

PRIRUČNIK ZA RODITELJE

Mama i tata znaju i stignu



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo rada, mirovinskoga
sustava, obitelji i socijalne politike

Asja Dubravčić, mag.log., mag.reh.

Terapeut igrom, praktičar art terapije i tjelesne psihoterapije

SADRŽAJ

Kako osobe s poremećajem iz spektra autizma vide svijet oko sebe	str 4.
Emocionalni razvoj svakog djeteta	str 7.
Postavljanje pravila i granica	str 14.
Koja je razlika između tantruma i meltdowna?	str 17.
Dodatne strategije nošenja s izazovnim ponašanjem	str 24.
Vizualna podrška	str 30.
Socijalne priče	str 38.
Strategije poticanja interakcije i igre	str 43.
Floortime	str. 46.
Interakcije i ideje	str. 53.

KAKO OSOBE S POREMEĆAJEM IZ SPEKTRA AUTIZMA VIDE SVIJET OKO SEBE

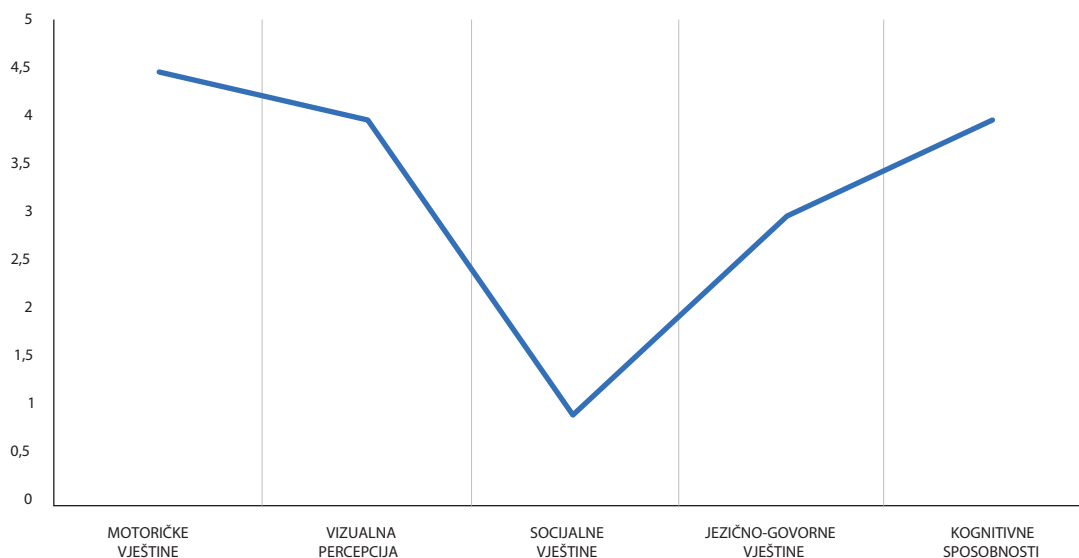
Djeca s poremećajem iz spektra autizma vide svijet na drugačiji način i u tome trebaju naše razumijevanje i prihvaćanje.

Poremećaj iz spektra autizma je razvojni poremećaja koji počinje u djetinjstvu, zahvaća gotovo sve psihičke funkcije i traje cijeli život.

Osnovna obilježja poremećaja iz spektra autizma su (prema DSM V):

1. Izrazite teškoće u socijalnoj komunikaciji i socijalnoj interakciji u različitim kontekstima:
 - teškoće u uspostavljanju socio-emocionalnog reciprociteta,
 - teškoće u neverbalnoj komunikaciji,
 - teškoće u razvijanju i održavanju socijalnih odnosa, primjerenih stupnju razvoju.
2. Suženi i repetitivni obrasci ponašanja, interesa i aktivnosti:
 - stereotipna i repetitivna upotreba jezika, predmeta i pokreta (motoričke stereotipije, eholalija, repetitivna i nefunkcionalna upotreba predmeta),
 - pretjerano inzistiranje na rutinama i pretjerano opiranje promjeni,
 - ograničeni i rigidni interesi koji su abnormalni po intenzitetu i fokusu,
 - hiper ili hipo-osjetljivost na senzorne podražaje ili neobični interes za senzoričke informacije u okolišu.

Slika 1. Opći prikaz razvojnog profila djeteta s poremećajem iz spektra autizma



Teškoće u socio-kognitivnim vještinama su osnova iz koje se dalje razvijaju navedena obilježja i neobičnosti u ponašanju kod osoba s poremećajem iz spektra autizma.

Socijalnu kogniciju definiramo kao način kako spoznajemo sebe i druge ljude. To je načini na koji ljudi misle o sebi i socijalnoj okolini i kako odabiru, tumače, pamte i koriste socijalne informacije u prosuđivanju i odlučivanju” (Aronson i sur. 2005).

Osobe s poremećajem iz spektra autizma pokazuju veće teškoće u području socijalne kognicije te su im pritom socijalne vještine značajno slabije od ostalih razvojnih sposobnosti.

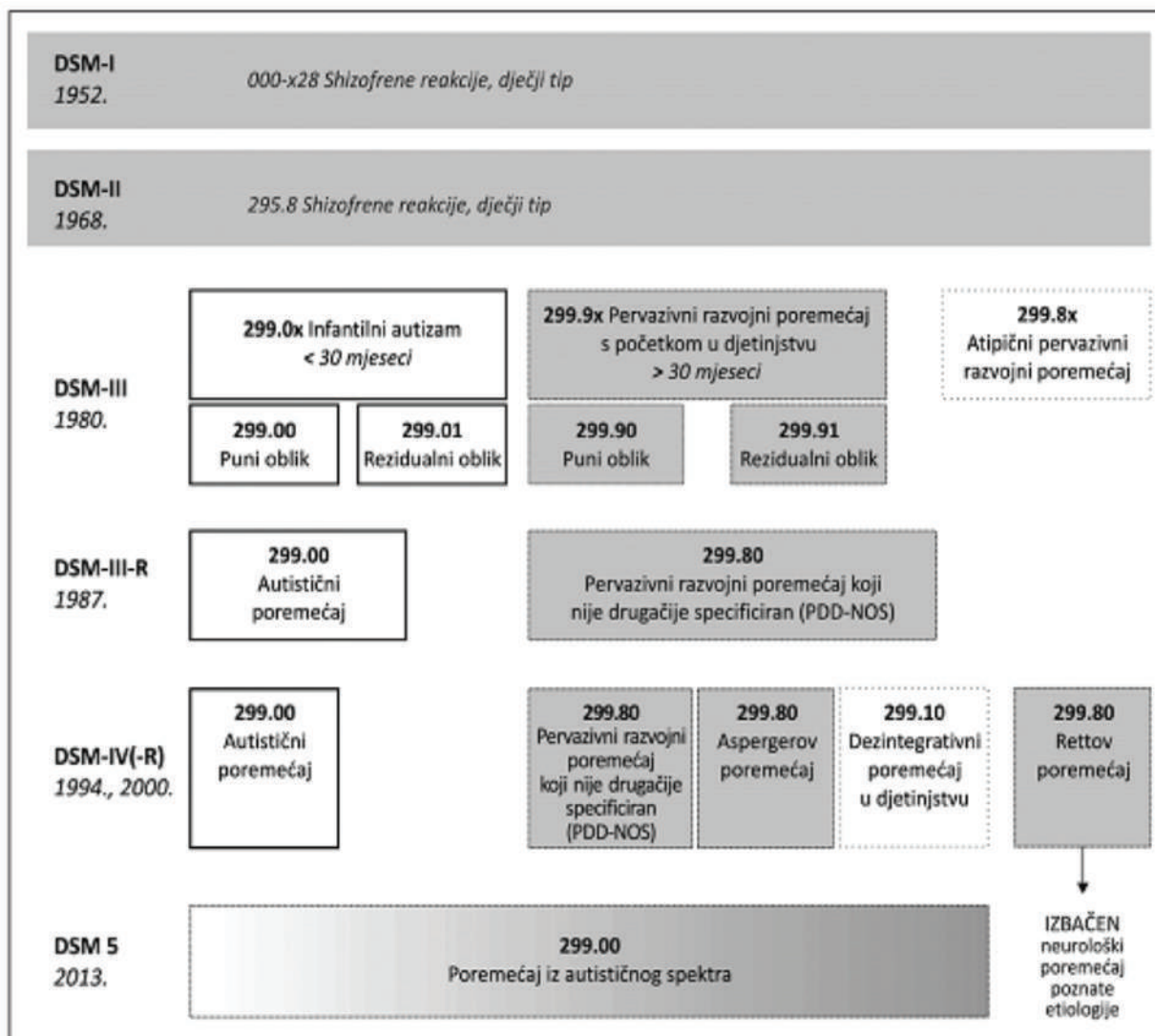
Mnoge naše vještine proizlaze iz našeg kapaciteta da razumijemo socijalni svijet oko sebe, da se s njim povezujemo, da od njega učimo i da u njemu aktivno sudjelujemo.



Tijekom godina, kako se mijenjalo i produbljivalo razumijevanje poremećaja iz spektra autizma dolazilo je i do promjena u dijagnostičkim kategorijama (Cepanec, Šimleša, Stošić, 2015).

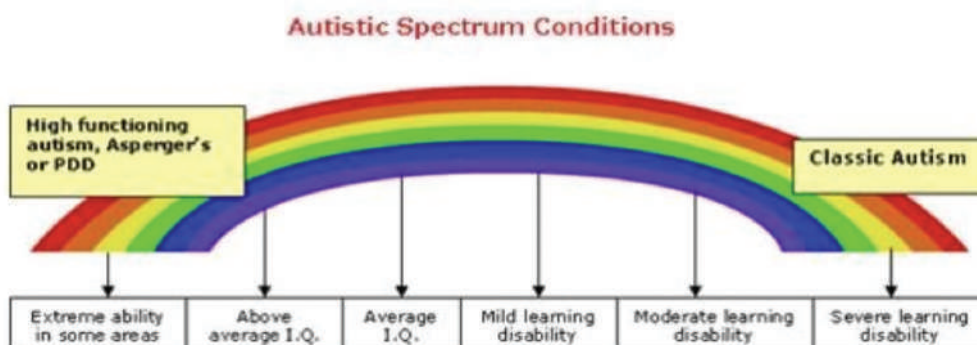
Danas sve teškoće spadaju pod jednu univerzalnu dijagnozu "Poremećaja iz spektra autizma".

Slika 2. Promjene dijagnostičkih kategorija tijekom vremena.



Autizam se u prošlosti doživljavao kao spektar od „nisko-funkcionalnih“ osoba do „visoko-funkcionalnih“ osoba. „Nisko-funkcionalnim“ osobama s autizmom su se smatrale one sa smanjenim intelektualnim i verbalnim sposobnostima, dok su „visoko-funkcionalne“ osobe bile one prosječnih do iznadprosječnih intelektualnih i verbalnih sposobnosti.

