**Как предотвратить срыв аутичного ребенка после школьного дня**

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. Идея в том, что если ребенок покажет, что сейчас он в «желтом» или «красном» сигнале, то ему помогут успокоиться и снова начать контролировать эмоции.

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. 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.

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).

**Разгрузка от стресса 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.

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.

Источник: [national autistic society](https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/topics/communication/communication-tools/social-stories-and-comic-strip-coversations)