

## ***Как подготовить к школе ребенка с аутизмом?***

### ***(краткие рекомендации для родителей)***

- ***Вставать пораньше, чтобы не опоздать в школу.***

До начала учебного года ребенку с аутизмом необходимо прививать навык раньше ложиться и раньше вставать, немного сдвигая режим сна в нужном направлении. В идеале, ребенок должен ложиться и вставать каждый день в одно и то же время, и это время должно соответствовать учебному дню.

- ***Навык утреннего сбора в школу.***

До начала занятий в школе необходимо попрактиковаться в сборах – проснуться, позавтракать, почистить зубы, одеться. Это поможет родителям заранее определить «проблемные области» в сборах, а ребенку будет легче, если утро учебного дня уже будет привычным элементом в его режиме дня. Как вариант, можно подготовить визуальное расписание на утро и начать следовать ему до начала и в течение учебного года.

- ***Путь в школу.***

Для того, чтобы ситуация с дорогой в школу не вызывала стрессовое состояние у ребенка, необходимо устроить несколько «тренировочных прогулок» до школы и обратно. Если рядом со школой есть игровая площадка, то можно представить ее ребенку как поощрение за путешествие к школе. В таком случае у ребенка будет меньше стресса, так как вы следуете уже привычному и безопасному пути.

- ***Поведение в школе.***

Обучение в классе включает в себя разные виды поведения: сидеть за партой, поднять руку, если хочешь что-то спросить, отвечать на заданный учителем вопрос. Можно организовать с ребенком игру по ролям и отработать с ним школьные навыки, чтобы ему было проще адаптироваться в первые учебные дни.

- ***Как проходит день в школе.***

В данном случае сможет помочь социальная история про школу, которую необходимо читать с ребенком каждый день до начала учебного года. Социальная история может рассказывать о том, в какой класс пойдет ребенок, кто будет его учителем, что будет происходить в течение учебного дня.

Социальную историю можно использовать, чтобы помочь ребенку запомнить, как зовут его учителя, как пройти в его класс и т.д. Также можно посмотреть вместе с ребенком фотографии школы (коридоры, столовая, актовый зал). Можно устроить ребенку экскурсию по школе и пройти те маршруты, которым он будет следовать во время учебного процесса.

- ***Просьба о помощи.***

Детям с РАС необходимо больше помощи в процессе образовательной деятельности, чем другим детям, но при этом им бывает сложно попросить о помощи из-за трудностей в коммуникации или непонимания того, когда это нужно сделать. Важно систематически повторять с ребенком, как и когда он может попросить о помощи в школе (разыгрывание конкретных ситуаций, социальные истории).

- ***Борьба с перегрузкой.***

В школе много шума и других стимулов, которые могут вызвать перегрузку, что особенно тяжело в незнакомой обстановке и в окружении большого количества людей. Можно заранее подумать, как ребенок может избежать суеты. Например, можно научить ребенка просить небольшой дополнительный перерыв, сделать ребенку карточки, которые он может передать при необходимости сотруднику школы, на которых будет написано, в чем проблема и как можно ему помочь. Определить данную стратегию в школе может быть непросто, но важно планировать ее заранее и дать ребенку возможность покинуть невыносимую ситуацию.

Материал подготовлен учителем-дефектологом  
Инклюзивного ресурсного центра  
Мурадовой Э.Э.