

## Рекомендации по организации домашнего режима в условиях дистанционного обучения ребенка с РАС

**Авторы:** И.А. Костин, О.С. Никольская

Ситуация с неожиданным прерыванием учебного ритма, переводом учебы в дистанционный формат, да еще в условиях общей тревоги взрослых и реальной опасности, связанной с пандемией, может оказаться большим испытанием для ребенка или подростка с аутистическим расстройством. Трудности сохранения эмоциональной стабильности и адаптации к новым условиям обучения и жизни могут быть связаны со следующими особенностями таких детей:

- дети с РАС особенно легко заражаются общей тревогой и могут фиксироваться на реальной или мнимой опасности, формировать стойкие страхи, затрудняющие для них и без того ограниченные контакты с окружением,
- такие дети, как правило, тяжело переживают неожиданные изменения, отмену привычного распорядка и ожидаемых событий. Чем резче изменение в привычном распорядке жизни, тем более нужны ребенку с аутизмом поддержка близких, эмоциональные «опоры», помощь в осмыслении и понимании необходимости таких изменений,
- детям трудно включиться и осуществлять продуктивную учебную деятельность в новых условиях, дистанционно, то есть дома, без непосредственного контакта с учителем и вне привычного стереотипа классного занятия. Родителям приходится полностью брать на себя организацию и дозирование учебной деятельности ребенка, имеющего выраженные трудности в организации произвольного внимания и поведения, высокую утомляемость и пресыщаемость и определенные сложности в усвоении учебного материала,
- вынужденное снижение уровня активности ребенка, часто совпадающее с его собственными установками, отмена посещения школы и внешкольных занятий при отсутствии компенсирующих

усилий могут иметь отрицательные последствия – привести позднее к трудностям возвращения к привычному ритму жизни и школьным нагрузкам, регрессу социальных контактов.

В сложившейся ситуации сохранение активности ребенка в обучении, так же, как и его вовлечение в осмысленный уклад домашней жизни, полностью зависит от близких людей, которые, в свою очередь, также нуждаются в консультациях и поддержке. Поэтому необходим регулярный дистанционный контакт со специалистами, чтобы оперативно обсуждать возникающие трудности.

Большое значение может иметь и поддержание личного контакта самого ребенка с уже значимыми для него фигурами школьной жизни – с учителем и со школьным психологом. Во-первых, аутичные дети и подростки, как правило, очень ценят «своего» учителя, нередко эмоционально привязываются к нему, поэтому регулярный контакт с ним может быть для них большой эмоциональной поддержкой, во-вторых, авторитетный взрослый может помочь близким «мобилизовать» ученика для организации домашней учебы. В зависимости от особенностей ребенка и технических возможностей такой контакт может поддерживаться с помощью обмена письменными сообщениями, звуковыми или видеорепликами в различных программах-мессенджерах, или путем обычного разговора по телефону.

При взаимодействии родителей ученика с РАС со школьными педагогами и психологами целесообразно выделить и обсудить следующие темы:

**1) организация целостного распорядка дня.**

Сохранение активности ребенка и поддержание возможностей организации его произвольного внимания и поведения требует структурированного и осмысленного порядка домашней жизни. Привычный, предсказуемый уклад жизни облегчает ребенку переключение с одного

занятия на другое, и, во-многом, снимает трудности его произвольной организации. Уменьшается необходимость постоянного побуждения и непосредственного давления близких на ребенка, которое часто формирует у него негативизм и нарушает эмоциональный контакт.

Для поддержания этой организующей структуры уклада домашней жизни возможно, и, часто, целесообразно *составление для ребенка его собственного визуального расписания* (распорядка дня), которое может быть представлено как вербально, так и невербально – с помощью пиктограмм или фотографий, обозначающих последовательность его дневной активности. Лучше, если распорядок дня составляется домашними с посильным участием самого ребенка. В нем должны разумно, то есть с учетом его возможностей и интересов, чередоваться разные виды активности: учебная и физическая, досуговая и творческая. Конечно, стоит предусмотреть и участие ребенка в домашних делах, и то, какие обязанности он выполняет самостоятельно, и в каких видах деятельности участвует совместно с близкими людьми. При составлении распорядка следует избегать чрезмерной жесткости и стереотипности, оставляя и обсуждая с ребенком возможность внесения изменений в зависимости от происходящих событий. Последнее связано с тем, что дети с аутистическим расстройством по своему психологическому складу склонны к стереотипному, не терпящему никаких изменений укладу жизни. Противодействовать этой тенденции может внесение разнообразия в расписание разных дней недели, учет в нем забот семьи и значимых для нее событий.

