Podporné TRIEDY

VIAABA

ZÁKLADY INKLÚZIE
PRE KAŽDÉHO UČITEĽA

Čo by som si želal, aby moji učitelia vedeli.
Skúsenosti mladého človeka s autizmom.



www.viaaba.sk

O tejto brožúre

Táto brožúra vznikla v rámci projektu Podporné triedy, ktorý realizuje občianske združenie VIA ABA.

Projekt je zameraný na podporu učiteľov pri vytváraní inkluzívneho prostredia pre deti s autizmom a ďalšími neurovývinovými odlišnosťami v bežných základných školách.

Hlavnú časť textu pripravil Adam Dúbravský na základe vlastnej skúsenosti žiaka s autizmom. Jeho pohľad sme doplnili len o drobné jazykové úpravy, aby bol text čo najzrozumiteľnejší pre učiteľov.

Veríme, že tieto autentické skúsenosti prispejú k lepšiemu porozumeniu potrieb detí s autizmom a pomôžu vytvárať školy, v ktorých sa každé dieťa môže cítiť prijaté a úspešné.

Úvod

Milí učitelia,

volám sa Adam Dúbravský a mám autizmus.

Keď som chodil do školy, mnohí učitelia mi chceli pomôcť. Nie vždy však vedeli ako. Dnes, keď sa obzriem späť, viem pomenovať veci, ktoré mi pomáhali najviac. Možno budú užitočné aj pre ďalšie deti.

Každý človek s autizmom je iný. To, čo fungovalo u mňa, nemusí fungovať u každého. Dúfam však, že vám tieto odporúčania pomôžu lepšie porozumieť deťom, ktoré učíte.

Autizmus v triede

Iné správanie neznamená horšie schopnosti.
Správanie je komunikácia.
Pozorujte, pochopte, reagujte.

1. Senzorické preťaženie

Všimnete si, že dieťa:

- zakrýva si uši, alebo oči,
- pozerá do zeme,
- je nepokojné,
- chce odísť z triedy,
- pri nečakanom dotyku sa zľakne,
- prestáva reagovať.

Možno si myslíte, že nechce spolupracovať.

V skutočnosti môže byť jeho mozog zahltený množstvom zvukov, svetla alebo ďalších podnetov. V takej chvíli už nedokáže dobre vnímať, čo mu hovoríte. Ďalší tlak od učiteľa („Buď ticho!" „Sústreď sa!" „Nerob!") alebo od spolužiakov, situáciu ešte zhorší.

ČO MÔŽE POMÔCŤ:

- hovorte na neho pokojne, tichšie,
- znížte hluk a množstvo podnetov,
- umožnite mu na chvíľu odísť na tichšie miesto,
- nedotýkajte sa ho bez upozornenia a jeho súhlasu,
- všímajte si podnety, na ktoré dieťa takto reaguje.

2. Keď sa zmenia plány

Keď dieťa odmieta zmenu, protestuje, možno si myslíte, že je tvrdohlavé. Môže sa však cítiť veľmi neisto, keď sa niečo zmení bez varovania. Neočakávané zmeny spôsobujú stres a pocit, že dieťa nie je schopné zvládnuť nepredvídateľnú situáciu.

Stačí dať vedieť, že dnes bude suplovanie alebo že sa zmení rozvrh. Keď sa má čas pripraviť, zvládne to oveľa lepšie.

ČO MÔŽE POMÔCŤ:

- dopredu mu povedzte o prichádzajúcej zmene,
- používajte odpočítavanie, časovač, upozornenie pred ukončením alebo presunmi
- vysvetlite dieťaťu dopredu, čo bude nasledovať,
- umožnite dieťaťu pri zmene voľbu, aby malo pocit, že aspoň niečo v novej situácii kontroluje,
- používajte vizuálny plán,
- pravidlá vysvetlite jasne a zrozumiteľne,
- dodržte čo ste dieťaťu sľúbili.

3. Keď dieťa neodpovedá hneď

Možno si myslíte, že vás nepočúva. V skutočnosti ešte premýšľa nad tým, čo ste povedali. Keď sa ho spýtate znova alebo na neho naliehate, je to pre dieťa ešte náročnejšie.

ČO MÔŽE POMÔCŤ:

- overte si, že otázke rozumie,
- chvíľu počkajte,
- položte iba jednu otázku naraz,
- zjednodušte otázku,
- používajte pri komunikácii s ním jednoduché a jasné vety.

4. Keď nerozumie tomu, čo je medzi riadkami

Všimnete si, že dieťa:

- neudržuje očný kontakt
- nerozumie vtipom, irónii alebo narážkam
- keď poviete niečo obrazne, môže tomu porozumieť doslova.

