

Ajánlás szakemberek és szülők számára
autista gyermekek, tanulók digitális
távoktatás idején történő ellátására

Tartalom

Az ajánlásról	3
Családok	3
Javaslatok a családok számára	3
Szakemberek	6
Javaslatok szakemberek számára	6
Egyéb fontos tanácsok, területek:.....	7
Jelzőrendszer	7
Autisták Országos Szövetsége	7
Módszertani anyagok	7

Az ajánlásról

Az ajánlás célja, hogy megkönnyítse a szülők és szakemberek együttműködését az autizmus spektrum zavarral élő gyermekek oktatása, fejlesztése, nevelése területén. A dokumentum szakértők segítségével történő elkészítésének koordinálását az Autisták Országos Szövetsége (www.aosz.hu) végezte.

A dokumentumot ajánljuk az iskolai nevelés-oktatásban részesülő tanulók, valamint megfelelő adaptációval, az óvodai nevelésben és a pedagógiai szakszolgálatok keretében korai fejlesztésben részesülő gyermekek szülei és ellátásukban közreműködő szakemberek számára.

Családok

A távoktatási időszak idején – ahogy pl. az iskolaszünetek alatt is – a családoknak meg kell változtatniuk napi életritmusukat az autista gyermekek ellátása érdekében. Ezek a szünetek egyébként is nehéz időszakok, mert a megszokott iskolai rutin megváltozik. Jelen helyzetben pedig különösen nagy kihívásokkal járnak, mivel ez az időszak nem a megszokott szünidő és számos korlátozással, a szokások nagy méretékű változásával járhat.

A változás gyakran aggodalmat, szorongást okoz a gyermekeknek, tanulóknak, ami viselkedésükben és akár étkezési, alvási szokásaikban is tükröződhet. A stressz megelőzésében és kezelésében sokat segíthet a változások jól érthető jelzése és a pozitív lehetőségek bemutatása.

Ne feledjük, a távoktatás időszakában a gyermekek, tanulók fejlesztése, nevelése, oktatása nem szünetel, csak új platformra helyeződik, így az intézmények szakemberei és a család közötti folyamatos együttműködés nagyon fontos.

Az együttműködés leggyakoribb lehetőségei:

- *skype, telefon vagy e-mail konzultáció és tanácsadás a szülőkkel,*
- *iskolai feladatok, vizuális segítségek (pl. napirend, folyamatábra, vizuális óra) hazaadása,*
- *interneten keresztül vagy postai úton eljuttatott tanulási feladatok és játékra, szabadidőre vonatkozó javaslatok*

A kihívások között lehetnek olyanok is, amelyek akár veszélyeztethetik az autista gyermekeket, szüleiket. Előfordulhat, hogy az egyoldalúan táplálkozó gyermek számára nem tudják a megszokott élelmiszereket beszerezni, vagy a rutinokhoz ragaszkodó gyermekek nehezen viselik egyes programok elmaradását, az útvonalak, a napirend megváltozását. Gondot okozhat továbbá a sok „szabadidő” is, hiszen az autista gyermekek nagy része nem képes változatos aktivitásokat kitalálni, hogy az otthoni időszakot átvészelje, az oktatási intézményekben alkalmazott szigorú időstruktúra és a hozzá kapcsolódó motivációs rendszer pedig otthon nem mindig áll rendelkezésre.

Az ajánlás célja fentiekből következően a szakemberek és szülők új típusú együttműködésének kialakítása, a segítő, támogató rendszerek felépítése.

Javaslatok a családok számára

Az otthoni környezet és napirend megváltoztatása nem könnyű feladat, ugyanakkor hosszabb távon megkönnyítheti a mindennapi életet.

Első lépésként tehát tervezzük meg gyermekünk új napi rutinját. Számítsunk arra, hogy a jelenlegi helyzetben a lehetséges külső programok köre is igen szűk.

A nagyon gyakori, alapos kézmosások helyét nem tüntettük fel, de fontos, hogy a mindenkire vonatkozó ajánlások szerint történjen!

