Чек-ліст: дитина з РАС іде до школи

Покроковий план підготовки для батьків — від документів до першого тижня. Роздрукуйте та відмічайте виконане. Матеріал підготувала Юлія Броварська — дитячий терапевт з РАС, ABA/ESDM-спеціаліст (м. Черкаси, aba-esdm.com).

За 6–8 тижнів до школи

- ☐ Зібрати документи: висновок ІРЦ, медичні довідки, характеристику з садка
- ☐ Пройти медогляд і підготувати дитину до візитів до лікаря (покроково, без сліз)
- ☐ Складити «Паспорт дитини» для вчителя на 1 сторінку (що залучає, що перевантажує, як заспокоїти)
- ☐ Домовитися про екскурсію до школи в тиші: клас, туалет, їдальня, укриття
- ☐ Потренувати маршрут до школи та безпечний маршрут удома

Рутини та навички для тренування

- ☐ Ранкова рутина за візуальним розкладом (картки, фотографії)
- ☐ Самостійне одягання без швів, що дратують (підбір одягу завчасу)
- ☐ Туалет за розкладом + спосіб попросити (слово/жест/картка)
- ☐ Самостійна їжа, питво через соломинку, відкрита чашка
- ☐ Черговість і очікування: короткі ігри «мій хід — твій хід»
- ☐ Реакція на ім'я та прості інструкції з 1–2 кроками

Сенсорний набір у рюкзак

- ☐ Навушники, що знижують шум
- ☐ Безпечний гризунець / сенсорна іграшка
- ☐ Картки «пауза», «допоможи», «туалет», «болить»
- ☐ Запасна футболка та улюблений перекус
- ☐ Показник-розклад дня (у прозорому файлі)

Домовленості зі школою

- ☐ Зустріч команди супроводу до 1 вересня: хто і чим допомагає
- ☐ Що в ІПР: години підтримки, адаптації, спосіб комунікації дитини
- ☐ План безпеки: втеча, перевантаження, укриття, їдальня
- ☐ Щоденник зв'язку: формат і час повідомлень
- ☐ Дата перегляду плану через 2–4 тижні після старту

Перший тиждень

- [ ] Скорочений день або плавний старт, якщо узгоджено
- [ ] Після школи: 30–60 хв відновлення без вимог (перевантаження — норма)
- [ ] Вечірній «декантацій» розбір: що було складно, що вдалося
- [ ] Не оцінювати перший тиждень як «успіх/невдача» — збирати дані

Потрібна допомога з підготовкою? Консультації очно в Черкасах та онлайн по всій Україні: +380 93 433 38 50 • t.me/yulyagolovchenko • aba-esdm.com
Цей чек-ліст має освітній характер і не замінює індивідуальну консультацію фахівця. © 2026 Юлія Броварська