

DODEKAÉDER

Dodekaéder a Világban

10.kiadás



SCAN ME

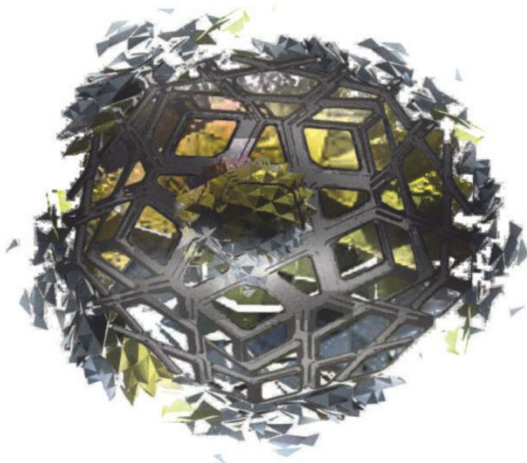
Töltsd le a QR kód olvasót a telefonodra, hogy elsősk között olvasd folyóiratainkat

DODEKAÉDER

a Dodekaéder informális csoport sorozata és
folyóiratkiadási programja

Sorozatot szerkesztette: Seres Dávid
Zvolenszki Zoltánné Kiss Anikó
Üveges Hajnalka
Károlyiné Polhammer Katalin
Seresné Gyöngyi

A Dodekaéder folyóiratot ingyenesen letöltheti
a dodekaeder.webnode.hu-folyoiratok oldalról
e-mail cím: hatizsak0101@gmail.com



DODEKAÉDER

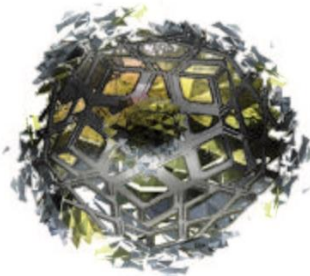
Bevezető

A DODEKAÉDER küldetése, hogy az első forrás legyen az autizmushoz, az Asperger -szindrómához és más átható fejlődési rendellenességekhez kapcsolódó gyakorlati megoldásokhoz. Független kiadó, akik az autizmussal élőket, szakembereket és a szülőket egyaránt megcélozzák. Arra törekszünk, hogy olyan kiadványokat kínáljunk ingyen, hogy a fontos források ne legyenek korlátozottak azok számára, akik érdeklődnek az autizmussal élők világa iránt. Nagyörömmel vesszük ha megosszák velünk a,gondolataikat,véleményeiket, hogy olyan folyóiratot kínáljunk, amelyek gyakorlati megoldásokat kínálnak és olyan szemléletet formál amiben emberként tekint az egyénre és nem megkülönböztetést tesz, valamint a szülőknek, tanároknak vagy más személyeknek, akik dolgoznak vagy élnek a kérdések választ kapjanak. .

Fontos a sokszínűség elfogadása. A neurodiverzitás többnyire pozitív, mivel az egyenlő bánásmód és elfogadás felé való elmozdulást jelenti az autista spektrumban élők számára.

Az oldalakat mind azok töltik meg kik szeretnének publikálni saját történetükkel,vagy számára fontos szakmai dolgot szeretne megjelentetni. Olvasók és publikálók számára működtetett weboldal.

