

Wspieranie dzieci z zespołem Aspergera w nauce zdalnej

Praca zdalna sprawia dzieciom z zespołem Aspergera wiele trudności, wprowadza w ich życie dużo chaosu i zmian, zaburza poczucie bezpieczeństwa, pogłębia problemy ze skupieniem uwagi i motywacją. Ograniczony kontakt z rówieśnikami wpływa negatywnie na rozwój i trenowanie umiejętności społecznych. Więcej czasu spędzanego przed komputerem sprawia, że dzieci z powodu nadmiaru bodźców mogą być rozdrażnione i zmęczone.

Co można zrobić, żeby pomóc dzieciom z zespołem Aspergera podczas pracy zdalnej?

- Zwróćmy uwagę na stały rytm dnia, dbajmy o to, by dziecko kładło się i wstawało o tej samej porze, było wypoczęte. Dbajmy o zdrowe odżywianie, przebywanie w domu to okazja do kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych. Ważna dla zdrowia fizycznego i psychicznego jest też aktywność fizyczna, wykonywanie ćwiczeń w domu oraz na świeżym powietrzu, relaksacja, spacer.
- Należy zwrócić szczególną uwagę na pojawiające się emocje i pomóc dziecku w radzeniu sobie z napięciem i rozdrażnieniem wynikającym z pracy zdalnej (koniczność samodzielnej pracy, brak dostatecznego wsparcia podczas nauki, zbyt duża ilość docierających informacji, ograniczony kontakt z rówieśnikami). Znajdźmy czas na wspólne spędzanie czasu i częste rozmowy, nazywajmy pojawiające się emocje, stwórzmy listę sposobów mogących pomóc w radzeniu sobie z trudnymi emocjami. Dbajmy nie tylko o to, żeby dziecko wywiązywała się ze szkolnych obowiązków, ale również o jego samopoczucie.
- Podczas nauki zdalnej dzieci potrzebują szczególnego wsparcia rodziców. Występujący u uczniów z zespołem Aspergera brak umiejętności selekcjonowania informacji i planowania działań utrudnia naukę i obniża motywację do rozwiązywania licznych zadań. Ustalmy z dziećmi plan dnia, pamiętajmy, że rutyna jest dla nich bardzo ważna. Stałość daje im poczucie bezpieczeństwa, dzięki czemu lepiej funkcjonują i chętniej włączają się w zadania edukacyjne. Jasno należy wyznaczyć czas na lekcje, aktywność fizyczną, na zabawę i na wspólne spędzanie czasu, np. oglądanie filmów, gry planszowe czy prace domowe.
- Warto bardziej niż dotychczas zadbać o pokój dziecka, przypilnować, żeby miało miejsce, które należy tylko do niego, z wyznaczonym terenem do zabawy, nauki i odpoczynku. Pokój powinien kojarzyć się głównie z poczuciem bezpieczeństwa i stabilizacji. Ograniczmy do minimum bodźce, które mogą przeszkadzać oraz źle wpływać na samopoczucie. Zwróćmy uwagę na to, żeby warunki w domu nie rozpraszały uwagi podczas nauki. Należy zadbać, na ile to możliwe, o wyciszenie całego domowego otoczenia (poprzyklejać filcowe podkładki pod krzesła, naoliwić skrzypiące zawiasy, chodzić w domu w miękkich kapciach). Zadbajmy, żeby z kuchni nie

dochodziły zbyt intensywne zapachy. Unikajmy głośnych rozmów w czasie nauki dziecka, włączonego radia czy telewizora. Przypilnujmy, żeby na biurku panował porządek, ściana, przy której pracuje dziecko również powinna być pusta. Umieszczamy na niej jedynie tablicę, na której może się znaleźć krótka lista zadań do wykonania w trakcie nauki danego dnia czy tablica sukcesów dziecka, która pozytywnie wpłynie na motywację do nauki.

- Nie zapomnijmy o stałym wzmocnieniu pozytywnym i nagradzaniu. Zauważajmy nawet najmniejszy postęp dzieci, dostrzegajmy mocne strony. To dla nich bardzo ważne i motywujące.
- Pamiętajmy, że osoby z zespołem Aspergera mają trudności z takimi czynnościami, jak inicjowanie kontaktu, podtrzymanie rozmowy, odczytanie przekazu oraz uczuć. W obecnej sytuacji łatwo jest im utracić poczucie bezpieczeństwa, popaść w chęć izolowania się, zwiększoną nadpobudliwość. Wsparcie społeczne jest teraz dla dzieci z zespołem Aspergera bardzo ważne, ale ze względu na trudności w tym zakresie będą wymagały większego wsparcia w podtrzymaniu relacji. Pamiętajmy, by zachęcać dziecko do kontaktu z innymi osobami, wspierać je w kontynuacji kontaktów z innymi poprzez wiadomości tekstowe i rozmowy telefoniczne lub stworzenie okazji do codziennych kontaktów towarzyskich z członkami rodziny, przyjaciółmi, nauczycielami przy użyciu różnych aplikacji mobilnych. Kontakty społeczne i uniknięcie izolacji może zapewnić m.in. zaplanowanie czasu na interakcję za pośrednictwem platform internetowych czy uczestnictwo w grach towarzyskich.

Przygotowała : mgr Anna Chomicz

Przydatne materiały można znaleźć na stronie Fundacji SYNAPSIS:

<https://synapsis.org.pl/dzieci-do-3-roku-zycia/>

<https://synapsis.org.pl/starsze-dzieci/>