## **2) организация процесса дистанционного обучения школьника.**

Очень важно, чтобы обучению было уделено достаточное, но посильное для ребенка время, оставляющее возможность для реализации других активностей, способствующих его развитию, социализации, общению с близкими. Необходимо заранее оговорить и с самим ребенком временные границы учебной деятельности и отдыха. Стоит обсудить с ним, какого рода

помощь может ему понадобится (в организации внимания, в разъяснении учебного материала), и совместно определить ее оптимальную дозу.

Прежде всего, близким стоит помочь ребенку в организации его рабочего места, в использовании учебных материалов, пособий и письменных принадлежностей; разместить их на его столе в порядке использования, применить принцип «необходимо и достаточно», исключая все лишнее, отвлекающее ребенка. Нужно также определить способы использования технических средств (смартфона, компьютера), которые, возможно, раньше служили ребенку для развлечения, а на занятии будут использоваться только «для дела».

Стоит также обсудить, как будут оцениваться учебные результаты и старание ребенка, чем он может поощряться за свое усердие родителями.

**3) необходимо оговорить, что овладение учебным материалом ребенком с аутизмом при дистанционном обучении не может быть столь же интенсивным, как при обучении в классе.**

Учебная нагрузка в домашних условиях может снижаться, при этом, не менее важными задачами становятся сохранение учебной мотивации ребенка и сложившихся форм его учебного поведения. Большое значение имеет поддержание у ребенка с РАС ощущения собственной успешности, сохранение его эмоциональной связи с учителем, ведущим дистанционное обучение, и с одноклассниками. Было бы полезно обеспечить ребенку с РАС возможность видеть на экране компьютера или планшета своих одноклассников во время выполнения учебных заданий; следование за ними поможет ему в самоорганизации.

**4) как можно использовать современные технические возможности, интернет для расширения кругозора ребенка и формирования учебных интересов.**

Обучение может поддерживаться вовлечением ребенка в адекватные его уровню видеоуроки, видеоэкскурсии, тренировки и т.п. При этом, однако, необходимо учитывать склонность детей и подростков с аутизмом

стереотипизировать свою активность. Нередко именно активности, связанные с гаджетами, становятся стереотипными и выхолащенными: это могут быть компьютерные игры, многократный просмотр одних и тех же видеороликов или отдельных фрагментов мультфильмов и т.п. В таком случае *целесообразно регламентировать время, проводимое ребенком перед экраном компьютера или планшета* (в том числе, опираясь на установленное расписание дня). При этом необходимо помнить, что стереотипизации и выхолащиванию интереса ребенка препятствует участие в его занятиях близких взрослых.

**5) не вызывает ли эпидемия у школьника с аутистическим расстройством сильной тревоги, страха.** Для многих детей и подростков с аутизмом ситуация пандемии является источником очень сильной тревоги, справиться с которой, в отличие от обычных детей, им крайне сложно. Дети с РАС могут, в частности, задавать своим близким бесконечные стереотипные вопросы о происходящем, их деятельность из-за высокой тревоги дезорганизуется. Для членов семьи это может стать раздражающим фактором, при этом ребенок или подросток с РАС, ощущая раздражение родных, будет, скорее всего, еще более настойчивым и навязчивым в своих стереотипных репликах.

*Взрослым в такой ситуации необходимо помнить, что главное, чем могут помочь близкие люди ребенку с РАС – это спокойная уверенность: «Мы знаем, как правильно себя вести и что делать с этой проблемой».*

Для кого-то правильным и наиболее эффективным решением будет распечатать из интернета или сделать самим простые инструкции по профилактике инфекции. Кому-то наилучшей помощью будет социальная история «Как нужно себя вести, чтобы не заболеть», составленная на доступном языке и подкреплённая пиктограммами или фотографиями<sup>1</sup>. С кем-то целесообразно внимательно изучить рекомендации ВОЗ,

---

<sup>1</sup> См.: Грей К. Социальные Истории. Инновационная методика для развития социальной компетенции у детей с аутизмом. – Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2018. – 432 с. Образцы Социальных Историй для детей и взрослых с аутистическими расстройствами можно найти в интернете.

Роспотребнадзора о том, как правильно вести себя для профилактики и при наступлении заболевания. Вся информация, которую сообщают ребенку (подростку) с РАС, должна быть прагматичной, нацеленной на конкретный результат – снижение риска болезни, спокойной по эмоциональной тональности, доступной по уровню сложности. Именно такое информирование может помочь человеку с аутистическим расстройством справиться с тревогой и отработать новые полезные привычки, в том числе касающиеся дистанционного обучения.

