

Беседа «Мы разные, и это нормально»

Цель: сформировать у детей бережное, доброжелательное отношение к сверстникам с особенностями, дать простые, понятные представления о том, что люди по-разному воспринимают мир и по-разному выражают свои чувства.

Длительность: 15–20 минут (с учётом пауз и игр).

Материалы: картинки с эмоциями, синий мячик или синяя ленточка (символ акции «Зажги синим»), мягкая игрушка или кукла, карточки «помоги — не мешай» (можно нарисовать вместе с детьми)

Начало: про различия (3–4 минуты)

Воспитатель садится с детьми в круг, берёт синий мячик и говорит:

«Сегодня мы поговорим про то, какие все мы разные — и как важно быть добрыми друг к другу. Посмотрите друг на друга: у кого-то волосы светлые, у кого-то тёмные; кто-то любит бегать, а кто-то больше любит книжки. И это здорово: когда все немножко разные, в группе интереснее жить. А ещё бывает так, что кому-то сложно, когда вокруг очень шумно, или когда всё вдруг меняется. И тогда этому ребёнку нужна наша помощь и тишина».

Вопросы для обсуждения:

- «Что тебе нравится делать больше всего?»
- «А что тебе бывает трудно? Например, когда в группе все кричат, тебе спокойно или хочется спрятаться?»

Цель — нормализовать тему «кому-то бывает трудно», чтобы ребёнок не чувствовал себя «неправильным», если ему тоже бывает некомфортно.

2. Простая метафора про восприятие мира (3–4 минуты)

Можно использовать игрушку или куклу:

«Представь, что у нашего мишки очень-очень чуткие ушки. Если в комнате громко, ему становится страшно, и он закрывает ушки лапками. Он не злится на нас, просто его ушки так устроены: громкий звук для него как гроза. Если мы рядом будем говорить чуть тише и не толкаться, мишке станет спокойнее. Так бывает и у некоторых детей: им тяжело, когда шумно, когда всё меняется неожиданно, когда их трогают без спроса».

Мини-эксперимент (без стресса):

«Давайте на одну минутку будем „мишками с чуткими ушками“. Сейчас я постучу ложкой по тарелке — это будет гром. Кто хочет, может закрыть ладошками уши. А потом мы сразу сделаем тишину и скажем: „Всё хорошо, гром прошёл“. Это нужно, чтобы понять: иногда громкие звуки пугают, и это нормально — хотеть тишины».

Важно: эксперимент короткий, без пугающих эффектов, сразу после — спокойная фраза поддержки.

3. Что значит «особенный, но такой же» (3–4 минуты)

«Дети с аутизмом такие же, как мы: они любят маму, хотят играть, хотят, чтобы их понимали. Просто им бывает сложнее сказать словами, что они чувствуют. Иногда они не смотрят в глаза, или повторяют одно и то же слово, или кружатся на месте — так их тело помогает им успокоиться. Это не плохое поведение, это их способ справляться. И самое лучшее, что мы можем сделать, — быть терпеливыми и добрыми».

Работа с картинками эмоций:

Покажите 4–5 картинок: радость, грусть, страх, спокойствие, усталость. Спросите:

- «Как ты думаешь, что чувствует этот ребёнок?»
- «Если бы он был в нашей группе и выглядел вот так (усталый/испуганный), что бы ты ему сказал?»

Подсказывайте фразы-помощники: «Хочешь посидеть в тихом уголке?», «Я рядом», «Можно я не буду шуметь?», «Хочешь, я покажу, что надо делать?».

4. Правила дружбы для всей группы (3–4 минуты)

Вместе сформулируйте 3–4 простых правила (лучше, если дети сами предложат хотя бы одно):

1. **Не толкай и не дёргай.** Если видишь, что ребёнку тяжело, лучше не трогать.
2. **Говори спокойно.** Когда вокруг тихо, всем легче думать.
3. **Помоги понять.** Если ребёнок не понял, покажи жестом или картинкой, а не кричи.
4. **Будь другом.** Скажи доброе слово: «Я помогу», «Ты молодец».

Запишите правила на большом листе или нарисуйте пиктограммы вместе с детьми. Повесьте в группе.

5. Игра «Помоги — не мешай» (3–4 минуты)

Ведущий называет ситуацию, дети хлопают, если это «помоги», и тихо складывают ладошки, если «не мешай»:

- «Ребёнок закрыл уши руками» → «не мешай: сделай тише, не трогай».
- «Ребёнок не отвечает, когда его зовут» → «не мешай: подойди ближе, скажи спокойно, можно показать жестом».
- «Ребёнок повторяет одно и то же слово» → «не мешай: это ему помогает, просто будь рядом».
- «Ребёнок хочет побыть один в тихом уголке» → «не мешай: дай время, потом можно позвать играть».
- «Ребёнку страшно из-за громкого звука» → «помоги: скажи „всё хорошо“, сделай тише».

Игра помогает перевести абстрактные знания в конкретные действия.

6. Итог и символ доброты (1–2 минуты)

Возьмите синюю ленточку или мячик:

«Синий цвет — это цвет доброты и понимания. Сегодня мы узнали, что все дети разные, и каждому хочется, чтобы его понимали. Если ты видишь, что кому-то трудно, ты можешь стать тем, кто поможет: скажешь доброе слово, сделаешь тише, покажешь, что делать. Ты — друг».

В завершение можно сделать коллективную аппликацию: на большом листе — солнце с лучиками, на каждом лучике — имя ребёнка и фраза: «Я могу помочь тем, что...» (дети проговаривают, воспитатель подписывает).

Важные моменты для педагога

- **Никаких диагнозов и ярлыков.** Говорим про «особенности», «кому-то тяжело от шума», «так его тело помогает успокоиться». Не используем слово «болен».
- **Фокус на действиях, а не на «странностях».** Вместо «он странно себя ведёт» — «ему нужна тишина», «ему помогает повторять слова».
- **Избегайте соревновательности и давления.** Не спрашивайте: «Кто самый добрый?» или «Кто лучше всех понял?» — лучше: «Кому было важно услышать это сегодня?»
- **Готовьте группу заранее.** Если в группе есть ребёнок с РАС, поговорите отдельно с родителями и специалистами, согласуйте формулировки и сценарии.