

Szanowni Państwo,

Rodzice i Opiekunowie dzieci i młodzieży ze spektrum autyzmu,

Ze względu na obecny stan zagrożenia epidemiologicznego, który został wprowadzony w naszym kraju, jak również zgodnie z wytycznymi Ministerstwa Edukacji Narodowej, niezwykle istotne jest, by młode osoby przebywały w domach. Trudno jednak przekonać do tego podopiecznych, szczególnie, że wiosenna, coraz cieplejsza pogoda, zachęca do wychodzenia na spacer czy uprawiania innych aktywności związanych z przebywaniem na świeżym powietrzu. Dla dzieci i młodzieży ze spektrum autyzmu sytuacja może wydawać się szczególnie uciążliwa, dlatego warto ich zachęcać do rozwijania swoich pasji i zainteresowań, które z całą pewnością posiadają, lub – jeśli o tym nie wiedzą – do poszukiwania owych pasji.

W związku z tym postanowiłam przygotować dla Państwa krótki poradnik, w którym przekazuję propozycje działań możliwych do wykonywania z dziećmi ze spektrum autyzmu w środowisku domowym. Jednocześnie pragnę zaznaczyć, jak istotne dla wielu osób ze spektrum (choć nie dla wszystkich) jest tłumaczenie sytuacji w sposób obrazowy oraz przekazywanie instrukcji obrazkowych, które także są ogólnodostępne – chociażby instrukcja dokładnego mycia rąk, udostępniana przez Główny Inspektorat Sanitarny – w celu ułatwienia i usprawnienia procesu dostosowania się do nowej sytuacji (zdjęcie instrukcji mycia rąk pozostawiam dla Państwa dzieci, poniżej).

Jak skutecznie myć ręce?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Natóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydl je.



4 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



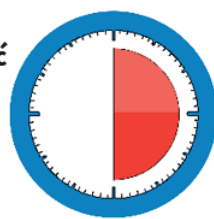
5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydl obydwie nadgarstki.



7 Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Główny Inspektorat Sanitarny



Zachęcam Państwa do dzielenia zainteresowań z Państwa dziećmi, ponieważ to Państwo, jako Rodzice, najlepiej wiedzą, jakie są ich pasje.

Jeżeli Państwa dziecko zainteresowane jest kosmosem – można wraz z nim wykonać na przykład uproszczony model Układu Słonecznego, wykorzystując materiały dostępne w domu. Jeżeli nie posiadają Państwo wystarczającej ilości materiałów – z zadania można zrobić wyzwanie i przekonać dziecko do zastanowienia się, w jaki inny sposób może wykorzystać posiadane materiały, by taki model można było wykonać. Można zachęcić też dziecko do znalezienia ciekawych materiałów na temat kosmosu, albo samodzielnie znaleźć takie materiały. Oto kilka inspiracji:

<https://www.youtube.com/watch?v=xodx588T99Y>

<https://www.youtube.com/watch?v=baJeGcVucgc>

<https://www.youtube.com/watch?v=yxVMhKt-cvI>

Model może być bardzo prosty – narysowany na kartce, przestrzenny – z wyciętych elementów, innych elementów klejonych na kartkę, kulek...

Jeżeli dziecku zależy na dokładnym odwzorowaniu Układu Słonecznego – niech poszuka informacji dotyczących kolorów planet, ich odległości od siebie i na przykład przyklei (w sposób bezpieczny, niepozostawiający śladów) planety na ścianie lub podłodze, przeliczając ogromne odległości na centymetry (mogą Państwo pomóc dzieciom w przeliczaniu odległości).

„Planety” można rozłożyć na podłodze, łącząc je sznurkiem – niech dziecko przechodzi po sznurku „tip-topami”, licząc ile stóp odległości mieści się pomiędzy planetami. Dziecko ćwiczy w ten sposób koordynację wzrokowo-ruchową, uczy się i zaspokaja swoją ciekawość. Może także stworzyć specjalny dziennik postępów, w którym będzie zapisywać obserwacje i nowopoznane fakty.

Analogicznie można postępować w przypadku każdego innego zainteresowania – jeśli dziecko lubi owady, może stworzyć ich atlas. Niech wykleja owady z plasteliny, maluje obrazki farbami, koloruje kredkami. Jeżeli dziecko lubi wyzwania, można na przykład zachęcić je do tworzenia hybryd z owadów, nadając im na przykład nowe właściwości, albo zwiększając ich użyteczność dla środowiska. Można też dziecku zadawać pytania, które pobudzają wyobraźnię – „Hmm... A ciekawe co by się stało, gdyby połączyć pasikonika z motylem. Jak myślisz?”

