

JEŻELI JESTEŚ RODZICEM LUB OPIEKUNEM DZIECKA Z ZESPOŁEM ASPERGERA

Z powodu koronawirusa zostaliśmy zamknięci w domach. To tutaj kręci się całe nasze obecne życie: pracujemy, uczymy dzieci i spędzamy z nimi czas wolny. Wielu z Nas zastanawia się, jak sobie radzić w tym trudnym dla nas okresie, jak wesprzeć emocjonalnie dzieci, jak poprawić ich kondycję psychiczną. Od strony emocjonalnej jest to dla Nas wszystkich sytuacja trudna: ograniczona wolność, brakuje naszych stałych schematów, jak chociażby chodzenie do pracy. Chciałabym zwrócić Państwa uwagę na to, że problem stałości, rutyny, powtarzalności jest bardzo duży w odniesieniu do dzieci z **Zespołem Aspergera**. Zwłaszcza dla tych, które już zdążyły wypracować nawyki i przyzwyczaić się do systemu szkolnego.

Jeżeli jesteś rodzicem lub opiekunem dziecka z Zespołem Aspergera, którego emocje, w obecnej sytuacji życiowej, są zdominowane przez lęk, niepewność, zaburzenie poczucia bezpieczeństwa, proponuję kilka rad, które obniżą napięcie i poprawią nastrój Waszych dzieci, a także wesprą Was w procesie edukacji domowej:

ODNOŚNIE SYTUACJI, W KTÓREJ SIĘ ZNAJDUJEMY

1. Rozmawiajmy z naszymi dziećmi o wszystkim - nie będą to łatwe rozmowy, jednak dziecko zrozumie, że jest wyjątkowe, ważne, że liczymy się z jego odczuciami i się o nie troszczymy.
2. Otoczmy najmłodszych ciepłem i miłością. Bądźmy cierpliwi. Dzieci się starają i potrzebują naszego wsparcia, zwłaszcza w sytuacjach kryzysowych, gdy burzy się ich dotychczasowy, stały rytm. Przytulajmy, bądźmy obok.

ODNOŚNIE NAUKI ON-LINE

1. Zadbajmy o otoczenie miejsca nauki i czas przeznaczony na nią. Dzieci z Zespołem Aspergera nie mogą mieć nadmiaru bodźców, ponieważ trudno im się skupić, gdy widzą przez okno samochody, przyrodę czy innych ludzi.
2. Zastanówmy się nad tym, w jakim czasie nauka przychodzi naszemu dziecku najsprawniej. Poznajmy rytm dobowy dziecka i dostosujmy go do procesów edukacji domowej.
3. Pamiętajmy o przerwach w nauce.
4. Na czas nauki domowej – wyłączmy telewizor i muzykę, odłóżmy smartfony; to pozwoli się lepiej skoncentrować, wyrobić właściwe nawyki pracy.
5. Plany dnia w domu, zwłaszcza teraz - plany nauki czy zabawy ułatwią Wam funkcjonowanie. W ten sposób minimalizujemy stres u dzieci z Zespołem Aspergera. Uprzedzajmy w miarę możliwości o zmianach, pamiętajmy, że najmłodszy z Zespołem lubią rutynę i przewidywalność.
6. Zapoznajmy dzieci z technikami szybkiej nauki. W uczeniu się pomagają naszym najmłodszym zdjęcia, wykresy, diagramy, tabelki. Wspierajmy polecenia ustne wizualnie/wzrokowo, zapiszmy coś na kartce, pokażmy zdjęcie - to pomaga porządkować informacje.
7. Wzbudzajmy w dziecku ciekawość świata, czytajmy, zabierajmy na wycieczki on-line do muzeów – niech jego wiedza pochodzi nie tylko z podręczników. Uczmy wyszukiwać informację za pomocą przeglądarek internetowych.
8. Uczmy praktycznych umiejętności matematycznych np. przygotowując z nami ciasto w kuchni dziecko może odmierzać, przeliczać ilość składników potrzebnych do przygotowania tego ciasta.
9. Spytajmy dziecko, czy ma swoje metody nauki. Może to być bardzo pomocne podczas nauki domowej, możemy też poznać dzięki temu nasze dziecko lepiej, podpowiedzieć, co nam pomagało w nauce jak byliśmy w jego wieku.