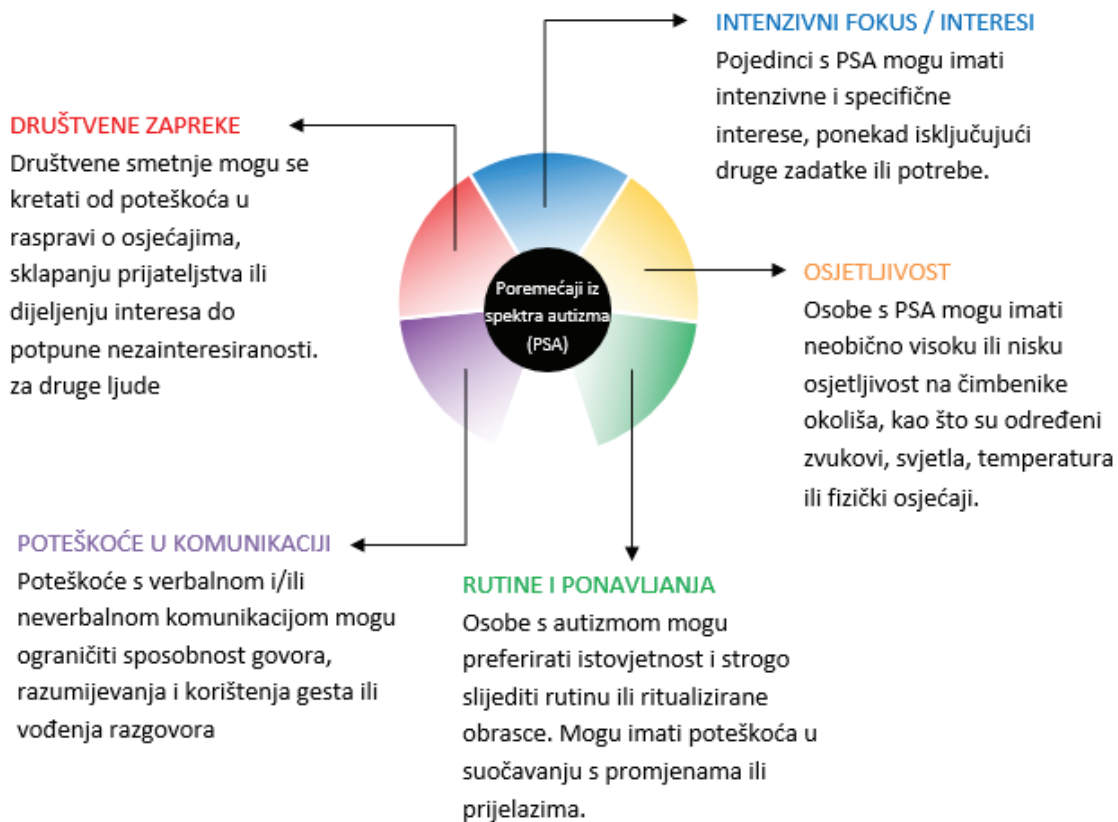
Slika 3. Spektar autizma - efekt duge



Danas se na autizam gleda iz perspektive intenziteta teškoće po razvojnim područjima: socijalna komunikacija, socijalna interakcija, suženi i repetitivni obrasci ponašanja, interesa i aktivnosti, senzoričke teškoće. Svaka karakteristika autizma može se razlikovati po vrsti i stupnju i može se mijenjati s vremenom. Kombinacija karakteristika rezultira visoko individualiziranim razvojnim profilom specifičnim za svaku osobu.

Obzirom na intenzitet teškoće po razvojnim područjima definira se potrebna razina podrške za osobu s poremećajem iz spektra autizma.

Slika 4. Karakteristike poremećaja iz spektra autizma (PSA)



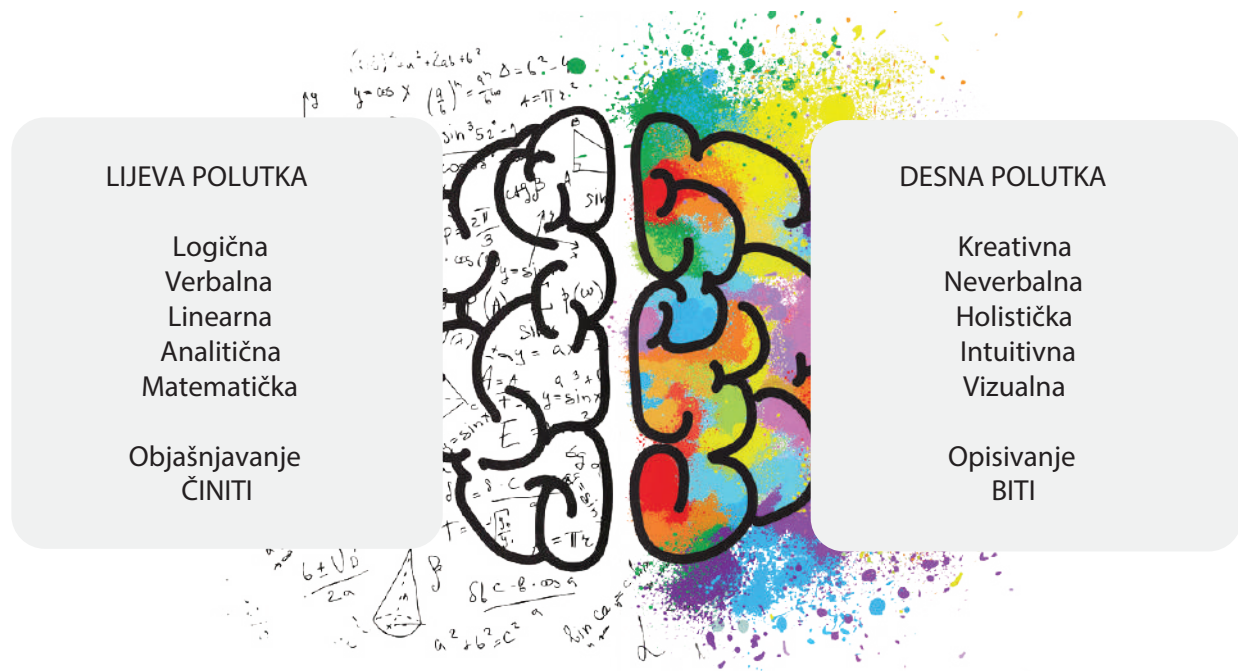
Izvor: Dijagnostički i statistički priručnik za duševne poremećaje (DSM-5), GAO-17-109

EMOCIONALNI RAZVOJ SVAKOG DJETETA

BIOLOŠKI ASPEKT - KAKO FUNKCIONIRA DJEČJI MOZAK

Za dublje razumijevanje djetetovog ponašanja i emocionalnog razvoja sagledat ćemo dječji mozak iz perspektive funkcioniranja i međudnosa lijeve i desne hemisfere mozga te donjeg (limbičkog sustava) i gornjeg (neokorteks) mozga.

LIJEVA - DESNA HEMISFERA



Cilj je pomoći djetetu integrirati obje polutke mozga kako bi zajedno radile:

- preaktivna lijeva hemisfera dovodi do emocionalne odvojenosti,
- preaktivna desna hemisfera dovodi do emocionalne preplavljenosti.

Povezivanje s hemisferama

Djetetova jako aktivna desna hemisfera (npr. jaki ispadi ljutnje ili tuge) će u nama izazvati aktivaciju desne hemisfere (npr. naša jaka ljutnja, vikanje ili tuga zbog toga što je dijete tužno). Ukoliko je desna hemisfera djeteta pretjerano emotivna, mi kao odrasli trebamo se povezati s našom mirnom desnom hemisferom i reagirati smireno kako bi regulirali dijete. Na taj način naš "smireni mozak" može utješiti djetetov "disregulirani mozak" i pomoći mu dovesti ga u stanje smirenosti i ravnoteže.

Povezivanje s osjećajima

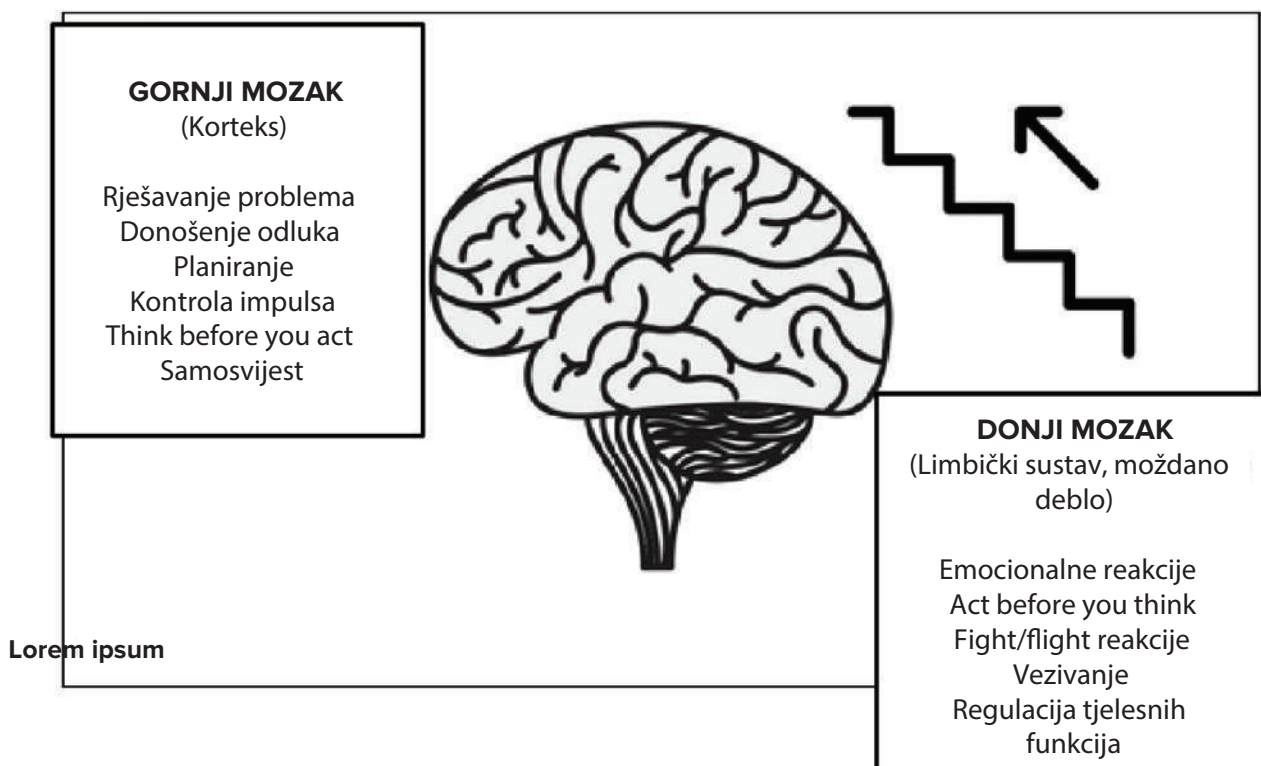
Kada je lijevi mozak prekrut i drži svu kontrolu kroz logiku i objašnjenja, potrebno je potaknuti povezivanje s desnom stranom, našim osjećajima i intuicijom.

Imenuj kako bi ukrotio

Kada je emotivni, desni mozak pojačano aktiviran, pomaže ga umiriti aktiviranjem lijevog mozga kroz razgovor, verbalizaciju i logička objašnjenja.

Razgovor nije pametovanje i davanje lekcija!

GORNJI I DONJI MOZAK



Budite strpljivi sa gornjim mozgom

“Primitivni” donji mozak je razvijen po rođenju dok se “sofisticirani” gornji mozak razvija do sredine 20-tih godina. Uz to što je tek u razvoju, gornji mozak je često pod napadima donjeg mozga u visoko stresnim i emotivnim situacijama.

Ne očekujte od djece da uvijek donose dobre odluke i da imaju kontrolu nad svojim emocijama i ponašanjem.

Koristi ga ili ga izgubi:

- pružite priliku da dijete vježba gornji mozak kako bi postao jači i povezaniji sa donjim mozgom i tijelom,
- igrajte igre npr. kartice "Što bi ti učinio?", društvene igre o osjećajima, predstavite im probleme koje sami moraju pokušati riješiti,
- nemojte uvijek "spašavati" djecu i pomagati im, dopustite im da sami dolaze do vlastitih rješenja problema.

Povežite se i preusmjerite:

- kad je dijete uzrujano prvo se sa njim povežite emotivno (s njegovim donjim mozgom i desnom hemisferom),
- kad je dijete receptivnije i smirenije preusmjerite ga na gornji mozak i lijevu hemisferu. Da zaključi, donese odluke, objasni situaciju i prihvati posljedice,
- ne dolijevajte ulje na vatru,
- budite u svom gornjem mozgu otvoreni za razgovor, a u svom donjem mozgu smireni,
- potaknite djetetov gornji mozak na aktivaciju radije nego da trigerirate njegov donji mozak vašim snažnim emocijama,
- pitajte pitanja, budite zainteresirani, tražite alternativu i pregovarajte.

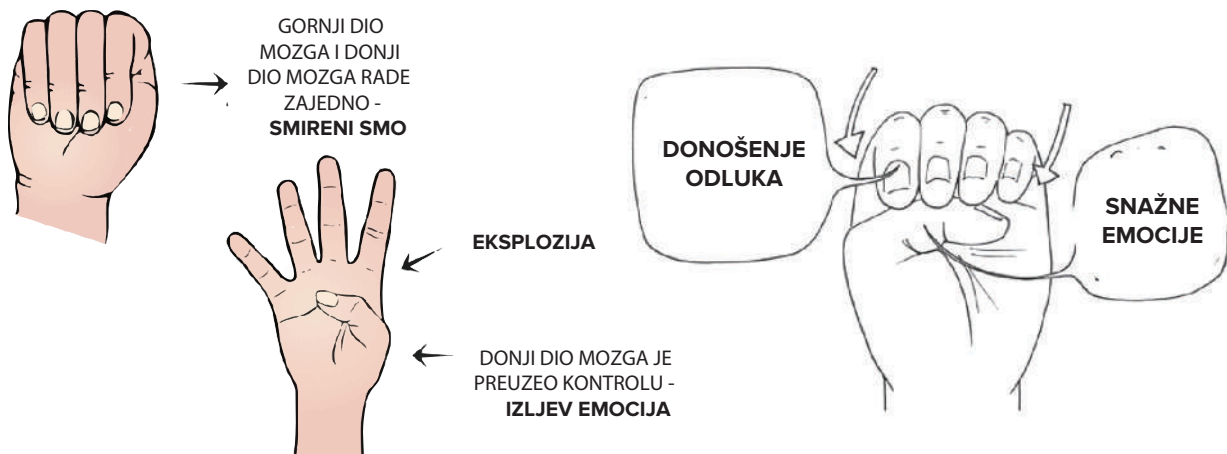
RUČNI MODEL MOZGA

Kako bi djeci lakše objasnili njihove emocije i koristimo tehniku ručnog modela mozga.

