



Rodzina z autyzmem ma wolny czas!

*Jak uczyć osoby z ASD
samodzielnej organizacji i spędzania czasu.*

Angelika Łasocha



**PODRĘCZNIK POWSTAŁ W PROJEKCIE „RODZINA Z AUTYZMEM MA WOLNY CZAS.
JAK UCZYĆ SAMODZIELNEGO SPĘDZANIA I ORGANIZACJI CZASU OSOBY Z ASD?”
REALIZOWANEGO W RAMACH „INKUBATORA INNOWACJI SPOŁECZNYCH WIELKICH JUTRA”
(TEMAT: USŁUGI OPIEKUŃCZE DLA OSÓB ZALEŻNYCH)**

AUTORKA: ANGELIKA ŁASOCHA
**PRZYGOTOWANIE ZDJĘĆ I INSTRUKCJI WIZUALNYCH TWORZENIA PLANÓW DNIA
I ORGANIZACJI ZADAŃ: MICHAŁ PRZYCHOCKI**
KOREKTA MERYTORYCZNA I JĘZYKOWA: OLGA ŚWIEŻA
OPRAWA GRAFICZNA I SKŁAD: MARYŚ CHOJNACKI
WARSZAWA 2018



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



SPIS TREŚCI

Wstęp	7
Dla kogo jest ten podręcznik?	7
Co jest celem podręcznika?	7
Jak pracować z podręcznikiem?	8
Część I. Czas wolny - jak wygląda w naszej rodzinie?	11
1. Nasza rodzina i czas wolny	13
1.1. Czym jest czas wolny?	14
1.2. Formy spędzania czasu wolnego	16
1.3. Budżet czasu	18
1.4. Mój czas wolny na tle całego budżetu czasu	20
1.5. Funkcje czasu wolnego	22
1.6. Mój plan dnia	24
1.7. Mój plan tygodnia	26
1.8. Ja i czas wolny - podsumowanie	28
2. Nasz syn/córka z ASD	31
2.1. Plan dnia naszego syna/córki z ASD	32
2.2. Budżet czasu naszego syna/córki z ASD	33
2.3. Podział ról w rodzinie w opiece nad synem/córką z ASD	35
2.4. Zasoby naszej rodziny w opiece nad synem/córką z ASD - diagnoza potrzeb	37
2.5. Sposoby spędzania czasu wolnego naszego syna/córki z ASD	38
2.6. W jakich funkcjach spędza czas wolny?	39
2.7. Samodzielne sposoby spędzania czasu wolnego	40
2.8. Samodzielne organizowanie czasu wolnego	42
2.9. Skuteczne strategie komunikowania się	44
2.10. Partnerzy komunikacyjni naszego syna/córki z ASD	46
2.11. Skuteczne strategie komunikacyjne wykorzystywane z poszczególnymi kręgami partnerów komunikacyjnych	47
3. Co chcę zmienić?	49
3.1. Cele na jakie się zdecydowałem/-am	51
Część II. Jak uczyć samodzielnego spędzania i organizacji czasu wolnego osoby z ASD	53
1. Organizacja czasu i przestrzeni w czasie wolnym	55
1.1. Plany dnia	57
1.2. Systemy pracy samodzielnej w nauce spędzania i organizacji czasu wolnego	69
1.3. Organizacja zadań do samodzielnego spędzania czasu wolnego	78
2. Nauka samodzielnego wykonywania nowych aktywności	85
2.1. Nauka samoobsługi jako uzupełnienie pracy nad czasem wolnym Waszej rodziny	87
2.2. Strategie uczenia samodzielnego spędzania czasu wolnego	97
2.3. Rozszerzanie i generalizacja sposobów spędzania czasu wolnego	104
3. Strategie komunikacyjne w nauce spędzania i organizacji czasu wolnego	109
3.1. Paszport komunikacyjny	111
3.2. Strategie dokonywania wyborów w czasie wolnym	119
Bibliografia	125
Netografia	126
Załączniki	129

WSTĘP

DLA KOGO JEST TEN PODRĘCZNIK?

Tworzony był w konsultacji z rodzinami młodzieży i dorosłych osób z ASD, ale z myślą o jak najwcześniejszym zaczynaniu nauki samodzielnej zabawy i spędzania czasu wolnego przez rodziny maluchów z ASD. Inspiracją do powstania podręcznika jest kilkunastoletnia praca z rodzinami osób ze spektrum autyzmu. Towarzysząc rodzinom młodzieży i dorosłych osób z ASD obserwowałam jak topnieje oferta placówek i zajęć po ukończeniu szkoły, zmniejszają się zasoby społeczne rodziny, elastyczność i gotowość na zmiany osoby ze spektrum autyzmu i całego systemu, rośnie współzależność opiekuna i podopiecznego. Rodziny skarżyły się na wypalenie sił wynikające z wieloletniej opieki nad synem/córką, konieczności organizowania każdego dnia, obawy o brak zastępstwa na wypadek choroby. Powrót do pracy z rodzinami małych dzieci, trafiającymi do terapii tuż po diagnozie zwrócił moją uwagę, że procesy obserwowane w rodzinach dorosłych osób z ASD zaczynają się bardzo wcześnie. Rodzina w kryzysie potrafi bardzo szybko podzielić się rolami w opiece nad dzieckiem. Równie szybko dochodzi jednak do utrwalenia tego podziału, wiele rodzin doświadcza trudności w zmianie tej sytuacji i przeciążenia całego systemu (jednego z rodziców opieką nad dzieckiem, drugiego pracą zawodową). Niewiele jeszcze rodzin w Polsce ma szansę na kompleksową opiekę i możliwość regularnego przyglądania się z terapeutą swojej sytuacji i ewentualnego weryfikowania dotychczasowych strategii radzenia sobie. Podręcznik jest więc dedykowany rodzinom dzieci, młodzieży i dorosłych osób z ASD.

CO JEST CELEM PODRĘCZNIKA?

Głównym celem podręcznika jest zwiększenie kompetencji rodziców w uczeniu osób z ASD samodzielnego spędzania i organizacji czasu wolnego. Pierwsza część podręcznika ma zwrócić uwagę na podstawowe umiejętności dziecka, które warunkują samodzielne spędzanie i organizację czasu wolnego w przyszłości. Proponowane sposoby obserwacji i analizy mają na celu zwiększyć Twoją świadomość kompetencji i potrzeb swojego syna/córki z ASD. Przykładowe strategie poprowadzi Cię do wybranych przez Was celów w obszarze samodzielności, organizowania czasu i przestrzeni czasu wolnego oraz porozumiewania się.

Temat ten można rozpatrywać bardzo szeroko. W Podręczniku staram się zwrócić uwagę na to, że jest to ważny, ale często zaniedbywany obszar pracy z osobami z niepełnosprawnością. W codziennej pracy terapeutycznej ważna jest dla nas nauka wspólnej zabawy z dorosłym i z rówieśnikami. Równie ważna jest umiejętność zabawy samodzielnej, która to w przyszłości przekładać może się na samodzielne spędzanie i organizowanie czasu wolnego. Czasami intensywna praca z własnym dzieckiem przyzwyczajają je do stałej obecności drugiej osoby i prowadzi do silnej współzależności. Często już po kilku miesiącach pracy obserwujemy, że opiekun niejako przestaje mieć możliwość samodzielnej egzystencji, staje się niezbędnym ogniwem łańcucha wielu umiejętności dziecka. Dzieci ze spektrum autyzmu postrzegane często jako izolujące się, zaczynają domagać się obecności opiekuna i towarzyszyć mu nawet w intymnych sytuacjach związanych z higieną osobistą.

Podręcznik ten skupia się więc nie tylko na analizie kompetencji i uczeniu osób z ASD spędzania czasu wolnego, ale również na czasie wolnym rodziców i opiekunów. Jeśli jesteś rodzicem, praca z podręcznikiem może być dla Ciebie drogą do przyglądania się własnym przekonaniom o dawaniu sobie prawa do odpoczynku i rozrywki. Jeśli zaangażujesz w pracę innych członków rodziny, możecie wspólnie spojrzeć na Wasze strategie w radzeniu sobie z opieką nad synem/córką z ASD, postrzeganie własnego odpoczynku i miejsca jakie dajecie w planie terapeutycznym zajęciom wolnoczasowym swojego dziecka.

JAK UŻYWAĆ PODRĘCZNIKA?

Podręcznik składa się z dwóch części. Pierwsza część diagnostyczna ma pozwolić Ci przyjrzeć się sytuacji Twojej, Twojej rodziny, jak i Twojego syna/córki z ASD. Rozdział „Nasza rodzina i czas wolny” ma dwa podrozdziały. Jeden ma służyć Tobie. Jeśli jesteś rodzicem osoby z ASD prawdopodobnie jesteś motorem większości, o ile nie wszystkich działań związanych z Twoim dzieckiem. To jak dbasz lub możesz zadbać o siebie, zapewnia Twojemu synowi/córce możliwość dłuższego korzystania z Twojego wsparcia. Jest to więc miejsce na przypomnienie sobie co lubisz robić, czy masz czas na to, czy zapewnia Ci to realny wypoczynek i regenerację. Drugi podrozdział, to zachęta do porozmawiania na ten sam temat z Twoją rodziną, partnerem/partnerką i dziećmi. Dla części rodzin testujących ten podręcznik okazała się to dobra okazja do odnowienia rodzinnych narad w ważnych dla wszystkich tematach. Spróbuj włączyć w ten sposób wszystkich domowników. Nie wszyscy muszą być zaangażowani w konkretne działania, ale może być to okazja do zwiększenia zrozumienia Twojej pracy z dzieckiem z ASD. Drugi rozdział części diagnostycznej „Nasz syn/córka z ASD” poświęcony jest obserwacji i analizie kompetencji w obszarze czasu wolnego, samodzielności i komunikacji Twojego syna/córki.

Poszczególne ikony w podrozdziałach pomogą odnaleźć się w strukturze treści:



Co mówią badacze? - Odnosi się do zagadnień teoretycznych, znajdziesz tu trochę informacji o tym jak o tym temacie wypowiadają się badacze pedagogiki czasu wolnego. Jest to miejsce na definicje pojęć, kategorii analizy czasu wolnego, wyjaśnienie powodu zajmowania się tym zagadnieniem.



Z pracy osobami z ASD - jest krótkim wstępem z doświadczenia pracy z innymi rodzinami osób z ASD i ma pozwolić zrozumieć Ci czemu przyglądamy się akurat danej kwestii i nadać kierunek przemyśleniom. Znajdziesz w tych częściach również instrukcję wykonania następujących po nich kwestionariuszy obserwacji, wyjaśnienie kryteriów oceny, kategorii zachowań do obserwacji.



To miejsce, w którym możesz przyjrzeć się sobie, swojej rodzinie lub synowi/córce z ASD i odpowiedzieć na pytania postawione w odniesieniu do zagadnienia poruszanego w części teoretycznej.



W tym miejscu znajdziesz tematy do rozmowy z domownikami oraz arkusze obserwacji, które możecie zrobić wspólnie, by przyjrzeć się czasowi wolnemu całej rodziny.



Hmmmm - Jest miejscem na Twoje refleksje dotyczące wcześniejszej analizy konkretnego zagadnienia związanego z czasem wolnym. Czasami znajdziesz tu niedokończone zdania, które możesz spróbować wypełnić w dowolny sposób. Mają uruchomić refleksję, pomóc dokonać analizy, podsumowania, czasami nazwać wzorce obecne w Waszej rodzinie.



To miejsce podsumowania, gdzie najczęściej trzeba zestawić ze sobą dane z kilku rozdziałów i tematów, i na tej podstawie spróbować wyciągnąć wnioski. Podsumowania mają być pomocne w stawianiu celów i wyznaczaniu drogi ich realizacji, itp. Pierwsza część kończy się nazwaniem i sprecyzowaniem celów jakie chcesz postawić sobie, jakie stawiacie sobie jako rodzina, i określeniem czego chcecie uczyć swojego syna/córkę z ASD.

Druga część podręcznika „Jak uczyć osoby z ASD samodzielnego spędzania i organizacji czasu wolnego” ma dostarczyć Ci pomysłów jak zacząć pracę nad wyznaczonymi celami, i wskazuje na kilka technik, które są często wykorzystywane w pracy z osobami z ASD. Tu również znajdziesz piktogramy, które pomogą Ci się poruszać się po strukturze rozdziałów:



Tu znajdziesz informacje o tym, czym jest i skąd pochodzi dane narzędzie lub technika.



Znajdziesz informacje dla kogo to narzędzie czy technika może być przydatna.



Tu znajdziesz przykładowe cele i zorientujesz się, czy Twój cel znajduje się w tych możliwych do osiągnięcia dzięki stosowaniu tej strategii.



Pod tą ikoną odnajdziesz informacje jak się przygotować do wprowadzenia danego narzędzia lub techniki, jakie obserwacje zebrać i jakie decyzje podjąć.



Tutaj znajdziesz sposób uczenia danej techniki lub narzędzia.



A tutaj pomysły na kontynuację pracy nad tym celem.



Tu znajdziesz informacje o sposobach przyspieszenia efektów pracy.



Pod tą ikoną szukaj przykładów wykorzystania danej strategii.

W Załącznikach znajdziesz arkusze obserwacji, wywiadów lub tabele, które pomogą Ci usystematyzować obserwacje lub monitorować efekty.

Bibliografia oprócz podania źródeł cytatów znajdujących się w tym podręczniku, wskazuje na inne pozycje, w których znajdziesz poszerzenie zawartych tu tematów lub inne pomysły na uczenie danej umiejętności. Netografia zbiera linki do portali i miejsc, które zajmują się działaniami na rzecz osób z ASD z włączeniem aktywności wolnoczasowych.

Treści Podręcznika ułożone są w sposób, który ma ułatwiać korzystanie z niego. W niektórych miejscach odnośniki poprowadzą Cię do kolejnych rozdziałów, zaproponują powrót do obserwacji, poinformują gdzie znajdziesz podobne lub alternatywne strategie. Możesz dać im się poprowadzić lub wybrać ze spisu treści rozdziały, które Cię szczególnie zainteresują. Ma to przede wszystkim służyć Tobie, Twojej rodzinie i dziecku.

Część I

*Czas wolny
– jak wygląda w naszej rodzinie?*

1. Nasza rodzina i czas wolny

1.1 CZYM JEST CZAS WOLNY?



Co mówią badacze tematu?

Szukając punktu wyjścia, zobaczmy jak czas wolny definiowany jest w literaturze. W dokumentach międzynarodowych UNESCO (konferencja w Annecy, 1957r.) zawarta jest definicja, która kładzie akcent na funkcje:

„Czas wolny to wszelkie zajęcie, jakiemu jednostka oddaje się z własnej ochoty, bądź dla rozrywki, bądź dla rozwijania swych wiadomości lub dla bezinteresownego samokształcenia oraz dobrowolnego udziału w życiu, po uwolnieniu się od obowiązków zawodowych, rodzinnych, społecznych”¹.

Cechy wspólne, jakie pojawiają się w innych definicjach to:

- dobrowolność i możliwość wyboru aktywności, ale i możliwość zmiany w każdej chwili;
- bezinteresowność, brak motywu finansowego lub związanego z karierą;
- przyjemność z wykonywania, naturalna motywacja, „ochota”.

Najczęściej przytaczana definicja określa czas wolny, jako czas bez obowiązków, przeznaczony na zajęcia dowolne². W praktyce, czas wolny określany jest przez swoje treści, rodzaj czynności w nim występujących (wycieczki, sport, zabawa, kolekcjonerstwo) i używane środki (jazda na rowerze, gry komputerowe, rysowanie).



Jak ja definiuję czas wolny?



HMMM...

A CZYM JEST CZAS WOLNY DLA MOICH BLISKICH? ⇒⇒

¹ cyt. za: Truszkowska-Wojtkowiak M., Fenomen czasu wolnego, 2012, s.107

² Pięta J., Pedagogika czasu wolnego, wyd.2, 2008, s.11



POROZMAWIAJMY O TYM, CZYM JEST CZAS WOLNY DLA NASZEJ RODZINY

DLA.....(IMIĘ CZŁONKA RODZINY) CZAS WOLNY TO...

DLA.....CZAS WOLNY TO...

DLA.....CZAS WOLNY TO...

DLA.....CZAS WOLNY TO...



HMMM...

Nasza rodzina...
Widać, że...
Ciekawe, że...
Wszyscy...
Nikt w naszej rodzinie...

1.2 FORMY SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO



Co mówią badacze zachowań wolnoczasowych?

Tabela poniżej przedstawia formy spędzania czasu wolnego pogrupowane w 13 kategorii³. Do tego podziału będziemy się odwoływać w pozostałych rozdziałach poradnika.

Formy spędzania czasu wolnego:

1. Czytanie książek, gazet, czasopism, [czytników elektronicznych]
2. Spotkania, wizyty, zabawy towarzyskie, gry, itp.
3. Słuchanie radia
4. Oglądanie telewizji, [filmów i programów w Internecie, itp.]
5. Zajęcia turystyczne i turystyczno-rekreacyjne (wycieczki, spływy, rajdy, itp.)
6. Czynne uprawianie sportu (zawodowe lub amatorskie zajmowanie się określonymi dyscyplinami sportu)
7. Korzystanie z teatrów, instytucji muzycznych, artystycznych i kulturalnych (teatr, kino, koncert, wystawa)
8. Hobby (zamiłowania osobiste – przyrodnicze, techniczne, artystyczne, ogólnokulturalne, kolekcjonerskie, itd.)
9. Słuchanie muzyki z płyt [...], Internetu, itp.
10. Spacerowanie
11. Praktyki i zajęcia religijne, opieka nad grobami, inne zajęcia obyczajowo-religijne
12. Praca i działalność społeczna (mityngi, spotkania polityczne, zebrania, manifestacje, wolontariat)
13. Inne formy spędzania czasu wolnego



Jak ja definiuję czas wolny?

A czym jest czas wolny dla moich bliskich? ⇒⇒

³ Ibidem, s.16



POROZMAWIJMY O TYM, CO LUBIMY ROBIĆ W CZASIE WOLNYM

(IMIĘ CZŁONKA RODZINY)..... LUBI:

..... LUBI:

..... LUBI:

..... LUBI:



HMMM...

Nasza rodzina...
Każdy z nas...
Zaskoczyło mnie, że...
Wspólnie...
Nikt z nas...

1.3 BUDŻET CZASU



Co MÓWIĄ ZNAWCY?

Przyjrzyjmy się teraz, jakie miejsce zajmuje czas wolny w naszym życiu i co jeszcze wypełnia nasz dzień. Spróbuj sporządzić tzw. budżet czasu. Jest to fachowe określenie zestawienia odcinków czasu przewidzianych na realizację różnych czynności życiowych.

Poniżej znajdziesz tabelę ze składnikami budżetu czasu⁴, czyli czynnościami, które wykonujemy codziennie. Badania wskazują na duże różnice indywidualne między nami. Różną ilość czasu poświęcamy na poszczególne działania, ale też różnie definiujemy czas wolny i obowiązki, np. jedni traktują czas spędzony na zabawie z własnym dzieckiem jako formę czasu wolnego, inni jako obowiązek, itp.



ILE POŚWIĘCAM CZASU NA POSZCZEGÓLNE AKTYWNOŚCI?

Składniki mojego budżetu czasu - Czynności	Ile czasu/ tydz.	%
1. Zaspokojenie potrzeb fizjologicznych: 1. sen 2. czynności związane z higieną osobistą 3. spożywanie posiłków w domu lub poza domem 4. odpoczynek bierny (w tym drzemka);		
2. Praca zawodowa: 1. praca poza rolnictwem 2. praca w rolnictwie;		
3. Przejazdy, dojazdy, dojścia związane z: 1. pracą główną i dodatkową 2. zajęciami domowymi i poza domem 3. czasem wolnym;		
4. Wykonywanie prac domowych: 1. przygotowanie posiłków i zmywanie naczyń 2. sprzątanie mieszkania 3. pranie i prasowanie 4. reperacja (naprawa) i odnawianie sprzętu/urządzeń, drobne remonty i naprawy mieszkań, sprzątanie podwórka, usuwanie śniegu, ogrzewanie, itp.		
5. opieka nad osobami dorosłymi chorującymi, starszymi 6. opieka nad dziećmi, w tym wszystkie rodzaje zajęć (higiena, wychowanie, pomoc w lekcjach, gry i inne zabawy, itd.);		
5. Zajęcia poza domem: 1. zakupy (wszystkich rodzajów) 2. pozostałe zajęcia poza domem ([niezwiązane z czasem wolnym i pracą], w tym korzystanie ze służby zdrowia);		
6. Nauka (kształcenie i doksztalcanie): 1. w formie zorganizowanej (w szkole, na uczelni, kursach, wykładach publicznych, odczytach, itp.) 2. samokształcanie;		
7. Czas wolny (13 form aktywności); ⇒ str. 16		

PODSUMUJ WYNIKI ⇒ STR. 20

⁴ Ibidem, s.27



BUDŻET CZASU NASZEJ RODZINY

Składniki budżetu czasu – Czynności (imię członka rodziny)	Ile czasu/ tydz.	%
1. Zaspokojenie potrzeb fizjologicznych		
2. Praca zawodowa		
3. Przejazdy, dojazdy, dojścia związane z pracą, zajęciami domowymi, czasem wolnym		
4. Wykonywanie prac domowych		
5. Zajęcia poza domem		
6. Nauka (kształcenie i doksztalcanie)		
7. Czas wolny		

Składniki budżetu czasu – Czynności	Ile czasu/ tydz.	%
1. Zaspokojenie potrzeb fizjologicznych		
2. Praca zawodowa		
3. Przejazdy, dojazdy, dojścia związane z pracą, zajęciami domowymi, czasem wolnym		
4. Wykonywanie prac domowych		
5. Zajęcia poza domem		
6. Nauka (kształcenie i doksztalcanie)		
7. Czas wolny		

Składniki budżetu czasu – Czynności	Ile czasu/ tydz.	%
1. Zaspokojenie potrzeb fizjologicznych		
2. Praca zawodowa		
3. Przejazdy, dojazdy, dojścia związane z pracą, zajęciami domowymi, czasem wolnym		
4. Wykonywanie prac domowych		
5. Zajęcia poza domem		
6. Nauka (kształcenie i doksztalcanie)		
7. Czas wolny		

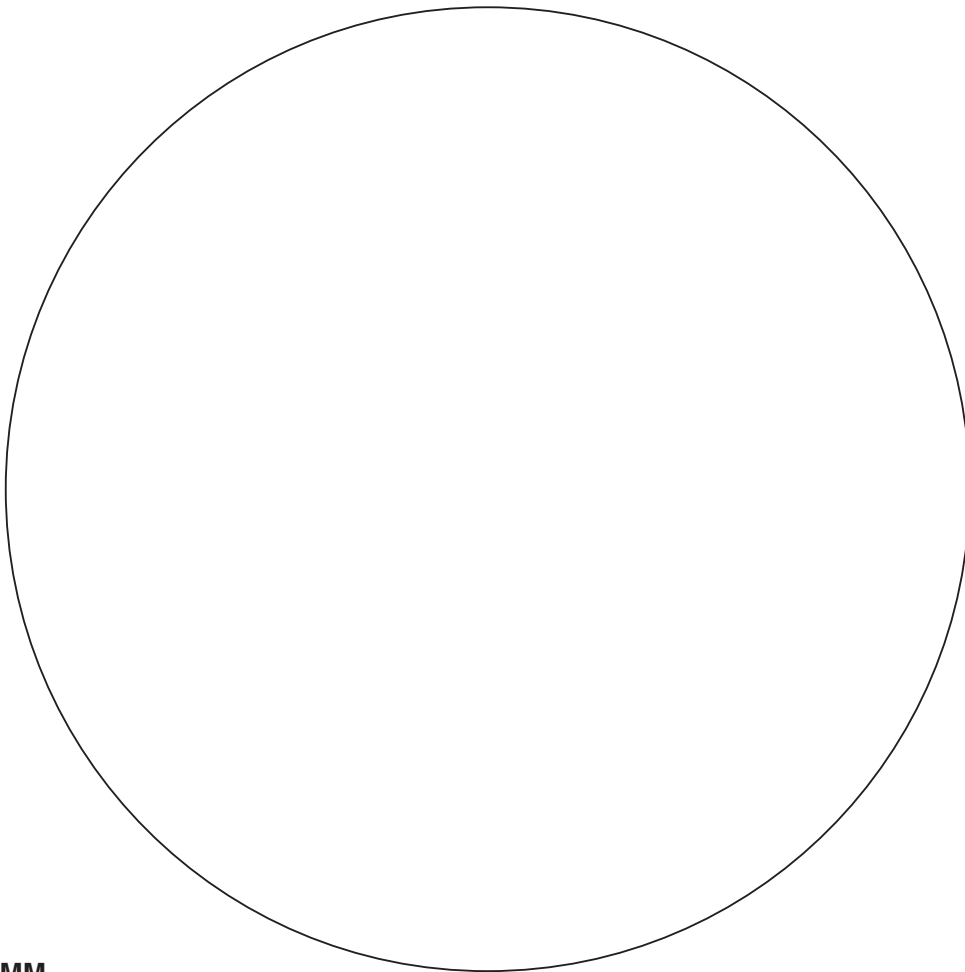
JEŚLI NIE ZNASZ ILOŚCI CZASU POŚWIĘCANEGO NA DANE AKTYWNOŚCI, ZRÓB KILKUDNIOWĄ OBSERWACJĘ ⇒ ZAŁĄCZNIK 1.

PODSUMOWANIE ⇒ STR. 21



1.4 MÓJ CZAS WOLNY NA TLE CAŁEGO BUDŻETU CZASU?

1. Zaspokojenie potrzeb fizjologicznych	% w tyg.
2. Praca zawodowa	% w tyg.
3. Przejazdy, dojazdy, dojścia związane z pracą, zajęciami domowymi, czasem wolnym	% w tyg.
4. Wykonywanie prac domowych	% w tyg.
5. Zajęcia poza domem	% w tyg.
6. Nauka (kształcenie i doksztalcanie)	% w tyg.
7. Czas wolny	% w tyg.

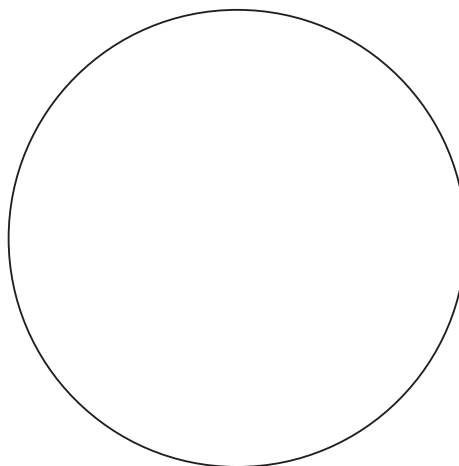
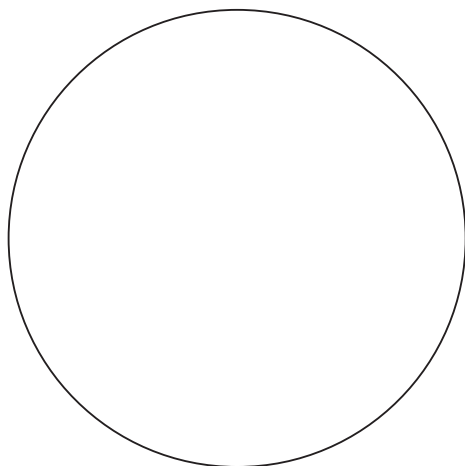
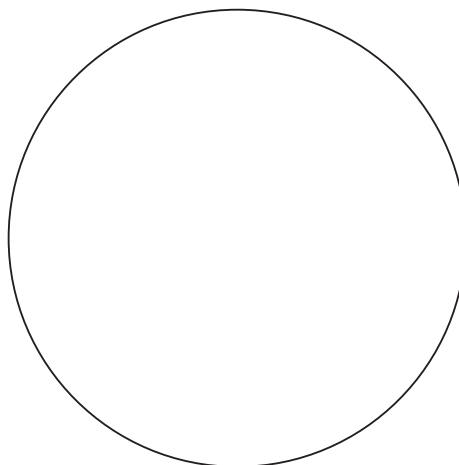
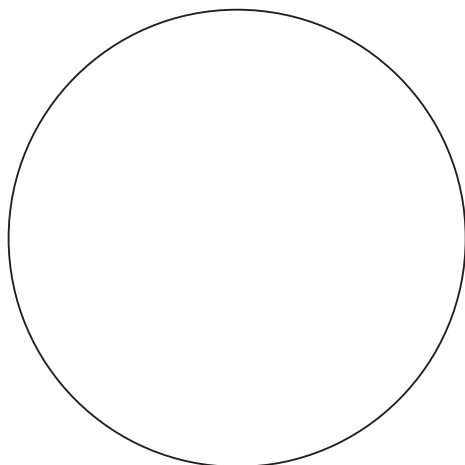


HMMM...



BUDŻET CZASU RODZINY - JAK Z CZASEM WOLNYM NASZEJ RODZINY?

Imiona domowników						
1. Zaspokojenie potrzeb fizjologicznych	%	%	%	%	%	%
2. Praca zawodowa	%	%	%	%	%	%
3. Przejazdy, dojazdy, dojścia związane z pracą, zajęciami domowymi, czasem wolnym	%	%	%	%	%	%
4. Wykonywanie prac domowych	%	%	%	%	%	%
5. Zajęcia poza domem	%	%	%	%	%	%
6. Nauka (kształcenie i doksztalcanie)	%	%	%	%	%	%
7. Czas wolny	%	%	%	%	%	%



HMMM...

1.5 FUNKCJE CZASU WOLNEGO



Co mówią ZNAWCY?

