

10 rad jak ułatwić dziecku z zespołem Aspergera powrót do szkoły

Mgr. Diana Adreon, zastępca dyrektora Uniwersytet przy Centrum ds. Autyzmu oraz Pokrewnych Zaburzeń.

Szczęśliwie, lato jest okresem, w którym rodzina może odzyskiwać siły i cieszyć się trybem życia spokojniejszym od tempa, którego większość z nas doświadczy w ciągu roku szkolnego. Jest parę rzeczy, które personel szkolny i rodzice mogą zrobić na krótko przed rozpoczęciem szkoły, aby złagodzić szok zmiany. Jednak, jak w przypadku większości dobrze działających strategii, także ta wymaga czasu i wysiłku. Położenie nacisku na zbliżający się powrót do szkoły może zaowocować wyjątkowo dobrymi rezultatami w ciągu roku szkolnego.

Znaczna liczba uczniów z AS napotyka poważne problemy podczas adaptacji do szkolnego środowiska. „Chociaż niektórzy uczniowie rozpoczynają walkę już w przedszkolu albo zerówce, prawie wszyscy będą musieli zmierzyć się z pewnym stopniem trudności na wyższych szczeblach szkoły podstawowej” (Adreon & Stella, 2001, 268)

1. Przywróć szkolne nawyki:

Wielu uczniów z zespołem Aspergera z trudnością dostosowuje się do nowego trybu zajęć. Dlatego może okazać się przydatne wdrażanie do szkolnej rutyny w tygodniach poprzedzających rozpoczęcie szkoły. Może to oznaczać zmianę czasu chodzenia spać na czas, który będzie konieczny podczas roku szkolnego. Możesz także pomóc dziecku przyzwycząć się do wczesnego wstawania. Dla wielu dzieci ważne jest także odnowienie porannej rutyny. Być może dzięki temu znacznie mniej trudności sprawi wyprawienie dzieci do szkoły, o czym opowiada tylu rodziców. Na przykład, jeżeli latem Tomek miał zwyczaj jeść śniadanie w piżamie i oglądać swój ulubiony telewizyjny program przez godzinę zanim się ubrał, to na parę tygodni przed powrotem do szkoły byłoby dobrze zmienić jego nawyki.

2. Przywróć zwyczaj odrabiania zadań domowych:

Przywróć zwyczaj odrabiania zadań domowych przez wyrobienie w dziecku nawyku poświęcania się cichej aktywności w określonym miejscu i czasie. To może być czas poświęcony na przypomnienie wcześniej przyswojonych umiejętności, ciche czytanie, pisanie dziennika, rozwiązywanie krzyżówek i inne, podobne zajęcia. Zauważ, że nie jest to czas, który dziecko może poświęcić na ulubione zajęcia, ponieważ celem jest przygotowanie go do odrabiania pracy domowej, kiedy zacznie się rok szkolny.

3. Odkryj, jak motywować swoje dziecko:

Aby było możliwe wprowadzenie tych zmian, zaplanuj stosowanie zewnętrznego systemu motywacji. Uczniowie z zespołem Aspergera rzadko postrzegają „nasz plan” jako ważny lub konieczny. Ten zewnętrzny system motywacji może obejmować również rzeczy, które dziecko często dostaje za darmo (oglądanie programów telewizyjnych, granie w ulubioną grę, wstępowanie do ulubionych sklepów, punkty/ żetony wymieniane na coś, czego chce twoje dziecko) Pamiętaj, niezbędnym kluczem do motywacji jest silna i natychmiastowa nagroda !

4. Zwróć uwagę na strój do szkoły:

Jeżeli szkoła wymaga noszenia szkolnego mundurka, możesz potrzebować trochę czasu, aby twoje dziecko się do tego przyzwyczyło. W niektórych przypadkach może być konieczne kilkakrotne wypranie mundurka z dodatkiem zmiękczacza włókien, aby zmniejszyć przykre wrażenia. Zaplanuj, by w ciągu paru kolejnych dni poprzedzających rozpoczęcie roku szkolnego dziecko nosiło mundurek codziennie, stopniowo wydłużając czas. Szkoła może nie wymagać mundurków, jednak wciąż jest możliwe, że przyjęty w niej strój różni się od tego, który dziecko nosiło latem. Przyzwyczajaj więc dziecko do ubierania się w sposób właściwy dla danej szkoły już na parę dni przed jej rozpoczęciem. Jeżeli nie wiesz, jak ubierają się uczniowie w nowej szkole twojego dziecka, to najlepiej zapytaj. W ten sposób pomożesz mu ubierać się w sposób, który zostanie zaakceptowany przez rówieśników.