Jeżeli dziecku brakuje ruchu, niech zastąpi aktywność na świeżym powietrzu aktywnością w domu. Można wraz z dzieckiem, jeżeli istnieje taka możliwość, ustalić tor biegu (na przykład z przeszkodami, zadaniami, poleceniami do wykonywania konkretnych ćwiczeń), albo przekonać dziecko, by taki tor stworzyło samodzielnie nie tyle dla siebie, ile na przykład dla kulki z plasteliny, kulki papierowej albo kapsla. Przykładowy filmik w jaki sposób można stworzyć tor do zabawy:

<https://www.youtube.com/watch?v=3I7yoInem1M>

oraz inne ścieżki sensoryczne, wykorzystujące aktywność dziecka:

<https://www.youtube.com/watch?v=x1mgyKZNkA>

Dzieci ze spektrum autyzmu często potrzebują doznań sensorycznych – jeżeli dziecku nie przeszkadzają faktury na różnych przedmiotach, można się z nim bawić w rozpoznawanie przedmiotów na ich podstawie – wykorzystywać w tym celu dotyk, węch, słuch czy smak. Dzieci mogą za pomocą zmysłu dotyku poznawać różnice chociażby między papierem ściernym, kartką ksero, kartką z bloku technicznego.

Świetnym pomysłem na zabawy sensoryczne są takie z wykorzystaniem piany, ryżu czy makaronu. Przekazuję kilka przykładowych opcji do wykorzystania:

<https://www.youtube.com/watch?v=C8SR81bCVjs>

<https://www.youtube.com/watch?v=3GS5IESMI7Y>

Mogę Państwu z całego serca polecić zabawę, która sprawdza się niemal w każdym przypadku, a nie jest skomplikowana do wykonania.

Potrzebne materiały:

- Pianka do golenia (lub inna pianka o podobnej konsystencji)
- Farba w dwóch lub trzech różnych kolorach
- Foliowy, przezroczysty woreczek (najlepiej zapinany na suwak, choć nada się każdy inny – najważniejsze, by był przezroczysty)

Wykonanie: Piankę należy przenieść do foliowego woreczka, a następnie wkropić do środka jedną lub dwie krople z każdego koloru farby. Następnie należy zapiąć woreczek na suwak (lub ostrożnie zabezpieczyć otwór w inny sposób, tak by powietrze nie dostało się do środka) i oddać w ręce dziecka. Jego zadaniem będzie duszenie piany w taki sposób, by kolor z farb rozprzestrzenił się w dowolny sposób lub by kolory farb połączyły się, tworząc nową barwę.

Istnieje wiele różnych opcji zabaw sensorycznych z wykorzystaniem foliowych woreczków, jak również wiele możliwych opcji do umieszczania w środku interesujących elementów (żelatyna, płyn do mycia naczyń, szampon... / cekiny, brokat, kawałki styropianu...). Również same woreczki można wykorzystać w inny sposób, rysując na nich figury geometryczne, które dziecko będzie musiało „uzupełnić”, przepychając dłońmi zawartość:

<https://www.youtube.com/watch?v=8UjschKeFUY>

<https://www.youtube.com/watch?v=50TM3qolQwo>

<https://www.youtube.com/watch?v=gbIQwBK1mR8>

<https://www.youtube.com/watch?v=MbDshO9vpOA>

Proces tworzenia piany sensorycznej oraz piankoliny krok po kroku:

https://www.youtube.com/watch?v=LX4lJKMKs_0

https://www.youtube.com/watch?v=w_cupttsuJg

Dzieci mogą również bawić się mąką! Choć tu trzeba mieć na uwadze, że pozostanie po tej zabawie bałagan 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=NeONcvcJfjs>

A jeśli już o bałaganie mowa... Dlaczego nie?

