



Январь 2022 г.

Выпуск 5

Советы

В связи с тем, что у нас бывают затяжные каникулы, возникла необходимость в данной статье.

Которая будет в помощь родителям аутичных детей, а также педагогам, работающим с данной категорией детей.

Как подготовить аутичного ребенка к возвращению в школу после каникул

Десять советов о том, как готовить аутичных детей к возвращению в школу после каникул, от учительницы класса детей с аутизмом

По моему опыту, после каникул ученики делятся на две группы.

Представители первой ждут не дожудтся начала школьных занятий — на каникулах им не хватало структуры и четкого расписания, которые есть в школе. Это шанс снова увидеть знакомые лица и привычные предметы после хаоса праздников.

Второй группе нравилось, что во время каникул никто не «пристает» к ним с учебными требованиями и они могут посвящать все время своим интересам. Начало школьных занятий для таких детей — это источник сильной тревожности и страданий.

Ниже приводится несколько советов о том, как помочь детям из второй группы.

1. За несколько дней до окончания каникул сделайте календарь или расписание по дням, чтобы ребенок видел, когда он вернется в школу. Затем

ежедневно отмечайте прошедшие дни. Многим детям с аутизмом трудно понимать концепцию времени, поэтому окончание каникул может восприниматься как неожиданность, и это усилит тревожность.

2. Обсудите с ребенком, что, по его мнению, он обязательно должен сделать до возвращения с каникул. Может быть, пройти следующий уровень в компьютерной игре или съесть любимый торт. По возможности, постарайтесь, чтобы ему удалось осуществить все, с чем он ассоциирует праздники, за последние несколько дней каникул. Это облегчит его переход к обычному расписанию.

3. За день до начала учебы в школе проведите расслабленный день без особых событий, подведите итоги каникул. Обсудите с ребенком его тревоги, связанные с началом учебы в школе, если это возможно. Напоминайте ребенку, что он уже возвращался в школу, и в этот раз все тоже будет нормально.

4. Составьте визуальное расписание для первого дня учебы. Пройдитесь по нему вместе с ребенком накануне. Некоторых детей утешает как раз то, что школа такая же, как обычно, и ничего не изменилось.

5. За несколько дней до начала учебы начинайте следовать режиму сна, который соответствует школьному расписанию. Старайтесь, чтобы ребенок ложился спать примерно в то же время, что и в период школьной учебы, и вставал хотя бы примерно в то же время. Накануне первого дня в школе постарайтесь встать в то же время ровно.

6. Запланируйте что-то очень приятное и веселое, чем вы займетесь вместе с ребенком после школы

и включите это в расписание на день. Ничего грандиозного, что может перегрузить ребенка, лучше всего какое-то привычное веселье. Может быть, это визит в кафе за пирожным или совместная игра за компьютером. Главное, показать ребенку, что даже если завтрашний день будет трудным, в конце его ждет награда за страдания.

7. В первый день возвращения в школу постарайтесь запланировать как можно больше времени на сборы с утра. Помните, что тревожность может быть самой высокой именно в этот период, и возможны нервные срывы. По возможности сохраняйте спокойствие и рассудительность и не корите себя, если все не пойдет так, как запланировано.

8. Любимая еда на завтрак может помочь начать день «с той ноги», как и серия любимого мультфильма. Некоторым детям помогают ограниченные по времени занятия с утра, которые позволяют окончательно проснуться и настроиться на нужный лад.

9. Сохраняйте позитивный настрой настолько, насколько это возможно. Хотя важно сообщать ребенку, что вы с пониманием относитесь к его беспокойству, нужно также показывать свое позитивное отношение к школе (даже если вы его не совсем чувствуете). Ребенок будет следовать вашему примеру, так что снова и снова повторяйте, что у ребенка все получится, и он может провести хороший и успешный день в школе. Помните, что для некоторых просто войти в школу — уже сложная задача. Хвалите и поддерживайте ребенка за любое положительное поведение.