- ébredés
- mosakodás
- öltözés
- reggeli
- szabadidő, játék (szervezhetjük önállóan, vagy családtagokkal)
- levegőzés, mozgás :amennyiben van saját kert, udvar ott, ha nincsen, rövid séta csendes, kevésbé forgalmas helyen. Ha nincs lehetőség kültéri mozgásra, a lakáson belül is feltétlenül teremtsünk erre lehetőséget!
- tanulás (a tanulás optimális időtartamát, a feladatok sorrendjét, típusát egyeztessük a gyermekeket, tanulókat ellátó szakemberekkel)
- szabadidő, játék (szervezhetjük önállóan, vagy családtagokkal)
- ebéd
- szabadidő, játék (szervezhetjük önállóan, vagy családtagokkal)
- tanulás (a tanulás optimális időtartamát, a feladatok sorrendjét, típusát egyeztessük a tanuló pedagógusával)
- szabadidő, játék (szervezhetjük önállóan, vagy családtagokkal)
- tanulás (a tanulás optimális időtartamát, a feladatok sorrendjét, típusát egyeztessük a tanuló pedagógusával)
- levegőzés, mozgás: amennyiben van saját kert, udvar ott, ha nincsen, rövid séta csendes, kevésbé forgalmas helyen. Ha nincs lehetőség kültéri mozgásra, a lakáson belül is feltétlenül teremtsünk erre lehetőséget!
- szabadidő, játék (szervezhetjük önállóan, vagy családtagokkal)
- készülődés a lefekvéshez, rendrakás
- vacsora
- mosakodás
- öltözés
- elalvás előtti szokásos rutin
- alvás

A napirend sikeres lebonyolításához lakásunkon belül érdemes kialakítani a tevékenységek állandó helyét úgy, hogy ez a többi családtagnak, az otthon tanuló testvéreknek is komfortos legyen.

A tevékenységek egyénre szabott tartalmához és a szükséges vizuális segítségek elkészítéséhez gyermekük gyógypedagógusa nyújt segítséget.

- tanuló/önálló feladatvégzésre szolgáló hely kialakítása¹
 - o amennyiben eddig nem volt ilyen, lehetőleg zavaró ingerektől mentes helyen egy asztal egy szék és egy polc elhelyezésével kis tanuló/munkahely alakítható ki.
- önálló munka feladatok alapjainak lerakása
 - o az önálló munka feladatok egyik típusa a dobozba, tálcába, mappába elhelyezett, jól szervezett, látványból érthető feladat, amelynek elvégzésére a gyermek már önállóan

¹ Egyes gyermekek esetében mereven elkülönülhet az iskolában és otthon megengedett tevékenységek köre, így az otthoni tanulás tiltakozást válthat ki. Ebben az esetben néha elég egy új elnevezés (pl. otthoni gyakorlás) bevezetése, más esetben hosszabb bevezetési időszak lehet indokolt. Ezekben az esetekben javasolt a szakemberekkel történő konzultáció.

képes. A feladattípusok a zokni párosításától a csavarozáson át az írásbeli feladatlappig terjedhet. (az autizmus-specifikus oktatást nyújtó iskolák hazaadhatják a személyre szabott feladatsorokat)