Świetną opcją zabawy jest przygotowanie pomieszczenia w taki sposób, by na podłodze pozostał duży obszar do dyspozycji (odsunięcie mebli pod ścianę, zabezpieczenie ich przed zabrudzeniem). Na podłodze można rozłożyć materiał lub przykleić inny rodzaj folii czy płachty – nawet niepotrzebne prześcieradło – w taki sposób, by cała podłoga stała się miejscem twórczej działalności dziecka. Następnie wystarczy podać dziecku farby lub rozlać je na materiale – dziecko może chodzić po farbie, pozostawiać na płachcie ślady stóp i dłoni, malować, używając swojego ciała. Na farbach można odbijać wraz z dzieckiem faktury – folię bąbelkową, pogniecione kawałki folii, elementy drewniane, plastikowe, inne, które pozostawiają specyficzny ślad.

Jeżeli ktoś potrafi, może pokazać dziecku, że pomalowany w ten sposób materiał można wykorzystać, na przykład w celu stworzenia jedynych w swoim rodzaju poszewek na poduszki czy na uszycie ubrania 😊

<http://mamarak.pl/2019/09/farby-walki-wzory-tkaniny-handmade/>

Nie tylko piana zainteresuje Wasze dzieci, ale także... slime!

Istnieje wiele opcji wykonywania slime'ów w domu – mogą to być zwyczajne slimy, slimy z dodatkami, strzelające, błyszczące, brokatowe, kolorowe...

Tworzenie slime'ów jest na tyle proste, że dzieci są w stanie wykonywać je samodzielnie, a składniki wykorzystywane do ich tworzenia powinny być dostępne w każdym domu. Istnieją slimy, do których potrzebne są specjalne aktywatory, jednak można je zastąpić innymi składnikami, wykorzystywanymi na przykład do robienia wypieków. Oto kilka przykładów:

<https://www.youtube.com/watch?v=xXMVwkE1V1w>

<https://www.youtube.com/watch?v=p1pQlfiRrdI>

<https://www.youtube.com/watch?v=hF43UyGFOd8>

<https://www.youtube.com/watch?v=n71B4CbkW5Y>

<https://www.youtube.com/watch?v=JahEqjQfuyo>

<https://www.youtube.com/watch?v=0ll4UCrDnXs>

https://www.youtube.com/watch?v=w4E7BncSK_k

Oczywiście podczas przebywania w domu można z dziećmi wykonywać wiele innych prac plastycznych, rozwijających ich sprawność manualną i poprawiających koncentrację. Można na przykład:

- naklejać sznurek na gotowy obrys, wydrukowany wcześniej na komputerze lub narysowany ręcznie na kartce,
- wyklejać obrazki kawałkami pociętego papieru kolorowego,
- wyklejać obrazki drobnymi kuleczkami zrobionymi z krepki lub kolorowych kartek,
- dla osób cierpliwych – również wyklejanie obrazków różnymi ziarnami (należy wówczas nanieść klej na wybrany obszar, następnie obsypać go ziarnami, delikatnie je przyklepać, a następnie podnieść kartkę, by nadmiar ziaren swobodnie odpadł od obrazka – w ten sposób uzupełniać całość).

Pozostawiam również do Państwa dyspozycji kilka stron internetowych, na których opisywane są zabawy dla osób ze spektrum autyzmu:

http://www.poradnikautystyczny.pl/post/zabawy/zabawy_z_dzieckiem_1

<https://autyzmwszkole.com/zabawy-sensoryczne-si/>

<https://www.logopeda-lodz.eu/blog/zabawy-dla-dzieci-z-autyzmem/>

<http://www.mamatoja.pl/zabawy-dla-dzieci-z-autyzmem/>

<https://pedagogika-specjalna.edu.pl/autyzm/nauka-zabawy-dzieci-z-autyzmem/>

<http://antosiszymon.one.pl/zabawy.html>

<http://planeta-a.pl/blog/14-zabawy-dla-dzieci-z-autyzmem>

Nadchodzące święta wielkanocne również można wykorzystać jako temat aktywności w trakcie marcowego przebywania w domu – dzieci mogą tworzyć dekoracje wielkanocne czy wprawiać się w malowanie jajek, czy tworzenie pisanek w inny sposób – pisząc pisakami po skorupkach, naklejając cekiny, sznurek, czy malując skorupki, następnie rozbijając je i przyklejając odłamki do kawałka papieru, w celu stworzenia własnej, pisanekowej mozaiki.

Możliwości bez liku!

Zachęcam Państwa do skorzystania z powyższych przykładów zabaw i życzę dużo zdrowia. Spędzanie czasu w domu nie musi być nudne 😊