

Как пережить начало учебного года в школе?

Советы аутиста для родителей, чьи дети с аутизмом собираются в школу

Близится начало учебного года. Для многих это сложный период, и мне кажется, настало время поделиться с вами полезными хитростями, которые я использовала, чтобы сделать этот момент более мягким и безопасным для ребенка, а также избежать некоторых неприятных моментов.

Вот несколько правил для начала учебного года: что делать **НУЖНО**, а чего – **НЕЛЬЗЯ**. Однако не забывайте, что хотя эти правила, как мне кажется, очень хорошие и подходят для большинства людей, они основываются на моем личном опыте. То, что подходит мне, может подойти Вашему ребенку, а может и не подойти.

НЕЛЬЗЯ: Не заставляйте ребенка наряжаться в первый день. Моя мама всегда настаивала, чтобы я надевала платье в первый день в школе, и одно это меня ужасало. Я ненавижу платья, ткань меня раздражает — это был просто сенсорный ад!

НУЖНО: Позвольте ребенку самому выбрать одежду (при необходимости с вашей помощью), и приготовьте одежду с вечера, выложив в удобном месте. Заранее выбрав одежду, ребенок будет меньше тревожиться о том, что он будет носить на следующий день. Это также сократит время на сборы в ответственный день.

НУЖНО: Составьте список вещей, которые необходимо взять с собой в школу, и соберите портфель вместе с ребенком. Это была единственная реальная помощь, которую оказывали мне родители в данной ситуации. Я обожала школьные принадлежности — карандаши, ручки, ластик, тетради, папки и т. д. Каждый год, в течение недели до начала занятий мы вместе с родителями выбирали школьные принадлежности на следующий год. Мы старались использовать то, что было в наличии, но если чего-то не хватало за несколько дней до начала занятий, мы ходили в Стейплз: я обожала этот магазин. Мы всегда приходили со списком, который был составлен с моим участием — так я приучалась быть организованной и покупать необходимые мне вещи, не покупая

лишнего. Когда я подросла, родители даже выделяли мне небольшую сумму, которую я могла самостоятельно потратить на школьные принадлежности. Если мои потребности превышали выделенную сумму, я должна была сама выходить из положения. Обучение финансовой грамотности в действии! Помимо этого, я сама укладывала свои вещи. Став старше, я сама подготавливала свои папки, дневники и тетради задолго до начала занятий. Если все заняться организацией заблаговременно, то это всегда придавало мне уверенность и спокойствие на уроках.

НЕЛЬЗЯ: Не откладывайте сбор портфеля до последней минуты. Это вызывает ненужный стресс и не позволяет ребенку самому принять участие в процессе сборов. Мне всегда было легче в новой ситуации, если была возможность продумать все заранее.

НУЖНО: Сводите ребенка в школу летом. Старайтесь выбрать время, когда учитель проводит подготовку в классе, чтобы ребенок заранее познакомился с учителем и окружающей обстановкой. После этого запланируйте что-то приятное, например, прогулку по парку или поход в кафе.

НУЖНО: Научите ребенка отстаивать свои интересы. Если у Вас есть обыкновение в начале года давать учителю короткую справку об особенностях ребенка, попробуйте привлечь к этому самого ребенка. Спросите его, что он хотел бы рассказать о себе новому учителю. Добавьте в описание все, что предложит ребенок. Даже если это что-то вроде «я не люблю муравьев» или «я не люблю фиолетовый цвет», эта информация поможет учителю лучше понять ребенка. Скажите ребенку, что еще вы включили в описание. Это улучшит его самосознание, подскажет нужную терминологию и инструменты, чтобы при необходимости отстаивать свои интересы. Но не ждите быстрых результатов. Потребуются многочисленные повторения, терпение и готовность к ошибкам. Однако стоит заронить это зерно как можно раньше, и вы увидите — ребенок расцветет.

НУЖНО: Поговорите с ребенком о том, что скоро нужно опять идти в школу. Я всегда испытывала огромный страх перед неизвестным, и, чем больше я знала, тем меньше я тревожилась (в основном... из этого правила бывают исключения).