U ručnom modelu mozga prsti predstavljaju naš gornji dio mozga koji je logičan, pronalazi rješenja i donose promišljene odluke. Palac predstavlja donji mozak koji je emotivan i reaktivan.

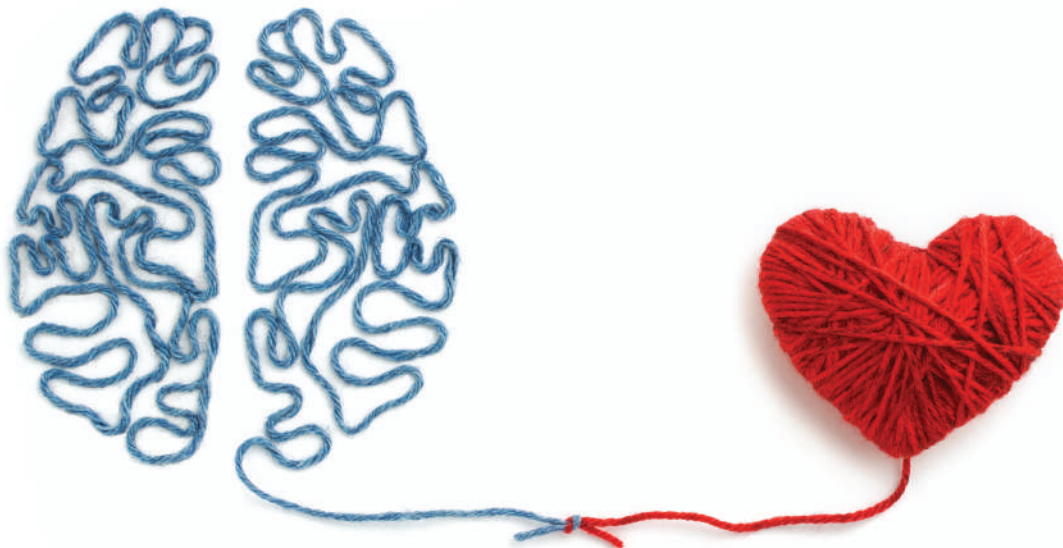
Kada smo smireni i regulirani, emocije i razum rade zajedno. Kad smo jako uzrujani, emocije su prejake i mi gubimo doticaj sa našim gornjim dijelom mozga. Zato je potrebni prvo umiriti i utješiti emocije kako bi se mogli povezati sa našim gornjim dijelom mozga koji nam onda može pomoći donijeti odluku ili pronaći bolje rješenje problema.

Slika 5. Model mozga prema D.J.Siegel



Izvor: Dr. Daniel J. Siegel, "Mentalni uvid: Nova znanost o osobnoj transformaciji" (Bantam books, 2010)

REFLEKTIVNO RAZMIŠLJANJE



Reflektivno razmišljanje je naš kognitivni i emocionalni kapacitet da razumijemo što druga osoba misli i osjeća (stanja, osjećaji, želje, potrebe, ciljevi, stavovi, namjere). Proizlazi iz sposobnosti odrasle osobe da bude s djetetom usklađena i povezana pri čemu empatički iščitava i daje značenje djetetovim unutarnjim stanjima.

Polazi od pretpostavke da odrasle osobe imaju želja za razumijevanjem i prihvaćanjem djetetovog unutarnjeg stanja.

Kako verbaliziramo što dijete osjeća i misli, stvaramo glas djetetovog subjektivnog doživljaja. Time djetetu dajemo mogućnost da razumije samo sebe, vlastita unutarnja iskustva i doživljaje.

ŠTO REFLEKTIRAMO?

– imenujemo i verbaliziramo djetetova unutarnja stanja

PONAŠANJE
TIJELESNE REAKCIJE
MISLI
OSJEĆAJE
POTREBE



Tako stvaramo zdravu osnovu samospoznaje i samoregulacije kod djeteta.

Reflektivno razmišljanje je način na koji pratimo dijete umjesto da ga vodimo. Ono pomaže odrasloj osobi razumjeti dijete, a djetetu pomaže da se osjeća shvaćeno.

Biti s djetetom znači:

Ovdje sam i čujem te
Razumijem te
Stalo mi je do tebe

Biti s djetetom ne znači:

Uvijek se slažem s tobom
Moram te učiniti sretnim
Riješiti ću tvoje probleme

EMOCIJE

Emocije su naš način odgovaranja na životne situacije.

Važno je razumjeti da ne postoje negativne emocije, obzirom da sve emocije imaju svrhu u našem životu a postoji pozitivno i negativno djelovanje.

Osnovne emocije i njihove potrebe

Emocija

SREĆA je osjećaj užitka i zadovoljstva

STRAH je reakcija na osjećaj prijetnje

TUGA je reakcija na gubitak ili odvajanje

LJUTNJA je reakcija da se zauzmemo za sebe i obranimo od onog što percipiramo negativnim za nas

Potreba iza emocije

Potreba da se sreća podijeli sa drugom osobom

Potreba za sigurnosti

Potreba za suosjećanjem i razumijevanjem

Potreba da nas se shvati ozboljno



OHRABRIVANJE

Ohrabrujuće poruke koriste se za osnaživanje djeteta i jačanja pozitivne slike o sebi. Ideja ohrabrujućih poruka je istaknuti djetetu u čemu je uspješno i time naglasiti njegov trud i sposobnost.

OHRABRIVANJE

Bez vanjske evaluacije
Prepoznavanje truda i sposobnosti
Unutarnja motivacija
Usmjereno na proces

POHVALA

Vanjska procjena/evaluacija
Zadovoljavanje kriterija i tuđeg mišljenja
Vanjski izvor motivacije
Usmjerena na produkt

Primjer: Dijete gradi toranj

“Uspio si.”

“Jako si se trudio pronaći crvenu kocku.”

“Pažljivo slažeš kockice i važno ti je da toranj bude veliki.”

“Točno znaš kako želiš složiti toranj i koje boje želiš da bude.”

“Smislio si novi način kako možeš spojiti ove kocke.”

“Čini mi se da si sretan kako je tvoj toranj ispao.”

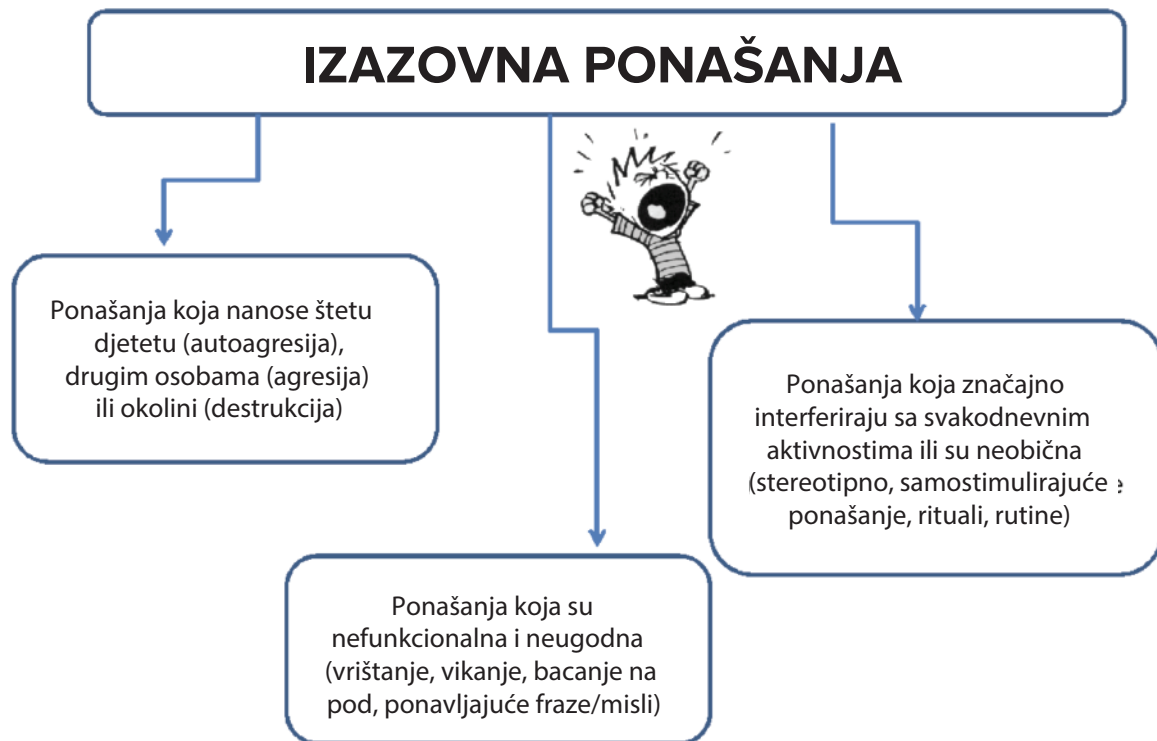
“Možda ti se čini da je teško sagraditi toranj, ali sigurna sam da ćeš uspjeti.”

Dijete se uči:

- bolje upoznati sebe,
- osvijestiti svoje sposobnosti,
- osobnoj odgovornosti,
- osjećaju moći,
- ustrajnosti,
- vjerovati u sebe,
- učiti iz pogrešaka,
- istraživati i rješavati probleme.



POSTAVLJENJE PRAVILA I GRANICA



Ross Greene definira 2 načina na koja možemo sagledavati nepoželjna ponašanja djece:

Djeca čine dobro ako to žele!

Zašto neko dijete ne bi htjelo biti dobro?

Koje strategije rada s djecom nam ovo ostavlja? Natjerati ga da želi biti dobro? Ulazimo u sustav nagrade i kazne.

Djeca se čine dobro ako mogu!

Kad bi se dijete moglo ponašati dobro ono bi se tako ponašalo, što znači da mu nešto stvara prepreku u tome. Fokus stavljam na to što je djetetu prepreka da pokaže najbolje od sebe.

Razlozi izazovnih ponašanja NISU:



Prije nego što ispravljamo ili dajemo posljedicu djetetovom ponašanju najvažnije je znati koja je funkcija izazovnog ili nepoželjnog ponašanja:

- način nošenja s frustracijom i stresom,
- komunikacija,
- regulacija,
- izbjegavanje - protestira ili odbija situaciju/ aktivnost,
- dobivanje - traži hranu/ predmet/aktivnost,
- traži pomoć,
- traži odmor,
- nerazumijevanje okoline ili zahtjeva,
- iskazivanje nezadovoljstva,
- indicira fizičku bol (glavobolja, bolest).

POVEŽITE SE SA DJETETOM PRIJE NEGO POČENETE ISPRAVLJATI PONAŠANJE

- povežite se sa djetetom,
- stavite se u njegove cipele,
- empatički osjetite što dijete proživljava,
- pokušajte razumjeti što se dogodilo,
- dajte djetetu priliku da kaže svoju stranu i prihvatite ju bez osude.

POSTAVLJANJE GRANICA KROZ POVEZIVANJE S DJETETOM

METODA 3 KORAKA:

1. Povezivanje s emocijom / potrebom

Prvi korak reflektiranja emocija može biti dulji kako bi se povezali sa djetetom i dali mu do znanja da ga stvarno razumijemo.

Npr. "Izgubio si u igri i jako si ljut/tužan. Toliko si se veselio igri i jako si želio pobijediti."

2. Komuniciranje granice/pravila

Radimo kratku pauzu u komunikaciji kako bi stavili dodatni značaj na reflektiranje i tek tad krećemo s drugim korakom a to je postavljanja granice, pri čemu je druga izjava kratka i jasna.