5. Przygotuj grunt dla dobrych wzajemnych stosunków:

Zabiegaj o względy pracowników szkoły, aby przygotować grunt do dobrej współpracy. Przy okazji wakacyjnej wizyty w szkole zastanów się nad przyniesieniem ciasteczek dla pracowników w sekretariacie. Jeszcze lepiej, jeżeli towarzyszy ci dziecko, bo w takich sytuacjach może ćwiczyć zachowania społeczne np. dawanie prezentów. Pamiętaj, że na ogół personel szkolny jest przeciążony pracą i niedoceniany.

Od samego początku poszukuj okazji, by pokazać jak doceniasz i wspierasz wysiłki wszystkich szkolnych pracowników, którzy dokładają starań, by pomóc twojemu dziecku. Możesz na przykład przynosić drobne poczęstunki (zrobione własnoręcznie lub kupione), wydawać zaświadczenia (o współpracy – przyp. Tłumacza), ofiarowywać rzeczy przydatne w szkolnej klasie, wspominać o uzyskanej pomocy na konferencjach, podejmować nauczycieli na prozonych obiadach lub kolacjach, na zasadzie wolontariatu brać udział w projektach prowadzonych przez szkołę, słać listy poparcia do zwierzchników. (Wagner, 202, 146)

6. Podjęcie działań, ułatwiających dziecku orientację:

Jeżeli dziecko rozpoczyna nową szkołę, sprawdź, czy możesz kilkakrotnie odwiedzić szkołę podczas wakacji. Być może także dla twojego dziecka będzie to okazja do zapoznania się z paroma pracownikami.

Im bardziej znajome będą dla niego wszystkie elementy sytuacji, tym lepiej będzie się czuło. Jeżeli dziecko po wakacjach kontynuuje naukę w starej szkole, nie jest konieczny taki nacisk na ułatwienie orientacji w środowisku. Jednak w każdym wypadku dobrze jest spotkać się z jego nowym nauczycielem oraz obejrzeć salę lekcyjną. Jedną z matek kupowała co roku informator na temat szkoły, aby zapoznać dziecko ze zdjęciami jej pomieszczeń, nazwiskami i zdjęciami najważniejszych osób w szkole oraz informacjami na temat zajęć pozalekcyjnych. (W tym miejscu chcielibyśmy wyrazić podziękowania pani Marianne Bryant z Inverness, ze stanu Floryda, za podzielenie się tym pomysłem z nami)

Często nie zdajemy sobie sprawy, jak bardzo ważne jest ponowne przypomnienie dziecku z zespołem Aspergera znajomych wzorów zachowań. Rebekah Heinriches opowiedziała nam o doświadczeniach ze swoim synem Samem. „Rok temu, na parę dni przed rozpoczęciem roku szkolnego, podwoziłam syna do szkoły gdzie, zgodnie z wcześniej ustalonym planem, miał dowiedzieć się, którzy nauczyciele będą go uczyli w piątej klasie oraz kto będzie z nim w grupie. Zanim wysiadł powiedział, że nie jest pewien, czy pamięta jak wrócić do domu. W poprzednim roku tą samą drogę, liczącą raptem dwie przecznice, przemierzał wielokrotnie tam i z powrotem. Byłam szokowana tym, co usłyszałam, chociaż zdawałam sobie sprawę

z jego problemów z orientacją. Przypomniałam, jak dostać się do domu i powiedziałam, że jeśli chce, może na mnie czekać (aż po niego przyjadę – przyp. Tłum)” (Myles & Adreon, 2001, 127)

7. Ułatwienie uczniowi orientacji:

Zorganizuj spacer zgodny z planem lekcji. W szkołach, w których każdego dnia jest inny plan zajęć, uczeń powinien przećwiczyć wszystkie możliwe scenariusze. Jeżeli ma to sens, koledzy naszego ucznia mogą mu towarzyszyć w spacerze. Oto parę propozycji:

Zaopatrzyć dziecko w rozrysowany lub napisany plan lekcji

Nagraj na taśmę video spacer po szkole wg planu lekcji, tak aby uczeń obejrzał go później w domu

Przećwicz drogę z różnych klas do łazienki, gabinetów pedagogicznych, wyjścia

Spotkaj się ze wszystkimi nauczycielami oraz innymi przydatnymi pracownikami szkoły

