

Приход в первый класс – один из самых важных и сложных периодов в жизни ребёнка, часто сопровождающийся психоэмоциональной нагрузкой, связанной с необходимостью менять обычное поведение.

Для успешной психологической адаптации важна доброжелательная и спокойная атмосфера в семье. Не забывайте отдыхать, играть в спокойные игры, гулять.



Рекомендации по психологической

Создайте в семье атмосферу благополучия. Показывайте ребёнку, что вы его любите.

Соблюдать ежедневные ритуалы (они обеспечивают безопасность ребёнка).

Беседуйте с ребёнком о событиях каждого школьного дня.

Проводите время с ребёнком после школы.

Не допускайте физических мер воздействия на ребёнка.

Терпеливо объясняйте ребёнку смысл его деятельности, используя четкую наглядную информацию (схемы, карты и т.п.).

Избегайте переутомления ребёнка.

Поощряйте ученика за разные успехи — не только за учебные. Стимулируйте его к достижению поставленных целей.

Чтобы предотвратить истерики ребёнка, улучшить взаимопонимание и повысить готовность сотрудничать, попробуйте использовать следующие техники:

1. Таймер (при смене деятельности).

Многим детям трудно уйти из места, где им хорошо, или прекратить делать то, что им нравится. В этот момент ребёнок может вести себя непредсказуемо: кричать и падать на землю, бросаться с кулаками.

Система таймеров и минутных предупреждений поможет ребёнку почувствовать контроль над ситуацией. Вы предупреждаете ребёнка за 5 минут, за 2 минуты и за 1 минуту о том, что произойдет смена занятий, помогая ему подготовиться к переходу.

Можно включить таймер на мобильном телефоне: «Через пять минут ты пойдешь мыться», «Через две минуты мы уходим из парка» и т.д.

Когда таймер срабатывает, необходимо настаивать на переходе во всех случаях без исключения (первые результаты появятся после применения техники в течение двух недель). **Важно!** Строго придерживайтесь этого правила и не сдавайтесь.

2. Сначала/потом.

Во многих ситуациях, когда необходимо сделать что-то, чего ребёнок не хочет делать, используйте технику сначала/потом (то есть выполнить необходимое задание, прежде чем перейти к чему-то мотивирующему): «Сначала мы пообедаем, потом мы пойдем гулять». «Сначала мы сделаем уборку, потом мы пойдем в парк».

Технику можно использовать как устно, так и с помощью картинок или фотографий, либо вы можете писать нужные утверждения маркером на маленькой доске. Многие дети с аутизмом думают картинками, так что сначала этот метод используется с последовательностью из двух изображений.

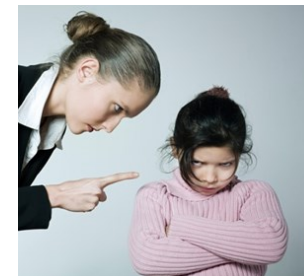
Подобная простая фраза предлагает ребёнку структуру и помогает ему следовать требованиям. Она может уменьшить недовольство ребёнка, потому что делает понятными **ожидания**.

3. Награждайте хорошее поведение.

Особенно важно, чтобы вы признавали то поведение, которое обычно дается ребёнку нелегко — делиться, сидеть тихо, следовать инструкциям: «Ты такой молодец, что дал мальчику поиграть с машинкой», «Отлично убрал свои кубики». Это увеличивает вероятность повторения **желаемого** поведения.

Маленькие дети часто слышат от вас: нет, положи на место, не делай так, не трогай, тебе это нельзя, это не едят, **НЕТ, НЕТ, НЕТ**.

Так что порою так приятно признавать хорошее и сосредоточиться на нём. Похвала — одно из наилучших поощрений.



Однако для некоторых детей похвала ничего не значит. В этом случае нужно найти что-то, что будет наградой для ребёнка. Можно предложить ребёнку маленький приз — конфетку или жетон, собрав определенное количество которых ребёнок сможет получить какую-то большую награду. Награда может быть эмоциональной, осязательной или съедобной.

Если ребёнок кричит и падает на пол, такое поведение стоит игнорировать. Таким способом он ищет внимания, так что любое вашего внимание может закрепить нежелательное поведение. Ребёнок должен научиться, что плохое поведение ему **ничем не помогает**, и понять, что он получает от вас гораздо больше внимания, когда ведет себя хорошо.

4. Сфокусируйтесь на том, что ребенок должен делать, а не на том, что нужно прекратить.

Сведите все «не» и «прекрати» к минимуму. Например, «Иди по тротуару» лучше, чем «Не ходи по траве». Ребенок может и не расслышать «не», или он может не понимать, **что делать вместо** этого. Лучше сразу дать ребенку понять, каких действий вы от него хотите. Не «прекрати кричать», а «пожалуйста, говори тихо». Не «Хватит рисовать на столе», а «Рисуй только на бумаге». В каких-то ситуациях вам не избавиться от приставки «не», например, «Не бей брата». Выбирайте сами, когда вам необходимо применить закон НЕ (но делайте это в минимальных случаях).

5. Сохраняйте спокойствие (именно вы!)

Это особенно сложно, когда ребенок становится неуправляемым. Родители часто теряют самообладание, такое поведение ребенка изматывает, опустошает и раздражает. Сделайте несколько глубоких вдохов и следите за тем, чтобы голос оставался спокойным, даже если вы так себя не чувствуете.

Напомните себе, что вы взрослый человек, и что если вы ждете, что ребенок изменит свое поведение, то должны **менять свое** собственное. Ребенок может быть неспособен рассказать о своих потребностях и нуждах с помощью языка, и это выводит его из себя. Важно оставаться добрым, спокойным и терпеливым, чтобы **подавать хороший пример**.

Поверьте в уникальность своего ребенка, в то, что Ваш ребенок единственный в своем роде, не похож ни на одного соседского ребенка и не является точной копией вас самих. Принимайте его таким, какой он есть. Опирайтесь на его сильные стороны.

Успехов Вам в воспитании вашего ребенка!



Адаптация к школьному обучению: как улучшить поведение ребенка с расстройствами аутистического спектра

Рекомендации для родителей

