

# Rugsėjo 1-oji – be staigmenų!

Kristina Košel-Patil



Pirma klasė – svarbus įvykis daugumai vaikų, o autistiškiems – tai didžiulis rutinos ir socialinio gyvenimo pokytis. Vieni su juo susitaiko per savaitę be specialaus paruošimo, o kai kurie gali užtrukti ir metus. Tėvų galvoje sukasi daugybė klausimų: „Kaip vaikui seksis pritaapti klasėje? Ar bus atsižvelgiama į jo ypatumus ir stiprybes?“ Tyrimai rodo, kad autistiškų vaikų tėvams tai vienas iš penkių sunkiausių įvykių šeimos gyvenime. Jeigu šeima kartu su mokykla padės vaikui pasiruošti šiam žingsniui – Rugsėjo 1-oji bus diena be staigmenų.

## Kuo gali padėti tėvai?

Vaikui bus lengviau, jeigu su mokykla susiję daiktai jo gyvenime atsiras po vieng. Tai padės sumažinti nerimą dėl artėjančio pokyčio.

■ Padėkite mokyklinę kuprinę, drabužius į matomą vietą, kad vaikas pamažu prie jų priprastų. Kartu apžiūrėkite naujus daiktus, pasimatukite, jei reikia – nukirpkite etiketes.

■ Retsyškiais pagal galimybes su vaiku pravažiukite pro būsimą mokyklą. Atkreipkite jo dėmesį ir kartu pasidžiaukite naująja mokykla.

■ Sukurkite nuotraukų knygelę „Aš einu į mokyklą“. Čia turėtų būti vaiko, mokyklos pastato, klasės, vaiko mokytojos, mokytojo padėjėjo, kitų mokytojų, tualetų, valgyklos nuotraukos. Paskutinis vaizdas turi būti susijęs su tuo, kas jam tikrai patiks mokykloje. Kartu vartykite knygelę, kalbėkitės. Pavyzdžiui, žiūrėdami į klasės nuotrauką šnekėkite apie kitus vaikus, klasės veiklas.

■ Su būsima mokytoja susitarkite dėl susitikimo mokykloje. Pasirinkite laiką, kai mokykloje nedaug žmonių, nevyksta triukšmingos veiklos, kad ji visą dėmesį galėtų skirti jūsų vaikui. Pasivaikščiokite koridoriais, užsukite į klasę.

■ Paruoškite socialinį pasakojimą apie dieną mokykloje, parodykite vaikui ir kartu jį aptarkite. Palikite pasakojimą matomoje vietoje.

Rekomenduojame prieš Rugsėjo 1-ąją pradėti taikyti mokyklos tvarkaraštį / režimą. Tai padės suprasti, kurioje srityje gali kilti problemų, ir rasti sprendimus dar prieš prasidedant mokslo metams.

■ Pamažu pradėkite keisti vaiko dienos rutinę, kad ji taptų panašesnė į mokyklos. Tai gali būti nauji atsigulimo, pabudimo, valgymo, veiklų laikai.

■ Padėkite naudoti vizualines komunikacijos priemones: vizualinį tvarkaraštį, socialines istorijas ir pasakojimus.

■ Padarykite vaikui kortelę PAGALBA. Išmokykite paprašyti

suaugusiojo pagalbos rodant kortelę arba ją turėti šalia kaip vaizdinį priminimą. Ši kortelė padės vaikui jaustis ramiau ir sumažins įtampą bei nerimą. Ją reikia pradėti naudoti prieš pradėdant lankyti mokyklą – namuose ir darželyje.

Svarbu, kad jūs psichologiškai būtumėte pasiruošę mokyklos pradžiai. Skirkite laiko sau, susikaupkite, pasikalbėkite su kitų vaikų tėvais – suprasite, kad nesate vieni. Vaikai jaučia jūsų nerimą – kuo jūs ramesni, tuo geriau jūsų vaikui.

Pasidalinkite su mokytoju informacija apie konkrečius bendravimo, darbo būdus su jūsų vaiku. Galite paprašyti darželio auklėtojos pabendrauti su būsima mokytoja. Suteikite kuo daugiau informacijos apie vaiką: gal jam reikia daugiau laiko užduočiai suvokti ir atlikti, gal kelis kartus parodyti, kaip ją atlikti, ir pan. Jūsų vaiko individualūs poreikiai turi būti žinomi. Jeigu pasirinkote įtrauktis kelią, paprašykite mokytojos pasikalbėti su klase. Jūs neprivalote atskleisti informacijos apie savo vaiko diagnozę, bet pasvarstykite – vaikai tikriausiai pastebės kitokį elgesį, tam tikras išlygas jo atžvilgiu, ir jiems kils klausimų. Negavę atsakymo jie susidarys savo nuomonę, ir ji nebūtinai bus gera. Gal vertėtų pasidalinti teisinga ir jiems pritaikyta informacija apie autizmą? Pagalvokite, ar slėpdami informaciją padėsite savo vaikui susirasti draugų, ar tai neves jo į vienišumą ir atstūmimą. Pasisiūlykite padėti mokytojai pasiruošti pokalbiui su vaikais, pasidalinkite turima informacija apie autizmą.