Zobaczmy teraz, w jakim celu odpoczywamy, czyli jakie funkcje może lub powinien spełniać czas wolny. Pedagogika czasu wolnego wskazuje, że dla rozwoju osobowości dzieci i młodzieży, wszystkie funkcje czasu wolnego są jednakowo ważne. O co więc warto zadbać?

Rozróżniamy cztery podstawowe funkcje czasu wolnego⁵:

- 1) rekreację psychiczną i fizyczną – odpoczynek, który ma nam dawać dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne oraz łagodzić zmęczenie;
- 2) zabawę – czas, który uwalnia od nudy, monotonii i powtarzalności codziennych zajęć, dawać rozrywkę;
- 3) samorozwój (samorealizację) – szeroko pojęty rozwój osobowości, efektem tego czasu ma być uwolnienie od rutynowych zachowań i stereotypów dnia codziennego;
- 4) uspołecznienie – te formy spędzania czasu wolnego, które zakładają grupowy udział w aktywnościach lub służą późniejszym działaniom społecznym.

Funkcja określana jest więc przez treści zawarte w danej formie, co oznacza, że dana aktywność może pełnić dla różnych osób odmienne funkcje. Poszczególne funkcje mogą się oczywiście na siebie nakładać.

I tak **rekreacja** (czas wolny), dzieli się na: **wypoczynek** i **pracę nad sobą** (w celu samodoskonalenia, tj. wszechstronnego rozwoju swej osobowości, rozwoju fizycznego, społecznego i kulturalnego). **Wypoczywać** możemy **odpoczywając** (czyli biernie - robiąc sobie przerwę w pracy fizycznej lub umysłowej) lub **bawiąc się** (czynny wypoczynek). **Zabawa** dzieli się na **rozrywkę** (aktywność bez eksponowanych reguł, dająca odprężenie i rozweselenie; może być indywidualna lub społeczna, fizyczna lub umysłowa) i **grę** (aktywność, która przebiega wg ściśle określonych reguł). **Hobby** (pasja, konik, zamiłowanie) definiowane jest jako ulubione zajęcie, któremu poświęca się czas; może dotyczyć każdej z jedenastu form spędzania czasu wolnego..



Które z aktywności wolnoczasowych realizuję w wymienionych funkcjach?

Rekreacja/ Czas wolny ⁶			
Odpoczynek	Wypoczynek		Praca nad sobą
	Zabawa		
	Rozrywka	Gra	
	Hobby		
Które z nich są uspołeczniające?			

A JAK MOI BLISCY? ⇒
PODSUMOWANIE ⇒ STR. 28

⁵ Truskowska-Wojtkowiak M., op.cit., s.117

⁶ Pięta J., op.cit., s.11



POROZMAWIAMY, CO CZŁONKOWIE NASZEJ RODZINY ROBIĄ W POSZCZEGÓLNYCH FUNKCJACH CZASU WOLNEGO?

Rekreacja/Czas wolny (imię członka rodziny)		
	Wypoczynek	Praca nad sobą
Odpoczynek	Zabawa	
	Rozrywka Gra	
	Hobby	
Które z nich są uspołeczniające?		

Rekreacja/Czas wolny (imię członka rodziny)		
	Wypoczynek	Praca nad sobą
Odpoczynek	Zabawa	
	Rozrywka Gra	
	Hobby	
Które z nich są uspołeczniające?		

Rekreacja/Czas wolny (imię członka rodziny)		
	Wypoczynek	Praca nad sobą
Odpoczynek	Zabawa	
	Rozrywka Gra	
	Hobby	
Które z nich są uspołeczniające?		

Rekreacja/Czas wolny (imię członka rodziny)		
	Wypoczynek	Praca nad sobą
Odpoczynek	Zabawa	
	Rozrywka Gra	
	Hobby	
Które z nich są uspołeczniające?		

PODSUMOWANIE ⇒ STR. 29



PLAN TYGODNIA NASZEJ RODZINY – PRZYJRZYJMY SIĘ! Co w OBSZARZE CZASU WOLNEGO ROBIMY WSPÓLNIE?

Rekreacja/Czas wolny			
Odpoczynek	Wypoczynek		Praca nad sobą
	Zabawa		
	Rozrywka	Gra	
	Hobby		
Które z nich są uspołeczniające?			

Czy znamy swoje plany dnia/tygodnia?.

Kto planuje czas naszej rodziny?

Jakim czasem dysponujemy?

Czy jako rodzina planujemy wspólnie czas wolny? Jaki?

Czy każdy zaznacza przestrzeń czasową, którą chce spędzić sam?

Co lubimy ze sobą robić?	Co robimy ze sobą?	Co chcemy robić?
Nasz wspólny czas, to:	Odpoczynek	Rozrywka

Co jaki czas weryfikowany jest plan tygodnia naszej rodziny?

JEŚLI CHCESZ ZESTAWIĆ ZE SOBĄ PLANY TYGODNIA CZŁONKÓW RODZINY, MOŻESZ SKOPIOWAĆ DLA WSZYSTKICH ARKUSZE ⇒ ZAŁĄCZNIKI 2. I 4.

PODSUMOWANIE ⇒ STR. 29



1.8 JA I CZAS WOLNY – PODSUMOWANIE

Najwięcej czasu w ciągu tygodnia poświęcam na

W ciągu tygodnia mam średnio godzin) czasu wolnego.

Najwięcej czasu wolnego spędzam na (aktywność)

Większość czasu wolnego spędzam z

Czas tylko dla siebie mam

Analizując zebrane obserwacje widzę, że w obszarze (zapisz najważniejszy wniosek, stan faktyczny, zadowolenie lub potrzebę zmiany):

• sposobów spędzania czasu wolnego

• funkcji czasu wolnego

• ilości czasu wolnego

Cieszy mnie

Brakuje mi

Zastanawiam się

Marzy mi się



MOJE POMYSŁY NA ZMIANY I ULEPSZENIA:

Chcę...	Co trzeba zrobić, by to zrealizować/ było możliwe?	Czyj udział jest potrzebny, by to się zadziało?	Kiedy mogę to robić/zacząć?

A JAK W NASZEJ RODZINIE? ⇒



NASZA RODZINA I CZAS WOLNY - PODSUMOWANIE

Członkowie naszej rodziny przeznaczają średnio od dogodzin tygodniowo na rekreację/czas wolny.

Z czego, to wspólnie spędzony czas wolny.

Planowanie czasu wolnego

Weryfikujemy nasze plany

Osobą, która potrzebuje zadbania o siebie w obszarze czasu wolnego jest

Naszym największym wyzwaniem w obszarze czasu wolnego jest

Wspólny czas wolny naszej rodziny

Wydaje się, że zaniedbujemy

Jako rodzina

Brakuje nam

Cieszymy się



MOŻLIWE CELE:

Chcę...	Co trzeba zrobić, by to zrealizować/ było możliwe?	Czyj udział jest potrzebny, by to się zadziało?	Kiedy mogę to robić/zacząć?

Część II

Nasz syn/córka z ASD i czas wolny

2.1 PLAN DNIA NASZEGO SYNA/CÓRKI Z ASD



Z DOŚWIADCZENIA PRACY Z OSOBAMI Z ASD

Kiedy pracuję z rodzinami osób z ASD nad opracowaniem strategii na teren domu, wiele razy okazuje się, że bez względu na obszar naszej pracy dobrym punktem wyjścia jest przyjrzenie się planowi dnia ich dzieci.

Spisanie planu dnia Twojego syna/córki i osób spędzających z nim/nią czas, pozwoli na spojrzenie na podział ról w opiece w rodzinie, i postawione aktualnie akcenty w terapii. Jak również na ocenę proporcji czasu wolnego do pracy/terapii, osadzenie nowych strategii pracy w czasie i znalezienie odpowiedzialnych za nie osób oraz poszukanie przestrzeni na zmiany.

Widoczny i znany wszystkim plan dnia, może pozwolić na przewidywalność i większy spokój. Upředzanie o kolejnych aktywnościach, dalszych planach i ich zmianie, może w zaskakujący sposób zmniejszyć liczbę zachowań kontekstowo nieodpowiednich. Część osób z ASD w wyraźny sposób potrzebuje uporządkowania i sama tworzy sobie schematyczny plan, zapamiętując codzienne, powtarzalne aktywności. Inne, aktywnie nazywają w myślach, co chcą robić danego dnia lub spisują plan w kalendarzu. Jeszcze inne, wydają się nie potrzebować planu, tworzą ogromny chaos i nie umieją organizować czasu, ale cieszą się, kiedy uporządkowanie pojawia się z zewnątrz. Dla grupy, która nie jest w stanie zrozumieć czasu i przestrzeni, by aktywnie nim zarządzać, korzyści z wprowadzania planu nie są oczywiste. Trudno o spektakularne efekty, ale długofalowo, używanie planu może pozwolić na bardziej aktywne uczestnictwo w życiu rodziny i szkoły. W której grupie jest Twój syn/córka? Spróbuj się temu przyjrzeć.



JAK WYGLĄDA PLAN DNIA MOJEGO SYNA/CÓRKI?

Godz.	Aktywność	Z kim spędzam ten czas?	Kto jest jeszcze obecny w tym czasie?

WIĘKSZĄ TABELĘ DO OBSERWACJI PLANU DNIA ZNAJDZIESZ ⇒ ZAŁĄCZNIK 5.
JEŚLI PLAN W POSZCZEGÓLNYCH DNIACH BARDZO RÓŻNI SIĘ OD SIEBIE, MOŻESZ POTRZEBOWAĆ
TYGODNIOWEGO ZESTAWIENIA ⇒ ZAŁĄCZNIK 2.

2.2 BUDŻET CZASU NASZEGO SYNA/CÓRKI Z ASD



Z DOŚWIADCZENIA PRACY Z OSOBAMI Z ASD

Wiemy już, że budżet czasu, to zestawienie odcinków czasu przewidzianych na realizację różnych czynności życiowych. Czy wiesz jak wygląda u Twojego syna/córki? W Polsce mamy niewielką dostępność do kompleksowych programów dla dzieci z ASD, dlatego tuż po diagnozie rozpoczynają się poszukiwania ośrodków terapeutycznych i próby stworzenia takowego programu z ofert kilku miejsc. Przy czym zasada „im więcej, tym lepiej” nie sprawdza się w terapii. Im więcej miejsc, które prowadzą część interwencji, ale nie kontaktują się ze sobą, tym mniejsza spójność oddziaływań i większe rozproszenie energii. Wielu rodziców, po sporządzeniu planu tygodnia i budżetu czasu swoich dzieci, zwraca uwagę na dużą ilość czasu przeznaczanego na dojazdy na zajęcia terapeutyczne. Inni, na zachwianie proporcji czasu między pracą-terapią a odpoczynkiem i czasem wolnym. Spróbujesz?



ILE POŚWIĘCA CZASU NA POSZCZEGÓLNE AKTYWNOŚCI?

Składniki budżetu czasu ⁸ - Czynności	Ile poświęca czasu na dobę/tydzień - godz.	%
1. Zaspokojenie potrzeb fizjologicznych 1. sen 2. czynności związane z higieną osobistą 3. spożywanie posiłków w domu lub poza domem 4. odpoczynek bierny (w tym drzemka);		
2. Praca zawodowa 1. praca poza rolnictwem 2. praca w rolnictwie;		
3. Przejazdy, dojazdy, dojścia związane z: 1. pracą główną i dodatkową 2. zajęciami domowymi i poza domem 3. czasem wolnym;		
4. Wykonywanie prac domowych 1. przygotowanie posiłków i zmywanie naczyń 2. sprzątanie mieszkania 3. pranie i prasowanie 4. szycie, naprawa odzieży 5. reperacja i odnawianie sprzętu i urządzeń, drobne remonty i naprawy mieszkań, sprzątanie podwórka, usuwanie śniegu, ogrzewanie, itp. 6. opieka nad osobami dorosłymi chorymi 7. opieka nad dziećmi, w tym wszystkie rodzaje zajęć (higiena, wychowanie, pomoc w lekcjach, gry i inne zabawy, itd.);		
5. Zajęcia poza domem 1. zakupy (wszystkich rodzajów) 2. pozostałe zajęcia poza domem (w tym korzystanie ze służby zdrowia);		
6. Nauka (kształcenie i doszkalać) 1. w formie zorganizowanej (w szkole, na uczelni, kursach, wykładach publicznych, odczytach, itp.) 2. samokształcenie;		
7. Czas wolny (13 form aktywności ⇒ str.16);		

PODSUMUJ WYNIKI ⇒ STR. 34

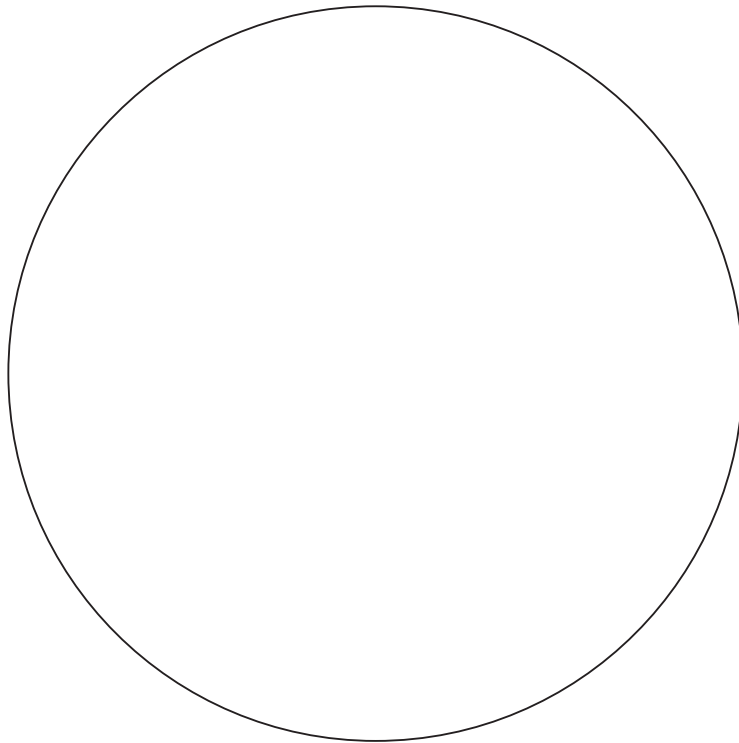
JEŚLI TRUDNO OKREŚLIĆ CI ILOŚĆ CZASU, ZRÓB KILKUDNIOWĄ OBSERWACJĘ ⇒ ZAŁĄCZNIK 5.

⁸ Pięta J., op.cit., s.20



CZAS WOLNY MOJEGO SYNA/CÓRKI NA TLE JEGO BUDŻETU CZASU?

Budżet czasu - składniki	% w tyg.
Zaspokojenie potrzeb fizjologicznych	
Praca zawodowa	
Przejazdy, dojazdy, dojscia związane z pracą, zajęciami domowymi, czasem wolnym	
Wykonywanie prac domowych	
Zajęcia poza domem	
Nauka (kształcenie i doksztalcanie)	
Czas wolny	



HMMM...

2.3 PODZIAŁ RÓL W RODZINIE W OPIECE NAD SYNEM/ CÓRKĄ Z ASD



Z DOŚWIADCZENIA PRACY Z OSOBAMI Z ASD

Na pytanie o podział ról i czasu w opiece nad synem/córką, część rodzin odpowiada wprost, że jedno z rodziców zajmuje się dzieckiem/-ćmi drugie pracuje lub że oboje dzielą się opieką. Na pytanie, w jaki sposób dokonał się podział, tylko część rodzin odpowiada, że odbyło się to w wyniku uzgodnienia ze wszystkimi członkami rodziny. Niektóre mówią, że pierwsze i zarazem ostatnie umowy miały miejsce w momencie, gdy dziecko otrzymało diagnozę. Często uzgodnienia dotyczą odwożenia i odbioru z placówki edukacyjnej oraz zajęć dodatkowych, rzadko natomiast czasu wolnego i domowych obowiązków. Tymczasem wobec tendencji do tego, że tymczasowe rozwiązania zostają na lata, korzystne może okazać się cykliczne wracanie do tego tematu i przyglądanie się codziennym trendom w podziale opieki. Potrzeby członków rodziny się zmieniają, czy mamy przestrzeń, by to zauważyć?



JAK DZIELIMY SIĘ OPIEKĄ W DOMU?

Kto?	Ile czasu w tygodniu/ miesiącu?	Rodzaje aktywności



HMMM...

INNE OSOBY I INSTYTUCJE, KTÓRE WSPIERAJĄ NAS W OPIECE



Z DOŚWIADCZENIA PRACY Z RODZINAMI OSÓB Z ASD

Tuż po diagnozie, działania większości rodzin skupiają się na znalezieniu jak najlepszego profesjonalnego wsparcia dla swoich dzieci z ASD. Wobec niewielkiej dostępności do bezpłatnej kompleksowej terapii, część pracy przenosi się na teren domu i wymaga od rodziców aktywnego udziału w interwencji. Wspaniale, jeśli praca ta jest integrowaniem strategii w codzienne aktywności rodziny, a trudniej, kiedy przeradza się w prowadzenie zajęć terapeutycznych przez rodzica. Bez względu na rodzaj zaangażowania rodzin, największym marzeniem jest to, by syn/córka jak najwięcej się z nimi bawił, spędzał wspólnie czas, odnosił/-a się do nich.

Z czasem, sytuacja ta może doprowadzić do bardzo silnych, nawet symbiotycznych zależności opiekuna i osoby z ASD. Stan ten nie pozwala na włączanie innych osób z powodu oporu dziecka lub braku zaufania samego rodzica do opieki pełnionej przez inne osoby. Ze wsparcia wycofywać mogą się nawet najbliżsi, czasami krytykowani za nieodpowiednią opiekę. W miarę upływu czasu można nie zauważyć też własnych zmieniających się potrzeb. Jak również, rozwojowych potrzeb swojego dziecka oraz jego gotowości do skorzystania z nowych ofert, które na wcześniejszych etapach mogły nie być możliwe lub potrzebne. Myślę o instytucjach i osobach, może nie prowadzących działań terapeutycznych, ale zwyczajnie odciążających w opiece. Przyjrzyj się jak to jest w waszej rodzinie.



WSPARCIE INNYCH OSÓB/INSTYTUCJI W OPIECE NAD SYNEM/CÓRKĄ Z ASD

Kto?	Ile czasu w tygodniu/ miesiącu?	Rodzaje aktywności



HMMM...

JEŚLI NIE JESTEŚ W STANIE OKREŚLIĆ ILOŚCI CZASU, ZRÓB KILKUDNIOWĄ OBSERWACJĘ ⇒ ZAŁĄCZNIK 5.

2.4 ZASOBY NASZEJ RODZINY W OPIECE NAD SYNEM/ CÓRKĄ Z ASD - DIAGNOZA POTRZEB



PRZYDAŁABY SIĘ POMOC W OPIECE NAD NASZYM SYNEM/CÓRKĄ:

W jakim obszarze?	Jak często?	Jak długo? Ile godzin/dni?

Wykonaj najpierw diagram z partnerami komunikacyjnymi (⇒ str.46). Zastanów się, która z wpisanych osób lub ktoś kogo jeszcze można dopisać, mógłby wesprzeć Was w opiece. Jeśli do tej pory ta osoba nie wspomaga Was, oznaczać to może pewne bariery. Zastanów się co do tej pory było przeszkodą: brak umiejętności tej osoby lub Twojego dziecka, trudności komunikacyjne, brak zaufania, finanse, Twoje trudności z poproszeniem o pomoc, itp. Spróbuj zdefiniować i zapisać, co musiałoby się wydarzyć, by to było możliwe, czyli jaką barierę należałoby pokonać.

Kto jeszcze mógłby wesprzeć?	W jakim obszarze?	Co musiałoby się wydarzyć, by to było możliwe?

2.5 SPOSOBY SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO SYNA/CÓRKI z ASD



PRZYPOMNIJMY, JAKIE FORMY WYRÓŻNIAJĄ BADACZE TEMATU

Formy spędzania czasu wolnego ⁹

1. Czytanie książek, gazet, czasopism, [czytników elektronicznych]
2. Spotkania, wizyty, zabawy towarzyskie, gry, itp.
3. Słuchanie radia
4. Oglądanie telewizji, [filmów i programów w Internecie, itp.]
5. Zajęcia turystyczne i turystyczno-rekreacyjne (wycieczki, spływy, rajdy, itp.)
6. Czynne uprawianie sportu (zawodowe lub amatorskie zajmowanie się określonymi dyscyplinami sportu)
7. Korzystanie z teatrów, instytucji muzycznych, artystycznych i kulturalnych (teatr, kino, koncert, wystawa)
8. Hobby (zamiłowania osobiste – przyrodnicze, techniczne, artystyczne, ogólnokulturalne, kolekcjonerskie, itd.)
9. Słuchanie muzyki z płyt [...], Internetu, itp.
10. Spacerowanie
11. Praktyki i zajęcia religijne, opieka nad grobami, inne zajęcia obyczajowo-religijne
12. Praca i działalność społeczna (mityngi, spotkania polityczne, zebrania, manifestacje, wolontariat)
13. Inne formy spędzania czasu wolnego



JAK MÓJ SYN/CÓRKA SPĘDZA CZAS WOLNY?

Aktywność	Jak często?	Jak dużo czasu temu poświęca?

*JEŚLI TRUDNO ODPOWIEDZIEĆ CI NA TO PYTANIE, WRÓĆ DO
OBSERWACJI PLANU DNIA ⇒ ZAŁĄCZNIK 5*

⁹ Ibidem, s.16

2.7 SAMODZIELNE SPOSOBY SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO



Z DOŚWIADCZEŃ PRACY Z OSOBAMI Z ASD

Kilka słów o „samodzielnym spędzaniu czasu wolnego”, Spróbujmy podejść do tego nie w kategoriach 0:1, czyli że samodzielność jest albo jej nie ma, ale jak do kontinuum. Pozwoli to nam zobaczyć kolejne kroki ku jej zwiększaniu w tym obszarze.

Ktoś może więc:

- 0 - nie umieć wykonywać danej aktywności samodzielnie;
- 1 - wykonywać samodzielnie w części (potrzebuje pomocy maksymalnie w .3 momentach);
- 2 - wykonywać aktywność samodzielnie (z pamięci, wg przepisu, pisemnej lub wizualnej instrukcji), ale w obecności innych osób, które są w tym samym pomieszczeniu;
- 3 - wykonywać aktywność samodzielnie (z pamięci, wg przepisu, pisemnej lub wizualnej instrukcji), ale w obecności osób, które są w mieszkaniu/domu;
- 4 - wykonywać samodzielnie, bez obecności innych osób (ale potrafi też robić to, kiedy inne osoby są obecne).

Umówmy się, że mówiąc o „samodzielnym spędzaniu czasu wolnego” Twego syna/córki, nie będziemy na razie oceniać, kto wpadł na pomysł wykonania aktywności. Będziemy więc brać pod uwagę aktywności:

NS – niespontaniczne, które zostały zainicjowane przez Ciebie (on/ona odpowiedział/-a na pytanie, dokonał/-a wyboru, podjął/-a to co przygotowałeś w czasie określonym przez was „czasem wolnym”);

S - i/lub zainicjowane przez Twego syna/córkę (poprosił/-a o coś, wziął/-ęła rzeczy, instrukcję, zorganizował/-a sam/-a).

Spróbuj najpierw przeanalizować, na jakim etapie samodzielności w konkretnych aktywnościach jest Twój syn/córka..

SPRÓBUJ WIĘC ⇒



KTÓRE Z WYMIENIONYCH PRZEZ CIEBIE SPOSOBÓW SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO JEST JUŻ W STANIE WYKONYWAĆ ZUPEŁNIE SAMODZIELNIE:

Aktywność	Jak długo?	S - spontanicznie czy NS - niespontanicznie



KTÓRE Z WYMIENIONYCH PRZEZ CIEBIE SPOSOBÓW SPĘDZANIA CZASU JEST W STANIE WYKONYWAĆ PRAWIE SAMODZIELNIE:

Aktywność	Jak długo potrafi wykonywać?	Na jakim jest etapie samodzielności?	S - spontanicznie czy NS - niespontanicznie



CZY WIDZISZ JUŻ JAKĄŚ AKTYWNOŚĆ, KTÓRA JEST NAJBLIŻEJ SAMODZIELNOŚCI?

2.8 SAMODZIELNE ORGANIZOWANIE CZASU WOLNEGO



Z DOŚWIADCZEŃ PRACY Z OSOBAMI Z ASD

„Samodzielne organizowanie czasu wolnego” - podobnie, jak na spędzanie czasu wolnego, spójrzmy jak na kontinuum. Jeśli Twój syn/córka jeszcze nie ma pełnej samodzielności w organizacji danej aktywności, chcemy zobaczyć kolejne kroki.

Może więc:

- 0 - nie umieć zorganizować danej aktywności samodzielnie;
- 1 - organizować samodzielnie w części (potrzebuje pomocy innych maksymalnie 3x);
- 2 - organizować samodzielnie z pamięci lub wg pisemnej/graficznej/innej instrukcji, ale w obecności innych osób, które są w tym samym pomieszczeniu;
- 3 - organizować samodzielnie z pamięci lub wg pisemnej/graficznej/innej instrukcji, ale w obecności osób, które są w mieszkaniu/domu;
- 4 - organizować samodzielnie, bez obecności innych osób (ale potrafi też robić to, kiedy inne osoby są obecne).

Mówiąc o samodzielnym organizowaniu czasu wolnego, chcemy zastanowić się też nad innym aspektem danej aktywności/czasu, tj.:umiejętności spontanicznego, samodzielnego zdecydowania i rozpoczęcia organizowania danej aktywności. Tu także możemy mówić o kontinuum samodzielnego rozpoczynania aktywności:

- 1 - na polecenie wokalne lub w odpowiedzi na pytanie o wybór;
- 2 - jako aktywność wyznaczona w planie;
- 3 - jako jedna z opcji wyboru w „czasie wolnym” zawartym w planie;
- 4 - spontanicznie w wolnym czasie, nie zawsze adekwatnie do kontekstu;
- 5 - spontanicznie i adekwatnie w wolnym czasie.

SPRÓBUJ WIĘC ⇒



POSZUKAJMY EWENTUALNYCH CELÓW UCZENIA

KTÓRE ZE SPOSOBÓW SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO ORGANIZUJE SAMODZIELNIE I ADEKWATNIE DO KONTEKSTU:

Aktywność	W jaki sposób? (z pamięci, wg instrukcji, jakiej?)

KTÓRE AKTYWNOŚCI JEST W STANIE ZORGANIZOWAĆ PRAWIE SAMODZIELNIE:

Aktywność	Umiejętność organizacji - na jakim etapie?	Umiejętność rozpoczęcia - na jakim etapie?



CZY WIDZISZ JUŻ JAKĄS AKTYWNOŚĆ, KTÓRA JEST NAJBLIŻEJ SAMODZIELNEJ ORGANIZACJI?

JEŚLI BĘDZIE TO WASZ CEL, PRZEJDŹ DO ANALIZY KOLEJNYCH KROKÓW ORGANIZACJI DANEJ AKTYWNOŚCI, BY OKREŚLIĆ SZCZEGÓLWE CELE I STRATEGIE UCZENIA ⇒ ZAŁĄCZNIK 12, 13.

2.9 SKUTECZNE STRATEGIE KOMUNIKOWANIA SIĘ



Z DOŚWIADCZEŃ PRACY Z OSOBAMI Z ASD

Zastanówmy się, co wspólnego ma komunikacja z czasem wolnym. W którym momencie i jakie kompetencje komunikacyjne i językowe mogą nam się przydać.

Jeśli wrócimy do definicji czasu wolnego jako czasu przyjemnego, poza obowiązkami, ale i dobrowolnego, to chcielibyśmy mieć wpływ na to co się wydarzy, wiedzieć jakie mamy opcje do wyboru, decydować, co, z kim i jak długo robimy (nawet najprzyjemniejsze aktywności, trwające zbyt długo, mogą męczyć). Częste u osób z ASD zaburzenia sensoryczne powodują, że ich ulubionymi aktywnościami mogą być autostymulacje. Wielokrotnie powtarzana stymulacja przestaje być przyjemna i prowadzi do przeciążenia układu nerwowego. Z tych samych powodów dla wielu osób z ASD, mimo dużej potrzeby uspołeczniania się, funkcjonowanie w grupie może być męczące. Co ratuje nas na co dzień w tych sytuacjach? Najczęściej wystarczy zwykłe: Chciałbym/-abym.../ Potrzebuję..., Nie dzięki.../ Nie chcę..., Co mogę zrobić?, Potrzebuję przerwy/odpocząć... Zagrasz ze mną?/ Chcę sam/-a... Umiejętności komunikacyjne takie jak pozyskanie tego, co miłe i uniknięcie tego, co męczące stają się kluczowe w osiągnięciu tego, co w czasie wolnym najistotniejsze, tj. odpoczynku, zabawy i rozwijania się (czasami w dobrym towarzystwie:).

Co rozumiemy przez „strategię komunikacyjną”? Będą to zarówno sposoby zachowania lub reagowania partnerów komunikacyjnych, jak i osób z ASD. Strategie partnera ułatwiają osobie z ASD wypowiedzenie się lub zrozumienie co do niej mówimy. Strategie osoby z ASD to sposoby inicjowania kontaktu, potwierdzania, użycia pomocy komunikacyjnych (tablic, książek, tabletu, komputera, itp.). Pod określeniem „skuteczne” będziemy, że strategie te przynoszą użytkownikowi i jego partnerowi pożądaną efekt i minimalizują ilość nieporozumień w rozmowie.

