

## **WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW DZIECI Z ZESPOŁEM ASPERGERA W STARSZYM WIEKU SZKOLNYM W CZASIE NAUKI ZDALNEJ**

Okres nauki zdalnej może być bardzo stresujący zarówno dla samego dziecka jak i dla rodziców. Codzienne doznania sensoryczne, które nie wydają się niczym szczególnym, mogą z łatwością doprowadzić do przeciążenia u dzieci.

Postarajcie się zminimalizować sytuacje, które wpływają negatywnie na emocje dziecka.

### **Rady:**

- Nauka jest bardzo ważna, ale w tym trudnym okresie nie najważniejsza ,
- Niech Twoje dziecko wie, że go kochasz, że jesteś z niego dumna – niezależnie od wszystkiego,
- Chwal dziecko za jego umiejętności i wytrzymałość,
- Nie porównuj go do rodzeństwa, każdy jest inny i wyjątkowy,
- Staraj się rozpoznać, jakie sytuacje są najbardziej stresujące, co wywołuje frustracje i próbuj ich unikać,
- Pozwól dziecku odczuwać emocje, rozmawiaj z nim o uczuciach, ucz je okazywać w akceptowany sposób, ale znajdź sposób na opanowanie złego zachowania – zignoruj, przytul, jeżeli jest to możliwe zaakceptuj w jaki sposób okazuje frustrację. Ty najlepiej znasz swoje dziecko,
- Unikaj pytań typu „dlaczego to zrobiłeś? Zamiast tego opisz co Ci się nie podoba w zachowaniu dziecka,
- W miarę możliwości kontroluj poziom swoich emocji (nie jesteś robotem, też masz prawo być zdenerwowana/ny, ale jeżeli stracisz kontrolę, trudniej Ci będzie wyciszyć dziecko),
- Respektuj dziecięce lęki nawet, gdy wydają się bezsensowne,
- Jeżeli coś obiecasz – dotrzymuj obietnicy,
- Dziel złożone polecenia na części. Rób przerwy pomiędzy zdaniami, aby dać dziecku czas na przetworzenie informacji,
- Mów o konkretach — jeśli zależy Ci, by dziecko posprzątało w swoim pokoju, powiedz mu szczegółowo, czego oczekujesz np. „schowaj zeszyty do biurka” itp.

- Formułuj komunikaty pozytywne — mów, co dziecko ma zrobić, a nie to, czego ma nie robić. Zamiast powtarzać „nie skacz po kanapie” powiedz: „skacz po podłodze”.
- Ustal wspólnie z dzieckiem stały plan dnia np. o której będą posiłki, w jakich godzinach odrabiane będą lekcje, czas na zabawę itp. Zaplanowana i znana struktura dnia ułatwi dziecku funkcjonowanie,
- **Zapewnij bezpieczeństwo** - warto sprawdzać działania dziecka w sieci, gdy zdalne nauczanie, a nawet zdalne życie wymusza na nas aktywne funkcjonowanie na komunikatorach, aplikacjach, platformach internetowych itp. Należy rozmawiać z dziećmi w jaki sposób bezpiecznie korzystać z nowoczesnych technologii.

## NAUKA

- Zorganizuj dziecku miejsce do nauki, w którym będzie mieć spokój i nikt z pozostałych domowników nie będzie mu przeszkadzał,
- W widocznym miejscu umieść listę zadań na dzisiaj tj. godziny rozpoczęcia lekcji online, zadania do wykonania z terminami oddania prac itp.
- Ogranicz elementy rozpraszające w otoczeniu dziecka – tzw. zasada czystego biurka, czyli pozostają tylko przybory i pomoce niezbędne do wykonania zadania,
- Dziel pracę na krótsze etapy, wprowadzaj przerwy,
- Upewnij się, że dziecko zrozumiało polecenia, zanim przystąpi do pracy,
- Pomagaj dziecku w nauce, uciążliwa praca często wywołuje intensywne emocje, niepożądane zachowania,
- Korzystaj z pomocy. W naszej szkole wyznaczone są dyżury nauczycieli, którzy pomogą Ci w nauce Twojego dziecka oraz dyżury pedagoga, psychologa, którzy wesprą Cię radą lub dobrym słowem.