Várjuk az írásait: hatizsak0101@gmail.com címre



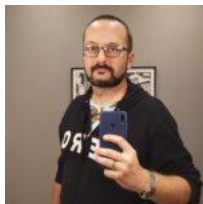
Tartalomjegyzék

Forrás: Skatulya

<https://skatulya.hu/pedagogia/mi-riasztja-el-a-gyereket-az-iskolától-2.php>

SZERZŐ: VÁMOSI GERGŐ / 2020-11-10

About The Author



Vámosi Gergő

Vámosi Gergő vagyok, 41 éves, informatikus, korábban újságíróként és marketingesként dolgoztam. A kisfiam most 5 éves, bölcsődés korában diagnosztizálták autizmus spektrumzavarral, és nemrégiben a Symbo alapítvány munkatársainak köszönhetően ismertük meg a PDA-t, aminek a jellemzői, úgy tűnik, leginkább illenek rá. A szabadidőmben legszívesebben a családdal kirándulok – vagy a természetben szeretünk feltöltődni, vagy történelmi emlékhelyeket, kastélyokat, várakat fedezünk fel, ha pedig nem lehet kimozdulni, én ezt otthon a fotelben könyvvel vagy laptoppal a kezemben teszem. Régebben is érdekelt a pszichológia, de főleg azóta foglalkozom sokat a gyereknevelés tudományosabb oldalával, mióta a kisfiamról kiderült, hogy erőteljesebben kell támogatnunk a mindennapi életben. Ebben igazából csak igyekszem lépést tartani a feleségemmel, akire, bármennyire is igyekszünk megosztani a terheket, mégis csak ezek többsége hárul a gyerek egészen kicsi kora óta. Ezért is gondoltam azt, hogy a szócikkek fordításával, szerkesztésével nem csak a saját ismereteimet bővítem, hanem igyekszem másoknak is segíteni.

Áttekintés az iskolai szorongásról



Hogyan támogassuk az iskolától szorongó gyereket?

Sokféleképpen lehet támaszt nyújtani a szorongással küzdő gyereknek, de a legfontosabb az, hogy biztonságban érezze magát. A gyerekkel éreztessük, és lehessen is biztos benne, hogy támogatjuk és mellette állunk. Egyben igazodjunk az ő tempójához, vagyis mindig akkor és annyi segítséget kapjon, amennyire éppen szükség van. Hagyjunk időt a gyereknek arra, hogy feldolgozza az őt ért ingereket, hiszen minden gyerek más tempóban birkózik meg ezzel, és ahogy fentebb is láthattuk, ha túl hirtelen, vagy sokat bombázzuk kérdésekkel és kérésekkel, akkor csak rontunk a helyzeten, ami akár a megnyugvás helyett újabb kiboruláshoz vezethet.

A támasz legfontosabb forrása a szülő, ezt nem lehet eleget hangsúlyozni – a szülőket viszont rendszerint eleve sok minden stresszeli, és az iskola sem kellene, hogy fokozza ezt azzal, ha a szorongó gyerek “problémás” viselkedése miatt beírásokat, figyelmeztetéseket küldözget. Ehelyett párbeszédre és együttműködésre van szükség a szülő és az iskola között. A kényszeres fegyelmezés helyett a tanárok azzal segítenek, ha felismerik a gyerek valódi problémáját, és erről beszámolnak a szülőknek, ha kérdéseik vannak, válaszolnak rá, és be is tartják mindazt, amit a szülők kérnek a gyerek nevelésével kapcsolatban.

Nem mindegy azonban, hogy a tanár és a szülő hogyan és hol kommunikál. Az SENexhange hozzászólói kiemelték, semmiképp ne a gyerek füle hallatára, az iskolából való hazaindulás előtt beszéljék meg a napot a tanárok a szülőkkel! Egyrészt, nagyon káros, ha a gyerek hallja a feje fölött az őt minősítő felnőtteket, ami tovább rombolja az önbecsülését, másrészt, a szülő sem tud megfelelő figyelmet szentelni a gyerekének rögtön az iskola utáni, közösen eltöltött időben, ha akkor meg a frissen átadott iskolai



dolgok miatt idegeskedik. A tanárok és a szülők beszéljék meg ezeket nap közben, iskolaidőben, hogy a nap végére legyen idő feldolgozni mindent. Estére, a lefekvés idejére pedig tényleg nem szabad, hogy bármilyen feszültség maradjon a szülőben az iskola miatt – ami a lehető legrosszabbkor ragadna át a gyerekre.

