

Значительное число учеников с расстройствами аутичного спектра сталкиваются с серьезными проблемами в адаптации к школьной обстановке. «Хотя некоторые ученики начинают испытывать трудности еще в детском саду или подготовительных классах, почти все они в той или иной степени сталкиваются со сложностями в начальных классах школы».

1. Заранее установите дома режим «учебного года».

Многим ученикам с РАС трудно адаптироваться к новому режиму дня. Поэтому за несколько недель до начала учебного года бывает полезно постепенно переходить на тот режим, который характерен для школьников. Например, можно перенести время сна и подъема с учетом того, когда ребенку нужно будет идти в школу. Для многих детей очень важно соблюдать четкий распорядок по утрам. Это поможет предотвратить «тяжелые утра», о которых сообщают многие родители, собирающие детей в школу.

2. Установите режим по выполнению домашних заданий.

Установите режим «домашней работы», чтобы ваш ребенок привык к тихим занятиям в одно и то же время, в одном и том же месте каждый день. До начала учебного года ребенок может посвящать это время повторению пройденного, чтению, ведению дневника. Однако будьте осторожны – не позволяйте ребенку посвящать это время своим **самым любимым** занятиям, не забывая, что это «репетиция» выполнения домашней работы.

3. Определите, чем вы будете мотивировать вашего ребенка.

Планируйте использование внешних мотивационных систем, чтобы внедрить подобные изменения. Ученики с РАС редко воспринимают «наши цели» как важные или необходимые. В качестве мотивации можно использовать те занятия/предметы, которые мы часто предоставляем просто так (просмотр телепередач; любимые игры; поход в любимый магазин; баллы/значки, которые ребенок может обменять на то, что ему хочется). Помните, ключ успешной мотивации – награда должна быть очень желанной и предоставляться немедленно!



4. Ориентация ученика в школе

Пройдите с ребенком по школе. Позвольте ребенку попрактиковаться в передвижениях по школе в соответствии с разными возможными расписаниями дня. Вот несколько предложений для такой прогулки по школе:

- а) Попрактикуйтесь с ребенком, как добираться из разных классов в туалет, медкабинет, к выходу из школы и так далее.
- б) Познакомьте ребенка со всеми учителями и другими сотрудниками школы.



5. Подготовьте и распечатайте памятку о вашем ребенке для каждого учителя.

Такая памятка должна включать:

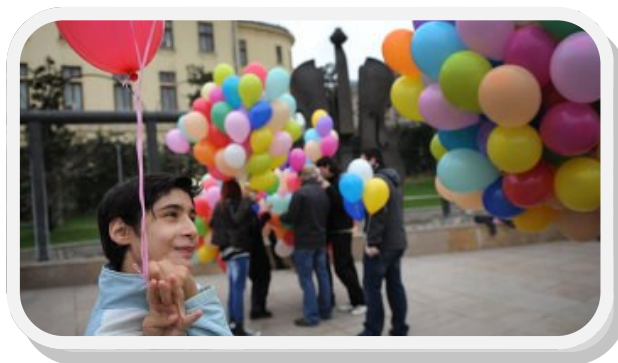
- а) Проблемы ребенка, которые могут быть не очевидны.
- б) Признаки стресса у ребенка.
- в) Факторы, которые обычно вызывают у него стресс.
- г) Предложения о том, как можно уменьшить тревожность ребенка.
- е) Сильные стороны и интересы ребенка – как учитель сможет использовать их для успешной учебы.

6. Запланируйте время на телефонные разговоры/встречи с учителями в течение осени.

Вам важно поддерживать постоянный контакт с сотрудниками школы, чтобы вовремя выявить проблемы в начале учебного года. В частности, вы должны особенно тщательно следить за поддержкой/проблемами в неструктурированных ситуациях (на переменах), следить за признаками стресса у вашего ребенка.

7. Организуйте социальное общение для вашего ребенка.

Развитие позитивных социальных отношений – это огромная помощь для вашего ребенка. Еще до начала учебного года вам следует подумать о том, чтобы «разыскать» одного или двух детей, которые будут учиться вместе с вашим ребенком. Обычно успешный социальный опыт можно организовать только с одним ребенком, а не с группой детей. Иногда родители добиваются еще больших успехов, когда они начинают поддерживать отношения с родителями «толерантного» сверстника.



8. Запланируйте день на релаксацию только для вас! Ваша работа по защите интересов своего ребенка никогда не заканчивается. Всегда слишком многому надо научить и слишком многое надо сделать. Обычно школьный год приносит большой стресс – не только детям с РАС, но и их родителям. Помните, что вы должны прилагать отдельные усилия, чтобы позаботиться о собственных потребностях, иначе у вас просто не будет времени и энергии на потребности других.

**Как подготовить
ребенка с
расстройствами
аутистического спектра
к школе**

*Консультация родителям
будущих первоклассников*