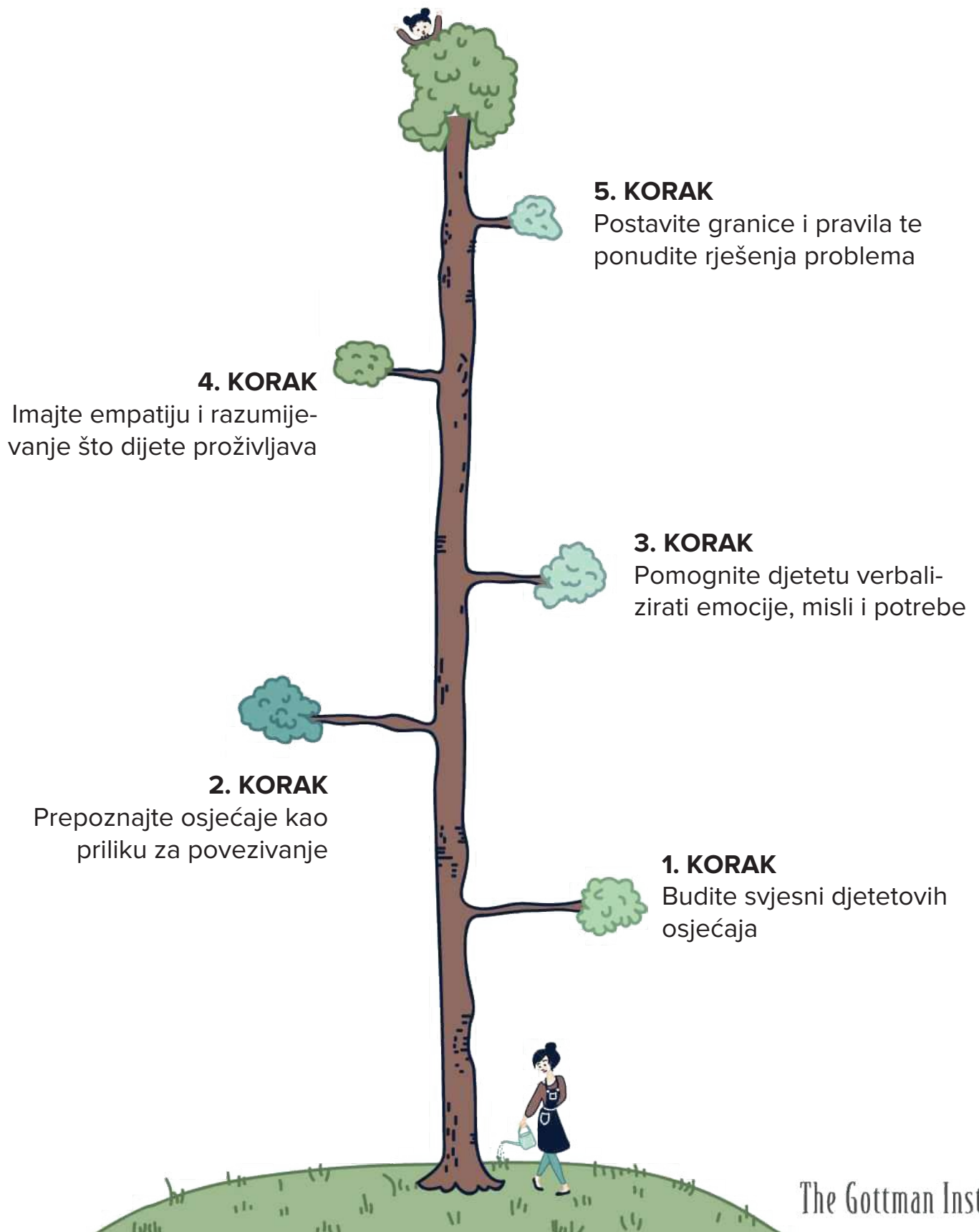
Npr. "Ali igračke nisu za bacanje."

3. Usmjeravanje na alternativu

I u trećem koraku pokušavamo ponuditi najbolju moguću alternativu koja je u skladu sa djetetovom potrebom iz prvog koraka.

Npr. "Možeš si uzeti odmor i odabrati sljedeću igru."

5 KORAKA EMOCIONALNOG UČENJA



KOJA JE RAZLIKA IZMEĐU TANTRUMA I MELTDOWNA?

Tantrum

Izražaj ljutnje, frustracije i nezadovoljstva

Ima vanjski cilj, želju

Postoji određena kontrola u ekspresiji ponašanja

Potreba da drugi vidi ponašanje – ponašanje usmjereno da ga drugi vidi

Kada dijete dobije što želi ponašanje se smiruje unutar 5 min

Meltdown

Reakcija na osjećaj preplavljenosti

Nema vanjski cilj

Cilj je smirivanje sistema

Ponašanje nije pod kontrolom

Ponašanje nije usmjereno prema drugome

Djetetu treba dugo vremena da se smiri, što često biva tek kad se umorio, ispraznio ili kad se senzorički izregulirao



TANTRUM	PITANJE ZA POSTAVITI	MELTDOWN
DA	Da li dijete gleda ili izaziva vašu reakciju?	NE
DA	Da li dijete svjesno kontrolira svoje ponašanje?	NE
DA	Da li dijete ima cilj - pokušava komunicirati potrebu želim/ne želim?	NE
DA	Da li se dijete uspijeva smiriti nakon što je dobio što je želio?	NE

FUNKCIONALNA PROCJENA PONAŠANJA – INTERVJU

Materijal preuzet od projekta „Rana intervencije u obitelji za djecu s autizmom“
Edukacijsko rehabilitacijski fakultet, voditelj projekta: prof.dr. Jasmina Stošić

A) OPIŠITE PONAŠANJE

1) Za svako ponašanje opišite topografiju (kako se izvodi), frekvenciju (koliko često po danu, tjednu ili mjesecu), trajanje (koliko dugo traje kad se pojavi) i intenzitet (koliko je štetno odnosno destruktivno).

PONAŠANJE	TOPOGRAFIJA	FREKVENCIJA	TRAJANJE	INTEZITET
Bacanje predmeta	Knjige/materijale za rad baca u zid	5-6 puta tjedno	15-20 sekundi	Uništen materijal za rad
Štipanje i grebanje vršnjaka	Zgrabi ruku/dlan i pokreće prste/ukopava	4-5 puta tjedno	10-20 sekundi	Masnice, ponekad krv

2) Koja od opisanih ponašanja se najčešće javljaju zajedno? Da li se javljaju otprilike u isto vrijeme? U nekom predvidljivom nizu odnosno poretku? Kao odgovor na sličnu situaciju?

B) PARAMETRI OKOLINE KOJI MOGU IZAZVATI POJAVU NEPOŽELJNOG PONAŠANJA

- 1) Koje lijekove osoba uzima i kako bi to moglo utjecati na njeno ponašanje?
- 2) Koji medicinske ili fizičke uvjete osoba doživljava a koji bi mogli utjecati na njeno ponašanje? (Npr. astma, alergije, osip, upale sinusa, napadaji, problemi s menstruacijom itd.)
- 3) Opišite obrasce spavanja osobe i na koji način to može utjecati na njeno ponašanje tijekom dana?
- 4) Opišite navike hranjenja osobe i dijetu i na koji način to može utjecati na njeno ponašanje?
- 5a) Napišite popis dnevnih aktivnosti osobe te naznačite u kojim aktivnostima osoba uživa a u kojima najčešće dolazi do problema.

UŽIVA	PROBLEM	VRIJEME	AKTIVNOST
		6.30 - 7.00	Buđenje, umivanje, oblačenje
X		7.00 - 7.30	Doručak
	X	7.30 - 8.00	Vožnja do škole
		8.00 - 8.15	Dolazak, ulazak u razred
	X	8.15 - 9.00	Samostalan rad

5b) Do koje mjere su aktivnosti dnevnog rasporeda predvidive za osobu, da li osoba zna što će se događati, kada, s kim i koliko dugo?

5c) Do koje mjere osoba tijekom dana ima mogućnost izbora aktivnosti u kojima će sudjelovati ili ugodnih događaja i pojačanja (hrana, odjeća, osoba s kojom će provesti neko vrijeme, aktivnosti slobodnog vremena)?

6) Koliko ostalih osoba je obično s osobom kod kuće, u školi ili na poslu (uključujući ostale učenike, sustanare ili suradnike)? Da li je osoba obično uznemirena kada je okolina bučna ili kada ima puno ljudi?

7) Koji je omjer stručnog osoblja koje pruža podršku kod kuće, u školi, na poslu i drugim okolinama (1:3, 1:5)? Da li broj stručnog osoblja, njihova educiranost ili njihove socijalne interakcije s osobom utječu na javljanje nepoželjnih ponašanja?

C) DEFINIRAJTE SPECIFIČNE NEPOSREDNE PODRAŽAJE ODNOSNO DOGAĐAJE (PRETHODNE VARIJABLE) KOJI UTJEČU NA TO DA SE PONAŠANJE POJAVI ODNOSNO NE POJAVI

Vrijeme tijekom dana: Kada je najviše, a kada najmanje vjerojatno da će se ponašanje pojaviti?

Najviše vjerojatno:

Najmanje vjerojatno:

Okruženje: Gdje je najviše, a gdje najmanje vjerojatno javljanje ponašanja?

Najviše vjerojatno:

Najmanje vjerojatno:

Osobe: S kim će se najvjerojatnije, a s kim najmanje vjerojatno javiti ponašanje?

Najviše vjerojatno:

Najmanje vjerojatno:

Aktivnost: Koje aktivnosti će najvjerojatnije, a koje najmanje vjerojatno dovesti do pojave ponašanja?

Najviše vjerojatno:

Najmanje vjerojatno:

Da li postoje posebne situacije ili događaji koji nisu navedeni u prethodnim pitanjima, a koji ponekad utječu na pojavu ponašanja (određeni zahtjevi, osvjetljenje, zvukovi, odjeća)?

Navedite jednu stvar koju možete napraviti, a koja će sigurno izazvati ponašanje.

Ukratko opišite kako na ponašanje osobe utječu slijedeći podražaji:

- kad date nalog da napravi težak zadatak,
- kad prekinete ugodnu aktivnost (jede sladoled, gleda TV),
- kad neočekivano promijenite dnevni raspored ili tijek aktivnosti,
- kad osoba nešto želi, a u tom trenutku to ne može dobiti,
- kad niste obraćali pažnju na osobu i ostavili ste ju samu (cca 15 minuta).

Odgovorite s obzirom na stupanj razvoja receptivnog jezika, odnosno sposobnosti da osoba razumije druge:

- da li osoba slijedi izgovorene naloge i/ili upute? Ako da, koliko otprilike? Navedite neke od njih.
- da li osoba odgovara na znakovne ili gestovne naloge ili upute? Ako da, na koliko otprilike? Navedite neke od njih.
- da li osoba može imitirati, ako joj omogućite, fizički model za različite zadatke ili aktivnosti? Navedite primjer.
- kad ju se pita, da li osoba pokazuje da želi nešto ili želi ići negdje itd.?

G) ŠTO BISTE TREBALI RADITI A ŠTO IZBJEGAVATI KADA RADITE S OVOM OSOBOM

Što možete napraviti da poboljšate vjerojatnost da će podučavanje ili ostale aktivnosti proteći dobro u radu s ovom osobom?

Navedite što može ometati podučavanje ili provođenje aktivnost s osobom, odnosno što treba izbjegavati.

H) ŠTO DIJETE VOLI I ŠTO JE ZA NJEGA NAGRADA?

Hrana:

Igračke i predmeti:

Aktivnosti kod kuće:

Aktivnosti/izlasci u zajednici:

Ostalo

I) ŠTO ZNATE O POVIJESTI JAVLJANJE NEPOŽELJNIH PONAŠANJA, PROGRAMIMA KOJI SU UVOĐENI I ISPROBANI I KOJI SU BILI UČINCI TIH PROGRAMA

Ponašanje	Koliko dugo postoji taj problem?	Programi	Učinak

J) NAVEDITE ZAKLJUČNE REČENICE ZA SVAKI VEĆI PREDIKTOR, ODNOSNO POSLJEDICU

Parametri okoline	Neposredni prethodni podražaj (prediktor)	Nepoželjno ponašanje	Posljedica koja odražava ponašanja (funkcija)
Kad je spavao manje od 5 sati	Kad mu se daje zadatak koji teže rješava	Baca predmete u zid	Kako bi izbjegao zadatak



DODATNE STRATEGIJE NOŠENJA S IZAZOVNIM PONAŠANJIMA

Važno je uvijek imati na umu:

- nitko se nije sam naučio regulirati i "lijepo" ponašati,
- emocionalna regulacija i socijalno ponašanje se uči kroz socijalnu interakciju,
- tretirajte svako ponašanje kao pokušaj komunikacije,
- ne stavljajte zabranu kad je dijete uznemireno. Prvo tražimo od djeteta da se smiri, a zatim dajemo posljedicu,
- ne zaboravite nagraditi pozitivno ponašanje!