Przykłady skutecznych strategii:

Twój syn/córka odpowiada prawidłowo na pytania dotyczące tego co właśnie robi a myli się jeszcze co do tego, co robił/-a wczoraj. Ważną strategią partnerów komunikacyjnych zwiększającą porozumienie będzie zadawanie pytań dotyczących „tu i teraz” (a pozostawienie pytań o przeszłość na czas nauki);

Twój syn/córka dokonuje adekwatnego wyboru aktywności na czas wolny, kiedy wybiera z 2-3 opcji przedstawionych na znakach graficznych. Kiedy pyta się go wokalnie, powtarza ostatnią zapamiętaną opcję. Zapis dla partnerów komunikacyjnych będzie więc taki: „Pytaj mnie o to co chcę robić pokazując mi 2-3 opcje na znakach graficznych”;

Twój syn/córka jest szczegółowym myślicielem i istotne jest czy wybór prezentowany jest w dłoniach, czy na tablicy komunikacyjnej, w jednym, czy kilku rzędach, 3 czy 6 opcji, itp. informacja o strategii wybierania powinna zawierać warunki skuteczności. „Potrafię wybrać to co chcę robić, kiedy przedstawisz mi 3 znaki graficzne, ułożone w 1 rzędzie na tablicy komunikacyjnej, trzymanej przez Ciebie w pionie na wysokości moich oczu. Wybieram odrywając i podając znak.”

Teraz przejdź do wywiadu i spróbuj nazwać skuteczne strategie komunikacyjne swojego syna/córki.

PRZEJDŹ DO ARKUSZA AUTOWYWIADU ⇒ ZAŁĄCZNIK 6



SKUTECZNE STRATEGIE KOMUNIKOWANIA SIĘ – PODSUMOWANIE

L.p.	Kompetencja	Z/O/N	Generaliz.	L.p.	Kompetencja	Z/O/N	Generaliz.
1.	Proszenie o zabawki/przedmioty			6.	Proszenie o przerwę/ odpoczynek		
2.	Proszenie o aktywności			7.	Komunikowanie stanów emocjonalnych		
3.	Dokonywanie wyboru			8.	Przyjmowanie zaproszenia		
4.	Odpowiadanie na: Czy chcesz...?			9.	Zapraszanie innych		
5.	Komunikaty:			10.	Zadawanie pytań		
	a. zakończyć						
	b. jeszcze raz			11.	Używanie Internetu		
	c. coś innego			12.	Używanie telefonu		
	d. dłużej coś robić			13.	Zwroty grzecznościowe		
	e. pomocy						
	f. skończył/-a						

LEGENDA:

Z – zaliczone/ **O** – obiecujące (brakuje pewnych elementów danej umiejętności)/ **N**- Nie zaliczone;
Generalizacja - umiejętność przenoszenia umiejętności na różne konteksty (miejsca, osoby, itp.);

Sprawdź stopień generalizacji umiejętności - które z wyżej wymienionych kompetencji potrafi wykorzystać w różnych kontekstach i z różnymi osobami:

Osoby:	Wpisz numery kompetencji	Miejsca: na jakim etapie?	Wpisz numery kompetencji
Rodzice		Dom	
Rodzeństwo		Szkoła/Studia/Praca	
Dziadkowie		Mieszkania rodziny	
Dalsza rodzina		Zajęcia dodatkowe	
Nauczyciele/ Terapeuci		Instytucje czasu wolnego	
Rówieśnicy		Sklepy	
Znajomi		Wyjazdy/wycieczki	
Obce osoby		Inne:...	

JEŚLI NAJWIĘKSZYM KŁOPOTEM JEST GENERALIZACJA, ZAJRZYJ ⇒ STR. 47.

2.10 PARTNERZY KOMUNIKACYJNI MEGO SYNA/CÓRKI z ASD

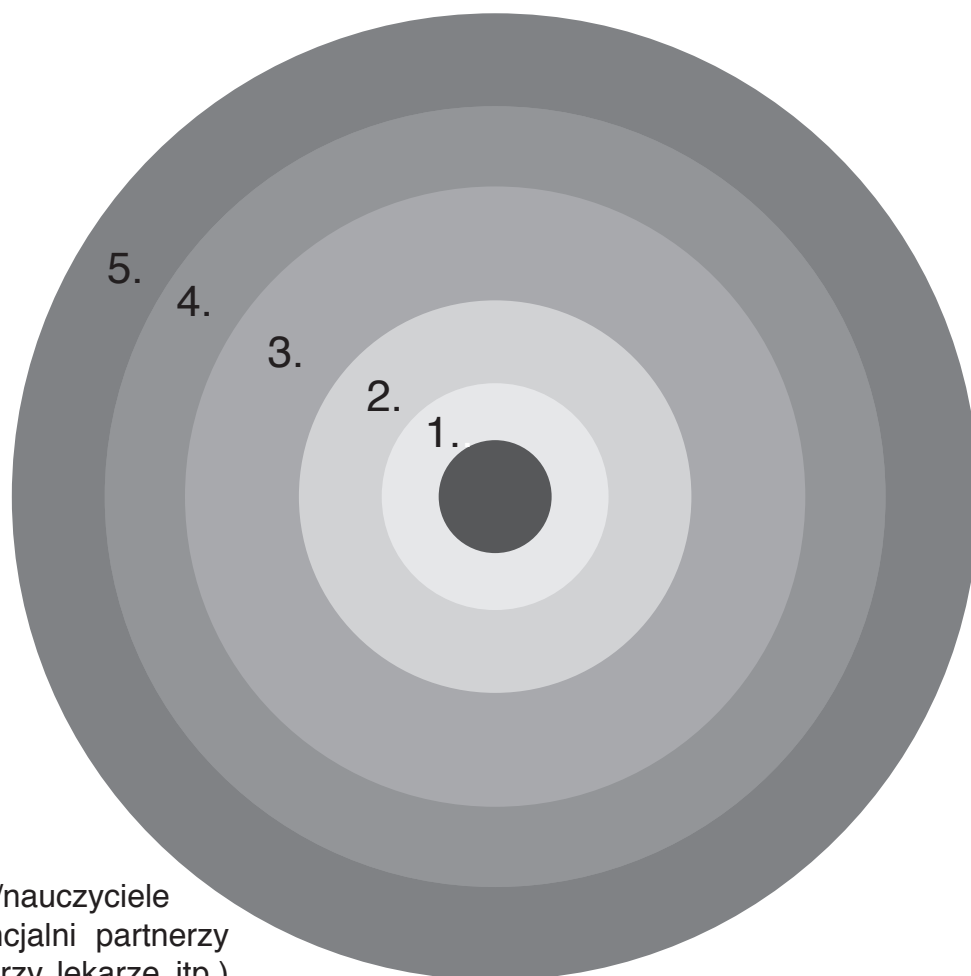


Z DOŚWIADCZEŃ PRACY Z OSOBAMI Z ASD

W naszej pracy terapeutycznej zależy nam bardzo na nauczaniu jak największej liczby kompetencji komunikacyjnych. Mamy w tym często sporo sukcesów. Łatwo jednak o zagubienie tego, co najważniejsze, tego że nasi uczniowie mają porozumiewać się po wyjściu z gabinetu, z rodziną, z nauczycielami i kolegami w szkole, z najbliższym otoczeniem, które w przyszłości będzie stanowić sieć społeczną danej osoby.

„Social Networks Inventory”, autorstwa Sarah Blackstone, jest inwentarzem komunikacji dla osób z poważnymi trudnościami w porozumiewaniu się i ich partnerów komunikacyjnych¹¹. Pozwala na identyfikację istniejących relacji, opis przestrzeni życiowej danej osoby oraz nazwanie możliwości i barier komunikacyjnych w uczestnictwie społecznym danej osoby. My wykorzystamy tylko sposób na tworzenie listy partnerów komunikacyjnych, by potem przyrzeć się temu, czy znają skuteczne strategie komunikacyjne Twego syna/córki, czy też które strategie trzeba zgeneralizować.

Partnerzy komunikacyjni – diagnoza. Zapisz w poszczególnych kręgach osoby, które mają relację i kontakt z Twoim synem/córką.



Legenda:

- 1 – rodzina
- 2 – przyjaciele
- 3 – znajomi
- 4 – płatni opiekunowie/nauczyciele
- 5 – mało znani/ potencjalni partnerzy (sprzedawcy, kelnerzy, lekarze, itp.)

¹¹: BlackstoneS,W., Berg M.H., „Social Networks Inventory”, 2003

2.11 SKUTECZNE STRATEGIE KOMUNIKACYJNE WYKORZYSTYWANE Z POSZCZEGÓLNYMI KRĘGAMI PARTNERÓW KOMUNIKACYJNYCH



Z DOŚWIADCZEŃ PRACY Z OSOBAMI Z ASD

Ten rozdział dotyczyć może Cię, jeśli Twój syn/córka nie mówi lub ma poważne trudności z porozumiewaniem się i obserwujesz, że wiele osób ma trudności, żeby jego/ją zrozumieć i być dla niego/niej zrozumiałym. Czasami obserwować możesz sytuację, że niektóre umiejętności komunikacyjne przejawia tylko w pewnych miejscach lub z konkretnymi osobami i nie przenosi ich spontanicznie na inne sytuacje. Sprzyjać tej sytuacji może częsty fakt, że wiele osób z ASD z poważnymi trudnościami w porozumiewaniu się, znajduje się pod opieką kilku specjalistów i placówek. Zmniejsza to efektywność i spójność uczonej strategii komunikacyjnych, czasami prowadzi do sytuacji, że jakieś narzędzie do wspomaganie porozumiewania się, np. książka komunikacyjna, używane jest tylko w jednym miejscu lub kręgu partnerów komunikacyjnych. Brak umiejętności spontanicznego przenoszenia umiejętności, czy też brak tworzenia sposobności do używania posiadanych narzędzi i strategii komunikacyjnych obniża szanse Twego syna/córki na uczestnictwo w codziennym życiu i pełnieniu ważnych dla niego/niej ról społecznych.

Jeśli chcesz spojrzeć, czy konkretni partnerzy komunikacyjni lub ich kręgi znają skuteczne strategie komunikacyjne Twego syna/córki, połącz dokonane obserwacje. Po wypełnieniu wywiadu dotyczącego umiejętności komunikacyjnych w czasie wolnym (Załącznik 6.) i podsumowaniu (⇒ str.45) oceń, których ze skutecznych strategii komunikacyjnych Twój syn/córka używa z poszczególnymi partnerami komunikacyjnymi/ich kręgami (⇒ str.46).

W kolumnie „Co wymaga zmiany/treningu?”, zapisz pierwsze pomysły na naukę danego partnera konkretnej strategii lub sprawdzenie, czy dotychczasowe działają, czy też próby zminimalizowania użycia tych, które wzmacniają nieporozumienia.

W Polsce nie mamy jeszcze systemu, który oferowałby rodzinom kompleksową terapię lub wspierał w doborze metod i ustalaniu spójnego programu terapeutycznego dla osób z ASD. Możesz jednak zaprosić terapeutów i nauczycieli Twojego syna/córki do zbierania obserwacji i ich analizy lub poprosić jednego z nich o wsparcie w procesie podejmowania decyzji i realizacji Twojego celu.

SPRÓBUJMY WIĘC...⇒

SKUTECZNE STRATEGIE POROZUMIEWANIA SIĘ Z PARTNERAMI KOMUNIKACYJNYMI

Kto?	Jakie strategie mój syn/córka używa z nimi? Co potrafi im zakomunikować?	Co wymaga zmiany/treningu?



HMMM...

1. Co chcę zmienić?

3.1 CELE, NA JAKIE SIĘ ZDECYDOWAŁEM/-AM

Ja i mój czas wolny		Cel:	
Ewentualne kroki pośrednie do osiągnięcia celu:		Zaznacz osiągnięcie: +	
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
Jak to zrobię?			
Kogo potrzebuję zaangażować:		Potrzebne materiały:	
Ewaluacja	Data:	Data:	
Nasza rodzina i czas wolny		Cel:	
Ewentualne kroki pośrednie do osiągnięcia celu:		Zaznacz osiągnięcie: +	
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
Jak to zrobię?			
Kogo potrzebuję zaangażować:		Potrzebne materiały:	
Ewaluacja	Data:	Data:	
Mój syn/córka z ASD i czas wolny		Cel:	
Ewentualne kroki pośrednie do osiągnięcia celu:		Zaznacz osiągnięcie: +	
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
Jak to zrobię?			
Kogo potrzebuję zaangażować:		Potrzebne materiały:	
Ewaluacja	Data:	Data:	

Część II

*Jak uczyć samodzielnego spędzania
i organizacji wolnego czasu osoby z ASD.*

1. Organizacja czasu i przestrzeni w czasie wolnym

1.1 PLANY DNIA



Co to?

Plan dnia jest najczęściej wizualnym przedstawieniem aktywności, które mają się odbyć danego dnia czy też w danym odcinku czasu. Technika używana jest w wielu podejściach i metodykach uczenia osób z ASD (Stosowana Analiza Zachowania, TEACCH Autism Program, The Pyramide Approache). Jest też jedną z podstawowych technik wykorzystywanych we wspomaganiu komunikacji wszystkich osób z poważnymi trudnościami w porozumiewaniu się. Opisana w tym rozdziale metodyka uczenia korzystania z planu dnia jest częścią ustrukturyzowanego nauczania z Programu TEACCH ¹².

Jak wspominaliśmy w części diagnostycznej podręcznika (rozdział 2.1), analiza planu dnia Twego syna/córki jest dobrym punktem wyjścia do pracy nad wieloma aspektami jego/jej funkcjonowania. Jeśli w czasie wyciągania wniosków z zebranych danych zwróciłeś/-aś uwagę na to, że brak planu dnia lub jego zrozumienia prowadzi do trudności, wprowadzenie wizualnego planu dnia może być drogą do realizacji celu związanego z czasem wolnym Twoim, Twojej rodziny lub syna/córki z ASD.



DLA KOGO?

Dla osób z ASD, które:

- lubią wiedzieć, co będzie się z nimi działo, gdzie i z kim będą to robić - bo to obniża ich poziom lęku;
- mają duże trudności z organizacją czasu i oczekują stałego podpowiadania, co mają robić dalej;
- doświadczają trudności z kończeniem aktywności, przejściem z jednej sytuacji do drugiej;
- mają tendencję do niezmienności, zapamiętują plan dnia/zajęć i próbują narzucić innym znany sobie porządek;
- wydają się nie zwracać uwagi na to, co dzieje się dookoła nich;
- mają trudność z czekaniem na atrakcyjne dla siebie rzeczy i aktywności;
- dobrze radzą sobie w stałym rytmie dnia; trudniej - w mniej ustrukturyzowanym czasie, np.: w czasie weekendu, wakacji, itp.;
- mają trudności z rozumieniem pojęć związanych z czasem: dziś/jutro/wczoraj, przed/po, wcześniej/później/teraz, na początku/na końcu/w środku;
- wykazują trudności z rozumieniem kierowanych do nich poleceń;
- mają trudności z wnioskowaniem i myśleniem przyczynowo-skutkowym;
- spóźniają się lub często zapominają o umówionych spotkaniach;
- rozumieją dosłownie i potrzebują konkretnego nazywania odcinków czasu, by przyporządkować do nich określone zachowania, np.: praca/przerwa/czas wolny.

¹². Zobacz <https://teacch.com/>



MOŻLIWE DO OSIĄGNIĘCIA CELE:

- Rozumie zapowiadane mu znakami graficznymi aktywności, podążając do miejsca ich realizacji;
- Potrafi odroczyć atrakcyjną dla siebie aktywność, kiedy zapowie mu się to na podkładce ze znakami: „Najpierw...Potem...”;
- Współpracuje w czasie wolnym z nowym opiekunem, podążając za planem zawierającym znaki graficzne;
- Zależnie od informacji umieszczonych danego dnia w planie, spędza czas wolny z różnymi opiekunami/ potrafi zasnąć, będąc pod opieką różnych osób;
- Różnicuje czas wolny spędzany samodzielnie, od czasu spędzanego z opiekunami, angażując się w adekwatne aktywności ze wsparciem planu dnia;
- Potrafi podążać za planem dnia ułożonym ze znaków graficznych/ przedmiotów/ zapisanym na kartce/ zapisanym w kalendarzu;
- Podążając za planem dnia, potrafi spędzić samodzielnie 1-2h czasu wolnego/ przygotować się do wyjścia do szkoły/ przygotować się do snu;
- Potrafi ograniczyć malowanie/ grę na komputerze, do czasu wyznaczonego w planie;
- Korzystając z planu, potrafi płynnie przechodzić od jednej aktywności do drugiej;
- Korzysta z kalendarza w telefonie, zapisując co wieczór plan na kolejny dzień i odwołując się do niego w ciągu dnia;
- Podążając za planem dnia angażuje się aktywności wolnoczasowe po wykonaniu pracy domowej;
- Potrafi zapisać w kalendarzu ważne dla siebie wydarzenia w ciągu tygodnia, sprawdza go co dzień i dociera na spotkania;
- Podążając za planem (przygotowanie/wyjście/przejazd/spotkanie), zdąża na umówione spotkania;



JAK ZACZAĆ? CO PRZYGOTOWAĆ?

1. Doprecyzuj cel, jaki chcesz osiągnąć dzięki wprowadzeniu planu dnia, na jakie trudności Twojego syna/córki ma odpowiadać.
2. Spisz wszystkie aktywności w ciągu dnia/ tygodnia/ dni roboczych/ weekendowych. Zaznacz, kto jest obecny w czasie tych aktywności zobacz ⇒ Załącznik 5 i 7.
3. Zdecyduj, jaki odcinek czasu będzie obejmował plan:
 - miesiąc, aby zaznaczyć najważniejsze wydarzenia, które dzieją się poza codzienną rutyną i łatwo o nich zapomnieć lub Twój syn/córka potrzebuje się do tego przygotować;
 - tydzień, by zaznaczać ważne wydarzenia lub określać dni wolne i szkolne; ewentualnie związane z tym zasady domowe dotyczące, np. ilości czasu wolnego, czy też, aby uczyć pojęć związanych z następstwem czasu;
 - część tygodnia, by, np. planować okresy czasu bez szkoły, weekend, choroby, kiedy rośnie napięcie związane z brakiem codziennej rutyny, dłuższymi odcinkami niezagospodarowanego czasu;
 - dzień od wstania do pójścia spać, np. kiedy chcesz uczyć samodzielności w podążaniu za planem, kiedy potrzeba oddzielenia czasu pracy/obowiązków od czasu wolnego;
 - część dnia, np. plan na ciężkie poranki lub zbyt luźne popołudnia po przedszkolu/ szkole, czy też podzielenie planu na przedpołudnie i popołudnie, by dziecko łatwiej

- orientowało się w ilości aktywności;
- 2-3 aktywności, kiedy dopiero zaczynacie oswajać się z tym, że: “najpierw... a potem...”, lub “najpierw...potem...a potem...”;
 - 1 aktywność i zapowiadanie jej odpowiednim znakiem, w sposób zrozumiały dla syna/córki.
4. Zdecyduj, które ze spisanych aktywności pojawią się w planie oraz w jaki sposób je przedstawisz. Możesz użyć do tego różnych znaków:
- codziennych przedmiotów, będących częścią lub symbolizujących daną aktywność;
 - Zbierz lub zakup większą ilość takich samych przedmiotów przedstawiających aktywności, na wypadek zagubienia lub uszkodzenia – w codziennym użytkowaniu mogą się szybko niszczyć;
 - Umieść znaki w jednym miejscu, by ułatwić sobie szybki dostęp;
 - Dobrym zwyczajem jest zrobienie listy, na której spiszesz znaczenie każdego z użytych przedmiotów lub przyczepianie do przedmiotów etykiet, aby każdy z opiekunów wiedział jak nazywać daną aktywność Twojemu synowi/córce;
 - zdjęć obrazujących daną aktywność:
 - na zdjęciu mogą być przedmioty związane z daną aktywnością, aktywność wykonywana przez kogoś bądź Twojego syna/córkę; może to być też miejsce aktywności – zależnie która z tych informacji jest ważniejsza, czytelniejsza dla danej osoby;
 - ważne, żeby zdjęcia były wyraźne i jednoznaczne - sfotografuj przedmioty oznaczające aktywność na jednolitym tle, spróbuj wyśrodkować kadr, usunąć elementy mogące dekoncentrować, zmieniać znaczenie;
 - robiąc znak symbolizujący aktywność, przytnij zdjęcie w kwadracie, wydrukuj lub napisz nazwę, przyklej ją na górze zdjęcia, potem zalaminuj całość i z tyłu doklej rzep;
 - znaków graficznych:
 - w Polsce mamy już dostępne gotowe systemy znaków: PCS (Picture Communication System), system WLS (Widgit Language System), zestaw znaków z systemu PECS (Picture Exchange Communication System), symbole z programu MÓW-ik, symbole z programu MAKATON, system PIKTOGRAM. Jeśli chcesz mieć stały dostęp do tworzenia i drukowania znaków z tych systemów, powinieneś zakupić program lub wykupić licencję na korzystanie z niego online. Coraz więcej firm, w ramach promocji, umieszcza darmowe demo programów, ich pobranie pozwoli Ci na sprawdzenie ich przydatności i bardziej świadome zakupy.
 - darmowe znaki dostępne w Internecie:
 - <http://arasaac.org/>** (tutaj najpierw znajdź pod hasłem Buscar em catalogos wyszukiwarkę w języku polskim – Polones) - znajdziesz tu czarno-białe i kolorowe znaki oraz zdjęcia;
 - <http://www.sclera.be/en/vzw/home>** – zestaw ogólnodostępnych czarno-białych znaków;
 - <http://www.mayer-johnson.com/downloads/trials/>** - system znaków PCS w darmowej wersji demo programu Boardmaker;
 - <http://mowik.sklep.pl/pl/p/MOWik-PRINT-1.1>** – darmowe demo programu z symbolami MÓWik;
 - <https://widgit.com/support/poland/index.htm>** – znaki i materiały w języku pol-

skim z użyciem znaków WLS;

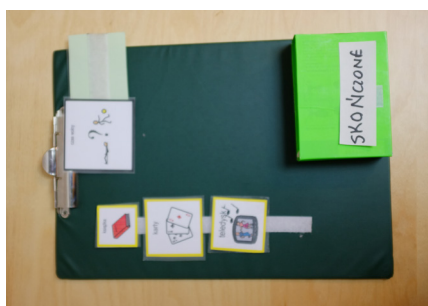
- jeśli nie będziesz miał/-a pewności jakie znaki wybrać, poradź się Terapeuty swego syna/córki lub innego specjalisty; rodzaj znaku powinien być dobrany do umiejętności percepcyjnych i poziomu rozumienia Twojego syna/córki;
- zapisz znaki lub zdjęcia, z jakich korzystasz, na wypadek ich zagubienia lub zniszczenia; zbierz wszystkie znaki w kilku egzemplarzach i umieść je w jednym miejscu, tak byś łatwo mógł/mogła je odnaleźć;
- pamiętaj, żeby na górze każdego znaku umieścić napis z nazwą aktywności, tak aby każdy, kto go używa, wiedział w jaki sposób nazywać daną aktywność.

5. Zdecyduj o tym, na czym ułożysz znaki:



zdj. 1

- może to być kawałek sklejk lub listwy (zdj.1) albo kawałek tektury z kartonu, naklej na to rzep samoprzylepny (velcro) i do niego przyczepiaj znaki. Instrukcja wykonania ⇒ Załącznik 11.
- do planu z przedmiotów wykorzystaj pudełka po butach, kiedy połączysz je ze sobą taśmą i zszywaczem będzie można układać w nich przedmioty symbolizujące poszczególne aktywności, co stworzy plan. Instrukcja wykonania ⇒ Załącznik 11. Możesz też zakupić niewielki regał lub półkę na płyty, której przegródki doskonale nadają się na plan;
- możesz wziąć zwykłą podkładkę do pisania z klipsem, do której przyczepisz rzep (zdj.2);
- wykorzystaj tylną okładkę książki komunikacyjnej Twojego syna/córki (zdj.3, 4);
- przyczep rzep bezpośrednio do jakiegoś mebla lub ściany (zdj.5);
- możesz napisać plan lub rysować go z dzieckiem na kartce (zdj.6);
- zakup kalendarz, który na jednej stronie ma jeden dzień lub tydzień, zależnie od potrzeb;
- jeśli Twój syn/córka potrafi korzystać z telefonu, możesz wykorzystać ogólnodostępne aplikacje (zdj.7).



zdj. 2



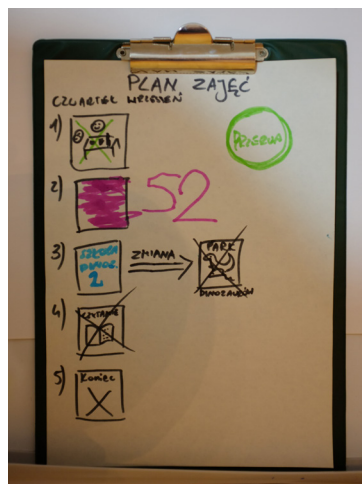
zdj. 3



zdj. 4



zdj. 5



zdj. 6

Time	Tue 20	Wed 21	Thu 22	Fri 23
08:00				
07:00 - 08:00	Ważne SP			
08:00 - 09:00	Ważne SP			
09:00 - 10:00	Ważne SP			
10:00 - 11:00	Ważne SP			
11:00 - 12:00	Ważne SP			
12:00 - 13:00	Ważne SP			
13:00 - 14:00	Ważne SP			
14:00 - 15:00				
15:00 - 16:00				
16:00 - 17:00				

zdj. 7

6. Pomyśl o tym, gdzie umieścisz plan (drewnianą lub tekturową podkładkę/regał lub pudełko/podkładkę do pisania).

Plan stacjonarny najlepiej umieść w miejscu, do którego Twój syn/córka ma dostęp, ale nie w otoczeniu rozpraszcających elementów. Może być wyróżniony, ale nie na tyle by przeszkadzać domownikom:

- na korytarzu;
- przed wejściem do pokoju syna/córki;
- na półpiętrze;
- w pokoju Twego syna/córki.

Jeśli wiesz już, że Twój syn/córka potrafi nosić i pilnować swoich rzeczy, jego plan może być przenośny, może nosić go:

- w plecaku (jeśli to podkładka A4 lub telefon);
- na plecaku, np. podkładka przyczepiona do plecaka.