10. После дня в школе запланируйте только приятные, но совсем привычные и не требующие никакого напряжения занятия. Обсуждайте с ребенком прошедший школьный день, делая акцент на его успехах и на том, что прошло хорошо.

ПЕРЕВОД: ЕЛИЗАВЕТА МОРОЗОВА

ИСТОЧНИК: THE AUTISM HELPER

Научная статья

Как предотвратить срыв аутичного ребенка после школьного дня

Рекомендации о том, как уменьшить стресс ребенка с аутизмом во время учебного дня и предотвратить взрывное поведение дома.

Нередко бывает, что у аутичного ребенка нет серьезных поведенческих проблем в школе, но когда он возвращается домой, то ведет себя совершенно иначе. Однако если проблемное поведение возникает только дома, это не значит, что его причины тоже находятся дома. Школа может вызывать у ребенка сильный стресс, даже если он сдерживает эмоции до прихода домой.

У многих детей с аутизмом язык тела и выражения лица являются нестандартными, и со стороны может быть незаметно, какие эмоции переживает сейчас ребенок. Трудности с устной коммуникацией могут еще больше затруднить для ребенка выражение эмоций. Важно понимать, что высокий уровень стресса может быть длительное время незаметен у ребенка в спектре аутизма.

Шкалы стресса

Некоторым детям в спектре аутизма очень помогают визуальные шкалы стресса, которые они могут носить с собой. Это позволяет научить ребенка, как сообщать о своем самочувствии и эмоциях до того, как он взорвется. Обычно это пятибалльная шкала самочувствия от полного спокойствия до утраты контроля над собой. Иногда шкалу изображают в виде градусника или в виде трех сигналов светофора. Идея в том, что если ребенок покажет, что сейчас он в «желтом» или «красном» сигнале, то ему помогут успокоиться и снова начать контролировать эмоции.

Визуальная шкала также помогает превратить эмоции — абстрактные концепции, понимание которых требует социального воображения, — в конкретные числа или цвета, которые проще понять ребенку с аутизмом.

Если ребенку трудно использовать шкалу, то вместо этого он может использовать карточку «нужна помощь». Это может быть красная карточка, карточка со словом «помоги» или карточка со значимым для ребенка символом. Ребенок постоянно носит карточку с собой, и если он начинает чувствовать сильную тревогу или злость, то он может показать карточку сотруднику школы или родителям.

Такие карточки могут быть полезны для всех детей с аутизмом — даже если ребенок хорошо владеет устной речью, в ситуации сильного эмоционального напряжения он может полностью утратить способность выражать мысли устно.

Когда ребенок протягивает такую карточку, может быть полезно перенаправить его на какую-то другую, нетрудную задачу или дать возможность провести несколько минут в тихом и спокойном месте.

Школьные педагоги часто боятся вводить такие карточки для детей: они могут опасаться, что дети просто будут использовать их, чтобы избегать занятий, и это помешает их обучению. Нужны четкие и строгие правила по применению карточек или шкал стресса, в том числе четкие инструкции о том, что можно делать, чтобы успокоиться (это не могут быть развлечения), и как долго (лучше устанавливать таймер).

Вопреки понятным опасениям эффективное применение таких карточек улучшает, а не уменьшает качество обучения ребенка, поскольку позволяет предотвратить проблемное поведение и помогает ребенку быть спокойнее и сосредоточиться на занятиях.

Разгрузка от стресса после школы

Ребенку может помочь, если вы запланируете конкретное время и программу отдыха, для того чтобы сбросить стресс и успокоиться сразу после школы. Сразу после возвращения ребенка из школы лучше свести общение с ним к минимуму и предоставить ему возможность заниматься чем-то спокойным и расслабляющим в одиночестве в течение какого-то времени.

Если ваш ребенок склонен к физическому выражению эмоций, например, начинает пинаться

или драться, то после школы ему могут подойти прыжки на батуте, избиение подушки или пробежка по двору. Другие дети скорее успокоятся, если будут смотреть телевизор или слушать музыку.