DOSLJEDNOST

- omogućuje predvidljivost,
- daje sigurnost,
- potiče generalizaciju,
- način da dijete razumije posljedicu i usvoji ponašanje.

"NE!"

- kratak i jasan,
- dosljedno ga koristiti,
- jasna namjera,
- minimalna pažnja,
- ne koristite ga prečesto jer gubi na vrijednosti.

POTKREPLJENJE

Pozitivno potkrepljenje

Učvršćivanje ponašanja pružanjem ugodne posljedice.

Npr: Kad Tomica pospremi autiće u kutiju može ići gledati TV

Negativno potkrepljenje

Pojačavanje ponašanja uklanjanjem neugodnog podražaja ili situacije.

Npr: Kad Hrvoje složi puzzle može se ustati od stola

Potkrepljenje – nagrada

Ono što djetetu predstavlja nagradu i veseli ga.

Primarna: zadovoljavaju osnovne želje (npr. mobitel, igračka, hrana, odmor).

Sekundarna: socijalna (npr. osmijeh ili pohvala)

Simbolička: npr. žetoni.

- odgođene aktivnosti: odlazak u kino ili na sladoled.

Potkrepljenje se daje neposredno nakon ponašanja, a ne s velikom odgodom!

- odredite hijerarhiju razine nagrade
- započnite s najmanje nametljivom nagradom (socijalna)

Potkrepljenje se uklanja na način da se postepeno smanjuje sve dok dijete nije usvojilo pozitivno ponašanje.

U situacijama koje su nove i/ili stresne, ponekad je potrebno vratiti se većoj razini nagrade.

KAZNA?

Zadavanjem neugodnih posljedica ili uklanjanjem pozitivnih doći će do smanjenja pojavljivanja nepoželjnog ponašanja? **NETOČNO!**

Davanjem kazne:

- potičemo učenje iz straha,
- ne priznajemo djetetove potrebe i emocije,
- fokusiramo se na negativno,
- ne učimo pozitivno.

Umjesto kazne potrebno je usmjeriti se na postavljanje pravila i granica!

IGNORIRANJE – GAŠENJE

Ignoriranje označava neobraćanje pažnje na dijete i zaustavljanje davanja ikakve posljedice, što je za dijete samo po sebi neugodna i negativna posljedica.

DA – kad dijete ponašanjem pokušava izbjeći zadatak. Tada ignoriramo ponašanje ALI imamo na umu da je djetetu teško i pokušamo mu olakšati završetak provedbe zadanog.

NE – kada je funkcija ponašanja samostimulacija i/ili agresija (autoagresija, destrukcija), kad dijete traži pomoć, ukazuje na bol/frustraciju.

Potrebno je zapitati se „Što smo ignoriranjem naučili dijete?“.

Stoga ignoriranje nikad ne koristimo izolirano i ne koristimo ga bez uočavanja djetetove potrebe i učenja poželjnog ponašanja.

1, 2, 3 BROJANJE

Brojati 1,2,3 i dati djetetu prostora da se smiri, te zatim demonstrirati pozitivno ponašanje i tražiti od djeteta da ga izvede. Ako dijete ne može izvesti pozitivno ponašanje, dati pozitivno potkrepljenje za smireno stanje.

PREUSMJERAVANJE

Preusmjerenje djetetovog ponašanja na neku drugu aktivnost koja mu može pružiti ugodu, regulaciju i zaokupit pažnju.

Npr. dijete plače, viče, baca se na pod jer ne može dobiti autić – ponudimo mu balon.

POMOĆ

- u situacijama jake frustracije i ljutnje smanjiti zahtjev na dijete,
- pomoći djetetu napraviti ili završiti što tražimo,
- ubrzati aktivnost kako bi kraće trajala,
- pojednostaviti zahtjev ili aktivnost,
- popustiti je isto opcija, ali uz dogovor ili uvjet.



„I“ REČENICE

Ponavljamo rečenicu u kojoj uvažavamo djetetovu potrebu sve dok se dijete ne počinje smirivati i shvaćati da čujemo njegovu želju i poštujemo ju.

Npr. I dobit ćeš auto.

I dobit ćeš auto.

I dobit ćeš auto.

Kad se dijete smirilo postavimo granicu ili tražimo da pokaže primjereno ponašanje.

Npr. Pospremi kocke. Ili sutra ćemo se igrati sa autom. I dobit ćeš auto.

NAJAVA POSLJEDICE

Postavljanje granice

- terapeut koristi ime djeteta kako bi privukao njegovu pažnju, a ako ima vremena, reflektira djetetovu želju za izvođenjem zabranjenog ponašanja,
- terapeut navodi ograničenje i reflektira dijete tako da ono može preusmjeriti svoje ponašanje,
- ako je potrebno, terapeut može signalizirati ograničenje podizanjem ruke u položaju "zaustaviti", pogotovo ako je to potrebno za zaštitu od letećih predmeta.

Davanje upozorenja

- ako se dijete upusti u ponašanje za koje je terapeut već ranije postavio granicu tijekom terapije (tj. ovo je drugi put da se ponašanje dogodilo u istoj terapiji), terapeut djetetu daje upozorenje,
- da bi to učinio, terapeut ponovno postavlja granicu, a zatim obavještava dijete što će se dogoditi ako dijete ponovno prekrši granicu. To djetetu omogućava da odluči hoće li riskirati posljedice ili ne.
- nakon upozorenja, terapeut još jednom reflektira kako bi dijete moglo preusmjeriti svoju igru.

Provođenje posljedice

- ako dijete taj dan po treći put probije istu granicu, terapeut mora provesti posljedicu,
- da bi to učinio, terapeut ponovno postavlja granicu a zatim provodi posljedicu kako je navedeno u upozorenju.

Višestruke granice

Nije uobičajeno, ali ponekad djeca tijekom igranja testiraju i nekoliko različitih granica (npr. razbiti igračku, baciti igračku na terapeuta, baciti šaku pijeska po sobi, popeti se na stol).

U ovim rijetkim slučajevima testiranja granica i pravila, odrasla osoba započinje s prvim korakom postavljanja pravila za svaku novu granicu.

Odrasla osoba ovdje također može djetetu reflektirati njegovu namjeru.

Npr. "Želiš li vidjeti kakva su pravila i kako ću reagirati?"

UČENJE POZITIVNOG, NOVOG PONAŠANJA!

Ako djeca pokazuju nepoželjna ponašanja to znači da:

- nemaju razvijena primjerena komunikacijska sredstva
- ta ponašanja uviđaju kao najefikasnije sredstvo komunikacije i dobivanja željenog

Moramo ih naučiti novim, prihvatljivim obrascima ponašanja koja poslije moramo dosljedno nagrađivati i reagirati na njih.

Rutine i rituali

- usko povezani sa senzoričkim profilom i potrebama,
- moramo ih razumjeti i prihvatiti,
- kroz igru (kad je dijete regulirano) poticati fleksibilnost u razmišljanju,
- uvesti vizualne rasporede koji olakšavaju predvidljivost,
- najavljivati i objašnjavati promjene,
- najaviti kraj igre ili promjenu aktivnosti,
- aktivnosti izvršavati zajedno s djetetom (neka postanu oblik socijalne interakcije).

Zapamtite!

- Budite realni
- Postavite ciljeve koji su ostvarivi
- Krenite s malim koracima
- Definirajte stvari koje su vama važne
- Nemojte krenuti mijenjati sve od jednom (prestresno i za vas i za dijete)
- Uvijek će biti onih "teških" i onih "lakih" dana
- Ne odustaje brzo – budite ustrajni
- Budite dosljedni



VIZUALNA PODRŠKA

Što je vizualna podrška?

Način na koji auditivne informacije postaju vizualne.

Zašto koristiti vizualnu podršku?

Kada informaciju dajemo verbalno, ona je tu nekoliko trenutaka.

Kada informaciju dajemo vizualno, ona je to onoliko dugo koliko djetetu treba.

Što vizualni raspored radi?

- pokazuje što će se dogoditi tijekom nekog vremena,
- redosljed kojim će se stvari odvijati,
- kada će završiti,
- što će se sljedeće dogoditi.

Potrebno radi:

- teškoća u razumijevanju govora,
- teškoća u govornom izražavanju (tjeskoba, nepoželjni oblici ponašanja),
- teškoće u organiziranju i postavljanju granica na vlastito ponašanje,
- smanjeno razumijevanje okoline,
- nerazumijevanje i neprihvatanje društvenih pravila,
- potreba za poznatim aktivnostima/prostorom,
- preosjetljivost na senzorne podražaje,
- nedostka vještine percipiranja, organiziranja i orijentiranja u vremenu

KOMUNIKACIJA PUTEM SLIKA (PECS, PODD)










PECS pruža djeci mogućnost uporabe učinkovite komunikacije u raznim socijalnim situacijama. Koristeći PECS, djeca nauče prići i predati sliku željenog predmeta komunikacijskom partneru u zamjenu za taj predmet.

Krajnji cilj:

- učenik prilazi svojoj "komunikacijskoj ploči",
- radi odabir prikladne slike iz niza,
- skida odabranu sliku,
- odlazi do učitelja i ispušta sliku u učiteljevu ruku.

DNEVNI (TJEDNI) RASPORED

 **MOJE JUTRO**

1.		PROBUDIM SE
2.		ODEM NA WC
3.		OPEREM LICE
4.		OBUČEM SE
5.		POJEDEM DORUČAK
6.		OPEREM ZUBE

Munday Su M T W Th F S	Tuesday Su M T W Th F S	Wednesday Su M T W Th F S	Thursday Su M T W Th F S	Friday Su M T W Th F S	Saturday Su M T W Th F S	Sunday Su M T W Th F S
school	school	school	school	school	respite	home
doctor	swim		party		family	clean room
		shop		sports		surprise

STRUKTURIRANJE VREMENA:

- pomaže učenicima da planiraju dnevna i tjedna događanja,
- omogućuje predviđanje događaja čime se smanjuje anksioznost pri izvršavanju novog zadatka te umanjuje napetost oko neznanja što će se slijedeće dogoditi,
- pomaže u razlikovanju učenja i slobodnog vremena,
- olakšava samostalni prelazak s jedne aktivnosti na drugu jer pokazuje učeniku kuda slijedeće mora ići,
- potiče motivaciju za dovršenjem zadatka kojeg se pribojavaju ili im je težak, ako na rasporedu vide da im slijedi ugodnija aktivnost ili zadatak,
- priprema osobu za buduću neovisnost.

Struktura i jasna organizacija je potrebna jer:

- omogućava predviđanje i "razumijevanje" slijeda događaja,
- poštuje potrebu za rutinom,
- osigurava uspješnost,
- smanjuje "prazni hod".

Potrebno odlučiti za koji je dio dana djetetu potreban raspored

Nekoj će djeci odgovarati raspored za cijeli dan jer im je bitno da znaju što slijedi i da im je vrijeme strukturirano. Nekima će biti potreban raspored za vrijeme slobodnog vremena, kako ne bi bilo praznog hoda i kako bi djetetu vrijeme bilo ispunjeno. Nekima će biti potreban raspored s aktivnostima vezanim za učenje kako bi dijete lakše moglo pratiti tijek aktivnosti i znati kad je kraj.

- sličice i njihova veličina ovise o djetetu, mogu se koristiti fotografije, crteži, simboli ili pisane upute,
- sličice bi bilo dobro plastificirati ili zalijepiti na karton i oblijepiti selotejpom kako bi duže trajale,
- odlučite gdje će i kako raspored stajati te razmislite gdje je djetetu i vama lako dostupan.

KAKO KORISTITI RASPORED

- vodimo dijete do rasporeda, uzimamo prvu sliku, imenujemo aktivnost i odlazimo do mjesta na kojem se provodi aktivnost sa slike,
- nakon provedene aktivnosti, vraćamo se do rasporeda i stavljamo sliku u džepić i kažemo "gotovo",
- najavljujemo sljedeću aktivnost na isti način,
- dijete neće odmah znati čemu služi raspored, stoga je potrebno dosljedno ponavljati postupke kako bi dijete naučilo njihovo značenje,
- u raspored je dobro uključiti aktivnosti koje su djetetu ugodne, kako bi vidjelo da će nakon njemu možda ne tako dragih aktivnosti slijediti neka koju voli.