ODNOŚNIE ZDROWIA I KONDYCJI FIZYCZNEJ

1. Nie zapominajmy o wartościowej diecie, zdrowych przekąskach. Tłuste potrawy, nadmiar słodczy, znacznie gorzej wpływają na naszą zdolność koncentracji i procesy umysłowe.
2. Wietrzmy mieszkania, domy. Dbajmy o ruch w domu, ćwiczy całą rodziną.
3. Wysypiajmy się! Pamiętajmy, że nasze dzieci potrzebują stałych rytmów dnia i snu, a także potrzebują więcej snu niż my.

ODNOŚNIE EMOCJI I ROZWOJU UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH

1. Unikajmy sarkazmu i iluzji. Mówmy wprost, przekazujemy istotne informacje, zadawajmy pytania zamknięte i z możliwością wyboru (np.: „Chcesz teraz czytać czy pisać?” zamiast „Co chcesz teraz robić?”).
2. Wspierajmy w samodzielności, bądźmy cierpliwi i nie wyręczajmy dziecka. W razie potrzeby – służmy pomocą, wyjaśniajmy, jak dojść do celu.
3. Bazujmy na zainteresowaniach dziecka, wykorzystujmy je w uczeniu nowych umiejętności (np.: do uczenia pojęć mniejszy – większy wykorzystajmy wiedzę o zwierzętach czy samochodach).
4. Nie oceniamy, nie porównujemy do innych dzieci w rodzinie, czy rówieśników. Każde z dzieci ma mocne strony, skupmy się na nich, wzmacniamy je. Stwarzajmy sytuacje, żeby dzieci odnosiły sukcesy.
5. Wspierajmy dzieci w podtrzymywaniu relacji z rówieśnikami. Dzieci z Zespołem Aspergera chcą być częścią klasy, organizujmy więc np.: rozmowy online, żeby kontakt rówieśniczy, często długo wypracowywany, nie uległ znacznemu pogorszeniu podczas pobytów w domu.
6. Uczmy prawidłowego komunikowania się, zachowań funkcjonalnych. Dzieci uwielbiają pomagać w czynnościach domowych, więc macie Państwo teraz sytuację życiową, która idealnie nadaje się do wspólnego gotowania czy sprzątanania, nabywania umiejętności, których jeszcze nie opanowały dzieci.
7. Korygujmy zachowania niepożądane. Ustalmy wspólnie z dzieckiem, co pomaga mu w radzeniu sobie z trudnymi emocjami. Podpowiedzmy, dajmy wybór, można posłuchać muzyki, można zrobić ćwiczenia relaksacyjne, zróbcie to razem! Medytowanie, relaksowanie się pomoże nam wszystkim w obecnej sytuacji.
8. Uczmy prostych sposobów radzenia sobie ze stresem OOPP – odejdz, oddychaj, pomyśl, powiedz.
9. W sytuacji narastania emocji – wycofajmy się, dajmy dziecku możliwość ochłonać. Wyciszenie, to jest dla dzieci z Zespołem Aspergera ważna potrzeba. Czasem muszą побыć sami. Pamiętajmy o tym. Uszanujmy to.
10. Uspokajajmy, negocjujmy, dajmy możliwość wyboru.
11. Drodzy rodzice- starajcie się nie ukrywać Waszych emocji, dziecku pomaga szczerą rozmowa o Naszych odczuciach, pomaga brak udawania i sztuczności. „Wrzućmy czasem na luz” i dajmy sobie możliwość jednego chociaż „wolnego” dnia w tygodniu. U mnie w domu mamy tzw. Dzień Przyjemności – każdy daje propozycję, co by chciał robić, co by chciał zjeść, obejrzeć i oczywiście – w granicach rozsądku - staramy się realizować te pomysły. Wytrwajmy, zostaniemy w domu – przyspieszymy w ten sposób nasz powrót do rzeczywistości □.

psycholog Małgorzata Siemiątkowska

Źródła wykorzystane w opracowaniu powyższego artykułu:

1. Malarczyk Anna, uczeń z zaburzeniami ze spektrum autyzmu – wskazówki do pracy, www.pedagogika-specjalna.edu.pl
2. www.zorganizowani.com
3. Jagielska Gabriela, dziecko z autyzmem i zespołem Aspergera w szkole i przedszkolu, informacje dla pedagogów i opiekunów, www.bc.ore.edu.pl