

Ve Francii vyšla brožura, která má pomoci rodinám s děti s PAS v době covidu.

Za překlad děkujeme Janu Rozehnalovi a Václavu Šístkovi.

Originál i se všemi doplňujícími obrázky najdete tu:

https://handicap.gouv.fr/IMG/pdf/covid-19_autisme_vf.pdf

Věříme, že vám tento překlad přinese inspiraci k tomu, jak co nejlépe se svými dětmi zvládnout nejen dobu covidu, ale i jiné obtížnější období, kdy budeme muset zůstat delší dobu doma.

Jak trávit karanténu s autistickým dítětem?

Úvod

Vážení rodiče,

přísná domácí karanténa (*pozn. překladatele: Karanténa ve Francii je přísnější, odpovídá přibližně české proceduře po příjezdu ze zahraničí, tedy naprosto omezená možnost pohnout se z místa bydliště. Autisté nicméně v pohybu mají výjimky. Jejich pravidla pro vycházení jsou mírnější*), ve které se nacházíme, klade zvýšené nároky na nás i naše okolí. Tento dokument by vám měl pomoci ji přečkat. Nejedná se o přesné pracovní postupy, ale spíše o rady. Cílem je tedy inspirovat vás prezentovanými nápady.

S prosbou o rady, například formou videokonzultace se neváhejte obrátit na odborníky, kteří vám za běžných okolností s výchovou pomáhají (dětská psychiatrie, terapeuti, psychologové, speciální pedagogové, ergoterapeuti). Díky tomu, že znají vaše děti, budou dobře vědět, jak konkrétně vám poradit. Dají vám rady na míru a navrhnou činnosti a cvičení, které můžete provádět se svým dítětem. Videohovor s nimi můžete využít také jako terapii, pokud k nim má vaše dítě kladný vztah.

Prudká změna každodenního života může vaše dítě rozrušit. Poruchy chování se vyskytují častěji, zvýšená je i četnost sebepoškozování. Tohle je normální. Snažte se dítěti nastalou situaci vysvětlit.

Chraňte dítě před stresem. Mluvte s ním o aktuální situaci otevřeně, klidně a tak, aby ji dokázalo pochopit, bez zbytečných detailů. Snažte se dítě přesvědčit, že jeho známí i ono samotné jsou v bezpečí. Dovolte mu udržovat kontakt s jeho blízkými pomocí videohovorů, které můžete sami moderovat. Zkuste se ptát, jaké má obavy. Rozhovor ve více lidech je vždy jednodušší.

Vysvětlete mu fungování „mesures barrières“ (*bezpečnostní opatření v Francii*) a že jejich pomocí předejde nákaze covidem-19. Omezte vystavení dítěte informacím z televize a sociálních sítí. O nemoci s ním diskutujte. Děti mají obavy, ale nevyjadřují je jako dospělí.

Během tohoto období budete bezpochyby nuceni přizpůsobit své nároky a být shovívavější, ať už jde o samostatnost dítěte, jeho vzdělávání nebo chování obecně (například sebepoškozování, stereotypie, čas strávený nad displejem...).

Pokud dítě užívá léky, musí být pod odborným dohledem. Lékařský předpis může být až na výjimky týkající se methylfenidátů (Ritaline, Quasym, Médikinet, Concerta) obnoven lékárníkem, bez toho, aniž byste museli k praktickému lékaři. Pro předpis methylfenidátů zkuste kontaktovat předepisujícího doktora, nejlépe e-mailem (*pozn.: situace v ČR se může v otázce předepisování léků lišit*).

Obsah

Úvod	1
1. Uspořádat si čas	2
1.1. Lépe se orientovat v čase	2
1.2. Školou povinné děti	2
2. Uspořádat si prostor	3
2.1. Lépe se orientovat v prostoru	3
2.2. Školou povinné děti	4
3. Prostředky k zabavení mého dítěte	4
3.1. Návrhy na činnosti	4
Hrubá motorika:	4
Jemná motorika:	5
3.2. Školou povinné děti	5
4. Školní aktivity	5
5. Domácí práce?	5
5.1. Jak zapojit dítě?	5
6. Řízení času nad displejem	5
6.1. Počítačové hry a sociální sítě	5
Upozornění:	6
7. Zvládnutí žádoucího a nežádoucího chování	6
7.1. Předcházení těžkostem a změnám chování	6
8. Nezapomenout na sebe	6

