

Temple **GRANDIN** Carol **STOCK KRANOWITZ**  
Tony **ATTWOOD** Carol **GRAY** i 30 innych ekspertów

# AUTYZM W CZASIE PANDEMII

Wskazówki i uwagi ekspertów, jak radzić sobie w trudnym czasie



## **Edukacja domowa ucznia z autyzmem – zacznij od prezentu**

**Wendela Whitcomb Marsh**

Jeśli jesteś rodzicem ucznia z ASD, na pewno zagadnienie edukacji domowej nie pozostaje ci obce. Być może uczysz w domu od zawsze, a może zaskoczyło cię zamknięcie szkół spowodowane obawami dotyczącymi zdrowia i bezpieczeństwa w trakcie pandemii COVID-19. Twoja rodzina schroniła się w domowym zaciszu, a ty już wiesz, jak radzić sobie z utrzymywaniem fizycznego dystansu, maseczkami i częstym myciem rąk. Zaczynasz dopuszczać do siebie myśl, że szkoły przez najbliższy czas mogą pozostać zamknięte, ty zaś będziesz musiał lepiej odnajdywać się w roli nauczyciela. Oto kilka przydatnych wskazówek.

Po pierwsze nie przejmuj się. Nie martw się tym, że twoje dziecko zostanie w tyle. Wszyscy stoją w obliczu tej samej sytuacji i nikt nie ma prawa obwiniać rodziców, jeśli ich dzieci nie zrealizowały całości arkuszy zalecanych przez nauczycieli. Zapewnienie bezpieczeństwa oraz szczęścia dziecku jest teraz twoim głównym obowiązkiem i to powinno znajdować się w centrum twojej uwagi. Kochaj dziecko bezwarunkowo, przytulaj je, gdy tego potrzebuje, i organizuj mu zajęcia, które je uszczęśliwią. Ludzie uczą się cały czas, nie tylko wtedy, gdy siedzą przy biurku z nosem w książce.

Należy pamiętać, że dzieci bardzo szybko nabywają umiejętności rozpoznawania, kiedy ktoś je okłamuje. Nie trzeba dzielić się z nimi każdą statystyką, która nie pozwala ci zasnąć, ale nie można im powtarzać: „Wszystko jest w porządku”, kiedy widać, że coś cię martwi. Dziecko, zauważając, że

dorośli przejmują się czymś, o czym nie chcą mówić, dochodzi do wniosku, że musi to być coś tak strasznego, że słowa tego nie wyrażą. W rezultacie jego niepokój może się nasilać, co w niektórych przypadkach prowadzi do prób odreagowania zagubienia. W takiej sytuacji część dzieci zacznie robić rzeczy, z którymi od dłuższego czasu nie mieliście już do czynienia. Mówię tu o moczeniu nocnym, dziecinnych zachowaniach i napadach złości typowych dla dwulatka, które tak naprawdę są przejawami załamania właściwymi dla osób z autyzmem. Jest to całkowicie normalne i należy się tego spodziewać. Należy dodać, że nawet dzieci, które nie mają autyzmu, na całym świecie zachowują się teraz dokładnie tak samo.

## **Start**

Niekiedy na poczucie bezpieczeństwa dziecka wpływa organizacja jego życia, co akurat jesteś w stanie mu zapewnić. Po prostu potrzebny ci START, czyli Spis Tematycznych Aktywności w Regularnych Terminach. Dlaczego warto zaplanować zajęcia o regularnych porach, a nie tylko pozwalać dziecku robić to, na co ma ochotę, kiedy tego chce? Grafiki stanowią rozwiązanie, do którego dziecko jest prawdopodobnie przyzwyczajone przez szkołę. Dodatkowo rzeczy znane dają mu pocieszenie. Kolejnym powodem przemawiającym za wypracowaniem pewnego rozkładu zajęć jest to, że wiele dzieci rzadziej przejawia problematyczne zachowania, kiedy ma harmonogram, do którego może się odwołać. Ponadto taki opracowany plan można porównać do kotwicy, która trzyma nasze dzieci w miejscu, nie pozwalając im dryfować bez celu przez kolejne dni. Jeśli dziecko czuje się znakomicie, spędzając cały czas bez ustalonych zajęć, jeśli samo stwarza sobie okazje do nauki, jeśli nie doświadcza załamania nerwowego wywołanego brakiem organizacji, być może nie musisz ustalać mu rozkładu zajęć. Jednak wiele – jeśli nie

większość – dzieci z ASD lubi wiedzieć, czego może się spodziewać w ciągu dnia, i radzi sobie lepiej, gdy ma wspomniany grafik.