Nie je to preto, že by to nechcelo pochopiť, len inak vníma sociálne signály a neverbálnu komunikáciu. Sociálne pravidlá sa neučí ľahko a prirodzene len pozorovaním rovesníkov. Často potrebuje, aby mu boli vysvetlené, modelované a spoločne nacvičené v rôznych situáciách.

ČO MÔŽE POMÔCŤ:

- hovorte na dieťa jasne a priamo,
- ukážte mu konkrétny príklad,
- používajte konkrétne slová,
- použite pri vysvetlení vizuálnu podporu,
- vysvetlite dieťaťu sociálnu situáciu krok za krokom, ukážte mu čo má robiť a potom ju opakovane precvičujte.

5. Keď emócie dieťaťa prevezmú kontrolu

Vidíte, že dieťa:

- kričí,
- plače,
- odhodí zošit,
- odíde z triedy.

V tej chvíli nepotrebuje ďalšie vysvetľovanie ani zvýšený hlas. Potrebuje sa najprv upokojiť, až potom dokáže premýšľať.

ČO MÔŽE POMÔCŤ:

- ostaňte pokojní,
- nezvyšujte hlas,
- ukážte dieťaťu svojím správaním, že je v bezpečí,
- oceňte, keď sa dieťa upokojí,
- dovoľte mu vrátiť späť do aktivity, triedy bez výčitiek,
- keď je dieťa v kľudnom stave, učte a často precvičujte techniky na reguláciu emócií.

6. Keď nevie, kde začať

Vidíte, že dieťa:

- nezačalo pracovať na zadanej úlohe,
- zabúda kroky,
- stráca veci,
- nedokončí úlohy,
- nezapíše si poznámky.

Nie je to preto, že by dieťa bolo lenivé alebo nechcelo spolupracovať. Nemusí vedieť čo má začať robiť, čo má urobiť ako prvé, alebo nezachytilo viac pokynov naraz.

ČO MÔŽE POMÔCŤ?

- rozdeľte úlohu na malé kroky,
- povedzte dieťaťu, čím má začať,
- naučte ho používať zoznamy a kontrolné tabuľky (checklisty),
- naučte dieťa plánovať činnosti,
- priebežne ho povzbudzujte.

7. Keď stále rozpráva o tom istom

Vidíte, že:

- dieťa sa stále venuje jednej téme,
- rozpráva len o svojom záujme,
- je ťažké ho presmerovať.

Špecifické záujmy sú pre dieťa veľmi dôležité, pomáhajú mu cítiť sa bezpečne a prinášajú mu radosť. Keď sa učiteľ o ne zaujíma alebo ich dokáže prepojiť s učením, dieťa oveľa ľahšie a ochotnejšie spolupracuje.

ČO MÔŽE POMÔCŤ:

- využite záujmy dieťaťa ako motiváciu pri učení,
- prepojte ich s učením pri tvorbe materiálov, výbere aktivitít,
- vytvorte mu vhodnú príležitosť o nich hovoriť.

8. Keď sa potrebuje hýbať

Vidíte, že dieťa:

- je motoricky nekľudné pri dlhom sedení,
- potrebuje sa často hýbať, behať, skákať.

ČO MÔŽE POMÔCŤ:

- umožnite dieťaťu krátke pohybové prestávky,
- vytvorte mu vhodné príležitosti na pohyb - zotrieť tabuľu, otvoriť okno, rozdať spolužiakom papiere, možnosť niečo odniesť alebo priniesť,
- ak je to vhodné, umožnite dieťaťu alternatívne sedenie (fitlopta, koberec..).

9. Keď veľmi trvá na pravidlách

Vidíte, že dieťa:

- trvá na pravidlách,
- hnevá sa pri ich zmene,
- všíma si detaily, ktoré iní nevidia,
- vadí mu keď iní pravidlá porušujú alebo podvádzajú.

Pravidlá vytvárajú pre dieťa pocit bezpečia a predvídateľnosti. Ich náhla zmena môže spôsobiť rozrušenie a úzkosti. Aj zmena zdanlivo nepodstatných detailov u dieťaťa môže vyvolať pocit, že situácii nerozumie.

ČO MÔŽE POMÔCŤ:

- dodržiavanie dohodnutých pravidiel,
- ak je potrebná zmena, je dôležité to dieťaťu vysvetliť,
- vysvetľujte dieťaťu výnimky a kontext, keď pravidlo platí „niekedy“,
- učte dieťa v malých krokoch tolerovať zmeny,
- oceňujte flexibilitu, nielen výkon.