1. Uspořádat si čas

1.1. Lépe se orientovat v čase

Pro dítě s poruchou autistického spektra může být vnímání času složité. Během karantény se navíc vytrácí i každodenní za normálních okolností neměnná rutina. Důležité proto je, stanovit si novou rutinu blížíící se té, na kterou bylo dítě zvyklé. Rady, které mohou pomoci:

- **Udržování pravidelného denního režimu:** Stáváme a chodíme spát stále ve stejnou dobu.
- **Sestavení denních rituálů:** Umýt se, obléknout, najíst se, spát atd. Rituály pomohou dítěti orientovat se v denní době.
- **Využívání vizuálních časových plánů:** Do plánu mohu zakomponovat klíčové momenty dne a důležité aktivity. Pokud to mé dítě dokáže, může jednotlivé aktivity odškrtnávat nebo jinak označovat, poté, co je dokončí.
- Když děti spí, sestavím si **Plán na další den**.
- **Upřednostňování krátkých aktivit** (podle schopností dítěte soustředit se).
- **Vyhrazení volného času** bez naplánované aktivity, pro mé dítě i pro mě.
- **Jasný signál dítěti při přechodu z jedné na druhou.** Za tímto účelem mohu používat sluchové nebo vizuální signály jako jsou zvoneček, pípátko, stopky na telefonu či kartička se symbolem/textem „stop“.

1.2. Školou povinné děti

- **Své dítě zapojím do sestavení denního rozvrhu,** tak aby mi dalo najevo, kdy je schopno pracovat a kdy se chce bavit (upřednostňuje po ranním učení odpočinkový čas trávit samo nebo hrou s vámi?)
- **Pomáhám si pedagogickými podklady ze školního zařízení** a jasně vymezím, jaká část dne bude věnována každému z témat.
- **Počítám s kumulující se únavou:** chvíle odpočinku chytře prokládám chvílemi soustředění a vzdělávání. Bedlivě sleduji a vyhodnocuji, jak mé dítě reaguje na podněty a jestli dává únavu najevo. Aktivity, které mi připadají zbytečné, mohou mít pro dítě velkou cenu.
- **Mohu založit deník** do kterého budu s dítětem s ohledem na jeho možnosti zaznamenávat, jakou náplň měly předchozí dny. Tato hravá aktivita pomůže dítěti uchopit svůj denní program a ono si tak vzpomene, co pěkného každý den zažilo. Můžu ho též nechat převyprávět pohádku, film či komiks, které vidělo/četlo. Snažím se mu pomáhat pojmenovat své emoce (radím mu slova, která očekávám, že řekne). Pokud má s tímto obtíže, můžu mu sám/sama popsat svůj hezký denní moment. Takový příklad mu pak pomůže vzpomenout si a povyprávět ten jeho. Tento deník může být veden i na počítači, kam se snadněji vkládají fotky například z telefonu (fotka, jak dítě vykonává určitou činnost, fotka důležitého objektu, kresba, fotka, která vyjadřuje rozpoložení dítěte v daný den).

2. Uspořádat si prostor

2.1. Lépe se orientovat v prostoru

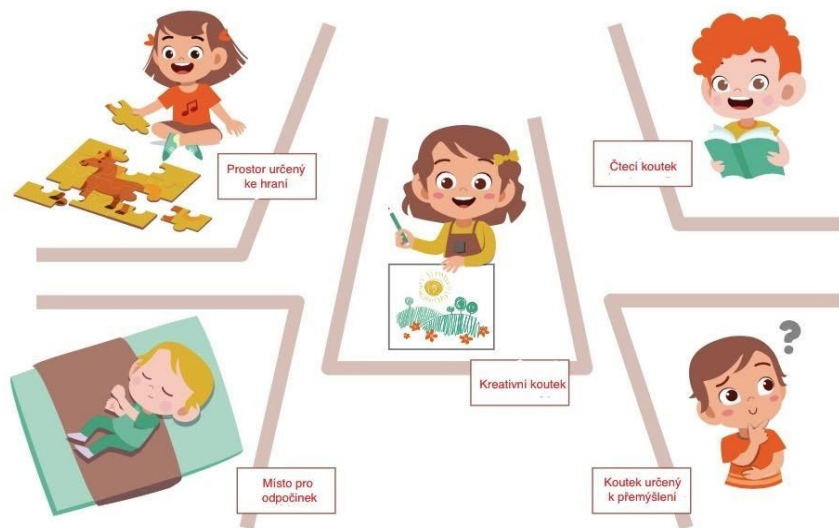
Snažím se vytvořit v bytě místa oddělená podle toho, jakou mají funkci. I v malém prostoru je to možné.