7. Teraz zastanów się, co najlepiej będzie odwoływać Twego syna/córkę po zakończeniu jednej aktywności, do sprawdzenia co jest następane w planie. Może to być:

- polecenie wydane wprost: „Koniec jedzenia/zabawy/..., sprawdź plan/idź do planu/ zobacz co następane”. Z czasem jednak, jeśli chcesz, by Twój syn/córka był samodzielny, to polecenie musi być wycofywane. Jeśli będziesz powtarzać je zawsze, Twoja obecność może stać się niezbędnym ogniwnem łańcucha „sprawdzania planu”. Jeśli Twój syn/córka musi usłyszeć: „sprawdź plan” zanim to zrobi, nie jest w pełni samodzielny/-a;
- komunikat „koniec...” lub naturalne zakończenie aktywności (zjedzenie obiadu, dzwonek w szkole, ubranie się, zakończenie zadania), które jest naturalnym sygnałem sprawdzenia planu. Po tych sygnałach, Twój syn/córka ma spontanicznie sprawdzić plan (poprzedni sposób może być etapem przejściowym w nauce tej umiejętności);
- dla osób znających się na zegarku, sygnałem końca aktywności może być określona godzina, czasami zegarek może być zastąpiony timer'em. Wiele osób ze spektrum

autyzmu nie reaguje na te sygnały mimo wiedzy o tym, że oznaczają koniec, więc trzeba uczyć je sprawdzania planu tuż po takim sygnale;

- dla osób z ASD, które mają duże trudności z funkcjami wykonawczymi, koncentracją i rozumieniem mowy, komunikat „koniec...” lub naturalne sygnały mogą nie być wystarczające. Potrzebują przypomnienia, żeby tam się udać i do planu może je odwoływać tzw. znak przejściowy (przedmiot, znak graficzny, obrazek lub etykieta), który „prowadzi” do niego, ponieważ trzeba dopasować go lub wrzucić do pudełka/plan-szy, itp. umieszczonego przy planie dnia. Znak przejściowy podpowiada, gdzie osoba z ASD ma iść; z czasem można go wycofywać (zobacz ⇒ zdj.8,9);

8. Ostatecznie zdecyduj, jak Twój syn/córka ma korzystać z planu, czyli czego ma się nauczyć. Może:

- brać pierwszy z góry (znak/przedmiot) i iść z nim do miejsca wykonywania aktywności, gdzie dopasuje go do podkładki/ wrzuci do pudełka z przyczepionym takim samym znakiem/przedmiotem. Instrukcja przygotowania ⇒ Załącznik 11. Ten sposób korzystania z planu wymaga oznaczenia miejsc odbywania się aktywności w domu. Każdy znak umieszczony na planie, ma prowadzić do miejsca, w którym będzie się odbywać dana aktywność. Miejsca aktywności powinny być oznaczone takim samym znakiem. Jeśli to jest znak graficzny, osoba z ASD może przyczepiać jeden znak na drugi lub obok drugiego (do wykorzystania rzepy). Może też wrzucać go do specjalnie przygotowanego pojemnika (np.: wizytowniki, odwrócone opakowania po kasetach magnetofonowych (zdj.10,11,12), Instrukcja przygotowania ⇒ Załącznik 11.). Jeśli znakami w planie będą przedmioty, oznacz miejsce, gdzie ma dotrzeć drugim takim samym przedmiotem, który na stałe umieszczony będzie w koszyczku lub pudełku w miejscu aktywności (łyżka do łyżki, zabawka do zabawki, but do buta, itp.) lub przedmiotem, który pasuje funkcją do przedmiotu w planie (łyżka do ociekacza, klocek do budowli, kaptcie do worka, itp.), (zdj.13);
- po sygnale „koniec”, brać pierwszy znak z góry, odczytywać i zatrzymać w pamięci informację, co teraz będzie; po czym od razu wrzucać znak do pudełeczka z napisem: „skończyłem” przyczepionego do planu na dole i iść do miejsca aktywności (zdj.14);
- brać pierwszy z góry znak i przyczepiać go do wyróżnionej kolorem podkładki z napisem: „Teraz.....” i iść do miejsca aktywności. Po zakończeniu aktywności wrócić do planu, oderwać znak z pola „teraz...”, wrzucić go do pudełeczka na dole z napisem „skończone” i przełożyć pierwszy z góry znak na pole “Teraz...”, itd. (zdj.15);
- brać pierwszy znak/przedmiot z góry i przekładać go na rzep/regał obok i iść do miejsca aktywności (zdj.16); taki sposób korzystania z planu pozwala osobie z ASD widzieć upływ czasu (coraz mniejsza liczba znaków do końca), a jednocześnie być w stanie opowiedzieć na koniec dnia, co robiła i uczyć się pojęć: było, jest, będzie - czyli rozwijać kompetencje komunikacyjne i rozumienie pojęć;
- zaznaczać wykonaną aktywność przesuwającą się strzałką/zaznaczyć długopisem na pisemnym planie lub w kalendarzu i iść do miejsca kolejnej aktywności (zdj.17);
- skreślać wykonaną aktywność w tabeli lub kalendarzu i iść do miejsca kolejnej ak-

tywności (zdj.18);

- po prostu odczytać, co będzie się działo, utrzymać w pamięci w którym momencie planu się jest i iść do miejsca aktywności;
 - włączyć aplikację w telefonie, sprawdzić kolejną aktywność i wykonać ją;
9. Spisz, co zdecydowałeś, możesz wykorzystać do tego formularz: „Plan dnia i system pracy samodzielnej - decyzje” ⇒ Załącznik 8.; ten formularz może stać się miejscem oceny umiejętności korzystania z planu dnia na początku i na końcu nauki lub sposobem monitorowania postępów w nauce.
10. Po spisaniu i pierwszej ocenie korzystania z planu dnia przez Twego syna/córkę z ASD, dobrze jest przegadać to sobie z kimś. Pytania osoby, która nie była zaangażowana w przygotowania, mogą wskazać Ci, który z opisów nie jest klarowny, pozwolić na dopasowanie strategii lub uproszczenie całego procesu uczenia.
11. Zbierz wszystkie potrzebne elementy i zainstaluj w mieszkaniu. Zobacz przykładową checklistę, która może pomóc Ci zorganizować działanie ⇒ str. 65



zdj. 8



zdj. 9



zdj. 10



zdj. 11



zdj. 12



zdj. 13



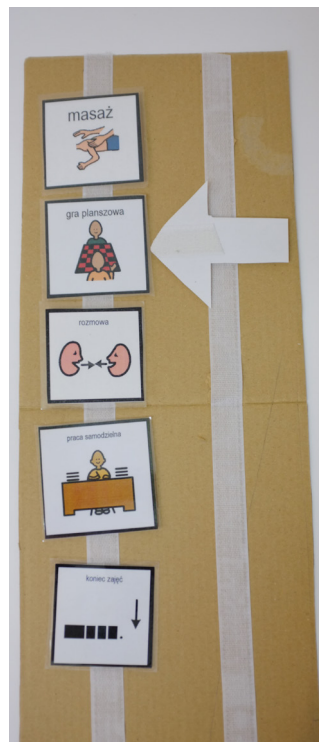
zdj. 14



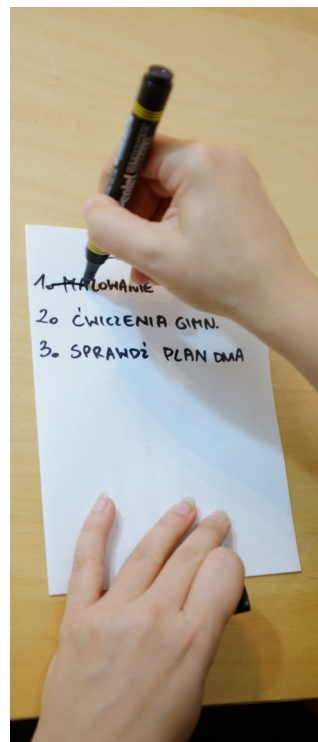
zdj. 15



zdj. 16



zdj. 17



zdj. 18



JAK UCZYĆ?

Nauka sposobu korzystania z planu dnia, polegającego na odrywaniu, przenoszeniu i dopasowywaniu takiego samego znaku/przedmiotu, gdzie użytkownik dopasowuje go do podkładki/ wrzuca do pudełka z przyczepionym takim samym znakiem/przedmiotem:

1. Przygotuj wszystkie potrzebne elementy, by nic nie przeszkadzało Ci w nauce. Zobacz listę ⇒ str. 65.
2. Przed rozpoczęciem używania planu, przez kilka kolejnych dni (czasami warto pokusić się o kilka tygodni), przed każdą aktywnością sam/-a zdejmuj znak na jego/jej oczach z planu, pokaż znak i nazwij aktywność. Potem poprowadź go/ją do miejsca aktywności, gdzie razem dopasujecie znak do drugiego takiego samego. Tuż po tym rozpocznijcie aktywność. Po zakończeniu aktywności zasygnalizuj koniec (powiedz i pokaż znak gestowy lub graficzny „KONIEC.....”) i podejdźcie znów do planu.
3. Po okresie ćwiczeń, umieść w odpowiedniej kolejności na planie znaki oznaczające aktywności. Podejdz z synem/córką do planu, weź jego/jej ręką pierwszy znak z góry, a następnie podprowadź do miejsca aktywności. Staraj się nie używać zbędnych słów oprócz nazwania aktywności. Pomóż umieścić znak w oznaczonym miejscu.
4. Pamiętaj, aby dość szybko wycofać zbędną pomoc, tak aby Twój syn/córka jak najbardziej samodzielnie brał/-a znak z planu, przechodził/-a do miejsca aktywności i odkładał/-a znak w oznaczone miejsce. Jeśli wycofałeś/-aś pomoc i popełnia błędy, wróć do poprzedniego sposobu wspomagania i spróbuj znów za jakiś czas. Osoby z ASD dość szybko uzależniają się od wypowiedzi słownych, dlatego ucząc samodzielności warto jest używać wypowiedzi fizycznych (poruszać ręką lub kierować ciałem) a uni-

kać dodatkowych podpowiedzi słowem i gestem, które potem trzeba będzie wycofać.

5. Pamiętaj, że Twoim celem jest to, aby Twój syn/córka, kiedy zasygnalizujesz mu koniec aktywności, samodzielnie podszedł/-eszła do planu, oderwał/-a kolejny znak i skierował/-a się do miejsca aktywności.



CO DALEJ, JEŚLI OSIĄGNĄŁEŚ PODSTAWOWY CEL?

- nie zapomnij dać sobie czasu na świętowanie sukcesu, odpocznij;
- wycofaj polecenie „sprawdź plan”/ znak przejściowy/itp.;
- ucz przechodzenia do kolejnej aktywności w wyniku reakcji na naturalne sygnały lub timer czy zegar;
- naucz samodzielnego ustawiania timera w wybranych aktywnościach;
- możesz układać plan ze swoim synem/córką;
- możesz dawać mu/jej wybory aktywności z 2 opcji;
- możecie wspólnie ustalać, co zadzieje się w czasie wolnym/ w weekend, itp.;
- zacznij uczyć zmian w planie, tak by oswoić syna/córkę z nagłymi sytuacjami;
- po wspólnym planowaniu wprowadzaj do planu przestrzenie, które zagospodaruje Twój syn/córka aktywnościami z pewnej puli znaków, którą mu/jej udostępnisz;
- kumuluj w planie samodzielnie wykonywane aktywności, by zyskać więcej czasu dla siebie, a swemu dziecku dać szansę na rozwijanie się;
- jeśli umiejętności Twego syna/córki pozwalają na to, zaplanujcie wspólnie 2 godziny/ pół dnia/ dzień, po czym zrób sobie wolne i zostaw syna/córkę samego w domu;
- ...

PLAN DNIA – LISTA NIEZBĘDNYCH ELEMENTÓW PRZED WPROWADZENIEM PLANU

Co przygotować?	Zrobione
Obserwacja aktualnej sytuacji związanej z planem dnia i planowaniem	
Wyznaczenie celu	
Lista aktywności do planu	
Decyzje dotyczące tego, jakiego rodzaju będzie to plan (j.w.)	
Spisanie sposobu korzystania z planu	
Przygotowanie planu	
Przygotowanie znaków	
Ustalenie miejsca do przechowywania znaków	
Oznaczenie miejsc poszczególnych aktywności	
Ewentualne przygotowanie znaków przejściowych	
Umieszczenie planu w przestrzeni	
Przećwiczenie sposobu używania i uczenia planu na domowniku	
Wprowadzenie zmian do strategii uczenia	
Ćwiczenia wprowadzające – zapowiadanie aktywności znakami	



JAK PRZYSPIESZYĆ NAUKĘ

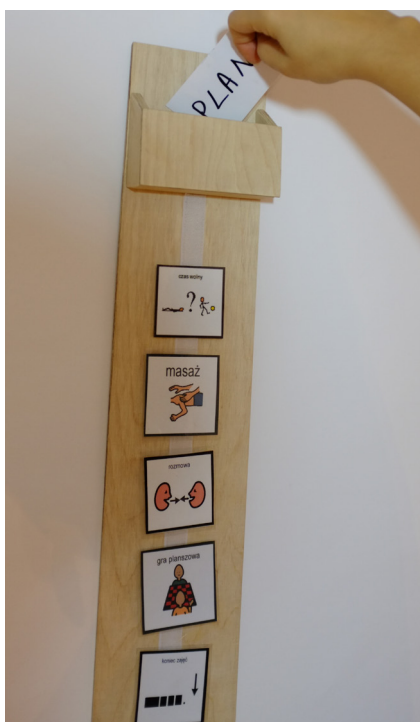
Nauka korzystania z planu czy też kalendarza, wymaga systematyczności i konsekwencji wszystkich domowników, trudno o to w pojedynkę. Zaproś do współpracy domowników, wszyscy powinni znać cel i wiedzieć czemu miałby służyć. Jeśli nie są na razie w stanie tego zrozumieć, możesz wytłumaczyć im dlaczego Tobie zależy na tym, by tego nauczyć i możesz poprosić o pomoc dla siebie. Inni członkowie rodziny mogą nie odczuwać tej trudności, bo np. mniej przebywają z Twoim synem/córką. Spróbuj poprosić o wsparcie terapeutów i nauczycieli swojego syna/córki, aby ujęli naukę korzystania z planu dnia w indywidualnym programie pracy. Z reguły to wystarcza, chyba że wystąpią jakieś trudności związane z wybraną strategią uczenia. Zobaczysz to, kiedy po minimum miesiącu (max. 3 miesiącach) nie będziesz miał/-a sukcesu. Wtedy warto zastanowić się, czy nie popełniasz jakiegoś błędu, czy zmienić sposób uczenia, czy też uczyć łatwiejszego sposobu korzystania z planu, a może za rzadko próbujecie.



PRZYKŁADY

Przykład 1.

Zobacz kolejne kroki korzystania z planu ze znaków graficznych z wykorzystaniem dopasowywania takiego samego znaku i znaku przejściowego, który przypomina o sprawdzeniu planu po zakończonej aktywności ⇒ zdj. 19 a-r.



zdj. 19 a



zdj. 19 b



zdj. 19 c



zdj. 19 d



zdj. 19 e



zdj. 19 f



zdj. 19 g



zdj. 19 h



zdj. 19 i



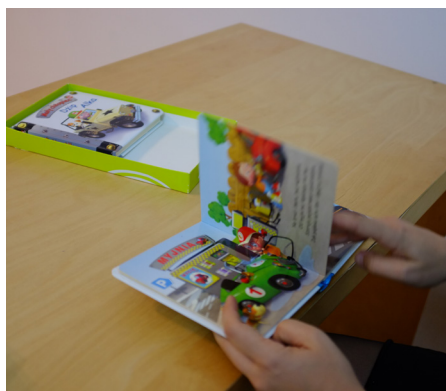
zdj. 19 j



zdj. 19 k



zdj. 19 l



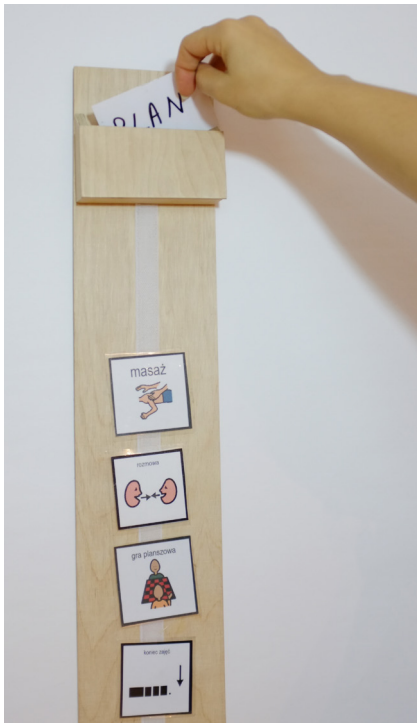
zdj. 19 m



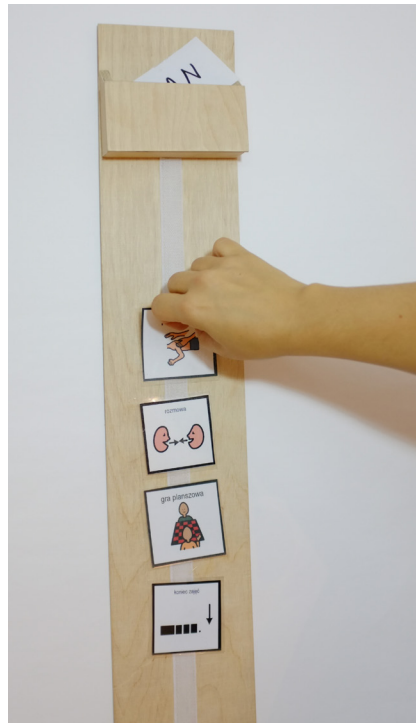
zdj. 19 n



zdj. 19 o



zdj. 19 p



zdj. 19 r

1.2 SYSTEMY PRACY SAMODZIELNEJ W NAUCE SPĘDZANIA I ORGANIZACJI CZASU WOLNEGO



Co to?

Pojęcie systemu pracy samodzielnej pochodzi z metody TEACCH¹³ i jest jedną z technik tzw. ustrukturyzowanego nauczania. Wykorzystuje jasne, wizualne ramy czasowe i przestrzenne, by wesprzeć osoby ze spektrum autyzmu w opanowaniu samodzielnej pracy i jej organizowania. Mimo nazwy, „system pracy” zastosowany może być do uczenia samodzielnego spędzania czasu wolnego. Istotą tej techniki jest nauczenie wykonywania ciągu kilku zadań, rozpoczynania, płynnego przechodzenia do kolejnego zadania, kontynuowania pracy i właściwego jej zakończenia bez nadzoru innych osób.



DLA KOGO?

Systemy pracy samodzielnej przydatne są dla tych osób ze spektrum autyzmu, które mają duże trudności z planowaniem aktywności, ich organizacją, rozpoczynaniem i kontynuowaniem zadania, przechodzeniem z jednego zadania do drugiego oraz ich odpowiednim zakończeniem. Przyczyną niewielkich możliwości osób z ASD w tym obszarze mogą być deficyty funkcji wykonawczych.

Technika ta będzie odpowiednia dla osób, które:

- zostawione same sobie nie podejmują żadnej z aktywności lub angażują się w jedną aktywność (chodzenie, bieganie, leżenie);
- w wyznaczonym czasie wolnym, mimo dostępnych materiałów i możliwości komunikacyjnych, spontanicznie nie podejmują aktywności lub nie wykorzystują przedmiotów zgodnie z przeznaczeniem;
- nie mają umiejętności samodzielnej pracy/nauki, wciąż potrzebują lub wręcz oczekują podpowiedzi;
- są zależne od obecności innych osób i mimo umiejętności wykonania danego zadania, zostawione same, nie są w stanie go zrealizować;

*JEŚLI NIE MASZ PEWNOŚCI, CZY TA TECHNIKA ODPOWIADA WASZYM POTRZEBOM,
WRÓĆ DO OBSERWACJI DIAGNOSTYCZNEJ ⇒ ZAŁĄCZNIK 7*

JEŚLI ZROBIŁEŚ/-AŚ JUŻ OBSERWACJĘ I WCIĄŻ NIE MASZ PEWNOŚCI, SPRÓBUJ POROZMAWIAĆ O TYM Z KIMŚ,

KTO ZMAGA SIĘ Z PODOBNYMI TRUDNOŚCIAMI LUB ZAPYTAJ TERAPEUTĘ SWEGO SYNA/CÓRKI;



MOŻLIWE DO OSIĄGNIĘCIA CELE:

- Potrafi przez 10min./15min./20min./itd. zaangażować się w wykonywanie 2-4 lubianych aktywności, związanych z czasem wolnym, korzystając z systemu pracy samodzielnej;
- Potrafi pobawić się sam/-a 10min./15min./20min./itd., korzystając z systemu pracy samodzielnej;
- Potrafi samodzielnie pracować przez 10 min./15 min./20 min./itd. z wykorzystaniem

¹³. Zobacz <https://teacch.com/>

systemu pracy samodzielnej;

- Potrafi samodzielnie wykonać znane sobie prace domowe, z wykorzystaniem systemu pracy samodzielnej;
- Potrafi przygotować półprodukty do sałatki, z wykorzystaniem systemu pracy samodzielnej;



JAK ZACZAĆ? CO PRZYGOTOWAĆ?

Do podjęcia decyzji o rodzaju systemu pracy samodzielnej, zajrzyj do przeprowadzonych przez siebie wcześniej obserwacji i ocen:

1. Weź listę aktywności, które Twój syn/córka lubi i potrafi wykonywać sam/-a (jeśli uczysz czasu wolnego) lub wszystkich tych, które robi samodzielnie (jeśli uczysz samodzielnej pracy/ nauki, która Tobie ma zapewnić chwilę czasu wolnego). Mogą być bardzo proste, ważne żeby miały wyraźny początek i koniec, aby nie trzeba było zastanawiać się, jak długo trzeba je robić.
2. Zbierz potrzebne do nich materiały, które są znane Twemu synowi/córce i z których umie już korzystać.
3. Zebrane materiały trzeba zorganizować w zadania, które można wizualnie wyodrębnić. Mogą być włożone w koszyki, pudełka, skrzynki, mieścić się w teczkach lub segregatorach, czasami mogą być to opakowania wybranych gier, łamigłówek.
4. Ważne, żeby zadania i sposób ich rozpakowywania były na poziomie aktualnych umiejętności wykonawczych Twego syna/córki. Pamiętaj, że chcesz teraz nauczyć samego systemu pracy (zaczynania i kończenia, przechodzenia od aktywności do aktywności i sprzątania po niej), nie jest to czas na naukę wykonywania danej aktywności (uczenie samodzielnego wykonywania zadań/aktywności ⇒ str. 97).
5. Zdecyduj, gdzie ma spędzać czas pracy samodzielnej/czas wolny (w swoim pokoju, w salonie, w którym miejscu przy biurku, przy innym stole, na dywaniku, innym wyznaczonym miejscu, itp.). Na początku to może być ważne ze względu na liczbę rozpraszających bodźców, skojarzenia z danym miejscem, itp. Jeśli Twój syn/córka szybko się przyzwyczaja, wpada w schematy, czy też ma wolne tempo uczenia się, może warto zacząć od razu od miejsca docelowego wykonywania danych aktywności. Ważne jednak, że ostatecznie nauczony system pracy samodzielnej powinien być możliwy do przeniesienia na inne zadania, sytuacje, miejsca i osoby. Niektóre osoby z ASD same nie przenoszą takich umiejętności, trzeba będzie je tego oddzielnie uczyć.
6. Ustal, gdzie będą stały przygotowane przez Ciebie aktywności/zadania. Zależy to od umiejętności Twojego syna/córki jeśli potrafi wstać od stołu i pójść do innego miejsca, by potem powrócić z nimi do miejsca pracy samodzielnej, możesz umieścić je w dowolnym miejscu. Jeśli jednak zaczynasz kształtować umiejętność samodzielnego spędzania czasu od podstaw, umieść zadania blisko miejsca w którym będą wykonywane, najlepiej na wyciągnięcie ręki.
7. Najbardziej praktyczny i przyjęty powszechnie w naszej kulturze system organizacji

pracy to praca od lewej do prawej i od góry do dołu, tak jak podczas czytania i pisanie. Inną organizację miejsca i ustawienia zadań możesz rozważyć jeśli Twój syn/córka jest leworęczny/-a. Zobacz przykładową organizację miejsca pracy i sposób ustawienia zadań ⇒ zdj. 20. Pamiętaj, że początkowo będziesz musiał/-a wspierać fizycznie proces nauki, dlatego ustawienie powinno być wygodne również dla Ciebie.



zdj. 20

8. Każdy lubi wiedzieć, po co coś robi, jaką ma to przynieść mu korzyść, więc spróbuj wyjaśnić w prosty sposób swojemu synowi/córce, co będziecie robić, czego się uczyć.
9. Nazwij ten czas w ciągu dnia: czas wolny, praca samodzielna, zabawa samodzielna, samodzielny czas, praca domowa, itp. Jeśli Twój syn/córka używa komunikacji wspomagającej, przygotuj odpowiednie znaki i zawsze zaczynając sesję pokazuj wybrany znak. Jeśli używacie planu dnia, z czasem włożysz ten znak do planu i będzie bardziej zrozumiały.
10. Jeśli w nauce systemu pracy samodzielnej chodzi nie tylko o czas dla Ciebie, ale również o czas wolny dla Twego syna/córki, to warto pamiętać o kryteriach jego "wolności", a więc o dobrowolności i przyjemności. Czas wolny tak spędzany nie może być obowiązkiem, więc nawet jeśli wyznaczony jest w planie, zadbaj o to, by to co się ma zadziać, było wyborem Twojego syna/córki. Może, np. wybierać, co znajdzie się danego dnia w poszczególnych koszykach z zadaniami.



JAK UCZYĆ?

Przygotuj się na to, że początkowo Twój syn/córka nie będzie wiedział jak korzystać z tego, co mu przygotowałeś.

- Jeśli za każdym razem, kiedy nie będzie wiedział/-a spojrzysz na Ciebie, a Ty zareagujesz, mówiąc lub pokazując co robić dalej, bardzo szybko przyzwyczai się w tej sytuacji do Twojej obecności. Staniesz się niezbędnym elementem łańcucha. Spróbuj tego uniknąć. Jeśli lubisz być w kontakcie i chcesz mile spędzić czas z synem/córką, wyznacz na to inne miejsce w planie i nazwij to inaczej, np. wspólna zabawa, czas z mamą/tatą, itp.
- Jeśli uczysz samodzielnego spędzania czasu, wspomagaj więc działania Twojego syna/córki stojąc z tyłu i spróbuj używać jak najmniej słów, a najlepiej po informacji co będziecie robić i doborze zadań, nie używaj ich wcale.
- Zadbaj, by na etapie uczenia, wcześniej napił/-a się, skorzystał/-a z toalety, i aby inne tego typu potrzeby były zrealizowane i nie przerywały wam nauki. Jak opanuje samodzielną pracę, w kolejnych celach będzie można uczyć zgłaszania tych potrzeb, a jeśli już to umie, dobrze będzie przećwiczyć je i w tej sytuacji.
- To czego masz nauczyć to:
 1. Biorę pierwszą aktywność/zadanie z lewej lub z góry (zależnie co zdecydowałeś/-aś);
 2. Stawiam na stole/biurku;
 3. Wykonuję zadanie/aktywność;
 4. Odkładam zadanie na prawo/ w miejsce wykonanych zadań (kosz/pudełko/regal/itp.);
 5. Biorę kolejne zadanie/aktywność;
 6. Stawiam na stole/biurku;
 7. Wykonuję zadanie/aktywność;
 8. Itd.
 9. Mówię/ podaję znak „skończyłem/-am” lub kieruję się do planu lub idę do kolejnej aktywności.

Jak zobaczysz w przykładach, system z zadań, które po wyjęciu trzeba organizować samemu, ma więcej kroków niż ten z zadań już zorganizowanych. Nauka takiego systemu pracy może więc trwać dłużej.

- Uczenie systemu pracy samodzielnej, to nie czas na naukę wykonywania nowych zadań. Nie jest to też czas na naukę organizowania sobie już znanych zadań. To czas, kiedy chcesz nauczyć samego przechodzenia od zadania do zadania, by wydłużyć czas samodzielnego działania. Czasami sama zmiana organizacji materiałów (inaczej rozłożone puzzle, nowe kredki, itp.) w znanej już aktywności może spowodować, że osoba z ASD z poważnymi deficytami funkcji wykonawczych i centralnej koherencji nie rozpozna w nim znanego sobie zadania i będzie wymagała wsparcia. Ważne więc, byś wybrał/-a codzienne, znane

i łatwe rzeczy. Jedyną rzeczą, której tu uczysz jest korzystanie z systemu pracy.

- Twoje uczenie polega więc na tym, że bierzesz ręce swojego syna/córki, i prowadząc je, przenosisz zadanie na stół i kierujesz ręce do jego wykonania. Wykonuje je sam/-a, po czym tuż przed końcem wspomagasz ręce, by odłożył/-a zadanie do kosza obok. Bierzesz jego/jej rękoma kolejne zadanie i stawiasz na stole. Stajesz z tyłu, nic nie mówiąc, by wykonał/-a je sam/-a, po czym tuż przed końcem pomagasz odłożyć i wziąć kolejne, itd.;
- Nie czekaj aż Twój syn/córka pomyli się, czy też spojrzysz na Ciebie, zauważając problem - to ponownie może przyzwycząić go do Twojej obecności. Zadbaj o płynność wspomagania i nie dopuszczaj do błędu, pozwalając mu kilka razy zobaczyć/doświadczyć jak wygląda przejście całego procesu w ciągłości i bez błędów;
- Po kilku sesjach, spróbuj po zakończeniu zadania wstrzymać się z wspomaganiem 2-3s, by zobaczyć czy syn/córka podejmuje ruch wzięcia zadania samodzielnie. Jeśli nie, spróbuj jedynie skierować jego rękę w odpowiednim kierunku, niech weźmie zadanie sam (to nazywamy wycofywaniem wspomagania), jeśli pomyli się, wróć do pełnego wspomagania. Każdego dnia zaczynaj pierwszą sesję od takiej próby czekania, ale gdy popełni błąd, wracaj do poprzedniego etapu wspomagania. Kiedy pojawia się płynność i samodzielność na danym poziomie wspomagania, wycofuj się trochę dalej;
- Z czasem wycofuj swoje wsparcie do jedynie do stania za i stopniowo (np. każdego dnia 5-10cm) oddalaj się od syna/córki. Każdego dnia stań dalej, ale nie na tyle, by dla niego/niej było to bardzo widoczne. Kieruj się jak najbliżej drzwi, by ostatecznie przyzwycząić syna/córkę do tego, że kiedy wykonuje dane zadania, jesteś poza pokojem;
- Spróbuj monitorować naukę, np. każdego dnia, kiedy robicie to pierwszy raz, zaznacz, czy wykonuje poszczególne etapy sam; (arkusz obserwacji ⇒ Załącznik 10.) Monitorowanie nauki jest potrzebne, bo jeśli po około miesiącu codziennego próbowania po 1-2 razy dziennie, nie uda ci się opuścić pokoju, warto z kimś omówić wybrany sposób uczenia;
- Za każdym razem, kiedy wprowadzasz nowe zadania, warto zobaczyć czy syn/córka w dalszym ciągu pracuje samodzielnie i być bliżej. Jeśli pojawia się jakiś problem (np. zagubienie wynikające z pojawienia się nowego elementu), trzeba wrócić do wspomagania i pomóc zachować płynność wykonania. Zasadą jest więc wspólna sesja, kiedy jest coś nowego i większa lub zupełna samodzielność, kiedy w sesji są sprawdzone zadania;
- Ważne, by nie doprowadzać do tworzenia schematów i znużenia. Staraj się, by czas wolny z systemem pracy samodzielnej pojawiał się w różnych momentach w planie dnia. Zadania w nim układane powinny być w zmiennej kolejności i powinno być ich dość dużo, by były różnorodne i dawały z czasem Twemu synowi/córce możliwość wyboru, co danego dnia mogą robić.



CO DALEJ, JEŚLI OSIĄGNAŁEŚ/-AŚ WYZNACZONY CEL?

- możesz cieszyć się z sukcesu;)
- wydłużać czas pracy samodzielnej;
- zmieniać zakończenia pracy samodzielnej – Twój syn/córka może samodzielnie przechodzić do planu, kolejnej aktywności w innym miejscu lub zgłaszać koniec;
- uczyć proszenia o brakujące elementy w zadaniu;
- wprowadzać nowe zadania/aktywności (to akurat jest konieczne, by nie powodować znudzenia i nowych trudności z tego wynikających);
- łączyć system pracy samodzielnej w ciągu z innymi formami odpoczynku;
- wprowadzać zadania o innej organizacji (wymagające większych kompetencji), np. kolekcjonowanie materiałów wg zdjęcia, wykonywanie zadania zgodnie z instrukcją wizualną, elementy luźno włożone do koszyka, itp.;
- uczyć pracy z planem ze znaków graficznych lub planem pisany, które zastąpią gotowe, ułożone zadania lub pozwolą na ich schowanie w szafie;

SYSTEM PRACY SAMODZIELNEJ W NAUCE SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO – CHECKLISTA

Do przygotowania:	Gotowe
Określenie celu (w tym, jaki okres samodzielnie spędzanego czasu chcemy osiągnąć)	
Lista atrakcyjnych zadań	
Przećwiczenie ich wykonania i sprawdzenie, czy umie robić je samodzielnie	
Decyzja, czym zacznie się czas wolny/praca, czy będzie to czas ujęty w planie i czym skończy, i gdzie będzie to robił/-a	
Decyzja, gdzie będą leżeć zadania, gdzie odkładać wypełnione zadania; oczyszczenie przestrzeni z dystraktorów	
Sporządzenie arkusza monitoringu z wpisanymi kolejnymi krokami pracy samodzielnej	
Przećwiczenie sposobu wspomagania na innym domowniku	
Poprawa ewentualnych błędów w założonej strategii uczenia	
Wykonanie całej procedury razem z synem/córką	
Poprawa ewentualnych błędów i trudności	
Ocena w arkuszu monitoringu poziomu startowego umiejętności korzystania z systemu pracy samodzielnej	
Codziennie ćwiczenia	



JAK PRZYSPIESZYĆ NAUKĘ?