Dlaczego aktywności muszą mieć charakter tematyczny? Temat pomaga integrować poznawczo różne działania edukacyjne. Dzieci lubią łączyć poszczególne zagadnienia i uczyć się ich z perspektywy różnych przedmiotów. Ponadto specjalne dni poświęcone jednemu zagadnieniu, których można wyczekiwać, kiedy nie da się swobodnie wyjść z domu, dostarczają sporo przyjemności. Może Dzień Pidżamowy nie brzmi zbyt atrakcyjnie, jeśli dziecko i tak spędza czas wyłącznie w kręgu własnej rodziny, ale co byś powiedział na poniższe pomysły? Oto kilka propozycji:

- Naukowa Niedziela (poznawanie nauki przez książki lub internet);
- Poniedziałkowe Pokazy (wirtualna wycieczka po muzeum);
- Wtorkowe Wesołe Wiadomości (czytanie, relacjonowanie lub pisanie tylko dobrych wiadomości);
- Środa Słania Listów (kontakt z kolegami z klasy);
- Czwartek Czworonogów (zabawa ze zwierzętami lub wirtualna wycieczka do zoo);
- Powieściowy Piątek (pisanie opowiadania o swojej ulubionej postaci z książki lub filmu);
- Sympatyczna Sobota (komplementowanie członków rodziny) lub Sobotnie Spłaszczanie (spłaszczenie krzywej zachorowań przez przebywanie w domu).

## **Podarek**

Jakie aktywności tematyczne warto ująć w naszym planie? Na pewno powinny to być doświadczenia o zróżnicowanym charakterze. Należy się nam **podarek** złożony z podkładu muzycznego, obowiązków, duszy, aktywności, rozumu, eskapady i kuchni.

## **Podkład muzyczny**

Muzyka uwzględniona w planie dnia pomaga złagodzić stres. Wiele dzieci uspokaja się w trakcie pracy, jeśli w tle rozbrzmiewa muzyka klasyczna. Inne będą chciały wielokrotnie odtwarzać swoje ulubione piosenki. Możemy wykorzystać którąś z nich i zorganizować rodzinne karaoke. Może warto czasem ogłosić przerwę na muzykowanie i poszukać w domu przedmiotów, które da się wykorzystać do tworzenia muzyki lub wybijania rytmu. Wymyślanie piosenek i tańców to świetny sposób na wyrażanie uczuć.

## **Obowiązki**

Nikt nie lubi obowiązków domowych, ale mając na uwadze, że pewne rzeczy same się nie zrobią, postarajmy się przekształcić je w zabawę. Niektórzy rodzice płacą swoim dzieciom za wykonywanie określonych zadań. Oprócz kieszonkowego dzieci mogą zyskać dodatkowy czas na zabawę urządzeniami mobilnymi, otrzymać przywilej wyboru, co będzie na kolację lub co obejrzą w telewizji, albo dostać możliwość przygotowania deseru dla rodziny. Do gotowania zresztą jeszcze wrócimy.

## **Dusza**

O jakich działaniach myślimy, kiedy mówimy o duszy? Chodzi nam o uważność, oszołomienie, wdzięczność, dobroczynność, pomoc, empatię i duchowość.

Przykładem aktywności, która ma związek z uważnością, może być czytanie książek, chociażby *Monster diary* z serii *Mindfulness books for kids* autorstwa Rauna Melmeda lub *The angry octopus* Lori Lite. Wybierzcie się na wycieczkę po okolicy (z zachowaniem środków bezpieczeństwa). Sprawdźcie, ile zwierząt uda się wam znaleźć, a także ile zauważycie rzeczy na niebie