- házimunka tevékenységek átgondolása
 - o a házimunkában sok lehetőség rejlik. Az egyszerűbb ételek elkészítése, az alapanyagok előkészítése, kimérése, terítés, mosogatás, mosás (ruhák szétválogatása, mosógépbe, szárítóra helyezés), növények öntözése, állatokról való gondoskodás, saját környezet rendben tartása mind jól strukturálható tevékenységek. Fontos, hogy a siker érdekében folyamatábrákkal, alaplapokkal, vizuális segítő eszközökkel szervezzük meg a tevékenységet, s ami szintén lényeges, hogy soha ne feledkezzünk meg a jutalmazásról, aminek szintén előre láthatónak, kiszámíthatónak kell lennie
- számítógép
 - o a számítógépek is számos lehetőséget kínálnak, előnyük, hogy maga a tevékenység is jutalmazó lehet. Ehhez azonban az időkeretek szigorú meghatározása szükséges, vagyis szabályoznunk kell, mennyi időt tölthet a gyermek a gép előtt. Erre már léteznek applikációk is, de egy egyszerű tojásfőző óra is megteszi. Itt elsősorban a gyermek képességeihez illeszkedő feladatok jönnek szóba (kép párosítások, memória játékok, írásbeli feladatok, puzzle, labirintus, stb.)
- szabadidő és rendszeres testmozgás
 - o fontos, hogy legyenek olyan aktivitások, amelyek a gyermek számára kikapcsolódást nyújtanak. Az autista gyermekek esetében ezek megtalálása is nehéz feladat lehet. Mindenképpen érdemes a szabadidős tevékenységek kiválasztásához is vizuális segédeszközt alkalmazni.
- egészség
 - o a jobb képességű tanulók esetében a vírusokkal kapcsolatban találkozunk indokolatlan félelmekkel, amelyek súlyos szorongást okoznak és kényszercselekvésekhez (pl. indokolatlanul gyakori kézmosás) vezethetnek. Ilyen esetekben segíthet a tények ismertetése (gyermekekre a koronavírus kevésbé veszélyes, mennyi a megbetegedések száma, hányan gyógyultak meg, stb.), illetve a testi tudatosság tanítása, valamint a kézmosás beillesztése a napi struktúrába.
- stressz megelőzés és kezelés
 - o a stressz megelőzése érdekében igyekezzünk a lehető legkiszámíthatóbban szervezni az életünket. Ne feledjük, autizmusban a bejósolhatatlanság nagyfokú szorongást okoz. Megelőzésként igyekezzünk a kedvenc tevékenységeket, szokásokat megtartani. Ha gyermekünk aggódni látszik, feszült, hagyjunk időt a megnyugvásra és ne szóljunk rá, ne sürgessük. Fontos azonban, hogy következetesen maradjunk és ragaszkodjunk a szabályokhoz.
- kommunikációnk szerepe az egyensúly fenntartásában
 - o a szülők, családtagok nyugodt, pozitív kommunikációja szintén segít megelőzni a stresszt. Érdemes megóvnunk gyermekünket a számára esetleg riasztó hírektől, félreérthető és aggodalmat okozó beszélgetésektől. A koronavírusról megértési szintjének megfelelő, minél tárgyyszerűbb és konkrétabb információt adjunk. Segít, ha a szülők nagyjából egyformán nyújtják ezeket az információkat. Lehetőleg dicsérjük meg sokszor gyermekünket, amikor valamiben ügyes és kerüljük a korholást.
- étkezés
 - o az étkezések teljenek minél nyugodtabb hangulatban, igyekezzünk beszerezni, amit gyermekünk legtöbbször elfogad.

- alvás/ébredés
 - o előfordulhat, hogy a sok változás és a szokatlan helyzet miatt eleinte a gyermek nehezen alszik el, éjszaka felriad, vagy nagyon korán kel. A stabil rutin és szokásrend következetes végig vitele ilyenkor is segíthet. E téren is érdemes lehet konzultálni a gyermeket jól ismerő szakemberrel.

Szakemberek

Javaslatok szakemberek számára

A szakemberek elsődleges feladata a jelenlegi helyzetben az, hogy segítsenek a családoknak a megtanult képességek megtartásában, a gyermekek, szüleik, testvéreik életének megkönnyítésében.

1. Alapvető fontosságú, hogy az együttműködési folyamat elején a gyermeket ismerő, fejlesztő szakemberek készítsenek a diákokról egy rövid összefoglaló, amiben leírják, az aktuális fejlesztési tervében foglalt célok tekintetében a gyermek hol tart, milyen tevékenységekkel dolgoztak azok elérésén és mit javasolnak annak otthoni fenntartása érdekében a mindennapokban. (számos gyermek életében olyan mindennapi élethelyzetekhez kapcsolódó készségek fejlesztése történik, ami abszolút adekvát otthoni környezetben is).
2. Ehhez kapcsolódóan kapjon meg a család minden módszertani segítséget, az iskolában használt támogatások otthonra adaptált változatát és „használati útmutatót”.
3. Javasolt felmérni (akár kérdőíves formában), hogy aktuálisan, a jelen helyzettel és területtel összefüggésben mi okozza a legnagyobb kihívást a család számára, amiben szakmai segítséget igényel. Pl, hogyan tanítsam meg a gyermekemnek a lázmérést vagy miért és meddig nem mehetnek a nagyszülőkhöz, stb.
4. Készítsék el a családdal közösen az autista gyermek egészségügyi igazolványát, mely egy esetleges megbetegedés esetén nyújtott kezelés során hasznos segítséget jelenthet.

A szülőkkel együtt át kell tekinteni,

- melyek azok az iskolában használt segítő eszközök, feladatok, amelyeket egy „hogyan használd” videó és egy írásos használati utasítás kíséretében haza lehet adni a diákoknak?
 - o napirend, tevékenység struktúra
 - o kommunikációs eszköz
 - o önálló munka feladatok, folyamatábrák, alaplapok
 - o motivációs eszközök
- melyek azok a krízishelyzetek, amelyeket az iskolában sikeresen kezeltek, ezekkel kapcsolatban milyen tudás és eszköztár adható át?
- melyek azok a fejlesztési célok és módszerek, amelyek megvalósítása, alkalmazása otthoni környezetben is lehetséges?