В то же время, обсуждая тему эпидемии, близким следует избегать и чрезмерно оптимистичного тона, «спасительной», казалось бы, дезинформации («Надо потерпеть неделю, потом все закончится»). Лучше *постараться «переплавить» эмоции тревоги и страха в активность, в действия:* можно предложить ребенку с РАС протереть антисептиком дверные ручки или вовлечь его в помощь пожилым родственникам и знакомым.

**б) как противостоять разрыву привычных для ребенка с РАС социальных связей.**

Это еще одна сторона вынужденной изоляции. В силу снижения активности в социальном взаимодействии ребенок с аутистическим расстройством, вероятно, не будет сам искать возможности поддержать контакт с одноклассниками, членами других детских (подростковых) групп. Близкие могут помочь ему в этом. Скорее всего, помощь понадобится не столько в техническом отношении, сколько в плане навыков социального контакта.

Как помочь наладить и поддержать такие связи – это еще одна важная тема для дистанционной консультации семьи со школьным психологом или педгогом. Близкие могут обсудить вместе с ребенком, кому и когда из друзей и родных можно позвонить, написать в чате и т.п. Хороший предмет обсуждения или совета со стороны близких – *те события и впечатления, которыми можно поделиться со знакомыми, и вопросы, которые можно им*

*здать*. При необходимости (точнее, при часто встречающейся у детей с РАС сложности самостоятельного последовательного рассказа, пересказа) может быть составлен план сообщения по телефону конкретному человеку о конкретном событии. Таким образом, вынужденное сидение дома может обернуться хорошим толчком к формированию навыков телефонного или письменного общения, связной речи, последовательного изложения событий. Важно только помочь аутичному школьнику в поддержании контактов в новых условиях.

**7) В случае, если ребенок (подросток) до своей вынужденной изоляции был членом детской группы, в которой тренировал навыки общения, важно попытаться сохранить ее.**

Родителям необходимо поддерживать контакт со специалистом (психологом или педагогом) - ведущим такой группы, и договориться с ним о возможности перенести групповое общение детей в виртуальное пространство, организуя их встречи в чате, группе в социальных сетях, продолжив обмен впечатлениями и мнениями, обсуждение происходящих событий.

**8) вынужденное пребывание дома – это еще и возможность совместной с близкими хозяйственно-бытовой деятельности, обучения новым бытовым навыкам.** Близкие могут, в частности, заниматься совместно с аутичным ребенком приготовлением еды, уборкой и другими делами, составлением списка необходимых покупок.

**9) и еще одну важную возможность предоставляет ребенку с РАС ситуация дистанционного обучения. Это совместный досуг с близкими людьми, который можно посвятить:**

- играм с правилами (настольным, активным);
- совместному чтению художественной литературы и совместному просмотру и обсуждению фильмов (мультфильмов, диафильмов);
- совместному с ребенком ведению дневника, в котором отражаются актуальные события и впечатления;

- просмотру и обсуждению семейных фотографий, составлению подписей к ним.

Как видим, близким школьника с аутистическим расстройством в условиях дистанционного обучения и вынужденного пребывания дома приходится решать широкий спектр самых разных задач, чтобы это время не прошло даром для развития ребенка. Понятно также, что школьные специалисты могут сыграть важнейшую роль в поддержке семьи с аутичным ребенком в этот непростой период.

### **Полезные статьи и источники:**

Баенская Е.Р. Использование сюжетного рисования в коррекционной работе с аутичными детьми// Альманах ИКП РАО [Электронный ресурс] . – 2014. - №20 <https://alldef.ru/ru/articles/almanah-20/ispolzovanie-sjuzhetnogo-risovaniya-v-korrekcionnoj>

Богорад П.Л., Загуменная О.В. В помощь учителям и родителям: рекомендации по выполнению домашних заданий. Быстро? Вместе? С помощью? // Аутизм и нарушения развития. – 2014. - № 3; 2015. - №№ 1, 2.

Грей К. Социальные Истории. Инновационная методика для развития социальной компетенции у детей с аутизмом – Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2018. -- 432 с.

Костин И.А. Совместное изучение художественных книг и кино как метод коррекционной работы с эмоциональной сферой при расстройствах аутистического спектра [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. - 2017. - Том 6. - № 3. - С. 104–115.

Материалы Федерального ресурсного центра по аутизму для дистанционного консультирования родителей: [https://autism-frc.ru/school/distant\\_reccomend](https://autism-frc.ru/school/distant_reccomend)

Никольская О.С. Психологическая помощь ребенку с аутизмом в процессе совместного чтения// Альманах ИКП РАО [Электронный ресурс] .



– 2014. - №20 <https://alldf.ru/ru/articles/almanah-20/psihologicheskaja-pomosch-rebenku-s-autizmom>