Ilyen lenne az ideális szülő-tanár kapcsolat

Az iskolai szorongás feloldása szempontjából igen fontos, és egyben kényes a tanárok és a szülők kapcsolata, aminek külön fejezetet kell szentelnünk. Említettük a szülők és a tanárok közötti párbeszédet: a pedagógusoknak meg kell ismernie a szülők tapasztalatait, hiszen csak így alkothat teljes képet a gyerekről, csak így tudhatja meg, hogy a gyerek hogyan viselkedik, mit mond, mit csinál az iskolán kívüli időben (amikor a maszkolás miatt lehet, hogy teljesen másmilyen), és mindebből lehet következtetni a szorongás okaira.

A szülőket egyenrangúként kell kezelni ebben a párbeszédben. A pedagógus inkább kérdezzen és legyen nyitott a szülők tapasztalataira, akár útmutatására a gyerekekkel kapcsolatban ahelyett, hogy szakértőként lépne fel velük szemben, és kioktatná őket, vagy szabályokat erőltetne rájuk. Az iskola kezdeményezze és tartsa is fenn párbeszédet a szülőkkal, folyamatosan tartsa számon az otthoni tapasztalatokat, a tanárok olvassanak utána, tájékozódjanak a speciális nevelési igényű gyerekeket érintő szorongásról. A szülőkkal meg kell beszélni a sikereket és a kudarcokat, konfliktusokat is, de a cél az, hogy az egyeztetés a gyerek javát szolgálja. Első alkalommal érdemes leülni és részletesen felmérni, hogyan hat a gyerekre az otthoni és az iskolai környezet, mi működik máshogy otthon, mint az iskolában. Ne feledjük, az iskolának részben az is a feladata, hogy segítse a kiegyensúlyozott családi életet.

A SENExchange fórumán az egyik hölgy résztvevő saját iskolaéveit felidézve adott remek példát arra, hogyan ronthat az iskola érzéketlen hozzáállása a helyzeten. Mint elmondta, a középiskolában a külvilág felé “egyáltalán nem



tűnt” szorongónak, de valójában pokolian szenvedett, csak végig ösztönösen palástolta. A tanárai mindebből csak annyit érzékeltek, hogy egy tipikus, néha kicsit irritálóan pedálozó tinédzser, de nem kell különösebben foglalkozni vele. Ha viszont bármiből is felismerték volna, hogy valójában mennyire gyötri a szorongás, rögtön okafogyottá vált volna, hogy erőteljesen maszkoljon a külvilág felé – és már ettől is kevésbé szorongott volna, több éven át...

A tanár kapcsolata a gyerekekkel

A szorongó gyerek számára komoly stresszforrás lehet a tanárokkal, iskolai dolgozókkal való érintkezés, ezért a vele foglalkozó felnőtteket külön fel kell készíteni rá, hogyan tudnak támogatóan fellépni minden szituációban. A tanároknak és iskolai dolgozóknak el kell fogadniuk, hogy ezek a gyerekek sokszor nem tudják kontrollálni a viselkedésüket, nem várható el tőlük az önfegyelem vagy akár önuralom bizonyos helyzetekben. A felnőtteknek ehelyett meg kell találniuk a gyerekekkel való együttműködés módját úgy, hogy amennyire lehet, közösen alakítsák ki ennek kereteit.

A gyereket ennek során nem irányítani, inkább ösztönözni kell: konfliktushelyzetben lehet, hogy segíteni kell neki megnyugodni, akár relaxációs gyakorlatokkal, légzéstechnikával. El kell neki magyarázni egy adott helyzetben a döntési lehetőségeket és ezek következményeit, akár okait, és pozitív megerősítéssel, következetes szabályokat tartva kell rávezetni a megfelelőre. Mindeközben pedig soha nem szabad magára hagyni a nehéz helyzetekben, és át kell segíteni a konfliktusokon. Ez a fajta közös szabályalkotás és támogatás főleg a kisebb gyerekeknél nagyon fontos, az életkor előrehaladtával egyre kevesebb szerephez jut – de a megfelelő, együttműködésre törekvő stratégia még a kamaszok kezelésénél is igen fontos lehet.