Некоторым детям помогает успокоиться наблюдение за чем-то зрительно приятным. Например, ребенок может смотреть на мыльные пузыри, игрушки с красивой подсветкой или «сенсорные бутылочки» с блестками.

«Мне всегда нравились огоньки, у меня в комнате их полно. У меня есть лава-лампа, шар диско и лампа НЛО. Они гипнотизируют и успокаивают, для меня это замечательный побег от реальности», — Люк Джексон, подросток с синдромом Аспергера.

Как правило, лучше запланировать, что каждый раз, когда ребенок приходит из школы, у него должно быть 30—40 минут на расслабление без каких-либо ожиданий. Ничего не требуйте от ребенка в это время, не давайте ему инструкций, за исключением разве что напоминаний положить на место рюкзак, снять ботинки и повесить куртку.

Старайтесь ни о чем не расспрашивать ребенка. Как правило, лучше меньше взаимодействовать в этот период с ребенком, если, конечно, он сам не захочет поговорить с вами. Не задавайте ребенку вопросов о том, как прошел день в школе. Понятно, что вам это интересно, но для ребенка это может быть дополнительным давлением.

Идеи для разгрузки

- **«Правило одного».** Пусть только один человек помогает ребенку, который испытывает сильный стресс. Чем больше рядом будет людей, тем сложнее будет ребенку избежать перегрузки.
- **Глубокое дыхание.** Практикуйте вместе с ребенком очень медленные и глубокие вдохи и выдохи. Это помогает ребенку сосредоточиться на настоящем и успокоиться.
- **Визуальный таймер.** Если ребенку трудно переключаться с одного занятия на другое, то установите визуальный таймер на время

разгрузки, чтобы ребенок понимал, когда придет время заняться чем-то еще.

Мышечное напряжение. Упражнения, которые помогают напрячь, а потом расслабить мышцы отлично помогают снять стресс. Например, можно сильно сжимать кулаки или сжимать в них шарики-антистресс, отжиматься от стены, с силой пожимать плечами, сжимать ладони или колени вместе и так далее. Такие упражнения также помогают сосредоточиться на настоящем.

Глубокое давление. Иногда глубокое давление на мышцы помогает им расслабиться. Это может быть утяжеленное одеяло или подушка, возможность тесно обернуться одеялом или просто ваши крепкие объятия.

Легкий массаж. Ребенок может использовать массажер, который он сам контролирует, или он может натирать свои руки и ноги лосьоном с приятным для него запахом, это помогает успокоиться.

Тактильные коробки. Соберите коробку с лоскутками ткани и маленькими тактильными игрушками, можно использовать коробку с крупами, кинестетическим песком или чем-то еще, что будет приятно на ощупь для ребенка. Многим детям помогают расслабиться различные ощущения в пальцах, так что такую «сенсорную коробку» полезно держать под рукой.

Специальный уголок для релаксации. Это может быть любое место в доме, в которое ребенок может пойти, когда ему нужно успокоиться. Можно визуально огородить этот уголок с помощью коврика на полу или ширм. Для уголка подойдет напольный мешок, плюшевые животные, устройство для белого шума или ночник в качестве освещения.

Визуальное расписание на время после школы

Четкая структура учебного дня в школе помогает многим детям с аутизмом справиться с тревожностью и стрессом. Дети в спектре аутизма тяготеют к рутине, которая является

неотъемлемой частью школы. Ребенку может помочь, если у него будет визуальное

расписание на период после школы, это поможет сделать окружающую среду более предсказуемой.
ПЕРЕВОД: ЕЛИЗАВЕТА МОРОЗОВА

ИСТОЧНИК: THE AUTISM HELPER

СЕГОДНЯ ХОТИМ ПОГОВОРИТЬ О ВИЗУАЛЬНОМ РАСПИСАНИИ И О ТЕХ МИФАХ, КОТОРЫЕ С НИМ СВЯЗАНЫ.