Zaproś do współpracy domowników, im też powinno zależeć na tym celu. Jeśli nie, wytłumacz dlaczego Tobie zależy na tym, by tego nauczyć i poproś o pomoc. Inni członkowie rodziny mogą nie odczuwać tej trudności, bo np. mniej przebywają z Twoim synem/córką. Poproś o wsparcie terapeutów swojego syna/córki, aby ujęli naukę systemu pracy w indywidualnym programie pracy. Jeśli obawiają się o czas swoich zajęć, ćwiczenie pracy samodzielnej może ograniczać się do 5-10 min. Nie trzeba dużo czasu, by przećwiczyć przejścia, utrwalić odległość dorosłego, przenieść umiejętność na inny kontekst.



PRZYKŁADY

Przykład 1. Jak wydłużać czas spędzany na czasie wolnym z systemem pracy samodzielnej?

Oczywiście, jak wszystko, rób to stopniowo. Masz na to zasadniczo dwa sposoby. Możesz zwiększać liczbę zadań lub zwiększyć liczbę elementów danego zadania (więcej elementów do segregowania, układania, kolorowania, skręcania, itp.), co wydłuży czas jego wykonania. Dobrze jest wiedzieć orientacyjnie, jak długo Twój syn/córka jest w stanie skoncentrować się na średnio atrakcyjnym zadaniu. To będzie wyznacznikiem tego, czy zwiększać liczbę zadań, czy ich czasu trwania.

Możesz też łączyć system pracy samodzielnej z inną, może mniej produktywną lub aktywną formą spędzania czasu wolnego, np. z aktywnością sensoryczną, biernym odpoczynkiem, itp. Po zakończeniu zadań, system pracy może prowadzić do wykonania danej aktywności i w sumie wydłużyć samodzielnie spędzony czas.

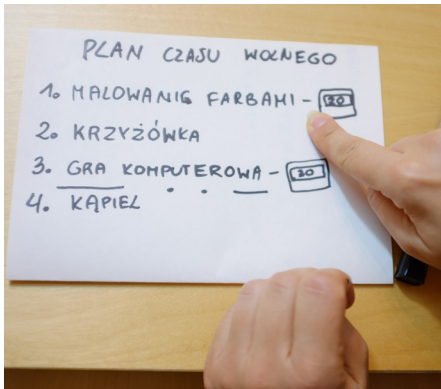
Przykład 2.

Inne sposoby i momenty wykorzystania systemów pracy samodzielnej:

- wykonywanie zadania dla osób, które będą miały kłopot z dokonaniem wyboru zadania lub decyzją od czego zacząć a potrafią korzystać z planu ⇒ zdj.21, plan może być nie tylko z cyfr, ale ze znaków graficznych, plan z figur/liter/kolorów lub pisany ⇒ zdj.19 a-r.
- pisany system pracy samodzielnej w czasie wolnym z organizacją zadania wg rysowanej instrukcji ⇒ zdj. 22 a-h.
- system pracy samodzielnej możesz wykorzystać też w organizacji odrabiania lekcji - poszczególne zadania mogą być spisane na kartce jak powyżej, mogą być włożone bezpośrednio do koszy lub teczek, mogą być też ułożone w kolejności odrabiania w segregatorze. Samodzielne odrabianie lekcji wymaga od Twojego syna/córki umiejętności orientowania się w tym, czego nie umieją i zgłaszania prośby o pomoc. Również dla uczniów z większymi kłopotami z uczeniem się i używaniem materiałów, którzy muszą mieć zadania zorganizowane jedno-koszykowo możesz tak organizować system pracy samodzielnej, by odrabiali w nim lekcje i ćwiczyli umiejętności szkolne. Pamiętaj jednak, że aby system pracy miał być samodzielny, to musi znaleźć się w nim praca domowa, która nie pozwala na popełnienie błędu, ale ćwiczy umiejętności lub jest znana dziecku..



zdj. 24



zdj. 22 a



zdj. 22 b



zdj. 22 c



zdj. 22 d



zdj. 22 e



zdj. 22 f



zdj. 22 g



zdj. 22 h



zdj. 23

1.3 ORGANIZACJA ZADAŃ DO SAMODZIELNEGO SPĘDZANIA CZASU



Co to?

Każdy z nas, przygotowując się do wykonania konkretnego zadania organizuje je sobie w jakiś sposób. Jadąc na weekend, jedni pakują się dzień wcześniej, inni tuż przed, jedni sporządzają listę potrzebnych rzeczy, inni pakują z pamięci. Część z nas od razu układa rzeczy w walizce, a inni najpierw je rozkładają, sprawdzają czy wszystko jest i odhaczają na liście. Jedni po odhaczeniu wrzucają rzeczy do środka, aby się zmieściły, jeszcze inni pakują się metodycznie, by pamiętać gdzie co jest w walizce i przewracać za każdym razem wszystkich rzeczy. Jeszcze inni nie tracą czasu na przygotowania i zakładają, że brak czegoś o niczym nie przesądza, bo wiele rzeczy można zakupić na miejscu. W pewnym sensie każdy z tych sposobów jest konkretną organizacją zadania i zależnie od jego charakteru i kontekstu może służyć lepiej lub gorzej.

Na co dzień nie musimy zastanawiać się nad każdą z aktywności i rozkładać jej na czynniki pierwsze. Wiele aktywności, których nauczyliśmy się w dzieciństwie, wykonujemy automatycznie lub tak jak pokazali nam je nasi rodzice. Nie myślimy o organizacji zadania, czasami nawet trudno nam pomyśleć, że można by je robić inaczej, lepiej, bardziej ergonomicznie. Potrzebę lepszej „organizacji zadania” i problemy dostrzegamy, kiedy zadanie przed nami stojące jest wieloetapowe, złożone, zależne od współpracy z innymi, zupełnie nowe czy też długoterminowe. Zależnie od naszych kompetencji wykonawczych i wcześniejszych doświadczeń wyzwaniem może stać się pieczenie ciasta, zorganizowanie wyjazdu dla całej rodziny, pisanie eseju, czy też zagospodarowanie ogrodu, itp. Wtedy to kolejność kroków okazuje się ważna, skompletowanie materiałów i rozłożenie w czasie kluczowe, a wielość rozwiązań może powodować przytłoczenie. Nasze funkcje wykonawcze są przywoływane do pracy i nie pomagają towarzyszący temu stres.

Sposób myślenia o organizacji zadań opisany poniżej pochodzi z podejścia TEACCH. Jeśli masz w domu szczegółowego myśliciela, który rozkłada wszystko na elementy pierwsze i ma trudności z planowaniem aktywności i pamięcią operacyjną, zwróć uwagę na zadania o „najwyższej” formie organizacji, zwane jedno-koszykowymi (bo w Polsce najczęściej używamy do ich tworzenia zwykłych plastikowych koszyków ⇒ zdj. 23). Ich dosłownie tłumaczona nazwa brzmiałaby jedno-pudełkowe od angielskiego **ShoeboxTasks**[®] i pochodzi od najczęstszych materiałów wykorzystywanych w tworzeniu tego typu zadań, czyli pudełek po butach. Ten rodzaj organizacji zadań został wymyślony przez Rona Larsena z The North Carolina TEACCH Program. Zadania jedno-koszykowe pozwalają na odniesienie sukcesu dzieciom i dorosłym z ASD, wymagającym dużego poziomu struktury i dają szansę na większą niezależność w nauce. Idea tego typu zadań wywodzi się z podejścia skoncentrowanego na dzieciach i dedykowana jest osobom z autyzmem, które potrzebują nauki jak się uczyć.



DLA KOGO?

Może znacie kogoś, kto ma trudności z organizowaniem zdania, pracy i materiałów. Ale czy przychodzi Wam do głowy, że są ludzie których mózgi nie widzą opcji ułożenia materiałów w taki sposób, by praca szła szybciej lub w ogóle dała się wykonać. Znam osoby z ASD, których funkcje wykonawcze są tak ubogie, że trudno im wykonać segregowanie na dwa zbiory. Odnoszą porażkę, bo zadanie to nie wymaga tylko rozumienia pojęcia, jakie elementy przynależą do dwóch zbiorów; wymaga też wzięcia ich, rozłożenia na dwie kupki, położenia elementów do posegregowania w jednym miejscu, wzięcia ich do ręki, obejrzenia każdego, zdecydowania i rozłożenia do konkretnej kupki. Wielu z nich nie pomaga rozłożenie tych elementów w przestrzeni. Są w stanie wykonać zadania dopiero wtedy, kiedy dwa podzbiory znajdują się w oddzielnych koszykach a wymieszane elementy w trzecim. Niektóre osoby wymagają jeszcze, by ktoś podawał im po jednym elemencie do ręki lub elementy były ułożone tak, by można je było chwycić pojedynczo. Możecie wyobrazić sobie jaką pracę wykonują nasze mózgi w tak niewielkim czasie i bez naszej świadomości, ale też jak bezradnym czuje się osoba, której mózg musi analizować wszystko i podjąć tak wiele decyzji. Trudność nie dotyczy jedynie osób z autyzmem z większymi trudnościami: niemówiących, z obniżonym ilorazem inteligencji. Zapominamy, że być może na innym poziomie, ale dotyczy również osób ze spektrum autyzmu, które skończyły studia, zakładają rodziny, pracują. Zastanawiamy się często, dlaczego gotując jedną zupę ktoś zabrudzi 7 różnych naczyń lub przyklejając koperty jest w stanie 20 razy wstawać od stołu, by wziąć znaczek lub moczyć go w kleju, podchodząc 3 m do poduszeczki, zamiast przestawić ją obok. Odpowiedzialne mogą być szwankujące funkcje wykonawcze. Jedna ze znajomych ze spektrum autyzmu, która ukończyła studia tłumaczyła nam, dlaczego bez względu na ilość zadań pracuje 45 min. Kiedy widziała, że zadań na 45 min. jest za mało, strach przed pustym czasem i brak pomysłu, co z nim zrobić był tak wielki, że przedłużała każde z nich, by wypełniło cały czas pracy. Oczywiście bardzo szybko to niezrozumiałe zachowanie zwróciło uwagę szefa, jako objaw ociągania się.

Technika strukturyzacji i wizualizacji zadań będzie pomocna dla osób ze spektrum autyzmu, które:

- mają trudność z wykonaniem nawet prostych zadań, polegającą na problemie z organizacją materiałów, widzeniem kolejnych etapów aktywności (zamiast wykonywać angażują się w manipulowanie nimi, przerzucają, przekładają, jakby nie widziały funkcji, itp.);
- nie widzą końca aktywności, jeśli nie jest określony wizualnym efektem, ilością elementów lub czasem np. wielokrotnie układają i rozrzucają te same puzzle, bardzo długo myją siebie, naczynia czy obierają, nie mogąc rozpoznać kiedy czynność jest na tyle dobrze wykonana, aby można było ją zakończyć;
- nie wiedzą od czego i w którym momencie zacząć, zawieszają się, czekają aż ktoś rozpocznie czynność;
- manipulują przedmiotami niespecyficznymi lub są silnie przywiązane do ich funkcji;

*JEŚLI NIE MASZ PEWNOŚCI, CZY TO ODPOWIEDNIA TECHNIKA, WRÓĆ DO OBSERWACJI ⇒ ZAŁĄCZNIK 7.
JEŚLI ZROBIŁEŚ/-AŚ JUŻ OBSERWACJĘ I WCIAŻ NIE MASZ PEWNOŚCI, SPRÓBUJ OMÓWIĆ TO Z KIMŚ, KTO ZMAGA
SIĘ Z PODOBNYMI TRUDNOŚCIAMI LUB ZAPYTAJ TERAPEUTĘ SWEGO SYNA/CÓRKI;*



MOŻLIWE DO OSIĄGNIĘCIA CELE:

- Potrafi wykonać 2 nowe aktywności czasu wolnego zorganizowane jedno-koszykowo;
- Angażuje się w aktywność zorganizowaną jedno-koszykowo;
- Potrafi zebrać przedmioty i zorganizować sobie aktywność malowania/ćwiczenia wg instrukcji zdjęciowej;
- Wykonuje szkolną pracę domową z, zorganizowaną jedno-koszykowo/ wg instrukcji pisemnej/graficznej, itp.;



JAK ZACZAĆ? CO PRZYGOTOWAĆ?

1. Potrzebujesz listy aktywności, które Twój syn/córka lubi wykonywać, ale robi to jednak dopiero po zorganizowaniu mu materiałów i/lub czasu, kiedy wyznaczasz mu kolejne kroki, nazywając je lub mówiąc „jeszcze”, „dalej”, „dokończ”;
2. Wybierz z nich w pierwszej kolejności te, które mają wyraźny początek i koniec, aby nie trzeba było zastanawiać się, kiedy się kończą;
3. Jeśli uczysz nowej aktywności na czas wolny dla Twego syna/córki, wybierz rzeczy, które bardzo lubi, albo zawierające jakąś komponentę tego, co lubi. Wracając do definicji czasu wolnego, mają to być aktywności dobrowolne i przyjemne;
4. Zdecyduj jak dane zadanie powinno być zorganizowane, by był w stanie po przećwiczeniu wykonać je samodzielnie. Zebrane materiały trzeba zorganizować w całości/zadania, które można wizualnie wyodrębnić, mogą być wrzucone w koszyki, pudełka, skrzynki, mieścić się w teczkach lub segregatorach, czasami mogą być to pudełka odpowiadające danym grom, łamigłówkom;
5. Ważne, żeby zadania i sposób ich opakowania był na poziomie aktualnych możliwości wykonawczych Twego syna/córki. Pamiętaj, że chcesz nauczyć samodzielnego ich wykonywania. Nie stawiaj więc dodatkowych celów, np.: „otwiera i przygotowuje materiały do gry”, kiedy Twój syn/córka jest na etapie uczenia się samej gry. Im więcej etapów zadania, tym więcej do zapamiętania i szansa na błędy. Ucz stopniowo. Najpierw gra, potem ustawianie jej elementów i gra; potem wyjmowanie z pudełka, ustawianie elementów i gra; potem wybór gry, wyjmowanie z pudełka, ustawianie elementów, gra i pakowanie do pudełka;
6. Możesz nazwać w planie dnia znak „czas nauki aktywności do czasu wolnego” inaczej niż sam „czas wolny”, zapobiegając kojarzeniu tego pojęcia z trudami nauki. Choć nawet jeśli się uczycie, nic nie stoi na przeszkodzie dawać wybór aktywności, której chce uczyć się danego dnia. W „czasie wolnym” wyznaczonym w planie zadbaj zawsze o dobrowolność i przyjemność, oferując wybory w dostosowanej do syna/córki formie.



JAK UCZYĆ?

Przygotuj się na to, że początkowo Twój syn/córka nie będzie wiedział jak korzystać z tego co mu przygotowałeś. Jeśli za każdym razem, kiedy nie będzie wiedział/-a spojrzysz na ciebie, a ty zareagujesz, mówiąc lub pokazując co robić dalej, bardzo szybko przyzwyczai się w tej sytuacji do Twojej obecności i staniesz się jako niezbędny element łańcucha. Spróbuj więc tego unikać. Jeśli chcesz mile spędzić czas z synem/córką, wyznacz na to inne miejsce w planie i nazwij to inaczej. Jeśli uczysz samodzielnego spędzania czasu, wspomagaj syna/córkę, stojąc z tyłu i spróbuj używać jak najmniej słów a najlepiej nie używaj wcale.

To, czego masz nauczyć, to wykonanie kolejnych kroków:

1. Biorę pierwszą aktywność (może to być zawsze pierwsza z góry lub dowolna, zdecydуй zanim zaczniesz uczyć) i stawiam na stole/biurku;
2. Wyjmuję zawartość z pudełka i wykonuję aktywność lub jeśli to jest już gotowe zadanie (jedno-koszykowe), to wykonuję je;
3. Organizuję materiały;
4. Wykonuję aktywność;
5. Składam zadanie do koszyka;
6. Odkładam wykonaną aktywność do koszyka obok, na miejsce odkładania zadań, na prawo;
7. Wyjmuję...robię...odkładam...

Czasami sama zmiana organizacji materiałów może spowodować, że osoby z autyzmem z poważnymi deficytami funkcji wykonawczych i centralnej koherencji nie rozpoznają w nim znanego sobie zadania i będą wymagały wsparcia.



CO DALEJ, JEŚLI OSIĄGNAŁEŚ PODSTAWOWY CEL?

- możesz cieszyć się z sukcesu;
- wydłużanie czasu pracy nad zadaniem;
- uczenie systemu pracy samodzielnej;
- prosi o brakujące elementy w zadaniu;
- wprowadzanie nowych zadań (to akurat jest konieczne, by nie powodować znudzenia i nowych trudności z tego wynikających);
- łączenie z innymi formami odpoczynku;
- wprowadzanie zadań o innej organizacji.

ORGANIZACJA ZADANIA W CZASIE WOLNYM – CHECKLISTA

Co jest do zrobienia?	Gotowe
Wyznaczenie celu	
Lista atrakcyjnych zadań (jeśli to czas wolny) lub zadań prawie samodzielnie wykonywanych	
W przypadku złożonych aktywności rozpisanie ich na kolejne kroki	
Wykonanie i sprawdzenie, co dokładnie potrafi zrobić sam a w czym potrzebuje pomocy	
Decyzja o sposobie organizacji danego zadania, który ma zwiększyć lub umożliwić samodzielność	
Przygotowanie wybranych zadań z zachowaniem określonych zasad organizacji	
Wykonanie danego zadania/aktywności razem synem/córką	
Poprawa ewentualnych błędów w organizacji materiałów	
Włączenie danej aktywności do planu dnia/ systemu pracy samodzielnej	



JAK PRZYSPIESZYĆ NAUKĘ?

Zaproś do współpracy domowników, im też powinno zależeć na tym celu, jeśli nie jest tak, wytłumacz dlaczego tobie zależy na tym by tego nauczyć i poproś o pomoc. Oni mogą nie odczuwać tej trudności, bo mniej przebywają z Twoim dzieckiem. Poproś o wsparcie terapeutów swojego dziecka, aby ujęli to w programie. Jeśli obawiają się o czas swoich zajęć, ćwiczenie wykonania danej aktywności może trwać krócej niż zazwyczaj, ważne będzie jednak wycofywanie obecności i utrwalanie odległość dorosłego od wykonującej aktywności dziecka, zgeneralizowanie umiejętności na różne miejsca i osoby.



PRZYKŁADY

Przykład 1. Jak wydłużać czas spędzany nad zadaniem?

- dodać więcej elementów do konkretnego zadania (do posegregowania, dopasowania, napisania, itp.;
- ułożyć z kilku zadań samodzielnych ciąg i uczyć przechodzenia od zadania do zadania, zobacz System pracy samodzielnej ⇒ str.63;
- wprowadzić timer i stopniowo wydłużać czas spędzany na zadaniu, np. czytaniu, oglądaniu, ćwiczeniu, itp.;

Przykład 2. Różne sposoby organizacji zadań, które możesz dopasować do umiejętności swojego syna/córki.

1. Kartka z wizualizacją organizacji danej aktywności, odtwarza organizację materiałów wg wzoru ze zdjęcia;
2. Kartka z nazwą aktywności i wypisanymi materiałami: sam kompletuje, szuka, przy-

nosi do miejsca wykonania;

3. Elementy zebrane w koszu/pudle, organizowane wg rysunku, zdjęcia;
4. Elementy aktywności zorganizowane w kilku koszach/pudełkach, które wymagają tylko rozstawienia;
5. Zadanie jedno-koszykowe – zadanie o wyraźnym początku i końcu, które znajduje się w jednym kawałku (nie wymaga rozstawienia), gdzie elementy są zorganizowane w taki sposób, że podpowiadają sposób wykonania zadania. Nie wszystkie zadania da się zorganizować w ten sposób. Jest to jednak organizacja, która jest pomocna dla wielu osób z autyzmem z ograniczonymi funkcjami wykonawczymi w samym „uczeniu się uczenia się”.
6. Zadanie wielo-koszykowe – im bardziej złożone zadanie, tym potrzeba więcej miejsca, by je zorganizować. Przygotowanie wieloelementowego, kilku-etapowego zadania według systemu TEACCH wymaga ustalenia konkretnego stałego systemu rozstawiania kilku koszyków z elementami (zadanie wielo-koszykowe). Nauka tworzenia tego systemu wykracza poza tę publikację.

Przykład 3. Zadania jedno-koszykowe

Zadania jedno-koszykowe/ jedno-pudełkowe - Zobacz przykłady na stronach: <https://fitt.fpg.unc.edu/early-learning-activities-visual-supports> oraz <https://www.shoebotxtasks.com>

Przykład 4. Inspiracji do zorganizowania zadań sprzyjających rozwojowi zabawy, które po wrzuceniu do kosza są łatwe do wykorzystania dla wizualnych myślicieli, wykazujących trudności w planowaniu działań poszukaj na stronie: <https://fitt.fpg.unc.edu/early-learning-activities-visual-supports>

2. Nauka samodzielnego wykonywania nowych aktywności

2.1 NAUKA SAMOBSŁUGI JAKO UZUPEŁNIENIE PRACY NAD CZASEM WOLNYM WASZEJ RODZINY



Co to?

Twoja analiza aktywności w ciągu dnia może wykazać, że na ten moment małe zainteresowanie Twojego syna/córki różnymi aktywnościami czasu wolnego nie daje Ci szybkich pomysłów i rozwiązań w tym obszarze. Spróbuj jednak nie rezygnować z poszukiwań i prób, Twój syn/córka może Cię jeszcze zaskoczyć swoimi pasjami, na których okazanie mogły nie pozwalać mu/jej dotychczas trudności komunikacyjne lub ubogie funkcje wykonawcze.

Drugim obszarem, któremu możesz się przyjrzeć jest samoobsługa, a więc aktywności związane z myciem się, toaletą, ubieraniem się, przygotowywaniem posiłków i ogólnie pojętym dbaniem o siebie. Czy chcesz czy nie chcesz, to zajmujesz się tym codziennie. Wiele osób ze spektrum autyzmu jest w stanie osiągnąć tu sporą samodzielność jeśli w miarę wcześniej pomyśli się o świadomym uczeniu, wycofywaniu wspomagania i własnej obecności. Uczenie samodzielnego wykonywania porannej toalety, czy też wieczornego ogarniania się przed pójściem spać nie tylko stanowi o późniejszej jakości życia, ale może też dać Ci czas na poranną kawę, czy też wieczorny oddech.

W metodyce podejścia TEACCH aktywności te zwane są rutynami ze względu na to, że wykonujemy większość z nich codziennie, często w taki sam sposób, nawet nie zastanawiając się nad kolejnymi krokami, wykonując je niemalże automatycznie. Niektórym osobom z ASD te codzienne rutyny sprawiają też nie lada trudności ze względu na swój złożony łańcuchowy charakter. Wymagają dobrych funkcji wykonawczych (planowania aktywności, inicjowania i hamowania ruchu, inicjowania samej aktywności, itp.) i porządzenia sobie z ewentualnymi zaburzeniami sensorycznymi. Wszystkich rutyn uczy się podobnie i z nastawieniem na samodzielność.



DLA KOGO?

Dla osób z ASD:

- którym deficyty funkcji wykonawczych znacznie utrudniają planowanie aktywności i płynne przechodzenie z jednego etapu do drugiego;
- które czasami rozpraszają się w wykonywaniu aktywności i mają trudność z powrotem do ich kontynuacji;
- mających trudność z utrzymywaniem w pamięci kolejnych kroków aktywności;
- szczegółowych myślicieli, którym postrzeganie świata w kawałkach spowalnia generalizację;
- dla osób z ASD, które szybko przyzwyczajają się do czyjejś obecności i nie potrafią wykonywać umiejętności bez obecności opiekuna.



MOŻLIWE DO OSIĄGNIĘCIA CELE:

- potrafi samodzielnie umyć zęby;
- ubiera się wg planu z konkretnych przedmiotów;
- wykonuje poranną toaletę wg planu ze znaków graficznych;
- samodzielnie przygotowuje się do spania korzystając z planu pisanego;
- przygotowuje jajecznicę wg przepisu;
- potrafi odgrzać obiad w mikrofali;
- itp.



JAK ZACZAĆ? CO PRZYGOTOWAĆ?

1. Zajrzyj do obserwacji planu dnia Twojego syna/córki z ASD i przyjrzyj się samoobsłudze. Jak do tej pory było to zorganizowane, czy wykonywał/-a to sam/-a, kto w tym uczestniczył, czy pamięta o tym i spontanicznie się angażuje w codzienne rutyny?
2. Wybierz aktywności, którymi chciałbyś/-abyś się zająć, jeśli celem jest chwila czasu dla Ciebie, wybierz te, które rokują na szybką samodzielność.
3. Dokonaj analizy danej rutyny, wypisz kolejne kroki jej wykonywania, poproś kogoś z domowników, by zapisał dokładnie to co robisz. Mimo, że rutyny, to znane wszystkim aktywności samoobsługowe, to okazuje się, że każdy z nas robi to inaczej. Jedni najpierw moczą szczoteczkę, potem nakładają pastę, inni nakładają pastę a potem moczą szczoteczkę, jedni nalewają wodę od razu do kubka, inni robią to już po myciu, a jeszcze inni płuczają usta wodą z kranu. Kolejność i rodzaj kroków zależą również od używanych do tego sprzętów, np. kurki z zimną i gorącą wodą, bateria z dźwignią, itp. Skorzystaj z arkusza analizy ⇒ Załącznik 12., zobacz ⇒ Przykłady 1,2,3.;
4. Zdecyduj o kolejności kroków, której chciałbyś/-abyś uczyć i spisz je w takiej samej tabeli;
5. Poproś swojego syna/córkę o wykonanie danej aktywności i oceń poszczególne kroki jako:
 - Zaliczone - kiedy wykonuje je w pełni samodzielnie;
 - Obiecujące - kiedy wymaga jeszcze wsparcia w danym etapie aktywności;
 - Nie zaliczone - kiedy w danym momencie zawsze wymaga wsparcia lub trzeba ten etap wykonać za niego;

Zaznacz w którym momencie łańcucha pojawia się problem, tj. rozproszenie, zawieszenie akcji, zapomnienie. Co działa rozpraszająco? - kiedy coś mówisz, kiedy pojawia się oczekiwanie pomocy, odejście od aktywności, itp.

Określ, jakiego poziomu wsparcia i jakich podpowiedzi dotychczas potrzebował Twój syn/córka:

- wykonujesz aktywność za niego/nią;
- pełnych fizycznych - wykonujesz aktywność jego/-jej rękoma;
- częściowych fizycznych - kiedy w czasie wykonywania aktywności wspierasz ręce na poziomie łokcia, przekierowujesz ich ruch, zaczynasz ruch, kierujesz ciało w odpo-

wiednim kierunku, podnosisz nogę, itp.

- gestowych - wskazujesz kolejne kroki, materiały lub podpowiadasz innymi gestami;
- wokalnych - nazywasz kolejne kroki, wydajesz polecenia, przypominasz, by iść dalej, itp.
- wizualnych - wykonuje aktywność z wizualnym planem, wskazówkami;
- pisanych - wykonuje aktywność z instrukcją pisemną;
- obecności - wykonuje aktywność, kiedy jesteś obok;
- samodzielnie - wykonuje aktywność.

6. Przeanalizuj swoje notatki i podejmij decyzje o sposobie uczenia.



JAK UCZYĆ?

1. Nazwij swój cel. To ważne, żeby wiedzieć, czego tak naprawdę oczekujesz od waszej wspólnej nauki:

- określ, jakich materiałów będziesz potrzebować;
- spisz sposób uczenia;
- zdecyduj, z jakich podpowiedzi będziesz korzystać i pamiętaj, by je wycofywać jak najszybciej;
- wprowadź ewentualne adaptacje, np. timer, timer interwałowy, spray zamiast tubki, szczoteczkę elektryczną zamiast zwykłej, specjalne miejsce do odkładania rzeczy, plan ze znaków graficznych, itp. Im młodsze dziecko, tym bardziej zależy nam na uczeniu naturalnego sposobu wykonania danej aktywności. W przypadku starszych i dorosłych osób z ASD, które do tej pory nie opanowały samoobsługi, coraz częściej będziemy decydować się na ułatwienia i adaptacje, trudno byłoby męczyć kogoś przez lata wiązaniem butów, skoro można kupić buty na rzepy, itp. ⇒ Przykład 4,5

Zobacz przykładowe strategie uczenia dla osób z większymi trudnościami ⇒ Przykład 6,7.

2. To co ważne, to jak największe włączenie Twojego syna/córki w w/w proces analizowania i decydowania o sposobie uczenia. Im bardziej świadomy cel i wspólny dla Was, tym większe szanse na powodzenie. Wspólne ustalanie jest dobrą okazją do uczenia procesu planowania, organizowania aktywności, samoświadomości dotyczącej własnych trudności, stylu uczenia się. Zapraszaj go/ją również do samooceny i monitorowania własnych postępów.

