

# Визуальное расписание: как помочь ребёнку с РАС понимать, что будет дальше.

---

Автор: Бусыгина Дарья Сергеевна, педагог-психолог МАОУ  
ДО «Дворец творчества»

# Почему важно визуальное расписание

---

Детям с РАС часто трудно:

- Понимать последовательность событий
- Принимать неожиданные изменения
- Удерживать в голове план действий
- 🔍 Результат: тревожность, протест, нежелание сотрудничать.
- 💡 Визуальное расписание помогает сделать день понятным и предсказуемым.

# Что такое визуальное расписание

Это наглядный план дня, представленный в виде:

- карточек (с пиктограммами или фото), таблицы или ленты, приложения на планшете.
- ☹☹ Помогает ребёнку видеть, что будет дальше, и готовиться к переходам.



# Зачем использовать

---

- ✓ Снижает тревожность
- ✓ Повышает самостоятельность
- ✓ Помогает соблюдать режим
- ✓ Улучшает поведение
- ✓ Развивает понимание времени и последовательности

# Виды визуальных расписаний

| Тип                                                                                             | Пример                 | Преимущества                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------|
|  Фото          | Реальные фото действий | Конкретно, понятно            |
|  Пиктограммы   | Символы или рисунки    | Гибко, удобно обновлять       |
|  Электронное | Планшет, приложение    | Интерактивно, удобно вне дома |

# Как создать расписание

---

- Определите основные части дня: утро, школа, дом, вечер.
- Подберите картинки/фото для каждого действия.
- Разместите их в последовательности.
- Приучайте ребёнка отмечать выполненное (переворачивать, убирать карточку).
-  Совет: начинайте с одного блока — например, утреннего.

# Как внедрять

---

- Показывайте расписание перед началом дня.
- Используйте одинаковые слова и изображения.
- Хвалите за использование расписания.
- Давайте время на привыкание.
- ☞ Родитель — «помощник», а не «контролёр».

# Типичные ошибки

---

- ⚡ Слишком много деталей
- ⚡ Карточки «ради галочки» (без реального использования)
- ⚡ Несоответствие действительности
- ⚡ Необъяснённые изменения
- 💡 Лучше мало, но стабильно.

# Примеры ресурсов

📁 Готовые карточки PECS

📱 Приложения:

Choiceworks

Visual Schedule Planner

AutiPlan

🌐 Сайты с пиктограммами

*(Приведены в конце презентации)*



# Заключение

- 🗨 Визуальное расписание — это мост между миром взрослых и внутренним миром ребёнка.
- ✨ Оно даёт чувство уверенности, стабильности и предсказуемости.



## Полезные ресурсы

| №  | Ресурс                                                                                         | Что можно скачать / получить                                                                                                                         | Комментарий                                                                                                          |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Клев.CLUB — раздел «Шаблоны визуальное расписание»                                             | Бесплатные шаблоны визуального расписания, карточки «сначала-потом», «утро-день-вечер». ( <a href="#">шаблоны для оформления лучшие бесплатные</a> ) | Хорошо подходит для детей с РАС: карточки с изображениями, можно распечатать и вырезать.                             |
| 2  | CARD IN UA — раздел «Визуальное расписание: утро-день-вечер»                                   | Макеты для скачивания: утро / день / вечер. ( <a href="#">card.in.ua</a> )                                                                           | Можно распечатать на А3 и заламинировать — удобно в домашнем или школьном окружении.                                 |
| 3  | NSPortal — статья «Пиктограммы для детей с РАС»                                                | Файлы .docx с карточками-пиктограммами. ( <a href="#">Наспортал</a> )                                                                                | Отличная база пиктограмм для начала: можно выбрать нужные изображения, адаптировать под ребёнка.                     |
| 4  | WEEEEK — блог с шаблонами расписаний для печати                                                | Шаблоны на день, неделю, месяц в PDF-формате. ( <a href="#">weeek.net</a> )                                                                          | Хотя не все шаблоны специально под детей с РАС, их можно адаптировать: добавить изображения-пиктограммы.             |
| 5  | Canva — онлайн-редактор с бесплатными шаблонами расписаний                                     | Тысячи бесплатных шаблонов, можно настроить под себя. ( <a href="#">Canva</a> )                                                                      | Отлично, если хотите сделать кастомный дизайн: вставить фотографии ребёнка, пиктограммы.                             |
| 6  | Фонд «Обнажённые сердца» — методическое пособие «Дети с РАС...»                                | Сборник, где есть раздел «Организация пространства и визуальная поддержка». ( <a href="#">api.nakedheart.online</a> )                                | Не шаблоны в виде карточек, но даёт идеи и рекомендации по визуальной поддержке, которую можно дополнить карточками. |
| 7  | ДивоГра — раздел с материалами-пиктограммами                                                   | Наборы пиктограмм на русском языке (в том числе для детей с особыми потребностями)                                                                   |                                                                                                                      |
| 8  | Сайты-шаблоны “расписание дня” на русском                                                      | Бесплатные шаблоны PDF, например: ежедневник, расписание-лист. ( <a href="#">Pinterest</a> )                                                         | Можно адаптировать под ребёнка: заменить текст на картинки-пиктограммы.                                              |
| 9  | Методическое пособие «Формирование навыков ...» — содержит раздел про использование пиктограмм | Можно скачать PDF. ( <a href="#">Аутизм ФРЦ</a> )                                                                                                    | Хотя не специализировано под расписание, но полезно для понимания, как работают пиктограммы с детьми с РАС.          |
| 10 | Руководство для родителей ребенка с РАС                                                        | Полно практических советов и примеров визуальной поддержки. ( <a href="#">krc22.ru</a> )                                                             | Можно использовать как теоретическую базу при создании системы визуального расписания.                               |

# Как использовать эти ресурсы

---

- Скачайте готовые наборы пиктограмм/карточек, адаптируйте под режим дня вашей семьи.
- Распечатайте или используйте на планшете/настенном планшете.
- Подбирайте картинки/пиктограммы под конкретные действия ребёнка (туалет, одеться, завтрак, школа, игра).
- Подписи на русском облегчают самостоятельное восприятие ребёнком (особенно если он уже читает или учится читать).
- Используйте как основу: можно менять, дополнять, создавать «сначала-потом», цепочки действий и т.д.