5 мифов о визуальных расписаниях при аутизме

Визуальные расписания — это очень эффективный метод помощи при аутизме с доказанной эффективностью, но иногда его применению мешают расхожие заблуждения педагогов и других специалистов

Более двадцати лет я работаю в самых разных классах, где учатся аутичные дети, но до сих пор периодически поражаюсь тому, что говорят про визуальные расписания при аутизме. Каждый раз, когда мне кажется, что я слышала уже все, появляется новое заблуждение. Но некоторые мифы о визуальных расписаниях я слышу снова, снова и снова вот уже много лет. Так что я решила, что пора внести ясность.

Сразу скажу, что я немного предвзята. Я видела, как визуальные расписания и другая визуальная поддержка могут буквально преобразовать жизнь людей с аутизмом при условии правильного применения. И я также уверена, что все мы пользуемся визуальной поддержкой. Просто мы не отслеживаем, когда сами это делаем.

Миф 1. Высокофункциональным ученикам с аутизмом не нужны визуальные расписания

Ну это попросту неправда. Я уже рассказывала ранее, что очень часто ученики с развитой речью, которые могут учиться в общеобразовательном классе, «обманывают» нас, заставляя думать, что они могут то, чего они на самом деле не могут. Точнее, мы сами обманываемся на их счет.

Конечно, мы должны предоставлять им возможности быть независимыми. Но есть большая разница между независимым использованием своего визуального расписания и ситуацией, когда взрослый нависает над учеником... В этом случае визуальное расписание означает независимость.

Если я пользуюсь списком покупок, когда иду в магазин, вы скажете, что я не такая независимая, как кто-то, кто ходит в магазин без списка? Нет. Тогда почему ученик с визуальным расписанием не такой независимый, как ученик без визуального расписания?

ЭТО НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНО БЫТЬ ВИЗУАЛЬНОЕ РАСПИСАНИЕ ИЗ КАРТИНОК!

Учтите, что не все визуальные расписания состоят из картинок. Более высокофункциональные ученики могут использовать список дел или письменное расписание, а не расписание из картинок. Они могут держать расписание в кармане, оно может быть записано в блокноте, который они носят с собой. Может быть, их расписание — это планер на неделю или приложение в их телефоне для планирования задач или календаря.

Но в большинстве случаев визуальное расписание очень помогает аутичному ученику разбираться в том, что происходит, и обходиться без помощи взрослых. Еще раз: **при аутизме визуальные расписания нужны, чтобы увеличить независимость.**

Миф 2. Визуальные расписания делают учеников ригидными и зависимыми от рутины

Огромное количество людей, которых я встречала, по какой-то причине уверены, что ученики с аутизмом стали ригидными из-за своего расписания. Или они считают, что расписание усилило их зависимость от однообразия и рутины. В реальности ригидное поведение и стремление к однообразию — это особенность самого аутизма. Более того, **если правильно использовать визуальные расписания, то с их помощью можно учить детей с аутизмом быть более гибкими.**

Ученики ригидны, когда они следуют расписанию, если их расписание не меняется. Но мы все это делаем. Все люди сопротивляются переменам, если они привыкают, что ничего не меняется. Так что чем больше однообразия в нашей повседневной жизни, тем сложнее нам адаптироваться к чему-то новому. И визуальные расписания могут помочь в такой адаптации, и они могут помочь ребенку принять неизбежные перемены в жизни.

Миф 3. Ученики становятся зависимыми от визуальной поддержки

Боже, как же часто я это слышу. Могу сказать, что я сама очень завишу от своего списка дел. Я всегда говорю об этом на своих семинарах. Если я прямо сейчас заберу у вас все приложения для планирования и календари, то что произойдет? Есть риск, что вы пропустите футбольный матч или визит к стоматологу? Вероятно. Что-то вы наверняка забудете, верно? Но никто ведь не сетует на нашу зависимость от календарей или ежедневников, правда?