Nusiteikite, kad Jums reikės padėti vaikui namuose. Daugumai autistiškų vaikų tenka daugiau praktikuotis, kad perprastų pagrindines sąvokas, dalykus, mokykloje laiko gali neužtekti. Stebėkite vaiko ugdymo procesą ir progresą, dirbkite namuose – taip padėsite jam pasiekti savo akademinius tikslus.

Būtinai su vaiko mokytoja aptarkite veiksmų planą sensorinės perkrovos (angl. *meltown*) atveju. Dauguma autistiškų vaikų yra jautrus garsams, šviesoms, perpildytomis salėmis ar prisilietimams. Įsitinkinkite, ar mokytoja žino ir supranta jūsų vaiko jautrumus ir kaip tinkamai elgtis tam tikroje situacijoje.

## Pirmosios dienos mokykloje

Bet kuriam vaikui pirmosios dienos mokykloje gali būti varginančios ir painios, jam dažniau gali pasireikšti stereotipinis elgesys. Į bet kokią prašymą jis gali reaguoti itin jautriai. Štai keli patarimai, kaip padėti savo vaikui.

## Namuose

■ Kai vaikas grįžta iš mokyklos, leiskite jam pusvalandį pailsėti. Greičiausiai jam daugiau poilsio reikės savaitės pabaigoje.

■ Duokite daugiau laiko suprasti ir reaguoti į jūsų nurodymus ar prašymus.

■ Venkite uždavinėti labai daug klausimų apie mokyklą.

## Mokykloje

■ Palaikykite nuolatinį ryšį su vaiko mokytoja: elektroniniu paštu, telefonu arba per užrašų knygelę. Tai padės greičiau ir lengviau spręsti problemas. Susitarkite su mokytoja, kaip ir kada galite su ja susisiekti.

■ Paprašykite, kad klasėje būtų numatyta nusiramimo vieta ir vaikas žinotų, kur ji yra.

■ Paprašykite mokytojos suteikti jūsų vaikui galimybę per pamokos turėti trumpas pertraukėles. Vaikas galės užsiimti mėgstama veikla arba atsipalaiduoti kelias minutes. Jeigu jis nekalba arba kalba nedaug, galite padaryti kortelę PERTRAUKA – ja galės pasinaudoti, kai jausis pervargęs. Kortelę reikėtų pradėti naudoti prieš pradėdant lankyti mokyklą – namuose ir darželyje.

## Kuo gali padėti mokytojas?

■ Užmegzkite ryšį su vaiko tėvais. Tėvai geriausiai žino jo ypatumus, stiprybes ir pan. Tai sėkmingo darbo su vaiku pagrindas. Atminkite, kad tėvai gali turėti įvairios bendradarbiavimo patirties su specialistais, ne tik pozityvios, bet ir skaudžios. Atvirų santykių kūrimas ir pasitikėjimas gali užtrukti. Tik bendradarbiaujant su tėvais, taikant vienodas taisykles ir turint bendrus tikslus, vaikas pasieks daugiau. Jūs ir tėvai – viena komanda, dirbanti vaiko labui.

■ Paprašykite tėvų užpildyti klausimyną. Paskatinkite juos išsamiai ir atvirai atsakyti į klausimus. Kartu aptarkite rezultatus.

■ Jei įmanoma, susipažinkite su vaiku jo komforto zonoje – namuose. Dažnai autistiški vaikai jaučiasi nejaukiai naujoje aplinkoje, nerimauja ir patiria stresą. Užtikrinkite šeimą, kad tai nėra patikra ar pan., tai pirmas vaiko komandos susirinkimas. Toks susitikimas padės jums pamatyti šeimos perspektyvą ir išgirsti jų lūkesčius, nerimą, abejones ir svajones. Vizito metu neužsirašinėkite – nuoširdžiai klausykite, ką tėvai nori jums pasakyti. Kalbėdami turėkite omenyje, kad autistiškas vaikas gali būti užsiėmęs savo veikla, bet girdėti visą jūsų ir tėvų pokalbį. Gerbkite autistišką vaiką!

■ Pakalbėkite su kolegomis. Gal kažkuris iš jų jau turėjo autistišką mokinį ir galės pasidalinti literatūra, savo patirtimi. Atminkite, kad autistiški vaikai yra tokie pat skirtingi kaip ir neurotipiniai. Strategija, kuri buvo veiksminga jūsų kolegei su vienu mokiniu, gali netikti jūsų ugdytiniui. Galite kreiptis pagalbos ir į LASUC Sutrikusios raidos vaikų konsultavimo skyrių.

■ Nufilmuokite mokyklą, klasę ir parodykite vaikui. Jis filmuotą medžiagą galės peržiūrėti daugybę kartų, pasiruošti ir tam tikra prasme apsiprasti su jumis ir klase. Taip pat galima nufilmuoti ir kitas erdves, į kurias vaikas eis. Kiti mokytojai (muzikos, kūno kultūros) filmuke gali papasakoti apie save ir savo pamokas. Videofilmukai turi būti trumpi, viename reikėtų pristatyti tik vieną erdvę arba vieną asmenį.