lub przedmiotów, które są twojego ulubionego koloru bądź wyglądają na mniejsze niż mały paznokieć. Skupiając się na konkretnych zjawiskach, twoje dziecko (podobnie jak ty) może pogłębić swoją uważność względem otaczającego je świata. Idź na spacer sensoryczny, jednego dnia koncentrując się na wszystkim, co słyszysz, a w inne dni rozpoznając rzeczy, które widzisz i czujesz lub których dasz radę dotknąć. Możesz przechadzać się po domu lub wychodzić na zewnątrz. Wreszcie świetnym ćwiczeniem uważnościowym jest bezruch. Jeśli macie śnieżną kulę (możecie ją zrobić ze słoika i brokatu), niech dziecko potrząśnie nią, a następnie w ciszy obserwuje, jak drobinki wirują i osiadają na jej dnie. Jeżeli twoje dziecko jest już za duże na drzemki w ciągu dnia, ale potrzebuje czasu na uspokojenie się, żeby nie zrujnować domu, ćwiczenia uważnościowe mogą być odpowiednie.

Zajęcia, które wywołują oszołomienie, są zazwyczaj proste i nic nie kosztują. Spójrz nocą na niebo i ciesz się gwiazdami. Obserwuj chmury poruszane przez wiatr, pająka splatającego swoją pajęczynę, przelatujące gęsi lub maszerujące mrówki. Wirtualne wycieczki po planetarium lub akwarium też mogą być oszałamiająco atrakcyjne.

Zajęcia związane z wdzięcznością obejmują pisanie lub rysowanie podziękowań dla członków rodziny bądź osób zajmujących się pomocą społeczną. Mogą też polegać na nagrywaniu filmów z podziękowaniami, które następnie roześlemy do różnych osób. Zrób w wazonie „drzewo komplementów” z gałązki i papierowych liści. Członkowie rodziny mogą pisać do siebie nawzajem liściki i przyklejać je na tym drzewku.

Działalność charytatywna doskonale pasuje do czasu izolacji. Istnieje wiele organizacji pomocowych, które organizują posiłki dla głodnych, zapewniają ochronę lekarzom i pielęgniarkom oraz pomagają bezdomnym. Niech twoje dziecko sprawdzi, jaką działalność charytatywną chciałoby wesprzeć, a następnie zastanowi się nad tym, w jaki sposób to zrobić. Może zainicjuje jakąś zbiórkę, zajmie się szyciem maseczek, podzieli się kieszonkowym albo

będzie propagowało daną organizację przez publikację jej statusu w mediach społecznościowych. Może zapragnie podziękować organizacji dobroczynnej lub osobie zaangażowanej w taką działalność, co będzie stanowiło wyraz życzliwości i wdzięczności.

Pomoc jest pokrewna dobroczynności, ale realizowana raczej w domu. Podczas gdy organizacje charytatywne wspierają wielu ludzi na całym świecie, pomoc ma wymiar bardziej rodzinny. Możecie sporządzić tabelę z naklejkami. Za każdym razem gdy ktoś zauważy, że inny członek rodziny udziela komuś pomocy, powinien to pokazać innym, podziękować i umieścić w tabeli naklejkę. Najlepiej nalepek tych nie tworzyć dla konkretnych osób, bo sprzyjałoby to konkurencji i wywoływało napięcia, ale raczej skupić się na wspólnym celu wypełnienia tabeli. Możliwość umieszczenia naklejki na karcie zachęca dzieci do tego, aby zwracały większą uwagę, kiedy ktoś udziela innym pomocy.

Kolejną cechą jest empatia. Działania, które jej uczą, to na przykład gra polegająca na tym, że członkowie rodziny przymierzają nawzajem swoje buty i – nosząc je lub trzymając w ręku, jeśli te nie pasują – starają się patrzeć na świat oczami drugiej osoby. Podziel się tym, co twoim zdaniem może czuć drugi człowiek. Innym ćwiczeniem jest Zakręcony Piątek (na podstawie filmu o tym samym tytule), w trakcie którego dwie osoby – zwykle rodzic i dziecko – przez cały dzień udają siebie nawzajem. Każą zwracać się do siebie imieniem drugiej osoby. Noszą jej ubrania, a także mówią i robią rzeczy, które według nich mogłaby ona powiedzieć lub zrobić. Empatia może być głównym tematem podczas czytania książki lub oglądania filmu. Wówczas to przerywamy lekturę bądź seans i pytamy, jak czuje się dana postać i dlaczego. Jeśli dziecko nie lubi, gdy mu się przerywa, pozwól, aby to ono zdecydowało, kiedy zatrzymać program lub przestać opowiadać. Następnie je zapytaj, jak czuje się dana postać.