Мне бы не хотелось, чтобы ученик использовал расписание из картинок всю жизнь. Но если оно ему нужно, чтобы быть успешным, то надо использовать такое расписание. Конечно, если ученик успешно пользуется одним типом расписания, мы можем попробовать перейти на более удобный и не такой заметный тип расписания.

Если ученик может хорошо читать, то можно перейти на письменные расписания или письменный список дел. Или перейти на портативное расписание, которое ученик будет носить с собой, вместо того чтобы постоянно подходить и сверяться с большим расписанием на стене.

Существует множество способов, для того чтобы модифицировать расписания по мере развития навыков ребенка. Но если мы учим его независимо пользоваться своим расписанием, то он будет не более зависимым от него, чем я от своего списка покупок.

Миф 4. Если ученик выучил расписание класса, то ему больше не нужно визуальное расписание

Этот миф сводит меня с ума. Многие почему-то считают, что если ученик запомнил стандартный распорядок дня, то визуальное расписание больше не нужно. А поскольку ученики с аутизмом очень хорошо запоминают любой распорядок, то это происходит довольно быстро. Ну я не знаю, как у вас, а у меня распорядок дня может измениться в одно мгновение!

Причина, по которой ученикам с аутизмом нужны визуальные расписания, в том, что жизнь — это не рутина. Планы всегда могут измениться. **Визуальное расписание нужно им именно в те моменты, когда привычный распорядок оказывается нарушен.** Я уже отмечала в пункте 2, что нам нужно расписание, чтобы учить их быть более гибкими.

Если ученик понимает, какое занятие будет сейчас, не сверяясь с визуальным расписанием, это еще не значит, что расписание ему больше не нужно. Может быть, я часто покупаю какие-то продукты и обычно я помню о них без списка, но мне все равно нужен мой список, потому что я могу отвлечься и забыть что-то, что я покупаю редко. (Я знаю, что немного застряла на аналогии про покупки, но она работает.)

Вместо того чтобы решать, что ему больше не нужно расписание, лучше начать учить ученика гибкости и тому, что расписание может меняться.

Миф 5. Визуальные расписания при аутизме — это просто расписание на день из картинок

Нет. Однозначно нет! Существует множество креативных и потрясающих разновидностей визуального расписания. Да, многие ученики с аутизмом начинают с привычного расписания из картинок. Но для некоторых учеников подходящее первое расписание — это расписание из предметов или тактильное расписание. А некоторые аутичные дети готовы

сразу же начать с письменных списков или ежедневников.

Но есть не только разные типы визуальных подсказок, но и разные цели расписания. Некоторым ученикам действительно нужно расписание на весь день. Но для других это расписание на ту часть дня, которая происходит в данный момент. Это может быть расписание на один урок или одно занятие.

Некоторым ученикам проще всего ориентироваться по расписанию всего класса или группы, которое висит на стене на видном месте, но им также нужно портативное расписание в тех случаях, когда они идут в другое помещение или корпус.

А другим ученикам необходимы мини-расписания или расписания с анализом

задачи — список маленьких конкретных шагов для выполнения какой-то одной задачи. Очень многим ученикам с аутизмом нужно расписание шагов, которые нужно выполнить после прибытия в класс. Например: повесить свою верхнюю одежду на вешалку, достать пенал и тетради из портфеля, убрать тетради в свою парту, убрать портфель и так далее. Это максимально детальное расписание с множеством фотографий класса. Но эти детали помогают ребенку быть более независимым — он может сделать все сам, без постоянных напоминаний учителя.

Надеюсь, вы будете избегать этих мифов в своей работе или вспомните о них, чтобы лучше помогать своим коллегам. И спасибо за все, что вы делаете для своих учеников.

ПЕРЕВОД: ЕЛИЗАВЕТА МОРОЗОВА

ИСТОЧНИК: [AUTISM CLASSROOM](#)

Если у Вас есть вопросы или необходима консультация по проблеме обучения и воспитания детей с РАС мы ждем Ваших писем на почту au.7@inbox.ru. Очень ждем обратной связи, для нас это возможность помочь Вам, а также поделиться своим опытом работы.