VIZUALNI RASPORED ZA VAŽNE DANE I DOGAĐAJE

Ukoliko je djetetu potrebno, može se napraviti i zaseban vizualni raspored za događaje koji nisu svakodnevni kako bi im se olakšalo razumijevanje i predvidivost novih situacija i mjesta. Princip izrade rasporeda je isti kao i princip rada dnevnog rasporeda.



RASPORED IZMJENA AKTIVNOSTI TIJEKOM SATA

RASPORED IZMJENA AKTIVNOSTI

Vježba - odmor

Vježba - vježba - vježba - odmor



KAKO KORISTIMO

- posjednemo dijete za stol i pokažemo mu raspored,
- pokazujemo prvu sliku, imenujemo aktivnost i provodimo aktivnost,
- nakon aktivnosti, kažemo „gotovo“ i okrećemo prvu sliku,
- zatim pokazujemo na drugu sliku, imenujemo aktivnosti.

“PRVO, ONDA” PRAVILO

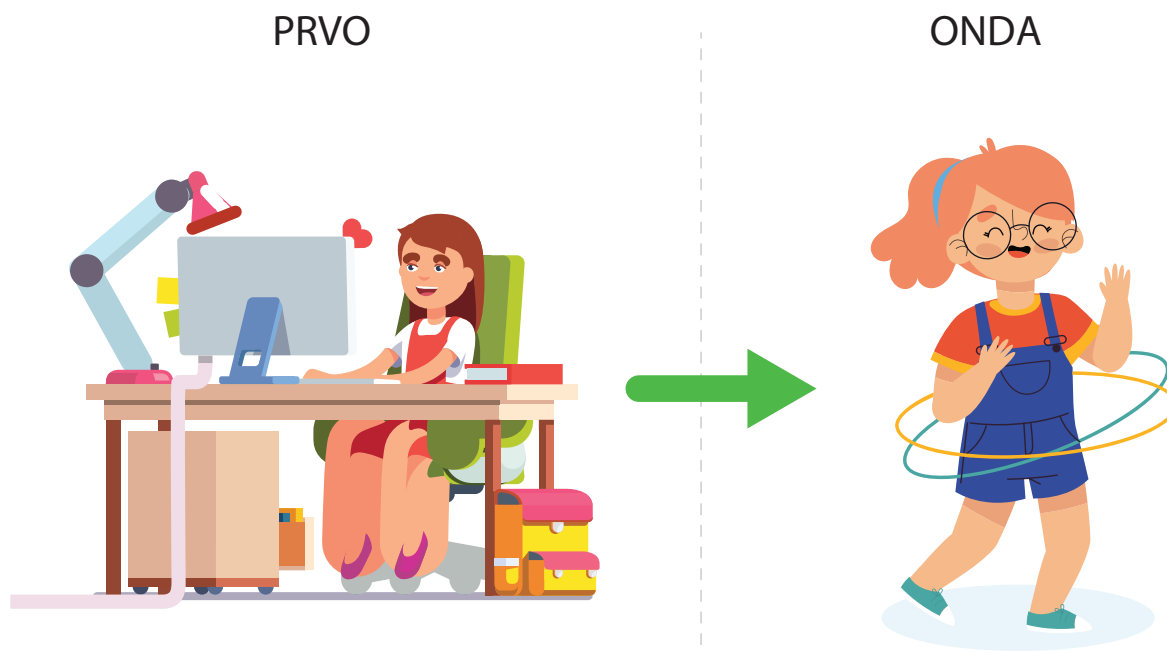
PRVO – ONDA raspored možemo koristiti u situacijama kad je djetetu neka aktivnost neugodna ili ju iz nekog drugog razloga odbija, a bitna je za svakodnevni život djeteta i obitelji.

Ovaj raspored omogućava djetetu da se regulira i smiri jer zna da će uslijediti ugodna aktivnost te mu to pomaže da lakše odradi aktivnosti koju ne voli.

KAKO KORISTIMO?

Na dijelu gdje piše PRVO obično se stavlja slika aktivnosti koju dijete iz nekog razloga odbija (npr. pisanje), a na dijelu na kojem piše ONDA stavlja se slika onoga što dijete voli (npr. odmor).

U početku raspored možemo koristiti za najavu neke neutralne pa ugodne aktivnosti („prvo ćeš se obući a onda idemo u dvorište“). Jednom kad dijete nauči značenje rasporeda, možemo ga krenuti uvoditi i za neželjene aktivnosti kao što je prethodno opisano.



NAGRAĐIVANJE TOKENIMA



Služi kako bi dijete bilo što više motivirano da provede određene aktivnosti!

- ovim sustavom dijete ima vizualnu predodžbu koliko određena aktivnost traje (broj zadataka) te kada će uslijediti "nagrada",
- time se povećava suradnja a smanjuju nepoželjna ponašanja prilikom provođenja aktivnosti (npr. za vrijeme pisanja zadaće),
- broj "bodova" koje dijete skuplja možete odrediti individualno prema djetetu, iako je u početku praktično staviti manji broj aktivnosti kako bi dijete što prije došlo do željene aktivnosti ali i shvatilo princip sustava

KAKO POČETI?

- 1) Odredite koji je vizualni znak bilježenja bodova.
- 2) Bodovi mogu biti u obliku omiljenih slika djeteta, kvačice, smajlići. Možemo ih unositi mi ili dijete.
- 3) Pitamo dijete da odabere određenu aktivnost za koju će sakupljati bodove (omiljene aktivnosti djeteta).
- 4) Kada dijete odabere aktivnost, stavimo sliku i željene aktivnosti na kraj (zadnji kvadratić) te držimo vizualni sustav ispred djeteta.
- 5) Kažemo djetetu koju aktivnost ćemo sada raditi (npr. Idemo pisati zadaću. Imamo 5 zadataka. Za svaki zadatak dobiješ bod. Na kraju slijedi nagrada.).
- 6) Za svaki uspješni zadatak koje dijete napravi stavimo oznaku za bod u kvadratić te isto pokažemo djetetu
- 7) Kada ispunimo sve kvadratiće s bodovima, pokažemo djetetu da je skupio sve bodove te mu kažemo da uzme svoju "nagradu".

Sustavi nagrađivanja mogu biti i kreativniji, npr. skupljanje dinosaura ili kamenčića



TRAJANJE I ZAVRŠETAK AKTIVNOSTI

Samo trajanje određene aktivnosti možemo vizualno i auditivno predočiti (zvuk alarma na kraju aktivnosti).



→ na taj način dijete uči i zna koliko određena aktivnost traje, te kada će uslijediti druga.

Potrebno je procijeniti prema sposobnostima djeteta koji ćemo vizualni znak za trajanje aktivnosti koristiti (digitalni sat, štoperica, kuhinjski ili pješčani sat).



KAKO POČETI?

Kada započnemo s aktivnosti (npr. radni listić), pokažemo djetetu vrijeme rezervirano za igru (npr. aplikaciju na mobitelu koja mjeri vrijeme a djetetu je razumljiva).

Važna je dosljednost kako bi djetetu zaista bio jasan kraj (čim odzvoni štoperica) kažemo djetetu: Završili smo s igrom i pokažemo sličicu za GOTOVO.

Za kraj određene aktivnosti je važno koristiti vizualni znak.

Taj znak također odredite na način da je djetetu jasan (znak za gotovo, kvačica, riječ gotovo, kraj). Isti znak koristite i na kraju dnevnog rasporeda.

REDOSLJED IZVRŠAVANJA AKTIVNOSTI



Rasporedi za određene aktivnosti raščlanjuju aktivnosti u manje korake.

→ oni su vizualni oblik analize zadatka (task analysis).

Najčešće se koriste u učenju osnovnih vještina samostalnosti i brige o sebi (npr. oblačenje, pranje zubi, spremanje u krevet, tuširanje, toalet trening).

Pri izradi rasporeda potrebno je voditi računa o svakom malom koraku. Ništa se ne podrazumijeva.

VIZUALNA PODRŠKA U IZRAŽAVANJU POTREBA

Djeca na razne načine pokazuju svoje potrebe, emocije, umor i kada im je potreban odmor. Ukoliko nemaju primjereno sredstvo komunikacije za iskazivanje svojih potreba oni će to činiti na nepoželjan način.

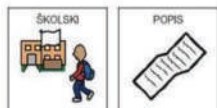
→ npr. tijekom rada za stolom kartica za "pauzu/odmor" može biti primjeren način iskazivanja potrebe za odmorom.



PRAĆENJE AKTIVNOSTI - ORGANIZACIJA I PLANIRANJE

Vizualna podrška može se koristiti i kao podrška u organizaciji, planiranju i izvršavanju svakodnevnih obaveza.

POPIS ZA ŠKOLU



DOMAĆA ZADACA



GOTOVA



ŠKOLSKA TORBA



SPREMNA



ODJECA



SPREMNA



SPREMAN ZA ŠKOLU



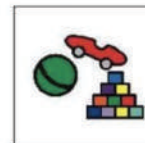
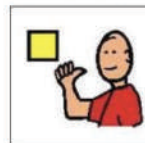
SPREMAN



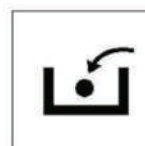
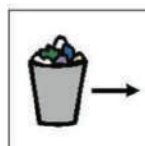
NISAM SPREMAN



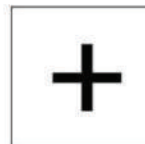
1. POSPREMI SVOJE IGRAČKE



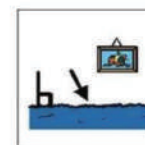
2. IZNESI SMEĆE U KANTU ZA SMEĆE



3. NAPRAVI KREKET I OTVORI PROZOR



4. USISAJ ILI POMETI POD U SOBI





SOCIJALNE PRIČE

Socijalna priča je pisani ili vizualni vodič koji opisuje različite socijalne interakcije, situacije, ponašanja, vještine ili koncepte, a uveli su ih i opisali Gray i Garand (1993).

Prema Grayu (2010), socijalna priča opisuje situaciju, vještinu ili koncept u smislu relevantnih socijalnih znakova, perspektiva i uobičajenih odgovora u specifično definiranom stilu i formatu. Cilj socijalne priče je strpljivo dijeljenje točnih društvenih podataka na umirujući i razumljiv način koji dijete može lako razumjeti.

Socijalne priče i "Teorija uma"

Svakodnevni društveni život ovisi o sposobnosti procjene ponašanja drugih ljudi na temelju njihovih mentalnih stanja, kao što su njihovi ciljevi, osjećaji i uvjerenja, što se postiže kroz kognitivne sustave zajednički nazvane **teorijom uma**.

Zbog smanjenih sposobnosti teorije uma, socijalna interakcija za osobe s poremećajem iz spektra autizma može biti teška, zbunjujuća i nepredvidljiva. Socijalna priča tada se koristiti za objašnjavanje socijalnih situacija, onoga što druga osoba možda misli i zašto se ponaša na određeni način, čime se smanjuje ili uklanja zabuna i nepredvidivost (Ali i Frederickson, 2006).

Socijalne priče i Centralna koherencija

Drugi razlog zbog kojeg socijalne priče mogu funkcionirati za djecu s poremećajem iz spektra autizma jest predložena teorija da osobe s poremećajem iz spektra autizma imaju "slabu centralnu koherenciju" (Happé, 2005.). „Snažna“ ili „tipična“ centralna koherencija odnosi se na tendenciju integriranja informacija u kontekst za davanje značenja na višoj razini. (Booth & Happé, 2010). Drugim riječima, obično uzimamo informacije u cjelini, ne fokusirajući se na svaki pojedini detalj. Na primjer, kada gledamo automobil, obično prvo uzmemo u obzir činjenicu da je to automobil prije nego što uopće uzmemo u obzir neke pojedinosti o njemu (npr. kotači, model/marka, legure, zatamnjena stakla, itd.). Imati "slabu" centralnu koherenciju sugerira da se djeca s poremećajem iz spektra autizma usredotoče na detalje i imaju veće poteškoće u obradi cjeline. Povezujući to sa socijalnim situacijama "neke će osobe s poremećajem iz spektra obratiti pažnju na nebitne detalje i neće razumjeti značenje situacija" (Kokina i Kern, 2010).