Duchowość stanowi fundamentalny składnik naszej duszy. Niezależnie od tego, czy twoja rodzina wyznaje jakąś konkretną wiarę, czy też nie, pandemia jest czasem, w którym możesz skupić się na osobistych przekonaniach i wartościach. Jeśli przyzwyczyłeś się do praktykowania kultu w kościele lub innej świątyni, oprócz uczestnictwa w mszach online pozwól dziecku zorganizować nabożeństwo w domu. Jeśli przeprowadziliście się i brakuje wam starej wspólnoty kościelnej, teraz możesz uczestniczyć w internetowych nabożeństwach w dowolnym miejscu na świecie. Jeśli nie odnajdujesz się w zorganizowanej religii, poświęć trochę czasu na analizę duchowych priorytetów i wartości swojej rodziny. Nie musisz być członkiem żadnego kościoła, żeby rozwijać się duchowo na swój własny sposób. Dzielenie się swoimi osobistymi doświadczeniami duchowymi z dziećmi pomaga im pogłębiać ich własną duchowość.

## **Aktywność**

Wykazano, że aktywność fizyczna jest skuteczna w walce z lękiem i depresją oraz pomaga w problemach z zaśnięciem. Kiedy dzieci nie chodzą do szkoły, nie mają czasu, żeby wyjść na zewnątrz i się poruszać, jak to robiły do tej pory na przerwie lub wuefie. Możemy jednak zaplanować taki czas w domu i stworzyć dzieciom listę zajęć do wyboru. Pomyślmy o spacerach z psem, tańcu, treningach przed ekranem, podnoszeniu ciężarów lub puszek z jedzeniem, przenoszeniu mokrego prania do suszarki, jeździe na rowerze, nagrywaniu filmów z ćwiczeniami lub o czymkolwiek innym, co potrafią same wymyślić, żeby nie musieć rezygnować z aktywności. Pobierz w tym celu darmową aplikację z efektami dźwiękowymi charakterystycznymi dla wiwatujących tłumów, którą będzie można odtwarzać po wykonaniu ćwiczenia, co pozwoli dziecku rozkoszować się aplauzem niczym znany sportowiec.



Zmiany wywołane pandemią COVID-19 – konieczność izolacji i dostosowania się do nowych wymogów sanitarnych, odstępstwa od ustalonego planu dnia, a także zamknięcie szkół i placówek opiekuńczych oraz nauka zdalna – stanowią wyzwanie dla wszystkich. W szczególnej sytuacji znalazły się osoby z zaburzeniami ze spektrum autyzmu oraz ich rodziny. Książka *Autyzm w czasie pandemii* zawiera praktyczne porady i wskazówki, które przydadzą się w tym trudnym okresie, a także w wielu innych sytuacjach życiowych. Autorami poszczególnych rozdziałów publikacji są światowej sławy eksperci w dziedzinie autyzmu, integracji sensorycznej i terapii, między innymi:

- Temple Grandin – *Temple w izolacji*
- Carol Stock Kranowitz – *Zabawy sensoryczne pomagające dzieciom radzić sobie z zamknięciem w domu*
- Tony Attwood – *COVID-19 a autyzm*
- Carol Gray – *Klub historyjek pandemicznych*
- Barbara Sher – *Aktywności według Sher*
- Ellen Notbohm – *13 kroków, które należy wykonać, gdy przywódcy nie spełniają oczekiwań*
- Sean Barron – *Jak sobie radzić w izolacji*
- Sheila Wagner – *Edukacja domowa i praca domowa – jak je realizować bez problematycznych zachowań*
- Raun Melmed – *Narzędzia do radzenia sobie ze stresem*
- Jed Baker – *Radzenie sobie z nową normalnością*
- Jim Ball – *Organizacja warunkuje lepsze zachowanie*

*W trosce o harmonijny rozwój dzieci...*



Nr ref. 3490/3141

Grupa Wydawnicza Harmonia



**HARMONIA  
UNIVERSALIS**



[www.harmonia.edu.pl](http://www.harmonia.edu.pl)



Wydawnictwo Harmonia



wydawnictwo\_harmonia