10. Neexistuje univerzálny návod

Vidíte, že:

- to čo funguje o jedného dieťaťa, u druhého nepomáha,
- dieťa reaguje inak ako ostatní.

ČO MÔŽE POMÔCŤ:

- pozorujte a spoznávajte konkrétne dieťa,
- pýtajte sa, komunikujte s rodičmi,
- dieťa samo vám ukazuje ako by ste ho mali učiť.

11. Keď je v kolektíve izolované

Vidíte, že dieťa:

- je často samo,
- spolužiaci sa mu smejú,
- je vylučované z hier,
- nerozumie, že si z neho robia srandu,
- často sa stáva terčom provokácií.

Dieťa si nemusí uvedomovať, že ide o šikanu. Často nevie rozpoznať manipuláciu, irónu, výsmech. Môže byť sociálne naivné, veriť všetkému čo mu spolužiaci povedia.

ČO MÔŽE POMÔCŤ:

- vytvorte v triede kultúru vzájomnej podpory, empatie a kamarátstva,
- vytvorte z triedy prostredie bezpečné pre všetky deti,
- monitorujte situáciu počas prestávok,
- všímajte si nenápadné prejavy šikany medzi deťmi,
- berte vážne ak sa vám dieťa zdôverí, že zažíva šikanu,
- pomôžte dieťaťu nájsť si v triede dobrých kamarátov - budú dávať pozor aj keď tam vy nebudete.

12. Sociálne zručnosti sa potrebuje učiť

Mnohým deťom prídu rozhovory alebo spoločná hra prirodzené. Dieťa s autizmom sa ich často potrebuje učiť podobne ako matematiku alebo slovnú zásobu.

Vidíte, že:

- dieťa má problém začať rozhovor s inými deťmi,
- nevie ako sa má zapojiť do hry rovesníkov,
- nerozumie pravidlám hry,
- hovorí len o svojej téme,
- nevie sa prispôsobiť hre rovesníkov,
- nerozumie mimike, tónu hlasu, gestám.

ČO MÔŽE POMÔCŤ:

- učte dieťa sociálne situácie krok po kroku,
- ukazujte mu konkrétne príklady,
- vysvetlite mu pravidlá rozhovoru,
- povzbudzujte ho a pochváľte za každý pokrok,
- vytvárajte bezpečné príležitosti na komunikáciu.

Sociálne zručnosti sa dajú učiť. Vyžaduje to čas, trpezlivosť a veľa praktických príkladov.

13. Spolupráca školy a rodiny

Jedna z vecí, ktorá môže veľmi pomôcť, je komunikačný zošit medzi školou a rodičmi.

Rodičia môžu napísať, či sa dieťa dobre vyspalo, či sa doma niečo zmenilo alebo či nebolo choré. Učitelia môžu napísať, ako sa dieťaťu darilo v škole, čo bolo preň náročné, čo naopak hravo zvládlo.

Vďaka tomu si navzájom môžu lepšie rozumieť a dokážu reagovať na to, čo dieťa práve potrebuje.

Na záver

Ďakujem každému učiteľovi, ktorý sa snažil pochopiť, čo prežívam. Nepotreboval som dokonalého učiteľa. Potreboval som učiteľa, ktorý bol ochotný ma spoznať.

Možno si po prečítaní tejto brožúry nezapamätáte všetky odporúčania. Ak si však zapamätáte jednu myšlienku, budem veľmi rád:

Za každým správaním je dieťa, ktoré sa snaží zvládnuť svet najlepšie, ako práve dokáže.

Ďakujem, že pomáhate vytvárať školy, v ktorých môže uspieť každé dieťa.

Poďakovanie

Táto brožúra vznikla ako súčasť projektu **Podporné triedy,** ktorého cieľom je podporiť inkluzívne vzdelávanie detí s autizmom v bežných základných školách.

Úprimne ďakujeme **Adamovi Dúbravskému,** ktorý pripravil hlavnú časť odporúčaní pre učiteľov a svojím autentickým pohľadom významne prispel k vzniku tejto brožúry.

Ďakujeme tiež **Nadácii Volkswagen Slovakia** a **Mestu Zvolen** za finančnú podporu projektu **Podporné triedy.** Vďaka ich podpore bolo možné projekt realizovať a vytvoriť materiály, ktoré môžu pomôcť učiteľom, školám a deťom na Slovensku.

Projekt finančne podporili:



Nadácia Volkswagen Slovakia



Mesto Zvolen



VIAABA

KONTAKT:

VIA ABA, o.z
A.Hlinku 2317/34
96 001 Zvolen

tel.: +421 904 489275
e-mail: viaaba@outlook.com
www.viaaba.sk