3. Wyznacz spokojną przestrzeń fizyczną i czasową, by uczeniu się nie towarzyszył pośpiech i stres obojga z Was. Zacznij uczyć korzystając z tego co ustaliłeś/-aś.

- Jeśli Twój syn/córka potrafi naśladować, możesz zdecydować się na naturalny sposób uczenia oparty na naśladowaniu. Za każdym razem, kiedy razem wykonujecie jakąś aktywność z przedmiotem, np. mycie rąk, zębów, itp. możesz pokazywać synowi/córce jak to robić i czekać na podjęcie przez niego/nią naśladowania. Próbować wspierać fizycznie. Jeśli mimo codziennych ćwiczeń po ok. miesiącu nie będziesz widział/-a postępów spróbuj innej strategii;
- Najprostszym sposobem uczenia samodzielności dzieci jest stanąć lub usiąść za nimi i korzystać z podpowiedzi fizycznych, czyli krok po kroku wykonywać rękoma dziecka daną aktywność, dbając o jak największą płynność wykonania. Z czasem

próbuj wyczuć na ile w jego ciele wyczuwalny jest ruch i przejście do kolejnego kroku. Jest to sygnał, że można wycofywać pełne wsparcie fizyczne, np. przesunąć swoje dłonie do nadgarstka, tylko kierować dłonie w odpowiednie miejsce.

- Im starszy jest Twój syn/córka, tym trudniej będzie wspierać go fizycznie. Z wiekiem utralają się własne, nie zawsze funkcjonalne wzorce wykonania aktywności. Ucząc samoobsługi dzieci z ASD, można pozwolić sobie więc na myślenie o krok do przodu i wcześniejsze uczenie wykonania codziennych rutyn i związanych z nimi zasad;
- Bez względu na to jaki sposób wybrałeś/-aś, pamiętaj, by podpowiadając fizycznie używać jak najmniej podpowiedzi słownych, wskazywania i innych podpowiedzi, które z czasem mogą się stać częścią łańcucha jakim jest wykonanie danej aktywności. Im więcej podpowiedzi użyjesz, tym więcej będziesz musiał/-a wycofać.



JAK PRZYSPIESZYĆ NAUKĘ

Jak zawsze w tym akapicie pojawia się rada, że w przypadku nauki samoobsługi przyda się systematyczność, konsekwencja i spójność wszystkich opiekunów towarzyszących Twojemu synowi/córce w codziennych rutynach. Taką spójność zapewnić Ci może spisanie kolejnych kroków oraz procedury uczenia, którą możesz przekazać innym. Spisaną procedurę należy powiesić w miejscu wykonywania aktywności.

Dobrą naukę zapewnić może też komfortowy czas na nią przeznaczony. Poranki są często pełne pośpiechu i trudno wtedy o wyrozumiałość i cierpliwość. Możesz na naukę poświęcić specjalny czas popołudniem lub zacząć wcześniejsze przygotowania do snu wieczorem.



PRZYKŁADY

Przykład 1. Analiza aktywności ubierania się dla osoby, która wymaga dość szczegółowych instrukcji.

KARTA ANALIZY WYKONANIA ZADANIA/AKTYWNOŚCI					
Imię:			Oceniający:		
Nazwa aktywności:			Data:		
Pierwsza instrukcja: „Ubierz się” lub wstępna szczegółowa „Założ majtki”/ „Założ koszulkę”/ „Założ spodnie”/ „Założ skarpety”					
KOLEJNE KROKI W AKTYWNOŚCI	POZIOM WSPARCIA (WF, CzWF, G, W, Wiz., P, O, S)	Z	O	N	Możliwe przystosowanie na przyszłość (rodzaj instrukcji/ pomocy/ ułatwienia)
BIORĘ MAJTKE					
WKŁADAM NOGĘ W MAJTKE					
WKŁADAM DRUGĄ NOGĘ					
PODCIĄGAM MAJTKE					
BIORĘ KOSZULKĘ					
ZAKŁADAM KOSZULKĘ NA GŁOWĘ					
WKŁADAM JEDNĄ RĘKĘ					
WKŁADAM DRUGĄ RĘKĘ					
OBCIĄGAM KOSZULKĘ					
BIORĘ SPODNIĘ					
WKŁADAM JEDNĄ NOGAWKĘ					
WKŁADAM DRUGĄ NOGAWKĘ					
PODCIĄGAM SPODNIĘ					
BIORĘ SKARPETĘ					
ZAKŁADAM JEDNĄ SKARPETĘ					
NACIĄGAM SKARPETĘ					
ZAKŁADAM DRUGĄ SKARPETĘ					
NACIĄGAM SKARPETĘ					

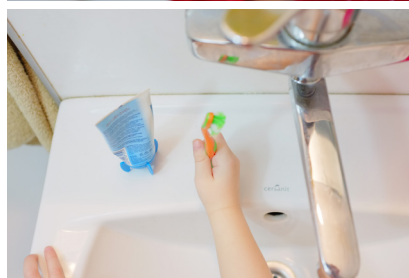
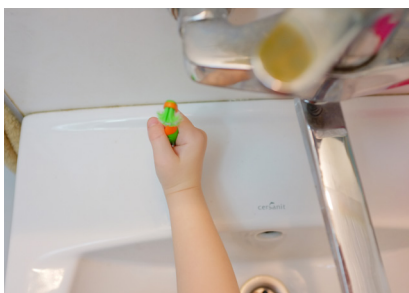
Przykład 2. Analiza aktywności ubierania się dla osoby, która potrafi zakładać poszczególne części garderoby, ale myli czasami kolejność, rozprasza się, odchodzi od miejsca ubierania się.

KARTA ANALIZY WYKONANIA ZADANIA/AKTYWNOŚCI					
Imię:			Oceniający:		
Nazwa aktywności:			Data:		
Pierwsza instrukcja: „Ubierz się” lub wstępna szczegółowa „Założ majtki”/ „Założ koszulkę”/ „Założ spodnie”/ „Założ skarpety”					
KOLEJNE KROKI W AKTYWNOŚCI	POZIOM WSPARCIA (WF, CzWF, G, W, Wiz., P, O, S)	Z	O	N	Możliwe przystosowanie na przyszłość (rodzaj instrukcji/ pomocy/ ułatwienia)
ZAKŁADAM MAJTKI					
ZAKŁADAM KOSZULKĘ					
ZAKŁADAM SPODNIE					
ZAKŁADAM SKARPETKI					
ZAKŁADAM BLUZĘ					

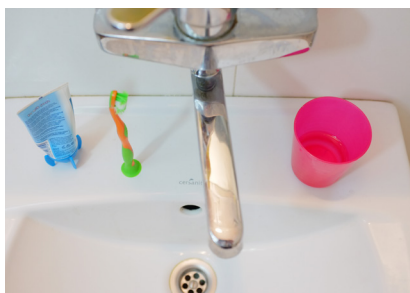
Przykład 3. Analiza aktywności ubierania się dla osoby, która wymaga dość szczegółowych instrukcji.

KARTA ANALIZY WYKONANIA ZADANIA/AKTYWNOŚCI					
Imię:		Oceniający:			
Nazwa aktywności:		Data:			
Pierwsza instrukcja: „Umyj zęby”/ „Trzeba umyć zęby” lub mycie zębów w planie.					
KOLEJNE KROKI W AKTYWNOŚCI	POZIOM WSPARCIA (WF, CzWF, G, W, Wiz., P, O, S)	Z	O	N	Możliwe przystosowanie na przyszłość (rodzaj instrukcji/ pomocy/ ułatwienia)
BIORĘ SZCZOTECZKĘ					
ODKRĘCAM WODE					
MOCZĘ SZCZOTECZKĘ					
ZAKRĘCAM WODE					
ODKRĘCAM PASTĘ					
NAKŁADAM PASTĘ NA SZCZOTECZKĘ					
ZAKRĘCAM PASTĘ					
ODKŁADAM PASTĘ DO KOSZYKA					
MYJĘ DOLNE ZĘBY PO LEWEJ					
MYJĘ DOLNE ZĘBY PO PRAWĘJ					
MYJĘ DOLNE ZĘBY NA ŚRODKU					
MYJĘ GÓRNE ZĘBY PO LEWEJ					
MYJĘ GÓRNE ZĘBY PO PRAWĘJ					
MYJĘ GÓRNE ZĘBY NA ŚRODKU					
ZAKŁADAM					
ODKŁADAM SZCZOTECZKĘ DO KOSZYKA					
BIORĘ KUBEK					
NALEWAM WODY DO KUBKA					
PŁUCZĘ ZĘBY					
ODKŁADAM KUBEK					
MYJĘ TWARZ					
ZAKRĘCAM WODE					
WYCIERAM TWARZ					

Przykład 4. Szczegółowa instrukcja wizualna do mycia zębów, dla dziecka, które nie wymaga takiej szczegółowości jak powyżej.



Przykład 5. Instrukcja wizualna mycia zębów dla dziecka, które potrzebuje zaznaczenia kluczowych momentów mycia zębów.



Przykład 6. Przykładowa strategia ucznia ubierania się dla osoby z ASD dużymi trudnościami w planowaniu i wykonywaniu aktywności:

AKTYWNOŚĆ/CEL: POTRAFI ZAŁOŻYĆ POSZCZEGÓLNE CZĘŚCI UBRANIA

MATERIAŁY: majtki, koszulka, spodnie, skarpetki, ewentualnie plan aktywności z pudełek, w które włożone są ubrania w odpowiedniej kolejności.

Pierwsza instrukcja: „Założ...”(majtki, koszulkę, spodnie, skarpety, kurtkę). W przypadku porannego ubierania się, zachowujemy poniższą kolejność;

PROCEDURA UCZENIA:

Prosimy, by usiadł na krześle. Wspomagamy po prawej stronie lub z przodu, nie używamy dodatkowych instrukcji (gestowych, werbalnych, mimicznych). Wypowiadamy podstawową instrukcję: „Ubierz się”, „Trzeba się ubrać” (przy porannym ubieraniu się). Podajemy szczegółowe instrukcje przed każdym etapem: „Założ majtki” - podajemy uło-

żone odpowiednio majtki bezpośrednio do rąk i fizycznie kierujemy do stóp. Sam naciąga majtki i podciąga do pasa. Nie poprawiamy ich. „Założ koszulkę” - podajemy mu odpowiednio ułożoną koszulkę i kierujemy do głowy. Sam naciąga koszulkę na głowę, fizycznie przekierowujemy pierwszą rękę, czekamy aż włoży drugą i obciągnie koszulkę (to umie już robić sam). Pomagamy usiąść, mówimy „Założ spodnie” i podajemy odpowiednio ułożone spodnie i nakierowujemy na stopy, wspomagamy fizycznie do kolan, inicjujemy podciągnięcie, sam kończy podciągnięcie do pasa. Pomagamy usiąść. Mówimy: „Założ skarpety” - podajemy zwiniętą skarpetę i nakierowujemy rękę do stopy, sam naciąga skarpetę. Podajemy drugą zwiniętą skarpetę i kierujemy rękę ku stopie, sam naciąga. Zachowujemy tempo, które nie daje czasu na popełnienie błędu, np. odejście, położenie się, zabawę.

Radośnie podkreślamy wykonanie zadania: „Ubrałeś się!”/ „Jesteś ubrany!”/ „Zrobione!”/ „Gotowe!”/ „Założyłeś spodnie!”. Na końcu możemy poprawić, to co wydaje nam się źle naciągnięte, nie komentujemy tego.

Generalizacja:

- częściowe zakładanie ubrania w ciągu dnia: bluzy - bo jest zimno, kurtki - bo idzie na spacer, skarpet - bo skończył masaż, itp., dajemy podstawową instrukcję szczegółową i wspomagamy j.w.;
- osoby: z rodzicami, rodzeństwem, nauczycielami;
- miejsca: w kuchni, salonie, na korytarzu, w gabinecie logopedy, u lekarza, w poradni, itp.;

Przykład 7. Przykładowa strategia ucznia mycia zębów dla osoby z dużymi trudnościami w planowaniu i wykonywaniu aktywności:

AKTYWNOŚĆ/CEL: MYJE ZĘBY SZCZOTECZKĄ Z NAŁOŻONĄ JUŻ PASTĄ

MATERIAŁY: KOSZYK NA PRZYBORY, KTÓRY STOI CAŁY CZAS W TYM SAMYM MIEJSCU, SZCZOTECZKA, PASTA, KUBEK;

Pierwsza instrukcja: „Umyj zęby”/ „Trzeba umyć zęby” (wypowiadane tuż przy umywalce)

PROCEDURA NAUCZANIA: Po pierwszej instrukcji werbalnej wypowiedzianej przy umywalce wspomagamy fizycznie we wzięciu ręcznika i zawieszeniu go na szyi. Etapy czynności, od nałożenia pasty i odłożenia jej, wykonujemy sami nazywając kolejne kroki (patrz analiza zadania wyżej). Kolejne kroki wykonujemy, wspomagając fizycznie w myciu i korzystaniu z TIMERA. Wspomaganie dłoni trzymającej szczotkę: prawa ręka wspomaga dłoń w myciu, lewa podtrzymuje łokieć.

Pomagamy w wypluwaniu, trzymając dłoń na jego plecach i lekko pochylając go, by lekko nabrał wody i od razu ją wypluł.

Radośnie podkreślamy wykonanie zadania: „Czyste!”/ „Umyłeś!”/ „Zrobione!”/ „Gotowe”.

2.2 STRATEGIE UCZENIA SAMODZIELNEGO SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO



Co to?

Jeśli po przeczytaniu poprzednich rozdziałów dotyczących organizacji zadań, systemu pracy samodzielnej i planów dnia uznajesz, że Twój syn/córka nie wymaga aż takiej struktury, możesz spróbować uczyć samodzielnego spędzania czasu wolnego w bardziej naturalny sposób.

W diagnostycznej części książki zachęcałam, byśmy samodzielne spędzanie czasu wolnego potraktowali nie jako umiejętność, którą się ma lub nie ma, ale jako kontinuum.

Przypomnijmy sobie zaproponowane etapy na drodze do samodzielności:

- 0** - nie umieć wykonywać danej aktywności samodzielnie;
- 1** - wykonywać samodzielnie w części (potrzebuje pomocy maksymalnie w 3 momentach);
- 2** - wykonywać aktywność samodzielnie (z pamięci, wg przepisu, pisemnej lub wizualnej instrukcji), ale w obecności innych osób, które są w tym samym pomieszczeniu;
- 3** - wykonywać aktywność samodzielnie (z pamięci, wg przepisu, pisemnej lub wizualnej instrukcji), ale w obecności osób, które są w mieszkaniu/domu;
- 4** - wykonywać samodzielnie, bez obecności innych osób (ale potrafi też robić to, kiedy inne osoby są obecne, nie absorbuje go ich obecność).

Oczywiście zależy nam, by Twój syn/córka sam/-a wpadał/-a na pomysł takiego a nie innego spędzania czasu wolnego, jednak nie będzie to niezbędne kryterium. Ważne będzie to, czy możesz zostawić go/ją w poczuciu bezpieczeństwa na określony czas.

W nauce będziemy wykorzystywać naturalne umiejętności naśladowania i pamięci. Przydatna będzie też umiejętność analizy aktywności lub zadania, czyli rozbijanie jej na kolejne kroki, jak robiliśmy to w przypadku umiejętności samoobsługowych. Analiza i ocena poziomu samodzielności w poszczególnych krokach wskazuje na konkretne etapy aktywności, które stoją na drodze do samodzielnego wykorzystywania danej aktywności w czasie wolnym.



DLA KOGO?

Dla osób z ASD,:

- które w nauce potrzebują uporządkowania i przewidywalności;
- mających trudność z uczeniem się, jeśli nauczyciel za każdym razem podaje trochę inne instrukcje i zmienia kolejność kroków;
- które potrafią naśladować, mają dobrą pamięć i uczą się poprzez powtarzanie konkretnych sekwencji;
- którym deficyty funkcji wykonawczych utrudniają planowanie aktywności i płynne przechodzenie z jednego etapu do drugiego, ale nie uniemożliwiają wyuczenia się konkretnych sekwencji działań;
- mających kłopoty z myśleniem przyczynowo-skutkowym;
- przywierających do własnych, niezawsze funkcjonalnych sposobów realizacji aktywności.



MOŻLIWE CELE DO OSIĄGNIĘCIA?

- potrafi samodzielnie włączyć odtwarzacz i posłuchać muzyki;
- samodzielnie angażuje się w malowanie farbami;
- wykonuje ćwiczenia gimnastyczne z instrukcją video;
- samodzielnie odpoczywa w pozycji rehabilitacyjnej;
- potrafi samodzielnie zamówić pizzę;
- potrafi zaprosić kolegę/koleżankę do kina;
- itp.



JAK ZACZAĆ? CO PRZYGOTOWAĆ?

1. Zajrzyj do obserwacji, którą przygotowałeś/-aś ⇒ str. 40;
2. Wybierz aktywności, którymi chciałbyś/-abyś się zająć, tj., rokujące na szybką samodzielność, bo są już dość daleko na kontinuum samodzielności;
3. Dokonaj analizy danej aktywności/ zadania, wypisz kolejne kroki jej wykonywania ⇒ Załącznik 12. lub poproś kogoś z domowników, by zapisał dokładnie to, co robisz. Możesz w zapisywanie zaangażować swojego syna/córkę z ASD;
4. Zdecyduj o kolejności kroków, której chciałbyś/-abyś uczyć i spisz je w takiej samej tabeli. Zobacz ⇒ Przykłady 1,2,3.;
5. Oceń stan wyjściowy opanowania danej aktywności. Poproś swojego syna/córkę o wykonanie danej aktywności i oceń poszczególne kroki jako:
 - Zaliczone - kiedy wykonuje je w pełni samodzielnie;
 - Obiecujące - kiedy wymaga jeszcze wsparcia w danym etapie aktywności;
 - Nie zaliczone - kiedy w danym momencie zawsze wymaga wsparcia lub trzeba ten etap wykonać za niego;

Ważne do odnotowania będą te momenty łańcucha aktywności, kiedy pojawia się problem (rozproszenie, zawieszenie akcji, zapomnienie). Zapisz, co działa rozpraszająco, wszystko co mówisz, co mówi i o co pyta Twój syn/córka, kiedy pojawia się oczekiwanie pomocy, odejście od aktywności, itp.

Oceń, jakich podpowiedzi używałeś do tej pory, ale i zwróć uwagę, czy faktycznie potrzebował ich Twój syn/córka:

- wykonujesz aktywność za niego/nią;
- pełnych fizycznych - wykonujesz aktywność jego/-jej rękoma;
- częściowych fizycznych - kiedy w czasie wykonywania aktywności wspierasz ręce na poziomie łokcia, przekierowujesz ich ruch, zaczynasz ruch, kierujesz ciało w odpowiednim kierunku, podnosisz nogę, itp.
- gestowych - wskazujesz kolejne kroki, materiały lub podpowiadasz innymi gestami;
- wokalnych - nazywasz kolejne kroki, wydajesz polecenia, przypominasz, by iść dalej, itp.
- wizualnych - wykonuje aktywność z wizualnym planem, wskazówkami;
- pisanych - wykonuje aktywność z instrukcją pisemną;
- obecności - wykonuje aktywność, kiedy jesteś obok;
- samodzielnie - wykonuje aktywność.

Zdarza się, że Twój syn/córka może wykazywać swego rodzaju uzależnienie od podpowiedzi, czasami od potwierdzenia, dotyku, czasami Twojej obecności.

6. Przeanalizuj swoje notatki i podejmij decyzje o sposobie uczenia.



JAK UCZYĆ?

1. Zaczynij od zweryfikowania swojego celu. Czy po analizie jest wciąż taki sam? Może okazać się, że to, czego planowałeś/-as uczyć na początku wymaga podzielenia na mniejsze kroki; np. była to aktywność złożona z kilku innych aktywności, które najpierw wymagają przećwiczenia;
2. Określ, jakich materiałów będziesz potrzebować;
3. Spisz sposób uczenia ⇒ Przykład 4;
4. Zdecyduj, z jakich podpowiedzi będziesz korzystać. Możesz spróbować ocenić, które z nich są naprawdę skuteczne lub niezbędne. Pamiętaj, by od razu w swojej głowie lub najlepiej na papierze, zaplanować wycofywanie podpowiedzi, jak i na co je zamienisz;
5. Pomyśl o ewentualnych adaptacjach, np. timer lub timer interwałowy do łatwiejszego odmierzenia czasu i wyznaczania końca, wyraźny koniec aktywności, łatwiejsze urządzenia, instrukcja pisemna z kolejnymi krokami aktywności, plan ze znaków graficznych, itp.;
6. Zabrzmie to jak powtórka, ale włączanie Twojego syna/córki w w/w proces analizowania i decydowania o przedmiocie, jak i sposobie uczenia zwiększa uczestnictwo, poczucie sensu i sprawstwa. Im bardziej świadomy cel i wspólny dla Was, tym większe szanse na powodzenie. Nie ma lepszego sposobu do nauki samodzielnego procesu planowania i organizowania aktywności. Zaproś syna/córkę do samooceny i monitorowania własnych postępów. Jeśli rzeczy, o których piszę wydają się zbyt trudne, zorganizuj przynajmniej sytuację wyboru, by Twój syn/córka mógł mieć wpływ na to co robi;
7. Poszukajcie odpowiedniej przestrzeni fizycznej i czasowej, by zapewnić sobie dobre warunki. Zaczynij uczyć korzystając z tego, co ustaliłeś/-aś.
 - Jeśli Twój syn/córka potrafi naśladować, możecie po prostu robić coś razem. To co robisz może być wtedy modelujące dla Twego syna/córki. Możesz czasami próbować wspierać fizycznie, wskazywać, podpowiadać wokalnie. Nie dla wszystkich osób z ASD naturalny sposób uczenia będzie skuteczny. Jeśli mimo codziennych ćwiczeń po upływie miesiąca nie będziesz widział/-a postępów, spróbuj innego, bardziej zorganizowanego sposobu uczenia;
 - Jeśli masz spisane kolejne kroki aktywności, która w części znana jest już Twojemu synowi/córce, możesz pozostać blisko i wyprzedzając momenty w których sobie nie radzi i fizycznie wesprzeć wykonanie tego kroku. Z czasem próbuj wycofać swoje ręce do częściowego wsparcia fizycznego, np. przesunij swoje dłonie do nadgarst-

ka, tylko kieruj dłonie w odpowiednie miejsce;

- Spróbuj wyprzedzać błędy. Częste korygowanie odciąga uwagę od prawidłowego wzorca wykonania, zwłaszcza jeśli to, czego uczysz jest łańcuchem wynikających z siebie aktywności. Lepiej jest więc kilka razy przejść całą aktywność w pełni wspomagając ręce Twego syna/córki, by mógł doświadczyć płynności wykonania kolejnych kroków a dopiero po tym doświadczeniu próbować się wycofać;
- Jeśli Twój syn/córka jest bardzo samodzielny a jedyną trudnością jest kwestia planowania aktywności, pamiętania o kolejnych etapach, itp., spróbuj przed każdym wykonaniem omówić daną aktywność z nim lub ostatecznie zachęcić go do skorzystania z listy kroków, którą przygotowaliście. Początkowo za każdym razem, potem raz w tygodniu lub miesiącu omówcie sobie jak idzie nauka, co jeszcze sprawia trudność, gdzie widzicie postępy;
- Bez względu na wybrany sposób, pamiętaj, by świadomie wykorzystywać podpowiedzi. Jeśli używasz podpowiedzi fizycznych, nie ma potrzeby dodatkowo podpowiadać słownie i wskazywaniem. Im więcej podpowiedzi użyjesz, tym więcej będziesz musiał/-a wycofać. Twój syn/córka powinien osadzać kompetencje w sobie, więc staraj się, by za każdym razem było Cię coraz mniej i by być bardziej z tyłu;
- I najważniejsze, kiedy wykonanie aktywności nie sprawia już trudności, czas pomyśleć o swojej obecności, a tak naprawdę o jej wycofaniu. Czasami okazuje się to najbardziej uzależniający element otoczenia. Niektórym osobom z ASD można powiedzieć: "Umiesz już to robić, od dziś będziesz to robił sam". Pewnie wiesz już, czy Twój syn/córka należy do tej grupy. Jeśli nie, zaplanuj stopniowe wycofywanie się, tak byś z czasem nie musiał/-a być obecny/-a w pokoju, mieszkaniu. Dla lękowych osób i szczegółowych myślicieli Twoje nagłe wycofanie się może zmienić cały kontekst sytuacji i zaburzyć wykonanie aktywności. Wycofywanie obecności polegać będzie wtedy na oddalaniu się za każdym razem o 5-10 centymetrów, tak aby Twój dziecko nie odczuło zmiany i dalej czuło się kompetentne w tym, co robi.



JAK PRZYSPIESZYĆ NAUKĘ?

Oczywiście skuteczne jest spisanie strategii uczenia i umieszczenie danej aktywności na stałe w planie Waszej rodziny. Samo zapisanie celu nie daje jeszcze takich wyników. Strategia pozytywnie wpływa też na konsekwencję i spójność wszystkich opiekunów, towarzyszących Twojemu synowi/córce w czasie wolnym. Ważne, by Twój syn/córka wiedzieli, gdzie znajdują się spisane kolejne kroki aktywności, by móc z nich skorzystać samodzielnie.

Jeśli nie uda się przenieść nauki danej aktywności na teren placówki/ szkoły, dobre efekty przynosi samo wzmocnienie pracy nad tą aktywnością przez inne osoby: zapytanie, docenienie, omówienie, itp.



PRZYKŁADY

Przykład 1. Analiza aktywności ubierania się dla osoby, która wymaga dość szczegółowych instrukcji.

KARTA ANALIZY WYKONANIA ZADANIA/AKTYWNOŚCI					
Imię:			Oceniający:		
Nazwa aktywności: Odpoczywanie w pozycji rehabilitacyjnej 15min.			Data:		
Pierwsza instrukcja: „Czas na odpoczynek” + pokazanie znaku przestrzenno-dotykowego oznaczającego odpoczynek					
KOLEJNE KROKI W AKTYWNOŚCI	POZIOM WSPARCIA (WF, CzWF, G, W, Wiz., P, O, S)	Z	O	N	Możliwe przystosowanie na przyszłość (rodzaj instrukcji/ pomocy/ ułatwienia)
Pokazanie znaku “odpoczynek”/ wzięcie znaku z planu					Znak w postaci kawałka materiału zwiniętego sznurkiem, imitacja wałka podkładanego pod plecy
Wsparcie w ułożeniu w pozycji rehabilitacyjnej					
Włączam timer					Ustawianie timera każdego dnia na 5s dłużej, zaczynamy od 30s
Leżę w pozycji rehabilitacyjnej					leżenie na plecach, wałek pod łopatkami, ręce rozłożone na boki, łokcie pod kątem prostym, nogi pod kątem prostym ułożone na krześle stojącym przed materacem
Wyłączam timer					
Biorę znak przejściowy do planu dnia					Krążek, który nakłada na palik przy planie

Przykład 2. Analiza aktywności słuchania muzyki dla osoby, która ma dość duże trudności z funkcjami wykonawczymi.

KARTA ANALIZY WYKONANIA ZADANIA/AKTYWNOŚCI				
Imię:		Oceniający:		
Nazwa aktywności: Samodzielne słuchanie muzyki		Data:		
Pierwsza instrukcja: „Słuchamy muzyki” wsparte znakiem graficznym/ z czasem znak w planie dnia				
KOLEJNE KROKI W AKTYWNOŚCI	POZIOM WSPARCIA (WF, CzWF, G, W, Wiz., P, O, S)	Z	O N	Możliwe przystosowanie na przyszłość (rodzaj instrukcji/ pomocy/ ułatwienia)
Wkładam znak “słuchanie muzyki” przy odtwarzaczu				udełeczko z takim samym znakiem
Włączam odtwarzacz				włącznik oznaczony naklejką, płyta znajduje się już w środku
Słucham muzyki siedząc na fotelu				słucham płyty do końca (początkowo płyta z 2 nagraniami - do 5 min.)
Kiedy kończy się muzyka/ przechodzę ze znakiem do innej aktywności				przyszłościowo: biorę znak przejściowy i idę do planu
KOLEJNY ETAP:				
Wkładam znak “słuchanie muzyki” przy odtwarzaczu				
Wybieram jedną z leżących na tablicy wyboru pły				
Otwieram i wyjmuję płytę				
Otwieram kieszeń				
Wkładam płytę				
Zamykam kieszeń				
Włączam odtwarzacz				
Słucham muzyki siedząc na fotelu				
Kiedy kończy się muzyka/ przechodzę ze znakiem do innej aktywności				
Wkładam znak “słuchanie muzyki” przy odtwarzaczu				

Przykład 3. Analiza aktywności zamawiania pizzy dla rodziny.

KARTA ANALIZY WYKONANIA ZADANIA/AKTYWNOŚCI				
Imię:		Oceniający:		
Nazwa aktywności: Zamawianie pizzy dla rodziny		Data:		
Pierwsza instrukcja: Zamów pizzę dla wszystkich.				
KOLEJNE KROKI W AKTYWNOŚCI	POZIOM WSPARCIA (WF, CzWF, G, W, Wiz., P, O, S)	Z	O N	Możliwe przystosowanie na przyszłość (rodzaj instrukcji/ pomocy/ ułatwienia)
Otwieram stronę...				
Wybieram pizzerię...				
Pytam członków rodziny jaką chcą pizzę i ile zjedzą				członkowie rodziny początkowo ułatwiają sprawę i mają przygotowaną decyzję
Wybieram pizzę dla siebie				
Zamawiam wybrane pizze				
Wpisuję dane dla dowozu				
Zapisuję sobie kwotę do zapłaty				
Odliczam i przygotowuję pieniądze				
Otwieram drzwi				
Mówię lub odpowiadam: Dzień dobry/ Dobry wieczór				
Przekazuję pieniądze				
Odbieram pizzę				
Mówię: Dziękuję. Do widzenia/ Dobranoc				
Zamykam drzwi				

Przykład 4. Strategia nauki odpoczywania w pozycji rehabilitacyjnej:

AKTYWNOŚĆ/CEL: POTRAFI ODPOCZAĆ W POZYCJI REHABILITACYJNEJ 15min.