Cilj socijalnih priča:

- ukazuju djetetu na važne socijalne informacije, signale, različite perspektive i tijekom razgovora,
- olakšavaju razumijevanje nepoznatih i neočekivanih situacija,
- olakšavaju nošenje s promjenama,
- pomažu djetetu u upravljanju svojim ponašanjem,
- olakšavaju razumijevanje socijalne situacije i djeluju na smanjenje osjećaja zbunjenosti,
- uče socijalno rješavanje problema,
- pomažu djetetu organizirati socijalne signale koje prije nije razumio,
- smanjuju anksioznost uzrokovanu u socijalnim odnosima,
- potiču socijalno razmišljanje i rješavanje problema.

Kako napraviti Socijalnu priču?

- pišu se iz perspektive djeteta,
- pišu se u 1. licu,
- pišu se u sadašnjem vremenu,
- koriste se djetetu poznate riječi,
- dužina priče je 4 do 10 rečenica,
- preporuča se da odrasli s djetetom čita priču (čak i kad dijete zna čitati),
- potrebno je ponavljati čitanje priče (min 2 puta).

Koraci u izradi socijalne priče:

Definirajte cilj priče:

- npr. Naučiti dijete kako se ponašati u kinu ili koja je razlika između prijatelja i poznanika ili zašto je važno staviti ruku na usta kad kašljemo.

Zatim razmislite što dijete treba razumjeti kako bi postigao ovaj cilj.

- npr. Treba znati da je važno staviti ruku na usta jer sprečava prijenos bakterije koje prenose bolest.

Sakupite informacije o situaciji koju želite objasniti u priči.

- npr. Gdje se događa, s kim je dijete, što se dogodi i zašto, kako počinje i završava.

Vrste rečenica kojima se gradi socijalna priča

1) **Deskriptivne rečenice (De)** daju opis situacije (gdje, tko, zašto) kako bi dijete moglo prepoznati situaciju.

- npr. Sva djeca idu u školu. Kad sam bolestan ležim doma u krevetu.

2) **Perspektivne rečenice (P)** opisuju djetetove i tuđe emocije i ponašanje.

- npr. Druga djeca se uplaše kad vičem. Kad sam bolestan osjećam se umorno i boli me glava.

3) **Direktivne rečenice (Di)** ukazuju djetetu na primjeren socijalni odgovor/ponašanje u situaciji.

- npr. Kad želim postaviti pitanje trebam dići ruku.

4) **Afirmativne rečenice (A)** stavljaju dodatan značaj na prethodnu rečenicu (bili koja vrsta rečenice).

- npr. Kad sam bolestan osjećam se umorno. To je ok. To je jako važno.

5) **Kooperativne rečenice (Co)** opisuju kako drugi ljudi mogu pomoći u situaciji.

- npr. Učiteljica će mi pomoći pronaći izgublenu igračku.

6) **Kontrolne rečenice (Cn)** su rečenice koje daje dijete kako bi lakše zapamtio ili razumio naučenu strategiju ponašanja.

- npr. Kad me strah, pitati ću "Hoće li se dogoditi promjena?"

Preporuča se koristiti više deskriptivnih a manje direktivnih rečenica!

Priča ne smije biti preduga (od 4 do 10 rečenica):

- 1 direktivna rečenica (ili kontrolna rečenica)
- 2 do 5 ostalih vrsta rečenice



PRIMJER SOCIJALNE PRIČE



Za Božić idemo kod bake



Tamo će biti puno ljudi i možda će biti



glasno. Jesti ćemo i otvarati poklone.



Ako će me buka smetati mogu tražiti odmor.



Mogu otići u spavaću sobu i slušati glazbu.



Odlazak kod bake može biti zabavan.



Ja se volim igrati s drugom djecom.

Mogu pitati prijatelja “da li se želiš igrati _____ sa mnom?”.



Ako on kaže “DA”, možemo se zajedno igrati.



Ako on kaže “NE”, to znači da on sad želi igrati svoju igru. I to je OK.



Mogu ga pitati “da li mogu igrati s tobom tvoju igru.”

Ako on kaže “NE” to znači da mu je važno da završi svoju igru. I to je isto OK.



Mogu se igrati sam ili sa drugom djecom.

STRATEGIJE POTICANJA INTERAKCIJE I IGRE KOD DJECE S TEŠKOĆAMA U RAZVOJU

KAKO ZAPOČETI I GRADITI ODNOS S DJETETOM S VEĆIM I/ILI VIŠESTRUKIM TEŠKOĆAMA

Razvojni pristup sagledava dijete u odnosu na njegove specifičnosti i posebnosti te prihvaća dijete onakvo kako je ovdje i sada u razvoju, a ne gdje bi trebalo biti (Greenspan, Wieder, 2003).

- nema univerzalnog pristupa,
- nema specifičnog kurikuluma,
- od stručnjaka se traži senzibilnost, kreativnost, energičnost, znanje.

ZONA PROKSIMALNOG RAZVOJA (Vigotski)



Zona proksimalnog razvoja je zona između trenutne razine djeteta i sljedeće moguće razvojne razine, odnosno između onoga čime dijete već vlada i onoga čime može ovladati u najbližoj budućnosti uz neophodno primjereno poticanje.

Ona određuje psihičke funkcije koje još nisu sazrele nego se trenutno nalaze u procesu sazrijevanja. »Igra predstavlja zonu idućeg razvoja djeteta. U igri je dijete uvijek više od svog prosječnog uzrasta, za glavu više od samog sebe.« (Vigotski, 1966)."

Poticajna okolina

- Djeca s teškoćama u razvoju trebaju poticajnu okolinu i podršku/vođenje odrasle osobe koja mu omogućava da uđe u zonu idućeg razvoja.
- Senzitivna odrasla osobe se prolagođava razvojnoj razini djeteta, nudi aktivnosti i interakcije koje su u zoni idućeg razvoja te na taj način stimulira djetetov razvoj.
- Djeca s teškoćama u razvoju su više ovisna o prilagodbi okoline i primjerenosti igrovnog materijala. Stoga im je potrebno u terapijskom radu prilagoditi i osigurati razvojno primjeren i motivirajući materijal. Potrebno je omogućiti 'just the right challenge', što može biti vrlo zahtjevan izazov (Fallon, MacCob, 2013).

OSNOVNE KARAKTERISTIKE RAZVOJNOG PRISTUPA:

- Temeljan na odnosu– odnos je mjesto učenja
- Temeljen na emocijama– emocije daju smisao našem djelovanju
- Temeljan na razmišljanju - iskustva učenja se temelje na tome da dijete smisli odgovor i rješenje
- Temeljan na razvoju - susretanje djeteta na njegovoj razvojnoj razini

EMOCIJE KAO TEMELJ UČENJA

Kritična je uloga emocionalnih interakcija u samo-regulaciji, komunikaciji, jeziku i građenju osjećaja stvarnosti. Dijete koristi emociju kako bi pružilo namjeru svojim radnjama i značenje svojim riječima.

→ Bez emocionalne povezanosti, riječi i radnje se koriste na repetitivan, stereotipan način (npr. skriptiranje, eholalija). U igri je dijete emotivno uključeno i učenje samim tim postaje svrhovito.

Povezivanje želje i emocije s djelovanjem

Za djecu sa razvojnim teškoćama najveći izazov je nesposobnost organiziranja svrhovite komunikacije u ponašanja ili govoru.

→ Kada osjećaj za svrhu ili interes ne postoji ili ne može biti iskazan, interakcije ostaju nasumične a razmišljanje ne može napredovati jer ovisi o svrhovitim interakcijama.

Djetetu s teškoćama u razvoju treba omogućiti:

- Priliku za igru (mjesto, vrijeme, materijali)
- Poduku kako se igrati (intervencije odrasle osobe)
- Strpljenje odrasle osobe (prisutnost, razumijevanje, podržavanje)

RAZMIŠLJANJE I RJEŠAVANJE PROBLEMA

→ Ako je naše prvo učenje prvenstveno vođeno od strane odraslih, tada je teško očekivati da dijete usvoji sposobnost rješavanja problema i samostalnog razmišljanja.

→ Ako se naša prva iskustva učenja temelje na tome da dijete smisli odgovor i rješenje, tada rješavanje problema postaje zabavno i lako, a puno više učimo iz svog okruženja.

→ Jednom kada se rješavanje problema čvrsto razvije, dijete može biti izloženo podučavanju pod vodstvom odraslih.

Kroz igru i interakciju stvaramo izazove za dijete da samo pronađe rješenje za problem.

A ta rješenja mogu biti:

LOGIČNA
KREATIVNA
SOCIJALNA
VERBALNA

Cilj odrasle osobe je inspirirati/motivirati dijete da samo učini nešto i riješi problem.



ANTARTIKA



DIR FLOORTIME PRISTUP

Osnovni koraci Floortime pristupa:

- 1) Slijediti djetetovo vodstvo
- 2) Postaviti izazov djetetu tako da ga ono mora riješiti i nadvladati
- 3) Proširiti aktivnost i izazov kako bi uključili sve djetetove sposobnosti i različite emocije

Koraci u stvaranju interakcije

Opservacija

Pristupanje – otvaranje ciklusa komunikacije

Praćenje djetetovog vodstva

Produživanje i proširivanje igre (izazov)

Dijete zatvara ciklus komunikacije (rješenje)

1. Opservacija

Promatramo dijete:

- njegovu facijalnu ekspresiju, ton glasa, geste, postura tijela i riječi (ili izostanak riječi),
- s čim se igra,
- da li je dijete zadovoljno, uzbuđeno, nervozno,
- da li dijete zaokupljeno objektima ili sa mnom,
- da li se ono povlači i ne želi komunicirati?

2. Pristupanje – otvaranje ciklusa komunikacije

Nakon što smo uočili djetetovo raspoloženje i ponašanje, odrasla osoba prilazi djetetu i uključuje se u interakciju.

- interakcija se gradi na onome što interesira dijete u datom trenutku,
- “susrećemo” dijete na njegovoj razvojnoj razini, slijedimo njegove prirodne emocije i interese,
- ulazimo s djetetom u svijet interakcije.

3. Praćenje djetetovog vodstva

- biti podržavajući partner u igri!

Odrasla osoba je “asistent” djetetu i dopušta njemu da vodi igru, upravlja i gradi priču. Na taj način se potiče djetetov osjećaj sigurnosti i kontrole (“Ja mogu utjecati na svijet oko sebe”). Podržavajući djetetovu igru, odrasla osoba omogućava pozitivno iskustvo za dijete (vidim te, čujem te i razumijem te)

Pratimo dijete jer djetetovi interesi su prozor u njegov emocionalni i intelektualni život.

→ dobivamo sliku o tome što djetetu pridonosi zadovoljstvo, što ga motivira.

Uvijek krećemo s pitanjem “Zašto dijete to čini?”.

→ djeca s PSA često pokazuju repetitivna i na prvi pogled nesvrshodna ponašanja koja smatramo nepoželjnim, ali ona za dijete imaju značenje, funkciju i izvor su ugone.

4. Proširivanje igre - Postavljanje izazova

Dva osnovna načina proširivanje igre su:

- postaviti problem/prepreku koju dijete treba savladati/riješiti
- nadograditi igru i interakciju

Uvođenjem nove ideje kako bi se igra proširila, igra se razvija, postaje smislenija i kompleksnija.

Izazov se postavlja u odnosu na to gdje je dijete razvojno (Regulacija i istraživanje / Kontakt / Komunikacija / Interakcija i ideje / Složena interakcija i povezivanje ideja)

Odrasla osoba daje podržavajuće komentare o djetetovoj igri (pomaže djetetu da izrazi svoje ideje i definira daljnji smjer igre).

5. Djetetov odgovor na izazov - zatvaranje ciklusa komunikacije

Nakon što je odrasla osoba otvorila krug komunikacije kada je pristupila djetetu, dijete zatvara taj krug tako što odgovara (pokret, pogled, gesta, vokalizacija, riječi..).

→ komunikacijski krugovi se nadovezuju jedan za drugim i interakcija se proširuje, traje dulje i postaje kompleksnija.

PRINCIPI NEUROPLASTIČNOSTI U FLOORTIME PRISTUPU

Potpuno uključeno dijete

Da bi mozak doživio trajne promjene, ljudi moraju biti u potpunosti uključeni u neku aktivnost učenja.

Ako su pasivno uključeni, promjene u mozgu neće biti tako čvrste i neće trajati. Drugim riječima, živčani putevi nisu dovoljno duboki i trajni. U tim okolnostima često vidimo djecu koja ostvaruju samo kratkoročne dobitke.

→ To se može dogoditi s aktivnostima u kojima je dijete samo blago zainteresirano jer odrasla osoba odabere aktivnost, a zatim vodi ili usmjerava dijete.