НЕЛЬЗЯ: Не давайте ребенку с собой еду, которую он не любит, пусть даже это самая «здоровая» еда на свете. Это было большой проблемой для меня в подготовительной школе — мама всегда давала мне с собой в

качестве ланча «здоровую» еду, которая при этом была моим сенсорным ужасом. Я редко съедала свой ланч, поэтому весь день была очень раздражительной и чувствовала себя несчастной, что не очень-то способствовало учебе. В течение первых нескольких дней в школе от волнения и так подводит желудок, а невкусная еда только усугубляет ситуацию. А осознание того, что с собой у тебя невкусный завтрак усиливает общее беспокойство... особенно если приходится есть в шумной столовой, которая и без того является сильнейшей сенсорной нагрузкой.

НУЖНО: Спросите ребенка, какую еду он хотел бы взять с собой. Если ребенок достаточно подрос чтобы хоть чуточку сосредоточиться, пусть поможет приготовить свой ланч. Это не только привьет ему навыки, необходимые для планирования питания при независимом проживании, но и повысит вероятность того, что ребенок действительно съест свой завтрак. После неудачи с завтраками в подготовительной школе, моя мама решила, что я буду сама готовить себе еду, если захочу. Это не лучший способ научить кого-то готовить завтрак, но для меня стал облегчением тот факт, что каждый день я знала, что я буду есть.

НУЖНО: Положите в портфель маленького школьника что-нибудь особенное, например плюшевого зверька, какую-то игрушку для сенсорной стимуляции или открытку с надписью «я тебя люблю». Просто что-то небольшое, что обрадует ребенка. Не прячьте свой сюрприз слишком тщательно, а то ребенок может и не найти его! Если ребенок любит читать, положите ему в портфель новую книгу или наоборот — потертую старенькую любимицу, один вид которой внушит ему спокойствие. В чтении уж точно нет ничего плохого. Поэтому было бы хорошо иметь под рукой пару книг, которые можно почитать в некомфортной ситуации. Нельзя недооценивать силу успокаивающих предметов.

НЕЛЬЗЯ: Не говорите ребенку, что в школе ему будет плохо. Это кажется очевидным — нужно помочь ребенку обрести уверенность в себе! Тем не менее, мои родители чертовски плохо справлялись с этой задачей.

НУЖНО: Рассмотрите расписание занятий на неделю вместе с ребенком. Первые недели часто проходят с неполной загрузкой. Это вносит путаницу, поскольку перемены в обычном расписании воспринимаются тяжело. Здесь помогут визуальные подсказки и своевременное информировании об изменении расписания учителем. Я носила в кармане расписание занятий на текущий день и это помогало мне

успокоиться, поскольку я всегда могла проверить, что будет дальше и во сколько.

НУЖНО: Потренируйтесь вставать и выходить из дома вовремя. Начните репетиции по крайней мере за 3 дня до начала школьных занятий. Если вы как следует заранее отрепетируете ваше утреннее расписание, то в первый день школы вам будет намного легче. Просто чтобы вычеркнуть из списка еще одно неизвестное.

НУЖНО: Постарайтесь расслабиться. Ваше настроение влияет на ребенка. Мы легко перенимаем эмоции. Если родители беспокоятся, мы будем переживать еще сильнее. Репетиции, социальные истории и тренировки помогут снизить стресс в первые школьные дни. Постарайтесь снизить сенсорную нагрузку (обратите внимание на одежду, еду, звуки и освещение) — и ребенок станет более спокойным и счастливым, более готовым к занятиям.

НУЖНО: Не сомневайтесь в способностях ребенка. Ваш ребенок умен, способен и готов учиться, если созданы правильные условия и есть необходимые инструменты. Помогите обеспечить все это, и ваш ребенок со временем превратится прекрасного человека. Настолько прекрасного, насколько это возможно.

Всем удачного начала учебного года!