**Как подготовить ребенка с синдромом Аспергера к учебному году**

Автор: Диана Адреон,

 Центр аутизма.

 Значительное число учеников с синдромом Аспергера (СА) 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 синдромом Аспергера 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. Вы можете сфокусироваться на том, чтобы помочь ребенку привыкнуть к раннему подъему по утрам. 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 посвятить это время повторению пройденного, чтению, ведению дневника, решению кроссвордов или схожим занятиям. Однако будьте осторожны – не позволяйте ребенку посвящать это время своим самым любимым занятиям, не забывайте, 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 синдромом Аспергера 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. Рассмотрите вопрос о школьной одежде. Если ваша школа требует ношение формы, то вам нужно дать ребенку время, чтобы он привык носить ее каждый день. В некоторых случаях полезно постирать школьную форму несколько раз с кондиционером, чтобы снизить «сенсорные» трудности. Составьте план, чтобы ваш ребенок носил школьную форму все более продолжительное время как минимум за несколько дней до начала школы. Даже если в вашей школе нет формы, все равно вам понадобится «подходящий костюм», который может отличаться от одежды, которую ваш ребенок предпочитал летом. Пусть ваш ребенок попрактикуется в ношении подходящей школьной одежды до своего первого дня в школе. Если ваш ребенок идет в новую школу, и вы не уверены, в чем там обычно ходят ученики, то лучше спросить об этом – вам важно помочь ребенку ходить в той одежде, которую «одобрят» ровесники.

5. Заложите основу для хороших отношений. Оказывайте дружеские знаки внимания сотрудникам школы, чтобы заложить основу для сотрудничества с ними. Если вы зашли в школу до начала учебного года, захватите домашнее печенье, чтобы угостить сотрудников главного офиса. Еще лучше – если вы пришли с ребенком, то позвольте ему попрактиковаться в социальных навыках и угостить взрослых. Помните, что сотрудники школ в норме перегружены работой и чувствуют, что их никто не ценит! «С самого начала ищите возможности, чтобы проявить свою благодарность и выразить поддержку всем без исключения сотрудникам школы, которые помогают вашему ребенку добиться успеха. Для этого можно угощать их время от времени (чем-нибудь домашним или покупным), дарить магазинные сертификаты, пожертвовать оборудование для класса, оплатить участие учителя в конференции, пригласить учителя на обед или ужин, вызваться добровольцем для организации школьных мероприятий, писать благодарственные письма их вышестоящему начальству»

6. Проведите ориентацию ученика в школе. Если ваш ребенок будет посещать новую школу, то посмотрите, не сможете ли вы с ним несколько раз посетить школу до начала учебного года. Возможно, вы найдете возможность познакомить ребенка с кем-нибудь из сотрудников школы до начала учебы. Чем более знакомыми будут все аспекты обстановки для ребенка, тем комфорте ему будет в школе. Если ребенок просто возвращается в старую школу, то интенсивная ориентация ему не потребуется. Тем не менее, ему может быть полезно встретиться со своим новым учителем и осмотреть класс. Одна мать такого ребенка рассказала, что она заказала годовой альбом школы, чтобы познакомить ребенка со зданием, фотографиями и именами сотрудников школы, а также рассказать о доступных занятиях во внешкольное время. Ориентация ученика в школе - Пройдите с ребенком по школе в соответствии со школьным расписанием. Позвольте ребенку попрактиковаться в передвижениях по школе в соответствии с разными возможными расписаниями дня. Если это возможно, то его дружественные одноклассники должны пройти по школе в соответствии с расписанием вместе с учеником .

 Вот несколько предложений для такой прогулки по школе:

 a) Заранее предоставьте ученику визуальное/письменное расписание, чтобы он передвигался по школе в соответствии с ним.

b) Запишите продвижение по школе в соответствии с расписанием на видео, чтобы ребенок смог просматривать его дома.

c) Попрактикуйтесь с ребенком, как добираться из разных классов в туалет, медкабинет, к выходу из школы и так далее.

 d) Познакомьте ребенка со всеми учителями и другими значимыми сотрудниками школы.

e) Перед ориентацией предоставьте ученику фотографии всех учителей и сообщите их имена.

 f) Предоставьте ученику фотографии и имена других сотрудников, например, сотрудников столовой, школьной медсестры и т. д.

 g) Предоставьте ученику фотографии и имена его одноклассников. h) Покажите ученику, за какой в партой в классе он будет сидеть

. i) Узнайте информацию о школьных правилах и режиме (обед, туалет, до/после школы, транспорт).

 j) Предоставьте ребенку четкую инструкцию о том, как найти безопасного человека или отправиться домой.

 k) Попрактикуйтесь в том, куда идти после окончания занятий с помощью ролевой игры.

7. Свяжитесь с школой и договоритесь об обучающей встрече с сотрудниками. Если это не было сделано раньше, помните, что последняя неделя перед началом учебного года – это крайне напряженное время для сотрудников. Ваша задача – предоставить учителям простую и важную информацию, например, о том, как уменьшить тревожность ребенка. Учителям не нужно стать «экспертами» по синдрому Аспергера до того как ваш ребенок войдет в их класс. Если устроить специальную встречу с учителями оказалось невозможным, подготовьте и распечатайте памятку о вашем ребенке для каждого учителя.

Такая памятка должна включать:

a) Проблемы ребенка, которые могут быть не очевидны.

 b) Признаки стресса у ребенка.

c) Факторы, которые обычно вызывают у него стресс.

 d) Предложения о том, как можно уменьшить тревожность ребенка, и

e) Сильные стороны и интересы ребенка – как учитель сможет использовать их для успешной учебы. «В идеале, все взрослые в школе должны знать, что у данного ребенка СА, и вовлекать его в позитивные короткие диалоги, чтобы он почувствовал комфорт и поддержку. Даже стандартное приветствие, например: «Привет, Джерри», сказанное с улыбкой, может стать позитивным и важным социальным опытом для такого ученика».

 8. 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, отслеживать любые насмешки или травлю и как можно чаще обсуждать с ребенком его домашнюю работу.

 9. 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 и заручаются поддержкой родителей (и школьника), что другой ученик возьмет их ребенка «под опеку».

 10. 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 СА, 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.