом, с праздничным освещением и фоновой музыкой. Заранее попробуйте блюда, которые будут на праздничном столе, чтобы проверить, что ребенку нравится, а что нет. Научите ребенка выбирать те блюда, которые ему нравятся. Подумайте, как праздничные обычаи совмещаются с сенсорными и поведенческими особенностями ребенка, какую реакцию ребенка они могут вызвать.

Подготовьтесь к празднованию в семейном кругу. Праздник будет проходить в гостях у бабушки? Или у другого родственника? Позаботьтесь о том, чтобы там была выделена игровая зона для ребенка или место, где он может отдохнуть, чтобы предотвратить сенсорную перегрузку. Пригласите других детей и взрослых воспользоваться этой зоной.

Если Вы знаете, что ребенку не нравится какой-то праздничный обычай, придумайте для него какое-то занятие на это время. Например, если ребенку неприятны громкие звуки, отведите его погулять на улицу или организуйте детские игры в отдельной комнате. Неплохо было бы получить рекомендации специалиста о том, как помочь ребенку легче переносить шумные праздничные мероприятия.

В день праздника на случай, если ребенку не понравится праздничное блюдо, запаситесь его любимой едой. Если Вы отмечаете праздник в гостях, возьмите с собой перекус и мультики для ребенка. Перед посиделками в семейном кругу стоит поесть заранее.

Подкрепляйте хорошее поведение ребенка в течение всего мероприятия.

Используйте типичные поведенческие приемы: озвучивайте ребенку, что Вы собираетесь сделать в ближайший момент и что будете делать после этого.

Вовлекая ребенка в праздничные занятия, ставьте ему гарантированно выполнимые задачи.

Следите за ребенком, отслеживайте признаки тревоги и беспокойства. Если ребенок активный, отведите его в парк или туда, где он не стеснен в движениях, помогающих ему успокаиваться.

Уделите все возможное внимание сенсорным потребностям ребенка.

При подготовке к празднику используйте визуальное расписание, визуальные листы – плакаты и метод социальных историй.

Заключение

Чтобы не превратить самый веселый праздник в мучение для ребенка и семьи прежде всего, хорошо подумайте, чем решиться вести своего аутичного малыша или даже ребенка младшего школьного возраста на массовую елку в театре или доме культуры. Эта елка, конечно, с двух концов: с одной стороны, не хочется пропустить что-то, к чему ребенок уже готов (а как мы узнаем, если не попробуем?), а с другой стороны, уж очень сильна горечь разочарования, если не получится, особенно на фоне всеобщего веселья и счастливых лиц других детей и родителей. Не будьте слишком суровы к себе, не подвергайте себя лишней раз стрессу. Возможно, стоит в этом году ограничиться праздником в детском учебном учреждении, которое посещает ваш ребенок, или договориться с двумя-тремя семьями и устроить домашнюю елку. Быть может, в вашем кругу найдется дедушка или папа, который способен на роль «дружественного к аутизму» Деда Мороза.

Возможно, у вас не получается в праздничный сезон делать то, что традиционно делают другие семьи, но, наверняка, есть множество способов порадовать себя и ребенка как-то иначе.

Не отчаивайтесь, если что-то не получилось в этом году. Для вас и вашего ребенка счастливый новый год непременно настанет, пусть даже это будет особое, не такое, как у всех, счастье. Именно ваше, и потому бесценное.

Список рекомендованных источников:

1. Сценарий новогоднего праздника для детей с расстройством аутистического спектра и другими ментальными нарушениями – [Электронный ресурс] <https://nsportal.ru/detskiy-sad/scenarii-prazdnikov/2016/12/27/novogodniy-utrennik-dlya-detey-korreksionnyh-grupp>;

2. Статьи о социальных навык на тему: «Посещение семьи в период Рождества», «Навстречу Санте», а также наборы тренировочных упражнений для обучения – [Электронный ресурс] http://www.positivelyautism.com/free/unit_christmas.html;
3. Рождественская тематическая страница. Проекты ремесел для изготовления при подготовке к празднику - [Электронный ресурс] <https://www.enchantedlearning.com/crafts/christmas/>.

Примеры визуального расписания, визуальных листов плакатов и социальных историй для приготовления к празднику