MATERIAŁY: materac, mała poduszka, wałek z koca, krzesło, timer, znak przestrzenno-dotykowy oznaczający odpoczynek.

Pierwsza instrukcja: „Czas na odpoczynek” + wręczenie znaku przestrzenno-dotykowego

PROCEDURA UCZENIA:

Wręczamy mu do ręki znak i wciąż trzymając rękę prowadzimy do miejsca, gdzie znajduje się już rozłożony materac, poduszka, wałek i krzesło. Wrzucamy jego ręką znak do koszyka z takim samym znakiem i wspieramy ułożenie ciała w pozycji rehabilitacyjnej. Jego ręką włączamy timer ustawiony już na 30 sekund i stajemy poza zasięgiem wzroku. Kiedy zadzwoni, podchodzimy i fizycznie pomagamy wstać. Jego ręką wyłączamy timer i bierzemy znak przejściowy.

Każdego dnia dodajemy na timerze 5 sekund, tak by różnica była minimalna. Jeśli w trakcie leżenia pojawi się wstawanie, bez słowa pochodzimy i pomagamy ponownie się położyć. Następnym razem wracamy do krótszego czasu leżenia. W czasie całego procesu uczenia staramy się nie używać słów ani innych podpowiedzi, oprócz fizycznych. Zawsze stajemy poza zasięgiem wzroku. Po osiągnięciu 3 minut leżenia samodzielnego, staramy się zbliżyć do drzwi, by w następnych etapach opuścić pokój.

2.3 ROZSZERZANIE I GENERALIZACJA SPOSOBÓW SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO



Co to?

Jeśli samodzielne spędzanie czasu wolnego jest na ten moment dużym wyzwaniem i nie znajdujesz w strefie najbliższego rozwoju wielu celów (aktywności) do wprowadzenia, zdecyduj się na jeden cel samodzielnościowy i uzupełnij go o inne obszary pracy nad czasem wolnym. Nawet jeśli Twój syn/córka z powodu stanu zdrowia, np. napadów padaczkowych, głębszej niepełnosprawności intelektualnej, itp. Twoim zdaniem wymaga stałego nadzoru, praca nad 5-30-minutowym samodzielnym czasem wolnym jest bardzo ważnym celem, stanowiącym o lepszej jakości życia w dorosłości, a przez to wartym wysiłku.

W rozszerzaniu sposobów spędzania czasu wolnego, będziemy wykorzystywać podobne strategie jak w uczeniu samodzielności. Brak nacisku na to, by Twoje dziecko robiło to samo, ma pozwolić Ci na szersze spojrzenie. Popatrz na aktywności czasu wolnego, które nie znajdują się na liście tych najbliższych samodzielności, ale mogą wspaniale urozmaicić formy spędzania czasu nie tylko Twemu synowi/córce, ale i Tobie. Na pewno jest jeszcze wiele rzeczy, których nie próbowaliście.

Generalizacja to proces przenoszenia umiejętności z jednego kontekstu na inne. Większość osób ze spektrum autyzmu ma trudności z uwzględnianiem kontekstu w mniejszym lub większym stopniu. Czasami nadgeneralizują, a czasami mają trudność z używaniem swoich umiejętności, kiedy zmieni się jakiś element otoczenia. Ważnymi elementami kontekstu, które często wymagają nauki generalizacji są miejsca i osoby. Jeśli Twój syn/córka ma trudności w tym obszarze, praca nad zwiększaniem liczby osób, które wykonują z nim/nią poszczególne aktywności, bawią się lub pracują lub zadbanie, żeby bez względu na miejsce (szkoła, dom, wakacje, itp.) potrafił spędzić czas wolny w znany sobie sposób, będzie ważnym celem rozwojowym bez względu na wiek.



DLA KOGO?

- dla osób, którym deficyty funkcji wykonawczych znacznie utrudniają lub nie pozwalają na osiągnięcie samodzielności;
- dla osób z ASD, których dodatkowe kłopoty zdrowotne, np. epilepsja, zwiększają zależność od innych osób;
- dla szczegółowych myślicieli, którym postrzeganie świata w kawałkach spowalnia generalizację;
- dla osób z ASD, które doświadczają dużego lęku i lubią przebywać głównie z wybranymi osobami;



MOŻLIWE DO OSIĄgniĘCIA CELE:

- rozszerzanie dotychczasowych umiejętności, np. wydłużanie czasu ich wykonywania;
- rozszerzanie różnorodności sposobów spędzania czasu wolnego w domu;
- rozszerzanie liczby sposobów spędzania czasu wolnego poza domem;
- rozszerzanie liczby osób, z którymi syn/córka jest w stanie spędzić czas wolny;
- zwiększanie czasu aktywności spędzanych w gronie rówieśników;
- rozszerzanie umiejętności komunikowania o swoich potrzebach: dokonywania wyborów, spontanicznych próśb, zapraszania innych do wspólnej zabawy/aktywności, proszenia o pomoc, informowania o zakończeniu, itp.



JAK ZACZAĆ? Co PRZYGOTOWAĆ?

Zajmijmy się rozszerzaniem liczby aktywności:

- Spójrz najpierw na to, co Twój syn/córka lubi robić, co z wymienionych aktywności sprawia mu/jej widoczną przyjemność, co najczęściej wybiera, o czym mówi. Wypełnij tabelę poniżej.

Aktywność	Po czym poznajesz, że to coś lubianego?

- Pomyśl o aktywnościach, które są podobne lub mają zbliżone cechy do tych, które lubi, i które wymieniłeś/-aś powyżej. Poproś innych o ich obserwacje, by poszukać inspiracji na nowe aktywności, które mogą być kombinacją cech dotychczasowych sposobów spędzania czasu wolnego. Przejrzyj jeszcze raz wszystkie formy spędzania czasu z tabelki ze strony . Czy któraś z nich byłaby możliwa dla Twego syna/córki, ale do tej pory nie próbowaliście lub nie była dostępna? Z jakiego powodu była niedostępna: braku sposobności, braku umiejętności (jakich?: wykonawczych, komunikacyjnych, innych), braku finansów, obaw opiekunów o bezpieczeństwo, itp. Co musiałoby się wydarzyć, aby stało się to możliwe? Zrób taką analizę korzystając z tabeli poniżej;
- Istnieje grupa osób ze spektrum autyzmu, która znajduje upodobanie w aktywnościach, które innym nie wydają się ani odpoczynkowe, ani rozrywkowe, a tym bardziej rozwijające. Rozcinanie papieru, łuskanie kukurydzy/orzechów, gotowanie, porządkowanie, zmywanie, wieszanie prania, zadania matematyczne, itp. Spróbuj ich nie pomijać, jeśli pracujesz również nad wolną chwilą dla siebie.

Aktywność	Czemu nie była dostępna?	Co musi się zadziać, by była możliwa?



JAK UCZYĆ?

1. Z powyższej analizy dostępności, wybierz aktywności, które są najbardziej obiecujące, tj. widać, że Twój syn/córka interesuje się nimi, zna niektóre kroki. Teoria uczenia się mówi, że trudno zaczynać od zera, łatwiej uczyć czegoś, co ma już jakieś zaczątki, choćby w postaci znajomości materiałów do tego wykorzystywanych;
2. Nazwij swój cel, to ważne, żeby wiedzieć czego tak naprawdę oczekujesz od waszej wspólnej pracy, na co ma przełożyć się wysiłek włożony w naukę, no i kiedy jest czas na cieszenie się z sukcesu;
3. Jeśli barierą w uczestnictwie był brak sposobności, zacznij je tworzyć: poszukaj środków lub darmowych zajęć (listę podpowiedzi miejsc organizujących aktywności dla osób z ASD z terenu Warszawy znajdziesz w netografii), poproś o pomoc rodzinę, znajomych lub organizacje wolontariackie), podejmij wysiłek częstszego wychodzenia z domu w celu realizacji tej konkretnej umiejętności, itp.;
4. Jeśli barierą w uczestnictwie był brak dostępu, czyli brak umiejętności lub narzędzia do komunikacji, spróbuj tego nauczyć. Zajrzyj do rozdziału o uczeniu nowych aktywności ⇒ str. 97,
 - przeanalizuj i spisz kolejne kroki danej umiejętności;
 - poproś kogoś o przeczytanie tego lub o jej wykonanie, by wprowadzić ewentualne poprawki;
 - poproś swojego syna/córkę z ASD o wykonanie danej aktywności. Oceń poziom wyjściowy umiejętności. Zaznacz, które etapy są opanowane, które obiecujące, a których trzeba uczyć od początku, zaznacz momenty trudne;
 - zdecyduj, których kroków i jak będziesz uczyć najpierw, a które będziesz na razie wspierał/-a, wykonywał/-a sam/-a. A może też znajdziesz jakiś sposób na adaptację (np. timer zamiast zegarka, spisany plan-ściągawka zamiast trzymania informacji w pamięci, itp.);
 - zapisz sobie, co zdecydowałeś/-aś;
 - ucz, czyli często powtarzaj daną aktywność, stosując się do własnych zapisów. Obserwuj, czy poszczególne etapy idą coraz sprawniej, albo sprawiają coraz więcej przyjemności, itp.
 - raz na miesiąc spróbuj sięgnąć po arkusz analizy zadania, aby ocenić i odnieść się do tego od jakiego poziomu zaczynaliście;
5. To co ważne, to jak największe włączenie Twojego syna/córki w w/w proces analizowania i wymyślania celów. Jest to dobra okazja do uczenia procesu planowania, samoświadomości dotyczącej własnych preferencji, decydowania o sobie, organizowania aktywności. Jeśli Twój syn/córka jest raczej lękliwą osobą i unika robienia nowych rzeczy a chcesz uczyć nowych aktywności, raczej nie zaczynaj od pytania "Czy chcesz...?", bo dostaniesz oczywistą odpowiedź. Spróbuj raczej umówić się, np. na liczbę prób, po której na nowo usiądziecie i porozmawiacie, czy jest to fajna czy też mało fajna dla niego/niej aktywność i z jakiego powodu. Taka rozmowa znów zwiększy u Twojego syna/córki świadomość dotyczącą własnych preferencji. Dopiero wtedy zdecydujecie, czy i jak często włączać ją na stałe do waszego czasu wolnego.



JAK PRZYSPIESZYĆ NAUKĘ?

Jeśli szukasz sposobu na usunięcie barier w postaci sposobności do wykonywania danej aktywności, zwłaszcza jeśli dotyczy ona miejsc i ludzi, z którymi można to robić, nie ma lepszego narzędzia niż Internet. Dla osób, które nie są biegłe w wyszukiwaniu informacji, świetnym rozwiązaniem mogą być fora rodzicielskie lub grupy na Facebook'u. Zadanie pytania o interesujące Cię aktywności, niewiele kosztują, wielu rodziców przeszło już tę drogę i chętnie pomoże.

Jeśli przed Tobą nauka nowej umiejętności, która do tej pory nie była waszym nawykiem, zapewne wyzwaniem nie będzie samo uczenie, ale również pamiętanie, by uczyć. Systematyczność i częsta powtarzalność przyspieszą uczenie, dobrze więc z wyprzedzeniem planować naukę dając jej odpowiedni czas w planie Waszej rodziny. Jeśli będziesz pamiętał/-a, aby od razu uczyć nowej aktywności w różnych miejscach i z różnymi osobami, nie trzeba będzie potem uczyć generalizacji.

3. Strategie komunikacyjne w nauce spędzania i organizacji czasu wolnego

3.1 PASZPORT KOMUNIKACYJNY



Co to?

To zrobiona własnoręcznie książka o osobie z poważnymi trudnościami w porozumiewaniu się, która mimo pewnych umiejętności komunikacyjnych, nie jest w stanie lub jeszcze nie nauczyła się sama przekazywać informacji i tłumaczyć swoich zachowań i potrzeb innym.

Paszport komunikacyjny ma być traktowany jako jeden ze sposobów porozumiewania się danej osoby, jest osobistym przekazem; więc wszystkie zapisy powinny być formułowane w pierwszej osobie.

Idea Indywidualnych Paszportów komunikacyjnych pochodzi od Sally Millar, która wprowadziła ją w 1991r. jako sposób deokumentowania i prezentowania informacji o klientach. Paszport komunikacyjny jako jedno z narzędzi porozumiewania się osób z poważnymi trudnościami w porozumiewaniu się promowany jest przez Centrum Call Scotland. We współpracy z Uniwersytetem w Edynburgu powstała strona, na której znajdziesz więcej informacji i przykładów. Zobacz ⇒ <http://www.communicationpassports.org.uk>



DLA KOGO?

- Dla osób z poważnymi trudnościami w porozumiewaniu się, które same nie mogą lub nie umieją opowiedzieć o swoich potrzebach i przez to mają bardzo wąski krąg osób, z którymi mogłyby bezpiecznie spędzać czas bez wsparcia bliskich opiekunów i czuć się dobrze. Trudności w porozumiewaniu się wynikać mogą z głębszej niepełnosprawności intelektualnej, sprzężonej niepełnosprawności, braku wypracowanego systemu AAC lub niemożności samodzielnego dostępu do znaków. Paszport opisuje ważne dla danej osoby obyczaje, tłumaczy sygnały i zachowania, co zwiększa szanse na włączenie nowych osób do grona partnerów komunikacyjnych i opiekunów.
- Dla rodzin i najbliższych osób z trudnościami w porozumiewaniu się, którzy myślą o przyszłości swojej i swoich synów i córek, chcą zadbać o swój czas wolny i przestrzeń na większą niezależność swych dzieci. Paszport komunikacyjny pozwala na poszerzenie grupy osób, równie kompetentnie, towarzyszących osobom z poważnymi trudnościami w komunikacji i samoobsłudze.
- Dla terapeutów, nauczycieli i znajomych, którzy zmieniają się lub rzadziej przebywają z daną osobą, a chciałyby komunikować się i wspierać ją odpowiednio do jej preferencji. Paszport pomaga zrozumieć sygnały i zachowania, podpowiada jak dobrać i zorganizować aktywności, w jakim stopniu wspomagać, by zapewnić bezpieczeństwo i jak najpełniejsze uczestnictwo.

JEŚLI NIE MASZ PEWNOŚCI, CZY TO NARZĘDZIE ODPOWIADA POTRZEBOM TWOIM I TWOJEGO DZIECKA WRÓĆ DO OBSERWACJI ⇒ ZAŁĄCZNIK 6.

JEŚLI ZROBIŁEŚ/-AŚ JUŻ OBSERWACJĘ I WCIAŻ NIE MASZ PEWNOŚCI, SPRÓBUJ POROZMAWIAĆ O TYM Z KIMŚ, KTO ZMAGA SIĘ Z PODOBNYMI TRUDNOŚCIAMI LUB ZAPYTAJ TERAPEUTĘ SWEGO SYNA/CÓRKI;



MOŻLIWE DO OSIĄGNIĘCIA CELE:

- Nauczyciele/terapeuci zwiększają swoją umiejętność porozumiewania się i przygotowywania przyjaznego środowiska dla
- Zwiększenie liczby osób zajmujących się w domu/szkole/ośrodku.
- jest lepiej rozumiany przez znajomych/ dalszą rodzinę/ nauczycieli/ itp. I może pełniej uczestniczyć w aktywnościach rodzinnych/szkolnych/itp.
- Zmniejszenie sytuacji, w których opowiadam o w jej/jego obecności i tłumaczę jego/jej zachowania.
- Zmniejszenie do minimum czasu na przekazywanie informacji nowym osobom, zajmującym się
- częściej używa swego narzędzia do porozumiewania się (tablic komunikacyjnych/ książki komunikacyjnej/ tabletu).
- W sytuacji poznania nowej osoby/nieporozumienia podaje swój Paszport komunikacyjny/ znak „przeczytaj mój paszport komunikacyjny”.



JAK ZACZAĆ? CO PRZYGOTOWAĆ?

1. Zastanów się, kto oprócz Ciebie wie o Twoim synu/córcie najwięcej i kogo możesz poprosić o pomoc w tworzeniu. Źródłem informacji mogą być inni bliscy, terapeuci, nauczyciele, ale przede wszystkim sam właściciel „Paszportu”, czyli osoba z poważnymi trudnościami w porozumiewaniu się.
2. Zdecyduj o zawartości Paszportu komunikacyjnego. Zaplanuj tytuły rozdziałów i ich kolejność, zależną od tego, co uznajesz za najważniejsze.
3. Prześlij dokument lub przekaz wydruk osobom, które chcesz włączyć. Poproś je o wypełnienie informacjami, jakie uznają za ważne w danym obszarze. Możecie też podzielić się rozdziałami do napisania, a potem uzupełniać je - jest to szybszy sposób.
4. Zdecyduj się, na jakim etapie możesz włączyć swego syna/córkę; czy ma to być współtworzenie, czy też zatwierdzanie. Zależać to będzie od jego/jej umiejętności komunikacyjnych czy też samoświadomości.

Współtworzenie „Paszportu” pozwala wyrazić siebie, nazwać swoje preferencje, znaleźć właściwe słowa/znaki do opisu trudności. To długotrwały proces, ale pełni dodatkowo rolę terapeutyczną dla tych osób z poważnymi trudnościami w porozumiewaniu się, które używają swoich alternatywnych systemów porozumiewania się (np. znaków graficznych, pisma) w ograniczony sposób, bardzo powoli lub tylko z kilkoma osobami. Wspólna praca nad Paszportem ma prowadzić do wyszukania rozwiązań i pozytywnych wniosków.

Zatwierdzanie jest również opcją, która pozwoli Twojemu synowi/córcie na udział i decyzje o treściach, lepsze poznanie siebie, i tego jak się jest postrzeganym przez innych. Zdarza się, że poruszane w Paszporcie informacje nigdy do tej pory nie były poruszane i tłumaczone danej osobie.

5. Zredaguj treści, pamiętając o pierwszej osobie, praktycznym charakterze informacji, nie przeładowywaniu szczegółami i o pozytywnym wydźwięku przekazu. Zawartość ma ułatwiać zrozumienie zachowań, swoistych sposobów komunikowania się i podpowiadać, jak zorganizować efektywną sytuację porozumiewania się oraz jak poma-

gać w sytuacjach trudnych.

6. Zadbaj o formę, by Paszport zachęcał do czytania, był łatwy w przenoszeniu, zwracał uwagę rówieśników, akcentował ważne treści, również samą formą mówił coś o jego właścicielu:
 - zeszyt/ segregator/ album na zdjęcia/ skoroszyt/itp.;
 - laminowane kartki/ strony w koszulkach/ zwykłe kartki;
 - zdjęcia/ rysunki/ schematy/itp.
 - okładka miękka/ sztywna/ wzory/ kolory/ ozdoby.
7. Zbierz wszystko razem, pamiętając, że pewne treści będą wymagały okresowej aktualizacji.



JAK UCZYĆ?

ZOBACZ ⇒ PRZYKŁADY 1-5.

1. Paszport służyć ma w pierwszych kontaktach, zanim nowe osoby nie poznają Twojego syna/córki na tyle, by wiedzieć w jaki sposób porozumiewać się z nim i tworzyć dla niego przyjazne aktywności.
2. Zdecyduj więc, gdzie Twój syn/córka może nosić Paszport komunikacyjny. Powinien być zawsze przy nim, podobnie jak inne indywidualne pomoce komunikacyjne. W innym przypadku przestaje spełniać swoje funkcje. Może trzymać go w torbie lub plecaku.
3. Kiedy poznaje nową osobę, ucz go/ją wyciągania Paszportu z torby/plecaka i wręczenia poznawanej osobie.
4. Jeśli syn/córka nosi ze sobą książkę komunikacyjną na pasku, umieść na niej krótką notatkę o „Paszporcie komunikacyjnym” razem z informacjami o tym, jak korzysta z książki.
5. Jeśli syn/córka ma świadomość sytuacji zapoznawania się z nową osobą i funkcji „Paszportu”, włóż mu do książki znak konwersacyjny: „Przeczytaj mój Paszport, jest w plecaku” i ucz podawania go w takich sytuacjach.

Jeśli porozumiewa się korzystając z tabletu, zapewnij znak informujący o „Paszporcie” i wgraj pod nim informację zapraszającą do jego przeczytania.

Staraj się wycofywać dotychczasowe nawyki swoje i innych osób w postaci tłumaczenia i wyręczania swego dziecka w „mówieniu” o sobie, opowiadania o nim, przy nim, na rzecz nowego nawyku wyjmowania i podawania „Paszportu komunikacyjnego”.



CO DALEJ, JEŚLI OSIĄGNAŁEŚ PODSTAWOWY CEL?

- standardowo, najpierw celebrować sukces wprowadzenia nowego narzędzia :)
- dbaj o to, by w rozdziałach „Paszportu” o wspomnieniach/ostatnich wydarzeniach, co tydzień nie zabrakło zdjęć, biletów, broszur z ostatnio odwiedzanych miejsc;
- wprowadzaj cele związane z aktywnym komunikowaniem się: zgłaszaniem próśb, komentowaniem, odpowiadaniem na pytania, dokonywaniem wyborów. Zmniejszy to potrzebę tłumaczenia specyficznych zachowań i sygnałów Twego syna/córki na rzecz samodzielnego, spontanicznego porozumiewania się.



PRZYKŁADY

Przykład 1. Paszport komunikacyjny – możliwe tytuły rozdziałów:

- Spis treści z numerami stron;
- Kim jestem.../ Strona o mnie/ Ja! - przedstawienie się autora i właściciela, mówiące też o tym, czym jest Paszport i zachęcające do przeczytania;
- Ważne, żeby o mnie wiedzieć;
- Moja historia/ Trochę o historii/ Moi bliscy/ Ja i moja rodzina/ Ważne dla mnie osoby;
- Jak się porozumiewam..?/ Jak możemy porozmawiać?
- O czym lubię decydować?/ Na co lubię mieć wpływ..? Z chęcią zdecyduję o...;
- Musisz wiedzieć, że lubię/ nie lubię/ Rzeczy, które lubię robić/ których nie lubię robić;
- Moje mocne strony (to, co umiem najlepiej);
- Potrafię i nie trzeba mi pomagać w.../ To, co umiem zrobić sam i nie trzeba mi pomagać;
- W dalszym ciągu potrzebuję pomocy w.../ Rzeczy, w których potrzebuje pomocy;
- Rzeczy, które ktoś musi robić dla mnie/ których nie powinienem robić;
- Wciąż pracuję nad tym.../ Uczę się jeszcze.../ Rzeczy nad którymi pracuję;
- Jak możesz mi pomóc lepiej pracować/ lepiej się uczyć/ przyjemniej się bawić..?;
- Moje zmysły (ważny rozdział, jeśli zaburzenia sensoryczne znacząco wpływają na interakcje z innymi);
- Kiedy sobie nie radzę.../ Moje kłopoty – z tym sobie nie radzę;
- Moje zdrowie - ważne informacje dotyczące zdrowia i utrzymywania w najlepszej kondycji (dieta, lekarstwa, zabiegi, środki ortopedyczne, odpoczynek, itd.);
- O czym lubię/mogę rozmawiać?;
- Jak się mną zajmować/ Sposoby wspierania, które lubię/działają/ których nie lubię/ nie są skuteczne... - jak postępować w rutynowych czynnościach jak i w czasie wolnym, jak zapobiegać lub radzić sobie z trudnymi sytuacjami;
- Lubię wspominać o.../ Ostatnie wydarzenia/ Moje najmiłsze przeżycia – ma to być dobry punkt do rozpoczęcia rozmowy;
- Chciałbym/-abym kiedyś/ Moje plany i marzenia.

Przykład 2. Możliwe graficzne rozwiązania, fragment Paszportu tworzonego wspólnie z użytkownikiem, który jest osobą niemówiącą, porozumiewa się pisząc na komputerze.

JAK SIĘ POROZUMIEWAM?

Nie umiem mówić, ale rozumiem,
gdy się do mnie zwracasz.
Może się zdarzyć, że nie będę umiał
zareagować na to co mówisz.
Mam autyzm.
Umiem pisać na tablicy literowej
i na komputerze.

Umiem wybrać z dwóch piktogramów to co chcę.
Pytaj mnie w ten sposób.

Mam problem by samodzielnie podchodzić
do tablicy ze znakami.

Obrazki mylą mi się, są bardzo trudne.

Najlepiej dogaduję się z mamą. W domu gdy coś chcę, przynoszę przedmioty, np. butelkę wody, kiedy chcę pić, podaję patelnię, kiedy chcę naleśniki.

Czasami ciągnę za rękę, by pokazać, że chcę wyjść lub zaprowadzić do miejsca, gdzie chcę byś coś zrobić, np. włączył muzykę.

Używam kilku gestów i zachowań. Odpinam pasek, kiedy chcę wyjść do toalety. Pokazuję gest „koniec” z MAKATONA, kiedy chcę skończyć lub odrzucić jakąś aktywność.

W chwilach zdenerwowania łapię kogoś za obie ręce, zbliżam twarz i robię miny, odpinam guzik w spodniach, zdarza się, że rzucam się na kolana lub uciekam z pomieszczenia.

MOJE ZMYŚLY



Czasami lubię wpatrywać się w jakiś punkt. Uważnie przyglądam się ludziom, kiedy ich poznaję lub kiedy jestem niezadowolony.



Czasami liżę różne rzeczy, tak radzę sobie z tym, że swędzi mnie język.



Bardzo lubię różne dźwięki, sam ich dużo wydaję: nucę piosenki lub pokrzykuję. Czasami głośno krzyczę, gdy się złościę lub gdy jestem bardzo wesoły. Nie lubię jednak jak wokoło jest dużo ludzi, którzy robią hałas. Wtedy jestem niespokojny, wiesz już dlaczego wolę jeść w małej sali.



Lubię też mocne masaże. Są dni, kiedy potrzebuję silnie docisnąć brzuch i uda, wciskam się wtedy w stoły, dużo chodzę i skaczę. Kiedy przykładam Twoje ręce do głowy, uciśnij ją proszę.

NA CO LUBIĘ MIEĆ WPŁYW..? O CZYM DECYDUJĘ?

Chciałbym decydować po trochu o wszystkim.

Jestem smakoszem i lubię wybierać co chcę jeść i pić. W czasie wolnym wybieram muzykę, której chcę słuchać lub film, który chcę obejrzeć.



Zapewnij mi proszę tę możliwość i potrzebne do tego znaki.

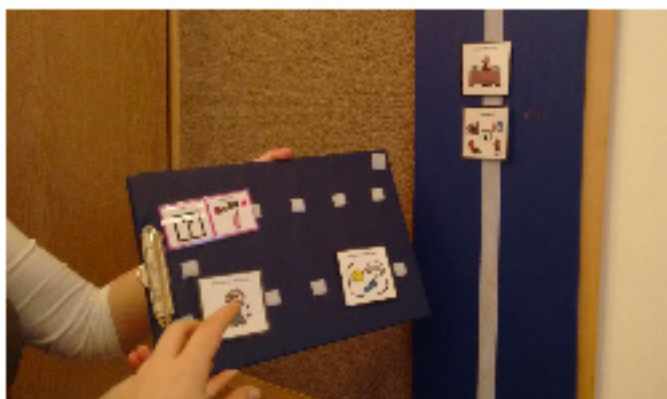
Wciąż uczę się wybierać z wolnej ręki, pomóż mi to opanować. Dawaj mi więc na początek tablicę z 2 znakami do wyboru, czekaj aż podam ci jeden znak, sprawdzaj czasami, czy wybrałem to co chciałem patrząc czy sięgam po wybrany przedmiot.

Chcę mieć wpływ na to kiedy pracuję i kiedy odpoczywam.

Uczę się pracować według planu i zgłaszać chęć przerwy znakiem „przerwa”.

W szkole też chciałbym decydować co będę robił, daj mi proszę jak najwięcej takich okazji.

Nie przepadam za nauką, współdecydowanie pomaga mi się zaangażować w to co proponujesz. W poprzedniej szkole mogłem poprosić o drzemkę, czy uda się to zorganizować w nowej?!



Ach i nie lubię gdy inni rozmawiają ze sobą podczas moich zajęć, zwłaszcza, kiedy nie mogę w tym uczestniczyć :(

Przykład 3. Styl „paszportowy” w mówieniu o trudnościach, o których należy powiedzieć.

Tak, teraz o tym co trudne

Choruję na skomplikowaną postać epilepsji i mam aktywne napady padaczkowe. Jakkolwiek najcięższe napady typu grand mal występują głównie w nocy, w ciągu dnia epilepsja występuje w łżejszej postaci.

Najczęstsza forma napadów to:

- Wyłączenie się/zawieszenie – mam wtedy utkwione w oddali spojrzenie, uśmiecham się do siebie, czasem coś mówię. Może się wydawać, że jestem częściowo w kontakcie. Taki napad może trwać 5-30 minut. **Posadź mnie w miejscu, gdzie będę miał dobrze podparte ciało i nie ma ryzyka, że spadnę np. worek sako.** Gdy napad minie, jestem gotowy do dalszego działania.
- Zamarcie ze sztywnieniem ciała – nagle sztywnieję i trwam w tym zeszywnieniu ok.1 minuty. W tym czasie może dojść do zwiotczenia ciała, czyli...upadam. Gdy napad minie, mogę działać dalej.
 - **Jeśli idę**, nagle się zatrzymuję i stawiam opór, by iść dalej. Po chwili następuje zeszywnienie ciała, które trwa ok. 30 sekund, po czym osuwam się na ziemię. W takiej sytuacji bez podtrzymania, przewracam się do przodu, co skutkuje uderzeniem głowy i twarzy. **Podtrzymaj mnie w pozycji stojącej, najlepiej od tyłu, by zabezpieczyć bezpieczne osunięcie się na podłoże. Gdy już siedzę, dobrze zadbać o odchylenie głowy nieco do tyłu, aby drogi oddechowe pozostały drożne.**
 - **Jeśli siedzę**, nagle sztywnieję na moment, po czym osuwam się na jedną ze stron. - **Podtrzymaj mnie w pozycji siedzącej, najlepiej od tyłu, bym nie spadł z krzesła i odchył głowę nieco do tyłu, aby drogi oddechowe pozostały drożne.**

Przykład 4. Możliwy sposób pisania o preferencjach i potrzebach.