Nagy segítség, ha az intézmények egy szervezett ügyeleti rendszerben (meghatározott időtartamban) biztosítják szakember elérhetőségét egy webes felületen.

A pedagógusok elkészíthetik a hazaadott eszközök használatával kapcsolatos útmutatókat, videó anyagokat, a családok számára javasolt tevékenységekhez kapcsolódó eszközöket.

A szülők számára is adott a lehetőség, hogy az otthon bevezetett új rendszerről videókat készítsenek, azokat a szakemberekkel megosszák, akik esetleg korrigálni tudják a kialakított gyakorlat lépéseit, elemeit.

Egyéb fontos tanácsok, területek:

- mindig a gyermek szükségleteihez igazodó módon és formában történjenek a tevékenységek
- kis lépésekben haladjunk
- építsük fel a jutalmazás rendszerét, ez főként új dolgok bevezetésénél kulcsfontosságú
- lehetőleg legyen folyamatos a kapcsolattartás a szakemberek és a szülők között
- hangsúlyozzuk a szülők számára érthető és gyakorlatban használható módon összefoglalt módszertani ismeretek, útmutatók elérhetővé tételét, mely elérhető a www.aosz.hu/koronavirus/oktatás oldalon
- a szülőknek most számos új helyzetben kell helytállniuk, számos vizuális „javaslat” születik, azonban tudjuk, hogy azt egyénre szabottan kell tervezni, használni. Fontos lenne a **szimbólum értés szintjéről, az egyes folyamatok algoritmizálásának alapjairól, a támogatási rendszer átlátásáról (mi, miben nyújt segítséget)** tájékoztatni a szülőket, segítséget nyújtani nekik abban, hogy a különböző helyekről letöltött tartalmakat, hogyan tudják egyénre szabottá tenni
- fontos ajánlás, hogy a szakembereknek a szülők élethelyzetéhez alkalmazkodva kell a segítségnyújtást megtervezni, vagyis a javasolt eljárások a megszokott napi életritmust nem boríthatják föl felkelés, alvás, étkezés tekintetében, illetve egyetlen területen sem, hiszen a cél az eddig elért eredményeket fenntartása, nem pedig a helyzet további nehezítése
- a támogatás egyes területein használt módszertanok, pl. a napirend fontossága mellett annak funkcionális, jelen helyzetben praktikus hasznáról: pl. a kézmosást legegyszerűbben a napirendbe illesztve lehet megfelelő gyakoriságúvá tenni

Jelzőrendszer

Felhívjuk a szakemberek figyelmét, hogy a rendkívüli helyzet miatt megnőtt a jelzőrendszeri tagok szerepe is. Fontos tehát, hogy a kollégák ne csak a gyermekekre, tanulókra figyeljenek, de legyenek érzékenyek azokra a jelzésekre is, amelyek egy esetleges – beavatkozást igénylő – krízis helyzetre utalhatnak. Ilyen esetben mindenképpen vegyék fel a kapcsolatot az illetékes társszakmákkal, gyermekjóléti szolgálatokkal vagy hivatalokkal és működjenek együtt az autizmus szempontú segítségnyújtás érdekében!

Autisták Országos Szövetsége

Az AOSZ honlapján hamarosan elkészül egy aloldal, ami akadálymentesen fog információkat adni a koronavírusról, megelőzésről, esetleges kezelésről és az élethelyzethez ad tanácsokat és módszertani segítséget. Ezek a vizuális tartalmak szerkeszthetőek lesznek, de nem egyénre szabottak.

Fontos az intézmények/gyógyopedagógusok szerepe abban, hogy az elérhető segítségek egyénre szabásában és használatában segítsék a családokat. Azért is indokolt ez, mert nagyon kiszolgáltatott helyzetben lesznek a családok akár a családtagok betegszenek meg, akár maga az autista gyermek kerül kórházba. Van elérhető segítség, de az egyéneknél való bevezetés, alkalmazás, használat mindenképpen szakmai segítséget igényel.

Módszertani anyagok

A dokumentumhoz tartozó módszertani anyagokat az Autisták Országos Szövetsége honlapján (www.aosz.hu/koronavirus/oktatás) találhatják meg.