Každý prostor je určený ke specifické aktivitě. **Díky tomuto kroku usnadním svému dítěti orientaci v aktivitách.**

Například obývací pokoj mohou rozdělit na odlišné koutky pro:

- Práci
- Volný čas
- Jídlo
- Smyslovou stimulaci a uvolnění

Abych prostor rozdělil/rozdělila, mohu nalepit na stěnu či nábytek obrázky nebo piktogramy (který mohou sám/sama nakreslit), určující funkci každého místa. Dané prostory je možné vymezit také izolepou, kterou nalepím na podlahu.



V bytě se snažím udržovat pořádek. Stejně tak usiluji o to, aby hračky byly pro dítě nepřístupné v okamžiku, kdy se má věnovat jiné aktivitě. Cílem je, aby se dítě věnovalo vždy jen jedné aktivitě a zároveň si mohlo říct o přechod na aktivitu jinou.

Neméně důležité je střídat místa a osoby doprovázející dítě při daných aktivitách během dne:

- Místa: u stolu; na podlaze; na pohovce; venku v případě, že je k dispozici ohraničený bezpečný prostor (zahrada, balkon, terasa); v kuchyni; v koupelně; v ložnici atd.
- Osoby: pokud je to možné, myslím na střídání osob u mého dítěte. Například: určité aktivity se konají s tatínkem, jiné s maminkou, bratrem, sestrou atd. Toto vám umožní dopřát si trochu času pro sebe sama.

2.2. Školou povinné děti

Prostor sloužící k „uvolnění“, kde má mé dítě přístup k aktivitám či předmětům, které ho uklidňují: například bunkr s předměty, které má dítě rádo nebo které jej uklidňují; sensorický prostor. Když se dítě nachází v tomto prostoru v době uvolnění, celá rodina respektuje tento čas klidu a probíhající aktivity.

Online hlukoměry mohou napomoci respektování úrovně zvuku způsobeného bratry/sestrami: <https://www.classcraft.com/lp/volume-meter/> nebo <https://bouncyballs.org>.

3. Prostředky k zabavení mého dítěte

Pro zabavení dítěte po celý den mohu vytvořit seznam činností, které mu nabídnu a seřadím podle oblíbenosti. Typy aktivit přizpůsobuji věku a zralosti dítěte.

S dítětem jednoznačně odděluji chvíle, kdy se může naplno projevit a vydovářet, od těch, kdy by mělo být v klidu. Od činnosti, která ho zajímá přecházím k činnosti, kterou má rád méně. Aktivity, které má rád, mohu využít, abych jej motivoval pokračovat těmi, které sám nevyhledává. Nevyžaduji po dítěti příliš, povzbuzuji ho v činnostech, ve kterých si již ví samo rady.

3.1. Návrhy na činnosti

Hrubá motorika: Vytvořit malou cvičební dráhu, hrát si s míčem, pokud to prostor dovoluje, tancovat atd. internetové stránky nabízejí bezpočet fyzických aktivit pro pohyb vašeho dítěte v karanténě.

Neostýchám se své dítě obléct do sportovního oblečení, dám mu tak najevo, jaká aktivita ho čeká. Doporučujeme vám se k dítěti přidat, sportovní námaha pomáhá k dobré fyzické ale i psychické kondici.

Jemná motorika:

Nalévání/Přelévání

- Manipulace s trychtýřem
- Čočka, rýže, těstoviny

Dávání malých předmětů do lahve

Přendávání malých předmětů z jedné krabice do druhé

- Například listů s pomocí kolíčku

Navlékání gumiček na lahev nebo kuchyňský váleček

Vkládání malých předmětů do obalů od vajíček

Přicvakávání kolíčků různých barev k papíru s barevně zakresleným polem pro každý z nich

Výroba korálků z těstovin

Malování a vybarvování

Práce s modelínou

3.2. Školou povinné děti

Krabice s tajemstvím: Vyrobtte krabici, do které se bude dát strčit z jedné strany ruka. Něco do ní schovejte a následně nechte dítě bez koukání hádat, o jaký předmět jde.