Nie lubię...

Być zmuszany do czegoś, czasami wtedy napinam całe ciało, nie pozwalam się wspomagać lub kładę się na podłodze – **powiedz mi, że nie rozumiesz mojego zachowania, bym powiedział Ci na znakach, np. że chcę przerwę lub nie chcę tego robić.**

O współpracy

- **Lubię wiedzieć wcześniej o tym, co się będzie działo.** Jestem wtedy spokojniejszy. **Uprzedzaj mnie** o zadaniach, aktywnościach, przejściach na kolejne zajęcia, **pokazując znaki.** W domu i na zajęciach **używam planu ze znaków graficznych**, widzę co będzie się działo i czasami wybieram co chcę robić. **Zapewnij mi taki plan na swoich zajęciach i pozwól mi na decydowanie o zadaniach, jeśli widzisz taką przestrzeń.**
- **Chętniej wykonuję zadania oraz polecenia, gdy mam powiedziane, po co mam to zrobić**, np. połów książki na parapecie, bo potrzebujemy miejsce na stole na śniadanie. Gdy rozumiem sens działania, staram się raczej współpracować.

Przykład 5. Fragment Paszportu mężczyzny, który mówi, ale ma trudności z adekwatnym wykorzystaniem komunikatów w nowych kontekstach.

Co warto o mnie wiedzieć?

Mam autyzm. Potrafię rozmawiać, ale porozumiewam się prostymi zdaniami. Umiem pisać i czytać. Jestem też samodzielny w podstawowych czynnościach. Mogę zadawać ci bardzo bezpośrednie pytania np.: „Na jakiej ulicy mieszkasz?“, „Jakim samochodem jeździsz?“ To nic złego! Jestem po prostu zainteresowany Twoją osobą.

Jak ze mną rozmawiać?

Wolę, kiedy mówisz do mnie bardzo dosłownie, bo nie rozumiem aluzji, porównań i wieloznaczności. Nie domyślam się Twoich intencji. Na przykład: zamiast mówić: „Zasłaniasz mi telewizor”, powiedz „Przesuń się w bok, bo nie widzę telewizora”. Zadawaj mi krótkie, proste pytania. Przez telefon czasem zapominam odpowiadać słowami i mogę na przykład pokiwać głową w odpowiedzi. Poproś mnie o odpowiedź słowami.

3.2 STRATEGIE DOKONYWANIA WYBORÓW W CZASIE WOLNYM



Co to?

Dokonywanie wyboru jest codzienną sytuacją odpowiadania na pytanie stawiane nam przez innych: "Co chcesz/ wybierasz?" lub stawiane sobie samemu w głowie, kiedy stajemy przed otwartą lodówką, szafą z ubraniami, czy też przed wolnym czasem. Wybory nie są rzeczą łatwą, ponieważ nie jest to tylko kwestia odpowiedzi na pytanie. Równocześnie idący za tym proces, to rozpoznanie wszystkich opcji, przeskanowanie ich, ocena ich wartości i znaczenia, odniesienie tych opcji do naszych preferencji, zdecydowanie się na jedną z nich (powiedzenia, wskazania, sięgnięcia po nią) i równoczesne pogodzenie się ze stratą drugiej czy też pozostałych.

Rodzice osób z ASD opowiadają czasami o sytuacjach, w których ich dziecko postawione wobec wyboru z trzech par butów, wybiera jedno z nich, a wobec dołożenia kolejnych 2 par przez sprzedawcę, zaczyna płakać, nie radząc sobie z natłokiem. Tak opisują to też niektóre dorosłe osoby z ASD, które prowadzą samodzielne życie. Aby podjąć wybór o zakupie czegoś potrzebują wielu danych, porównania parametrów, zestawienia ich. A kiedy już zbiorą wiele informacji, okazuje się, że nie są w stanie podjąć decyzji, ponieważ doznają przytłoczenia.

Dzieci niemówiące z ASD mają czasami duży kłopot ze zrozumieniem samej idei wyboru i jego znaczenia. Sięgają po przypadkowe rzeczy, czasami wybierają rzeczy po jednej stronie i w rezultacie rzadko dostają to co jest dla nich ważne. W przypadku braku spontanicznej komunikacji, uczą się dostarczać sobie podstawowych potrzeb, które są w zasięgu ręki, ale nie doświadczają już poczucia wpływu na inne obszary swojego życia. Dokonywanie wyboru aktywności w czasie wolnym jest już umiejętnością, która wymaga większych kompetencji komunikacyjnych. Kwestie tego, co robić jutro, w weekend lub na wakacjach - opanowania własnych preferencji, dokonywania wyboru i zrozumienia perspektywy czasu.

Rozdział ten będzie poświęcał uwagę rzeczy codziennej, jaką jest dokonywanie wyborów, ale też zwracał uwagę na kwestie zrozumiałości i uczenia adekwatności wyborów osób z ASD, które doświadczają w tym obszarze trudności.



DLA KOGO?

Dla osób z ASD:

- które dopiero zaczynają swoją przygodę z poczuciem sprawstwa;
- które mają trudność w spontanicznym upominaniu się o przedmioty i aktywności, strategia dokonywania wyborów jest jedną z pierwszych strategii komunikacyjnych;
- które same nie potrafią wymyślić co będą robiły w czasie wolnym;
- które mają trudność, by spontanicznie sięgnąć po zabawki/ aktywności;
- niemówiących lub z ograniczoną mową, jako pierwszy sposób świadomego zaznaczenia swoich preferencji;
- które mają trudność z doбором aktywności do kontekstu;
- mających trudności z podejmowaniem wyboru w przypadku wielu dostępnych opcji.



MOŻLIWE CELE DO OSIĄGNIĘCIA?

- Dokonuje wyboru z dwóch konkretnych przedmiotów/zabawek trzymanyh na wysokości jego wzroku;
- Potrafi wybrać preferowaną aktywność w czasie wolnym z 4 znaków graficznych symbolizujących aktywności;
- Potrafi dokonać wyboru aktywności adekwatnej do czasu, jaki ma na przerwę;
- Dokonuje wyboru na czas wolny z pisanej listy aktywności;
- itp.



JAK ZACZAĆ? CO PRZYGOTOWAĆ?

1. Potrzebujesz zastanowić się nad aktualnymi kompetencjami komunikacyjnymi Twojego syna/córki. Zobacz kwestionariusz wywiadu ⇒ Załącznik 6., jeśli już wypełniłeś/-aś arkusz, zajrzyj do podsumowania ⇒ str. 44-47;
2. Jeśli podsumowałeś obserwacje i chciałbyś/-abyś zająć się nauką dokonywania wyborów w czasie wolnym, podejmij potrzebne decyzje i przygotuj niezbędne rzeczy:
 - zdecyduj, jak powinny być przedstawione opcje do wyboru, co pomaga Twojemu synowi/córce zrozumieć o co go pytasz:
 - konkretne przedmioty/ zabawki, którymi potem będzie się bawić;
 - zdjęcia przedmiotów lub aktywności;
 - znaki graficzne z systemu znaków (PCS, WLS, PIKTOGRAMY, MAKATON, MÓW-ik, itd.) ⇒ zobacz str 59.;
 - gesty z systemu gestowego (np. MAKATON, język migowy, itp.);
 - etykiety z nazwami aktywności;
 - z jak wielu opcji Twój syn/córka potrafi wybrać:
 - z dwóch;
 - z trzech;
 - z czterech do pięciu;
 - powyżej sześciu;
 - jak najlepiej jest prezentować wybór:
 - trzymając w dłoniach;
 - na podkładce (tekturze, laminowanej kartce, okładce segregatora, itp.) trzymanej w rękach;
 - w segregatorze/ zeszycie, który trzeba otworzyć;
 - na tablicy/ ścianie w miejscu spędzania czasu wolnego;
 - lista-ściągawka w telefonie;
 - w jaki sposób będzie sygnalizował/-a wybór:
 - jeśli wybór będzie prezentowany przez kogoś - może sięgać, patrzeć, wskazywać dłonią lub palcem, podawać znak albo mówić ⇒ zdj.24, 25;
 - jeśli będzie to pula aktywności dostępna do samodzielnego wyboru, Twój syn/córka może wybrać i utrzymać w pamięci, oderwać i poprosić tym samym znakiem o przedmioty, oderwać i dopasować ten znak do koszyka/ miejsca z daną aktywno-

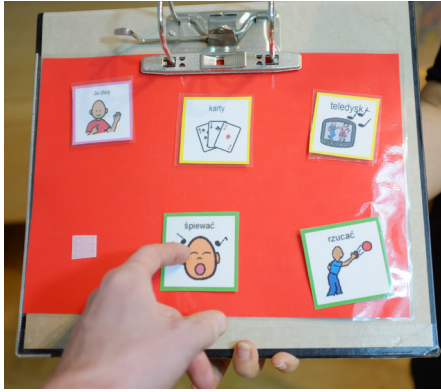
ścią lub od razu przejść do realizacji danej aktywności ⇒ zdj.26a-c;

3. Przygotuj potrzebne znaki i odpowiadające im przedmioty i akcesoria do aktywności.

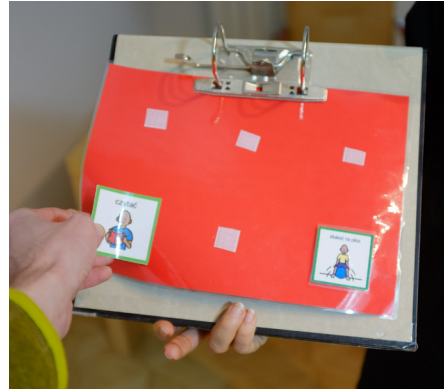


JAK UCZYĆ?

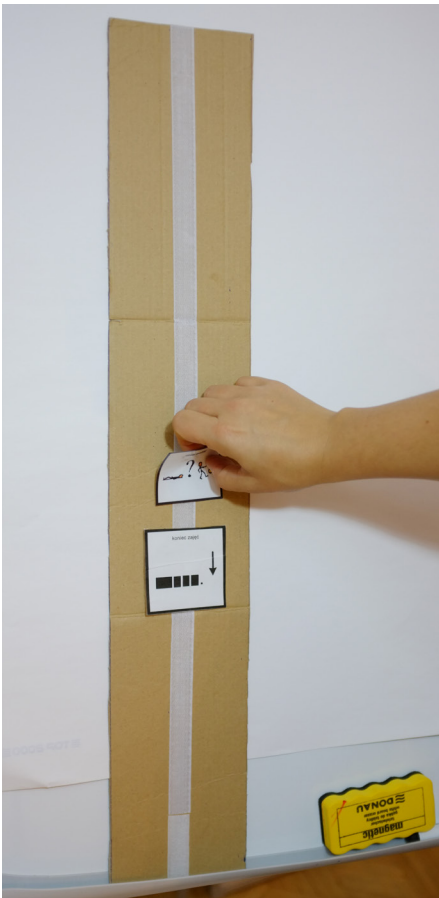
1. Jeśli dopiero zaczynacie, dobrze jest doświadczyć dokonywania wyborów na przedmiotach. Są one konkretne, od razu przynoszą wzmocnienie akcji, trudniej się pomylić. Zanim jednak zorganizujesz sytuację wyboru na przedmiotach, daj swojemu synowi/córce swobodny dostęp do zabawek/przedmiotów/aktywności/ jedzenia. Zaobserwuj, po co sięga, do czego się kieruje, ale i czego unika lub czego odmawia. Wiedza ta pozwoli sprawdzić Ci, czy wybory przez niego/nią dokonywane są adekwatne. Jeśli znasz już jego/jej preferencje, prezentuj wybory, pokazując dwa przedmioty na wysokości jego wzroku, tak by obserwować, czy przegląda obie propozycje zanim wyciągnie rękę ⇒ zdj. 37;
2. Zwracaj uwagę na to, czy w takim wybieraniu potwierdzają się codzienne preferencje Twojego syna/córki. Czy po wyborze angażuje się potem w wybrane aktywności, czy jeśli zmieniasz stronę potencjalnie preferowanego przedmiotu, to zmienia się też wybór, itp. Jeśli wydaje się, że Twój syn/córka wybiera przypadkowe opcje, spróbuj w oferowanych aktywnościach/ jedzeniu/ ubraniu dawać coś, co jest super atrakcyjne i coś czego nie lubi (pożądanym i niepożądanym). Może wtedy będzie mu/jej łatwiej zrozumieć o co chodzi w wyborach;
3. Jeśli Twoim celem jest nauka wyboru ze zdjęć lub znaków, nie pozbywaj się od razu przedmiotów. Przez jakiś czas, pokazując co jest do wyboru, nazywaj opcje łącząc je ze znakami (to nazywa się etykietowaniem) i dopiero po tym oczekuj wyboru. Również w innych momentach, np. wspólnej zabawy czy wykonywania danej aktywności, możesz pokazywać i nazywać znaki, tak by ich znaczenie utrwalalo się;
4. Kolejnym krokiem, będzie oferowanie wyborów z dwóch znaków, które reprezentują aktywności czasu wolnego (dobrze by były to znane i rozumiane znaki). Zaproponuj wybór, oczekując reakcji na jaką się zdecydowałeś/-aś (wskazania dłonią, palcem, oderwania i podania, itp.). Kiedy Twój syn/córka zrobi to, nazwij wybór i daj mu/jej przedmiot lub zacznijcie robić wybraną aktywność. Jeśli chciałbyś/-abyś sprawdzić, czy faktycznie o to chodziło - kiedy wybierze, nie nazywaj wyboru, ale powiedz “weź sobie” i zaoferuj przedmioty. Jeśli wybierze to, co wybrał/-ała na znaku, może to oznaczać, że rozumie tę sytuację;
5. Jeśli okaże się, że Twój syn/córka sięga po coś, czego nie wybrał/-a na znakach:
 - zablokuj możliwość wzięcia niewłaściwego przedmiotu ręką,
 - pokaż znak, który symbolizuje pożądanym przedmiot,
 - daj ponownie wybór na znakach i zobacz czy skoryguje się, podając właściwy znak,
 - ponownie nie nazywaj wyboru, tylko daj polecenie: “weź sobie” i poczekaj czy weźmie właściwy przedmiot;
6. Jeśli po dwóch korektach Twój syn/córka dalej myli się w sięganiu po znak, możesz wrócić do etapu etykietowania (zestawiania znaku z przedmiotami). Przed daniem wyboru na znakach, możesz też poprosić o poradę terapeutę;



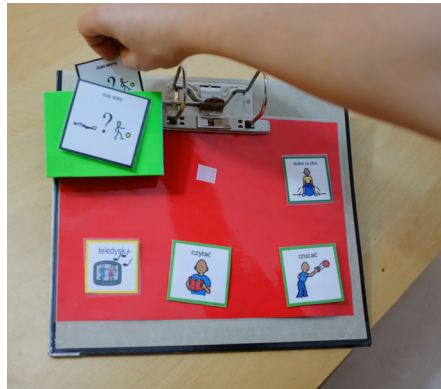
zdj. 24



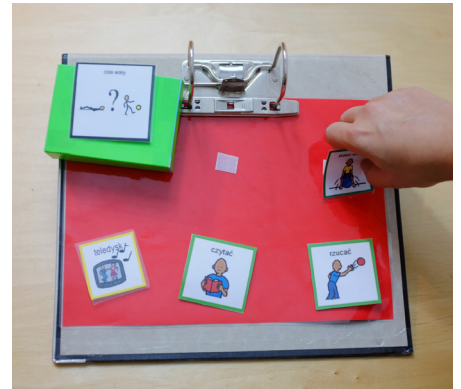
zdj. 25



zdj. 26 a



zdj. 26 b



zdj. 26 c



zdj. 27



zdj. 28

7. Ważne, by w opcjach do wyboru w czasie wolnym pojawiały się różne aktywności. Nie może dojść do znudzenia albo powstania schematu. Spróbuj temu zapobiec od razu przygotowując znaki więcej niż dwóch zabawek/aktywności;

8. Jeśli Twój syn/córka opanował już wybory z dwóch opcji, wprowadzaj stopniowo więcej. Pamiętaj, by od czasu do czasu sprawdzać, czy sięga po to co wybiera na znakach, czy też kieruje się do miejsca wykonywania danej aktywności.



Co DALEJ, JEŚLI OSIĄGNAŁEŚ PODSTAWOWY CEL?

- warto cieszyć się z sukcesu :);
- jeśli Twój syn/córka potrafi już adekwatnie wybierać z przedmiotów, koniecznie spróbuj przenieść tę aktywność na bardziej symboliczne przedstawienia (zdjęcia, znaki, itd.);
- jeśli umie wybierać zapytany, możesz uczyć samodzielnego wyboru z puli znaków i przechodzenia od razu do aktywności;
- możesz zwiększać liczbę opcji do wyboru;
- itp.



PRZYKŁADY

Przykład 1. Nauka dokonywania wyborów aktywności z tablicy wyboru.

Jeśli za każdym razem, kiedy zaznaczysz, że jest czas wolny lub czas wolny pojawi się w planie dnia, podejdziesz do swojego syna/córki z tablicą wyboru z kilkoma znakami i dasz mu wybór aktywności - stworzy to pewne doświadczenie. Po pewnym czasie możesz spróbować powiesić tablicę z aktywnościami w miejscu, gdzie najczęściej spędza czas wolny i w odpowiednim momencie w planie podejść z nim/nią i nie zadawać już pytania, tylko poczekać aż wybierze aktywność. Ciąg dalszy zależeć już będzie od tego, na czym Ci zależy:

- jeśli na tym, by spontanicznie zgłaszał/-ła swoje prośby, możesz wycofywać się stopniowo ze wspólnego podchodzenia do tablicy i czekać aż oderwie i poda Ci znak z prośbą, po czym ją zrealizować ⇒ zdj.28;
- jeśli na tym, by samodzielnie organizował/-a sobie czas wolny - możesz po wycofaniu pytania uczyć oderwania znaku i przejścia z nim do miejsca, gdzie czekają zorganizowane już aktywności w koszach/teczkach/itp., gdzie dopasuje znak do takiego samego, weźmie i zaangażuje się w przygotowaną aktywność ⇒ zdj. 26a-c.

Przykład 2. Nauka dokonywania wyborów aktywności na czas wolny, adekwatnych do czasu jego trwania.

Dobór aktywności, adekwatnych do posiadanego czasu, stanowi problem dla wielu osób z ASD. Sposobem, który może się sprawdzić, jest wspólne zebranie pomysłów na konkretne przedziały czasowe:

- 5-15 min.;
- 15-30 min.;
- 30 min.-1h;
- 1-2h;
- 2-4h;

Zebrane listy mogą być dostępne dla Twego syna/córki jako ściągawka lub być powie-

szony w konkretnym miejscu, do którego odwołujecie się w momencie przerw, odpoczynku i czasu wolnego w ciągu dnia. Jeśli Twój syn/córka z ASD ma większe kłopoty komunikacyjne, możesz zamienić te opcje na znaki graficzne i przyporządkować każdej z opcji nazwę, np. najkrótszym przedziałom czasowym nazwę „przerwa”, dłuższym “odpoczynek” a najdłuższym “czas wolny”, itp.

BIBLIOGRAFIA

1. Beer U., *Czas wolny w rodzinie. Z planem w ręku*, Warszawa 2005.
2. Blackstone S.W., Berg M.H., *Social Networks Inventory*, 2003
3. Coyne P., Fullerton A., *Supporting Individuals with Autism Spectrum Disorder in Recreation*, 2004
4. Coyne P., Nyberg C., *Developing Leisure Time Skills for Persons with Autism: Structured Playtime Activities with Valuable Support Strategies for Adults*, 2011
5. Harpur J., Lawlor M., Fitzgerald M., *Interwencje społeczne dla nastolatków z Zespołem Aspergera - Przewodnik komunikacji i socjalizacji w terapii interakcyjnej* Warszawa, 2012
6. Kossewska J. (red.): *Osoba ze stanami ze spektrum autyzmu. Możliwość aktywnego życia*, Kraków, 2014
7. Kozdroń A., *Wychowanie przez zabawę. Projekty i gry w kształtowaniu kluczowych kompetencji u dzieci i młodzieży*, Warszawa, 2015
8. Lundine V., Smith C., *Szkolenie zawodowe i planowanie osobistego rozwoju dla uczniów z zaburzeniami ze spektrum autyzmu. Praktyczne materiały dla szkół*, Warszawa, 2008
9. Loreau D., *Sztuka planowania*, Warszawa, 2012
10. McClannahan L.E., Krantz P.J., *Plany aktywności dla dzieci z autyzmem - uczenie samodzielności*, Gdańsk, 2002
11. McIlwee Myers J., *Rozwijanie umiejętności życiowych u dzieci z autyzmem lub zespołem Aspergera*, Gdańsk, 2016
12. Mesibov G., Thomas J.B., Chapman S. Michael, Schopler E., *TTAP Profil umiejętności zawodowych i społecznych TEACCH (TEACCH Transition Assessment)*, Warszawa, 2009
13. Millar S., Aitken S., *Personal Communication Passports: Guidelines for good practice*, CALL Centre, University of Edinburgh, 2003
14. Nyberg C., Klagge M.L., Coyne P., *Developing Leisure Time Skills for People with Autism Spectrum Disorders (Revised & Expanded): Practical Strategies for Home, School & the Community*, 2016
15. Pięta J.: *Pedagogika czasu wolnego*. - Warszawa, 2008.
16. Rowland Ch., Schweigert P., *System symboli jednoznacznych*, Warszawa, 1995
17. Sroczyński W., Ploch L., *Czas wolny i niepełnosprawność*, Warszawa, 2017
18. Truszkowska-Wojtkowiak M., *Fenomen czasu wolnego*, Gdańsk, 2012
19. Waclaw W., Aldenrud U., Ilstedt S., *Dzieci z autyzmem i zespołem Aspergera: praktyczne doświadczenia z codziennej pracy*, Katowice, 2000
20. Wilde K.: *Logistyka autyzmu. Przewodnik dla rodziców, którzy zmagają się z kłopotami dziecka spać, treningiem toaletowym, napadami złości, biciem i innymi wyzwaniem życia codziennego*, Gdańsk, 2016
21. *Życ z autyzmem - seria 9 książeczek (Uczymy się żyć w rodzinie; Uczymy się jeść i pić; Uczymy się myć.; Uczymy się bawić; Uczymy się korzystać z toalety; Uczymy się ubierać; Uczymy się zasypiać; Uczymy się wychodzić z domu; Uczymy się radzić sobie z trudnymi zachowaniami; Warszawa, 2005*

GDZIE SZUKAĆ INSPIRACJI?

- <http://www.communicationpassports.org.uk>
- <https://fitt.fpg.unc.edu/early-learning-activities-visual-supports>
- <http://www.tasksgalore.com>
- <https://fitt.fpg.unc.edu/early-learning-activities-visual-supports>
- <https://www.shoebotasks.com/>

MIEJSCA, GDZIE MOŻNA SZUKAĆ ZAJĘĆ DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNYCH/ASD

I ICH RODZIN

1. „Co jest grane 24 - Twoje Centrum Kultury
<http://cojestgrane24.wyborcza.pl/cjg24/0,0.html>
2. Miejskie centra informacji, np. Miejskie Centrum Kontaktu Warszawa 19115: <https://warszawa19115.pl/>
3. Miejski informator Rodzinny <http://www.informatorrodzinny.um.warszawa.pl/>
4. Oferty domów kultury
5. Oferty instytucji kultury, zawierających działania dedykowane osobom z ASD, np.

Galerie sztuki:

- Centrum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie
<https://artmuseum.pl/pl/text/Osoby%20ze%20spektrum%20autyzmu>
<http://metrowarszawa.gazeta.pl/metrowarszawa/7,141637,23632528,ciche-godziny-w-muzeum-sztuki-nowoczesnej-dla-zwiedzajacych.html>
- Zachęta Narodowa Galeria Sztuki w Warszawie
<https://zacheta.art.pl/pl/wizyta/dostepnosc/osoby-z-zaburzeniami-ze-spektrum-autyzmu>

Muzea:

- Łazienki Królewskie w Warszawie
<https://www.lazienki-krolewskie.pl/pl/edukacja/muzeum-dostepne>
- Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN w Warszawie
<http://www.polin.pl/pl/informacje-dla-niepelnospprawnych>
- Muzeum Miasta Łodzi
<http://www.muzeum-lodz.pl/pl/edukacja/muzeum-miasta-lodzi-siedziba-glowna/materiay-do-pobrania>
- Muzeum Narodowe w Warszawie
<http://www.mnw.art.pl/edukacja/muzeum-dostepne/wydarzenia-i-programy/warsztaty-dla-rodzin-z-dziecmi-ze-spektrum-autyzmu/>
- Muzeum Pałacu Jana III Sobieskiego w Wilanowie
http://www.wilanow-palac.pl/przewodnik_dla_dzieci_ze_spektrum_autyzmu.html
http://www.wilanow-palac.pl/przewodnik_po_palacu_dla_osob_doroslych_ze_spektrum_autyzmu.html
http://www.wilanow-palac.pl/a_kto_to_a_co_to_moja_wyjatkowa_kolekcja_warsztaty_dla_dzieci_ze_spektrum_autyzmu.html
- Zamek Królewski w Warszawie - Muzeum
<https://www.zamek-krolewski.pl/zwiedzanie/zamek-bez-barier/osoby-ze-spektrum-autyzmu>

Inne instytucje kultury:

- Centrum Nauki Kopernik

<http://www.kopernik.org.pl/przewodnik-dla-osob-ze-spektrum-autyzmu/>

- Teatr Baj

<https://teatrbaj.pl/baj-bez-barier/>

GDZIE JESZCZE MOŻNA SZUKAĆ WSPARCIA:

1. Wolontariat koleżeński Max i Mary, <https://wolontariatkolezenski.pl/>

2. Sztuka Niepowtarzalna; Trening samodzielności z elementami terapii pedagogicznej
<http://www.teatrzeangazowany.pl/organizacja/sztuka-niepowtarzalna>, <https://www.facebook.com/events/578911555858638>

3. Stowarzyszenie Dobra Wola: <http://dobrawola.org.pl/>

4. Niewidzialne dzieci <https://niewidzialnedzieci.pl/>

5. Fundacja Kultury bez Barrier <http://kulturabezbarier.org>

6. Stowarzyszenie Nie z Tej Bajki <http://nieztejbajki.pl/>

7. Autentyzm - dla Dorosłych z Autyzmem <https://www.facebook.com/autentyzm>

8. Turnusy dla osób z ASD:

- Fundacja Prodeste <https://prodeste.pl/turystyka/>

- Turnusy rehabilitacyjne, obozy zimowe, rodzinne spływy kajakowe <http://www.tairon.pl/>

- Nonalis <https://nonaliis.pl/>

-Centrum Terapii Behawioralnej

<https://www.autyzm.edu.pl/index.php/ct-menu-item-3/turnusy>

9. Porady dotyczące uprawnień, świadczeń przysługujących dla niepełnosprawnych dzieci lub osób dorosłych oraz ich rodzin, np. na temat Specjalistycznych usług opiekuńczych; Fundacja SYNAPSIS

<http://synapsis.org.pl/kampanie-akcje/135-porady>

10. Opracowanie na temat wprowadzania planów i AAC, Fundacja SYNAPSIS

<http://www.synapsis.org.pl/zycie-z-autyzmem/wspomaganie-komunikacji/1398-model-wprowadzania-aac-w-pracy-z-dziecmi-z-autyzmem>

Instruktaż dla specjalistów dotyczący wprowadzania planu dnia w placówce

Instruktaż dla specjalistów dotyczący wprowadzania planu na zajęciach indywidualnych

Instruktaż dla rodziców dotyczący wprowadzania planu dnia na terenie domu

Zalecenia do prowadzenia zajęć indywidualnych z wykorzystaniem AAC w pracy z osobami z autyzmem

Zalecenia do prowadzenia zajęć grupowych z wykorzystaniem AAC w pracy z osobami z autyzmem

11. Darmowe konsultacje odnośnie AAC prowadzone przez Warszawskie Centrum Innowacji Edukacyjno-Społecznych i Szkoleń <https://www.wcies.edu.pl/>

Załączniki

- Załącznik 1. Arkusz analizy planu dnia
- Załącznik 2. Mój plan tygodnia - obserwacja
- Załącznik 3. Plan dnia całej rodziny na wybrany dzień - obserwacja
- Załącznik 4. Mój plan tygodnia - obserwacja
- Załącznik 5. Plan dnia mojego dziecka z ASD - obserwacja
- Załącznik 6. Umiejętność porozumiewania się - arkusz wywiadu z rodziną
- Załącznik 7. Przygotowanie do wprowadzenia planu dnia i systemu pracy samodzielnej
- Załącznik 8. Plan dnia i system pracy samodzielnej - decyzje
- Załącznik 9. Arkusz oceny korzystania z planu dnia
- Załącznik 10. Arkusz oceny korzystania z systemu pracy samodzielnej
- Załącznik 11. Instrukcje wykonania pomocy terapeutycznych
- Załącznik 12. Arkusz analizy aktywności / zadania
- Załącznik 13. Strategie uczenia - szablon