Daj dziecku zdjęcia i nazwiska szkolnych kolegów, wszystkich nauczycieli, oraz reszty szkolnego personelu jak np. pracownicy stołówki, szkolna pielęgniarka itp

Pokaż mu, gdzie jest jego miejsce w klasie

Zdobądź informacje na temat szkolnych zasad i obyczajów (np. pora obiadowa, chodzenie do WC, dojazd, przyjście i wyjście ze szkoły)

Przećwicz nawyki takie jak powrót z przystanku autobusowego do własnego pokoju, otwieranie zamka w drzwiach, stanie w kolejce w stołówce

Poinstruj dziecko jak może znaleźć wyjście do domu oraz osobę, która mu pomoże w nagłych wypadkach.

Przyzwyczajaj dziecko do przejścia z sytuacji szkolnej do domowej przez odgrywanie scenek.

(Myles, B.M. & Adreon, D. (2001) Asperger syndrome and adolescence: Practical solutions for school success. Shawnee Mission, KS: Autism/Asperger Publishing. Przedruk tylko za zgodą)

8. Skontaktuj się ze szkołą by umówić się na spotkanie informacyjne:

Jeżeli nie byłeś z dużym uprzedzeniem umówiony na spotkanie, musisz zdawać sobie sprawę, że tydzień przed rozpoczęciem roku szkolnego jest bardzo zajęтым okresem. Być może uda ci się zorganizować godzinne spotkanie z grupą nauczycieli a potem kontynuować te spotkania w ciągu roku szkolnego. Najbardziej pomocnymi informacjami, jakich możesz udzielić nauczycielom, będą wskazówki, jak zmniejszyć niepokój twojego dziecka. Nauczyciele mogli wcześniej nie spotkać się z zespołem Aspergera i nie musieli dotąd być „ekspertami” od niego. Jeżeli spotkanie nie jest możliwe, przygotuj jedną stronę z opisem twojego dziecka, którą potem wręczysz nauczycielowi. Może ona zawierać: a) trudności, które nie są oczywiste b) oznaki stresu c) co wyzwala stres d) wskazówki, jak zmniejszyć niepokój e)

zainteresowania i mocne strony dziecka – nauczyciel może wykorzystać je, by pomóc dziecku osiągnąć sukces.

Najlepiej, jeżeli dorośli w szkole wiedzą, że dziecko cierpi na zespół Aspergera i prowadzą z nim krótkie rozmowy, tak aby mogło czuć się dobrze i bezpiecznie. Nawet zwyczajowe pozdrowienia jak. „cześć Grzesiu” wypowiedziane z uśmiechem mogą być dla ucznia pomocnym i pozytywnym doświadczeniem społecznych zachowań.

9. Zarezerwuj jesienią czas na rozmowy telefoniczne i spotkania:

W ciągu roku szkolnego ważne będzie utrzymywanie bliskich kontaktów ze szkolnym personelem, aby rozpoznawać pojawiające się problemy już na samym początku. Szczególnie istotne będą problemy dziecka we wszystkich nieorganizowanych sytuacjach oraz udzielana pomoc, obserwowanie oznak stresu, sprawdzanie czy dziecku nie dokuczają i nie śmieją się z niego, jak również częste kontakty w sprawie zadania domowego.

10. Zorganizuj kilka spotkań towarzyskich dla dziecka:

Dobrze będzie dbać o rozwój wszelkich pozytywnych relacji społecznych. Przed rozpoczęciem szkoły możesz spróbować wybrać jedno lub dwoje dzieci, spośród tych, które będą uczęszczały do szkoły razem z twoim. Zazwyczaj łatwiej jest ustanowić pozytywne społeczne doświadczenia z jednym dzieckiem na raz niż z grupą. Czasami możesz osiągnąć lepsze rezultaty, zaprzyjaźniając się z tolerancyjnym rówieśnikiem oraz jego rodzicami, którzy od tej pory będą wspierać się jako „kumple” twojego dziecka.

11. Zaplanuj wolny dzień tylko dla siebie!

Jako rzecznik swojego dziecka twoja praca nigdy się nie kończy. Zawsze jest tyle do nauczenia się i tyle do zrobienia. Zazwyczaj rok szkolny jest męczący, nie tylko dla ucznia ale również dla jego rodziców. Pamiętaj, że jeśli chcesz mieć czas i energię aby dbać o innych, musisz podjąć pewien wysiłek i zadbać również o własne potrzeby.