Hry na internetu (Hledání rozdílů, Porovnávání obrázků atd.)

4. Školní aktivity

5. Domácí práce

Své dítě zapojuji do jednoduchých domácích prací. Mohu je zjednodušit a případně uzpůsobit tak, aby byly zábavnější. Mé dítě může oceňovat rutinní stránku těchto aktivit. Je důležité adaptovat i sebe sama, s ohledem na to, co dítě očekává. Každodenní aktivity pomáhají rozvíjet nezávislost. Navíc se dítě takto podílí na životě a udržování domácnosti aktivitami, které dávají smysl.

5.1. Jak zapojit dítě?

Třídící aktivity: Vyndávání myčky, třídění příborů (rozdělení na lžice, vidličky a nože), třídění ponožek podle párů, třídění vypraného oblečení podle toho, kterému členu rodiny patří

Příprava stolování: Tato aktivita začíná spočítáním strážníků (pokud dítě počítat nezvládá, můžeme začít sami, připravit všem například vidličky a nechat dítě doplnit zbytek tak, aby nic nechybělo). Dítě může připravovat vše od skleniček přes talíře, ubrousky až po příbory.

Sklízení ze stolu, večerní stahování žaluzií, pomáhání s úklidem

Uklízení dětského pokoje

Rozvíjení nezávislosti: Vyčistit si zuby, umýt si ruce, podílet se na svlékání a oblékání

<https://www.ben-le-koala.com/les-videos.html>

https://www.bloghoptoys.fr/jimprime-mon-poster-je-prends-ma-douche-tout-seul?utm_campaign=shareaholic&utm_medium=facebook&utm_source=socialnetwork

6. Řízení času nad displejem

Čas na digitálním přístroji svému dítěti dopřávám. Tuto činnost mohu využít také jako formu odměny, ale vyhýbám se přílišnému sledování zpravodajství. Sledování obrazovky více než obvykle je v tuto dobu naprosto přirozené.

6.1. Počítačové hry a sociální sítě

Pro rodiče je často obtížné korigovat čas věnovaný videohram i za běžných podmínek. O to více je to komplikované v této složité době.

Vytvoření rozvrhu času mi umožní vyhnout se krizovým situacím a záchvatům. Ujasníme si s dítětem povolený denní počet hodin strávený u obrazovky a jejich rozdělení v průběhu dne.

Na některých herních konzolách (například Switch®) je možné naprogramovat časové omezení hry. Konzole se automaticky zastaví po uplynutí stanoveného času.

Upozorním dítě, když se stanovená doba blíží svému konci: „Pozor, zbývá ti 10 minut“.

Navrhu mu náhradní činnost: společenskou hru, společnou četbu, upečení dortu, sprchu nebo koupel, věnování se hudbě atd. Doprovázím ho při přechodu na další aktivitu, abych mu umožnil/a lépe se vyrovnat se svojí frustrací.

Upozornění:

Používání sociálních sítí je třeba v tuto dobu hlídat, s ohledem na omezení přístupu k informacím nebo obsahům, které prokazatelně způsobují strach. Sociální sítě samotné nicméně umožňují udržet spojení s kamarády nebo členy rodiny (myslete na bratrance/sestřenice). Jedná se o možnost, jak jim pomoci ve společenských vztazích. Před hovorem (upřednostňujte videohovor) je vhodné připomenout dítěti „pravidla“ chování se na sociálních sítích – jak pozdravit, jak získat informace, důležitost střídání pozice mluvčího atd. Upřednostňování online komunikace s potenciálně slabšími členy rodiny může napomoci snížit pocity úzkosti. Se svým dítětem si také mohou prohlížet fotografie, abychom si připomněli členy rodiny a jak vypadají.

7. Zvládnutí žádoucího a nežádoucího chování

7.1. Předcházení těžkostem a změnám chování

8. Nezapomenout na sebe