■ Pagal galimybes suorganizuokite šeimos vizitą į mokyklą prieš mokslo metų pradžią. Parodykite vaikui kelią iki klasės, į klasę ir į vietą. Rekomenduojame suteikti galimybę ateiti į mokyklą kelis kartus.

■ Paruoškite vizualines klasės taisykles. Autistiškiems vaikams gali būti sunku intuityviai suprasti jūsų taisykles. Kai jis perpras klasės taisykles, greičiausiai jų laikysis geriausiai iš visų kitų

mokinių. Taisyklės turi būti pakabintos matomoje klasės vietoje. Prisiminkite, kad šitam mokiniui vaizdas žymiai svarbesnis nei žodis.

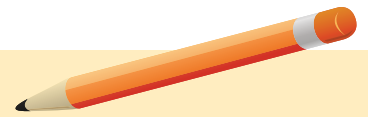
■ Mokslo metų pradžioje klasę dekoruokite minimaliai. Daugybė spalvotų ir margų plakatų ant sienų gali sensoriškai dirginti autistišką vaiką: tai jį vargins, kels stresą ir gali netgi sukelti perkrovą.

■ Apgalvokite autistiško mokinio vietą. Venkite sodinti šalia sensorinių dirgiklių (durų, langų ir pan.). Pasitarkite su tėvais. Vaikas gali būti jautresnis garsams ir kvapams nei jūs.

■ Pagal galimybes klasėje sukurkite nusiramimo kampelį. Pasirūpinkite minkštais kilimėliais, sėdmaišiais, minkštais žaislais – tais daiktai, kurie padės autistiškam mokiniui nusiraminti. Pasitarkite su tėvais ir specialistais.

■ Sudarykite pirmosios dienos vizualinį tvarkaraštį. Išsiųskite jį šeimai, kad tėvai galėtų paruošti vaiką. Autistiški vaikai geriau jaučiasi, kai žino, kas bus. Stenkitės vizualinį tvarkaraštį savo klasėje naudoti kasdien – žinojimas ir nuspėjamumas padės visiems klasės vaikams!

## Klausimynas šeimai



1. Jūsų vaiko vardas?
2. Kokios akademinės sritys kelia sunkumų Jūsų vaikui? (skaitymas, rašymas, skaičiavimas, piešimas ir pan.)
3. Kas Jūsų vaikui sunku (sutelkti / išlaikyti dėmesį, darbas grupėje, užduočių atlikimas ir pan.)?
4. Kokios situacijos Jūsų vaikui kelia nerimą (garsūs ar specifiniai garsai (kokie), šviesa (kokia), žmonių skaičius, kvapai (kokie), perėjimas tarp veiklų ir pan.)?
5. Kokia Jūsų vaiko reakcija stresinėje situacijoje (verkti, atsijungti, slėptis, pabėgti, rėkti, mušti ir pan.)?
6. Kas padeda vaikui išėiti iš stresinės situacijos (tylus laikas, mėgstami žaislai, pasunkinta antklodė ir pan.)?
7. Kas gali pabloginti stresinę situaciją (užduodami klausimai, prisilietimai, šaukimas, moralizavimas ir pan.)?
8. Ar Jūsų vaikas turi ypatingąjį interesą? Koks jis?
8. Pasidalinkite savo vaiko ypatingomis stiprybėmis (atmintis, pastabumas detalėms, užsienio kalbų mokėjimas ir pan.).
9. Kokius tikslus keliate savo vaikui šiais metais (socialinius, emocinius, akademinus)?
10. Kokių svajonių savo vaiko atžvilgiu turite šiais metais? Dėkoju Jums! Ir iki pasimatymo mokykloje!

### Literatūra:

- Al-Ghani, K. ir Kenward, L. (2011). From Home to School with Autism: How to Make Inclusion a Success. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Borson, B. (2016). Autism Spectrum Disorder in the Inclusive Classroom, 2nd Edition: How to Reach & Teach Students with ASD. Bethesda: Teaching Strategies.
- Gaffney, A. M. ir Lofland, K. B. (2019). How to Get Your Child with ASD Ready for a New School Year Using Visual Information. <https://www.iidc.indiana.edu/irca/articles/how-to-get-your-child-with-asd-ready-for-a-new-school-year.html>
- Lofland, K.B. (2015). Writing and Using Social Narratives in All Environments. <https://www.iidc.indiana.edu/irca/articles/writing-and-using-social-narratives.html>
- Siri, K. (2015). 101 Tips for the Parents of Boys with Autism: The Most Crucial Things You Need to Know About Diagnosis, Doctors, Schools, Taxes, Vaccinations, Babysitters, Treatment, Food, Self-Care, and More. New York City: Skyhorse
- Starting or changing school (2016) <https://www.autism.org.uk/about/transition/starting-or-switching.aspx>