

Программа психолого-педагогического
просвещения родителей
(законных представителей)
воспитывающих детей
с расстройством аутистического спектра
«Дом Совы»



РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Снова в школу: советы для аутичных детей и их родителей.

Конец лета зачастую вызывает смешанные эмоции у многих родителей и детей, которым приходится мысленно окунуться в школьную атмосферу после менее структурированных теплых летних дней. Даже если некоторые родители радуются возвращению к более рутинному и привычному течению жизни, мысли об утреннем подъеме с кровати на уроки могут быть очень огорчительными.

Нижеследующие советы могут помочь родителям аутичных детей увеличить вероятность успешного перехода ребенка (и его близких) в школьную среду после летних каникул.

Планируйте заранее.

- Посетите с ребенком его классную комнату и организуйте встречу с его новым учителем за несколько дней до начала учебного года.
- Летом предложите ребенку сделать открытки его новому учителю и одноклассникам, чтобы он с нетерпением ждал встречи с ними.
- Прочитайте несколько книг или социальных историй о начале учебного года в школе.
- Отнеситесь к чувствам ребенка с пониманием вместо того, чтобы твердить ему, что все будет в порядке, и ему не о чем беспокоиться.
- Поделитесь с ребенком тем, что вы испытывали те же чувства, когда начинали учиться в школе, и расскажите о том, что помогло вам облегчить переживания, например, разговор с родителями, с другом или любимым учителем, ведение дневника, чтение книги и т.п.
- При общении с ребенком используйте социальные истории и фотографии новой классной комнаты/школы. Напоминайте ребенку о тех положительных эмоциях, которые ему доводилось переживать, находясь в школе.
- Сообщите ребенку о том, что вы и определенные люди в школе готовы помочь ему всякий раз, когда его что-нибудь беспокоит. Поощряйте ребенка к тому, чтобы он высказывался и обращался за помощью.

- Пусть ребенок сделает свой вклад в подготовку плана повседневных рутинных процедур, таких как утреннее визуальное расписание, занятия в послеобеденное время и процедура отхода ко сну.
- Позвольте ребенку принять участие в выборе канцелярских принадлежностей и одежды для школы.
- Составьте с ребенком календарь, используя фотографии и нарисованные от руки напоминания, чтобы помочь ему сориентироваться в предстоящих событиях, тем самым обеспечивая плавный переход к ним.

Утренние

процедуры.

Постепенно переводите всех членов семьи на привычный график нормального сна, каждый день предлагая им отправиться в постель на несколько минут раньше. Таким образом, ребенку легче будет просыпаться рано утром в одно и то же время, и собираться в школу. Также важно помнить о том, что существует четкая связь между сном и проблемами поведения у аутичных детей. В одной из наших предыдущих публикаций вы сможете ознакомиться с рекомендациями для родителей при проблемах со сном у детей с аутизмом.

Составьте утреннее визуальное расписание совместно с ребенком. Он с большей охотой будет следовать расписанию, в создании которого сам принимал участие. Можно остановить свой выбор на:

- Вертикальном расписании, картинка в котором располагаются в определенном порядке сверху вниз
- Расписании со сменными карточками, на каждой из которых располагается по одному изображению, и которые ребенок самостоятельно сменяет после того, как завершит поставленную задачу
- Горизонтальное расписание, на котором картинки расположены слева направо

Напоминайте ребенку о том, чтобы он смотрел на визуальное расписание, когда собирается в школу. Спрашивайте его, какой шаг будет следующим в расписании, вместо того, чтобы говорить или подталкивать его к дальнейшему виду деятельности.

В конце концов, и ребенок, и его родители будут намного более счастливыми, получив рабочее и структурированное визуальное расписание. Кроме того, ребенок сможет стать более самостоятельным и обучиться важнейшим навыкам управления временем.

Перед

началом

учебного

года.

Несмотря на то, что школа обычно запрашивает контактные данные человека, с которым можно будет связаться в экстренном случае, ДО начала учебного года дополнительно обсудите с дирекцией любые возможные

проблемы здоровья и безопасности, связанные с вашим ребенком.

Также обеспечьте учителей рекомендациями, которые позволят им лучше понять вашего ребенка. Расскажите о стратегиях, оказавшихся эффективными в домашних условиях. Также можете поделиться особенностями его сенсорного поведения.

Такой краткий вводный инструктаж для учителей и специалистов, сопровождающих инклюзию ребенка в школьную среду, поможет всем участникам процесса начать эффективно работать в правильном направлении.

Ежедневная подготовка к школе.

Предложите ребенку поучаствовать в выборе одежды на завтрашний день и разложить ее перед сном. Также включите приготовление портфеля и сбор школьных принадлежностей в рутинную процедуру отхода ко сну. Обсудите с ребенком, чего бы он хотел на завтрашний обед, который он возьмет с собой в школу. Контейнеры для обедов являются прекрасным местом для размещения картинок или записки с напоминанием о том, что вы всегда думаете о своем ребенке.

Школьный обед.

Любой родитель, ребенок которого ест лишь ограниченный набор продуктов, или продукты, приготовленные исключительно определенным образом, знает о том, как сложно собрать школьный обед для аутичного ребенка, уходящего в школу. Единственное, что может помочь в этом деле, это попытка привлечь ребенка к участию в подготовке обеда. О проблемах пищевого поведения мы также говорили в одной из наших предыдущих публикаций.