Dopuštanje djeci da odaberu aktivnosti i pomaganje im da ostanu entuzijastično angažirani način je kojim se osigurava njihova visoka razina uključenosti.

→ U Greenspan Floortime pristupu to se naziva **Slijediti vodstvo djeteta**.

Integriranje informacija

„**Neuroni koji zajedno rade se zajedno spajaju.**“

U većini iskustava u životu, posebno onih koja uključuju više elemenata, istovremeno koristimo različite dijelove mozga za obradu i reagiranje na te informacije.

Izvođenje ili čak razmišljanje o aktivnosti s više elemenata omogućuje nam vježbanje istodobno korištenja više područja mozga. Mozak se povezuje za obavljanje tih zadataka kao cjelina.

Ako stvari vježbamo izolirano, tim kapacitetima imamo pristup samo izolirano. Dakle, ako vježbamo slušnu obradu (razumijevanje jezika) u nedostatku bogatog socijalno-emocionalnog okruženja, možda će biti teže obraditi slušne informacije kada smo u stvarnom društvenom odnosu.

Dakle, ako želimo da djeca uče od svog terapeuta i od svog socijalnog okruženja, onda bi vježbanje trebalo obuhvaćati njihovo pozitivno uključivanje u socijalno okruženje - ne samo učenje iz knjige ili zaslona računala, već učenje u trodimenzionalnom prostoru društvenog okvira.

Tijekom aktivnosti temeljenih na vještinama, poput finog motoričkog rada, djetetova socijalno-emocionalna veza s odraslom osobom često se žrtvuje zbog izvođenja aktivnosti ili rješavanja problema. Komponente nisu zajedno integrirane.

U programu Greenspan Floortime drugim korakom (Postaviti izazov djetetu za interakciju, komunikaciju i razmišljanje) dajemo djetetu mogućnost da koristi integrirana iskustva kako bi osigurali da može generalizirati i razlikovati kako i kada koristiti vještinu.

Razmišljanje (vs pamćenje)

→ Jačanje procesa razmišljanja, umjesto uvjetovanja (poučavanja) određenog odgovora dobiva brže i cjelovitije neurološke rezultate.

→ Spontana socijalna interakcija pomaže poboljšati povezanost mozga tako što dijete tjera na razmišljanje i korištenje različitih putova.

→ Smišljanjem vlastitog odgovora, umjesto da se koristi tuđi, postižu se dugoročni rezultati i snažniji interni postupak za upotrebu u budućim situacijama.

→ Pomaže djeci uspostaviti vlastiti proces razmišljanja.



Pristup odozdo prema gore

Kada pomažu djetetu ili čak odrasloj osobi da razvije veću neurološku povezanost i napreduje u vještini ili sposobnosti, izazovi u aktivnostima moraju biti osmišljeni tako da im odgovore na njihovom stupnju razvoja.

Nažalost, većina učitelja i terapeuta pokušava podučavati određenu vještinu primjerenu dobi.

Pristup odozdo prema gore ili „**Ground Up**“ naglašava neurološki razvoj, a ne kronološku dob.

→ Npr. Ako dijete uči verbalno komunicirati, prije učenja jezika mora naučiti fizički i gestualno komunicirati.

Polazeći od temelja osigurati ćemo da razvijamo sveobuhvatnu neurološku povezanost potrebnu za podršku budućim funkcijama. To će pomoći u postizanju integriranog procesa unutarnjeg razmišljanja i osigurati početni i dugoročni uspjeh.

→ U Greenspan Floortimeu ovo se zove **Pronalaženje pravog izazova**.

Suptilno proširivanje interakcije

Suptilne promjene u izazovu, počevši od točke uspjeha, nužne su za treniranje mozga. Ovdje moramo biti sigurni da izazovi koje pružamo djetetu napreduju tako suptilnom brzinom da je promjena gotovo neprimjetna i da dijete može izazove prevladati na zabavan način uz izgradnju povjerenja.

U Greenspan Floortimeu ovo se naziva **Proširivanje izazova**

Davanje pravih vrsta nagrade

Puštanjem određenih kemikalija poput dopamina, naša iskustva postaju iskustva učenja. Te se kemikalije oslobađaju na temelju vrste nagrade koju primamo na kraju iskustva.

Zauzvrat ove kemikalije pomažu učvrstiti učenje, dok ujedno fino podešavaju (čine učinkovitijim) ono što naučimo iz tog iskustva. Oslobađaju se iz dijelova našeg mozga koji obrađuju zadovoljstvo a kroz ugodna iskustva i nagrade istraživači sada znaju da mi najbolje učimo.

Koja vrsta nagrade pruža nam najveći nivo zadovoljstva?

Emocionalne nagrade: one koje smo u mogućnosti neprestano primati tijekom cijelog života - osmijeh, prijateljski pogled, čak i osjećaj samopouzdanja nakon prevladavanja prepreke ili postizanja cilja. Pristup Greenspan Floortimeu temelji se na razvijanju i produbljivanju odnosa koji prirodno daju pozitivne emocionalne nagrade. Oni nisu vanjski i površni, već se usredotočuju na osjećaje koje imate prema drugoj osobi.

Ako postanemo uvjetovani (tj. razvijemo neurološku naviku i sklonost) da očekujemo vanjsku nagradu, poput M&M-a, kolačića ili mobitela, dobici nisu toliko jaki jer nagrade nisu toliko značajne. Tijekom svog života ne primamo ove vrste nagrada.

→ Još jedan razlog zašto je sam pozitivan odnos najbolja nagrada jest taj što moramo biti oprezni prema djeci koja razvijaju negativne odnose, negativne percepcije ljudi oko sebe ili druge koji uvijek dobivaju vanjsku nagradu za aktivnosti koje treba obavljati za svakodnevni život.

→ Učenje vještine u negativnom odnosu može učiniti dijete (ili odraslu osobu) da izbjegava korištenje te vještine.

Dosljednost i intenzitet

Studije o neuroplastičnosti sugeriraju da postoji obvezno vrijeme za stvaranje plastične reorganizacije mozga. Dvotjedno intenzivno razdoblje treninga od 3 sata dnevno započinje taj proces.



Grafički prikaz razina gradnje odnosa i interakcije



**Složena interakcija
i povezivanje ideja**

Interakcija i ideje

(više od 30 komunikacijskih izmjena,
dijete koristi riječi/znakove/simbole
u funkciji komunikacije)

Komunikacija

(**Ja-Ti izmjene** - verbalno/neverbalno,
otvaranje-zatvaranje komunikacijskog kruga)

Kontakt

(kontakt očima, socijalna pažnja,
prihvatanje blizine i prisutnosti drugoga)

**Senzorička/emocionalna regulacija,
istraživanje okoline**



SENZORIČKA / EMOCIONALNA REGULACIJA I ISTRAŽIVANJE OKOLINE

Vještine kojima dovodimo dijete u stanje smirenosti i regulacije iz kojeg može ići u daljnje istraživanje okoline:

- **senzorička igra:** koristite djetetu senzorički ugodnu aktivnost kako bi mu pomogli da se poveže s vama i uživa u interakciji.
- **counterbalancing:** stavljamo djetetove emocije i senzoričke kanale u ravnotežu kako bi nas dijete moglo doživjeti.
- **organizacija prostora:** aktivnosti, vremena.

Cilj nam je da je dijete senzorički i emocionalno regulirano i pokazuje interes za istraživanjem okoline.

KONTAKT

Vještine kojima ostvarujemo kontakt:

- postati predmet i dio igre,
- uvesti zanimljivu aktivnost,
- pratiti interese djeteta,
- stavljati predmete u blizinu očiju, lica,
- nametnuti se djetetu u njegovoj igri,
- imitirati dijete u onome što ono radi,
- napraviti nešto neočekivano ili dramatično,
- pojačati vlastitu emocionalnu ekspresiju i gestikulaciju,
- poticati motoričku i kontaktnu igru (trčanje, vrtiti dijete, škakljati, ljuljati).

Cilj nam je da dijete prihvaća našu blizinu, pokazuje interes za osobu, uspostavlja kontakt očima, sudjeluje u dijadičkoj interakciji te socijalno usmjerava pažnju.

KOMUNIKACIJA

Učenje osnovnih komunikacijskih pravila zasniva se na počelu da dijete prvo uči zatvarati (receptivne sposobnosti), a onda otvarati (ekspresivne sposobnosti) komunikacijski krug. Dijete ponekad uz svu podršku teže usvaja vještine komunikacije i tada je potrebno jasnije poticati učenje znajući da time preskačemo razvojne faze, što često dovodi do otpora kod djeteta.

Vještine kojima potičemo komunikaciju:

- stvarati jasan kontekst - situacijsko razumjevanje,
- staviti predmete van dohvata kako bi dijete moralo inicirati komunikaciju,
- rastaviti aktivnost na više malih koraka,
- poticati dijete da nas imitira,
- odrasla osoba započne neku radnju, a onda pustiti dijete da završi,
- stvarati pauze u kojima dijete treba tražiti nastavak (još),
- uparivati početak zanimljive radnje s pozivom djetetovog imena,
- poticati dijete da usmjeri pažnju na riječi: "dođi, daj, vidi",
- stvarati situacije u kojima dijete treba našu pomoć,
- tumačiti djetetove radnje kao smislene (interpretirajte njegovo ponašanje kao poruku),
- kroz socijalne rutine (oblačenje, hranjenje) učiti dijete kako svijet funkcionira,
- stvarati jednostavnu socijalnu igru (peek a boo, lovice, brojalice, diha-điha),
- koristiti frazu „3-4-sad“ kao najavu koja stvara poznatu rutinu,
- "playing dumb": praviti se da ne razumijemo dijete kako bi se ono trebalo više potruditi da vam objasni što želi

Cilj nam je da dijete razumije osnovna pravila komunikacije i komunikacijskih izmjena, može otvarati i zatvarati komunikaciju, sudjeluje u 15 krugova, ima usvojene osnovne geste i neverbalnu komunikaciju.

INTERAKCIJA I IDEJE

Djetetova sposobnost formiranja ideja po prvi put se razvija u igri. Kroz igru ispunjenu idejama i proširenu upotrebu govora usvaja činjenicu da predmeti mogu biti zastupljeni simbolima. Svaki simbol je ideja, apstrakcija konkretnog predmeta, radnje ili emocije koja se tiče djeteta.

U ovoj fazi dijete sve više upotrebljava govor za iskazivanje svojih želja, namjera i osjećaja.

Vještine kojima potičemo interakciju:

- ponavljati iste igre dok nismo sigurni da ih dijete razumije jer je dijete tad opušteno i može aktivno sudjelovati,
- uvoditi varijacije u istu igrovnu temu,
- stvarati nove ideje unutar interesa djeteta,
- proširivati igre,
- davati jasne socijalne signale,
- učiti funkcionalnu upotrebu predmeta,
- poticati imitaciju,
- poticati izmjene u vodstvu igre (djete vodi, odrasla osoba vodi),
- poticati socijalno rješavanje problema,
- širiti prilike za zahtjevanjem i izražavanjem potreba.

Cilj je da kroz interakciju i odnos dijete uči formulirati i izraziti ideje. Dijete se osjeća ugodno u odnosu i emocionalno je povezano s osobom, spontano zahtjeva i izražava potrebe te sudjeluje u trideset komunikacijskih krugova, upotreba riječi/znakova/simbola u funkciji komunikacije.

SLOŽENA INTERAKCIJA I POVEZIVANJE IDEJA:

U ovoj fazi dijete povezuje ideje u logičan slijed, a igra i mašta također postaju logičnije povezane. Dijete uči graditi mostove između ideja i razviti logički pristup okolini.

Vještine kojima potičemo složenu interakciju:

- Povezivati igrovne ideje,
- Verbalno komentirati i reflektirati,
- Povezivati ponašanje, misli i osjećaje,
- Postavljati izazove i probleme u igri koje dijete treba riješiti,
- Postavljati pitanja,
- Učiti socijalne vještine,
- Učiti kako svijet funkcionira,
- Usvajati socijalna pravila,
- Vježbati naučeno u prirodnom kontekstu (generalizacija naučenog),
- Stvarati smisleno spontano ponašanje,
- Učiti simboličko mišljenje,
- Učiti fleksibilnost u razmišljanju i ponašanju.

Cilj je da dijete može verbalno izraziti vlastitu potrebu i formulirati misao, povezivati više igrovnih ideja u jednu cjelinu kao i povezivati igrovne situaciju sa svakodnevnim životnim iskustvima te samostalno nadograđivati ideju.



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo rada, mirovinskoga
sustava, obitelji i socijalne politike