Ha a gyerek segédeszközökre támaszkodik a kommunikáció során, természetesen ezeket is alkalmazzuk (például a PECS vagy PODE módszertani könyveket). Az olyan egyszerűbb eszközök is nagyon hasznosak,



mint a naplózás, vagy a vizuális segédeszközök, napirendkártyák, amelyeket akár változásokra való felkészítésben is eredményesen lehet használni.



Mivel nem várható el, hogy a gyerek egyszerre mindenkivel képes legyen harmonikus kapcsolatot kialakítani, lehet, hogy célszerű először egy bizalmi személyt kiválasztani erre a célra, aki lehet, hogy csak többszöri próbálkozásra lesz meg, hiszen igazából a gyerek választ magának. Miközben a keresése és a bizalomépítés tart, fontos, hogy minden más felnőtt tudjon erről: egy harmadik fél egyetlen rossz megnyilvánulása (például a gyereket letorkoló tanár, a folyosón beszélő gondnok, takarító) romba döntheti a folyamatot.

Ha a gyereket meg lehet kérni, hogy mondja el, mi bántja, és ezzel a saját korlátain kell, hogy átlépjen, akkor a tanár intsen csendre mindenki mást körülötte: kapja meg a teljes figyelmet, főleg a felnőttektől. Az iskolai mindennapok során is figyeljenek oda a tanárok minden lehetséges jelzésére, a testbeszédére, és rendszeresen kérdezzék is meg, hogy érzi magát. Ha nehezen tud beszélni az érzelmeiről, a tanár megmondhatja neki, hogy

szerinte hogy érzi magát, kérdezze meg, jól látja-e, hogy például éppen dühös, vagy szomorú?

A pedagógus adjon neki testre szabott feladatokat, ezek révén otthonosabbá válhatnak számára az iskolai környezetre jellemző szenzoros ingerek, de bizonyos közösségi szabályok is (például a hetes feladatai, vagy hogy hol van egy adott szertár, ami lehet, hogy sötét, nehéz odatalálni vagy bejutni, hogyan kell onnan valamit kikérni, kivel kell beszélni hozzá, kulcsot elkérni, stb.) A tanárok abban is segíthetnek a gyerekeknek, hogy a többiek viselkedését jobban megértse, ha elmagyarázzák neki, hiszen vannak, akiknek ez is gondot okoz – és ettől is szoronganak.

Lehet, hogy a gyerek azt mondja: utálok ezt vagy azt a felnőttet az iskolában. Valójában ez azt jelenti, hogy valamiért kényelmetlenül érzi magát az adott személy társaságában, vagy fél tőle. Ennek az okát is csak fokozatosan lehet felderíteni. Ne csak kérdezzük meg a gyereket, hanem hallgassuk meg, és higgyük el azt, amit mond, még ha nagyon más is, mint amire számítunk. A legfontosabb dolog, amit tehetünk érte, az, ha HISZÜNK neki.

Hogyan alkalmazkodjon az iskola?

A fő kérdés ezzel kapcsolatban talán leginkább az, hogy az iskola, mint meglehetősen rugalmatlan intézmény, képes-e egyáltalán alkalmazkodni – pedig ennek kulcsszerepe lenne a szorongó gyerek megsegítésében. Ne feledjük, a fő cél, amit el kellene érni: a gyerek *szívesen, önszántából* menjen iskolába, és ha már ott van, *minden erejével a tanulásra tudjon koncentrálni*.

Ennek érdekében az iskolák olyan engedményeket tehetnek, mint hogy a szorongó gyerek akár később kezdhesen, külön bejáraton menjen az épületbe, vagy hogy akár egy szülő vele tölthesse a napot – az ő szerepét veheti át fokozatosan a megfelelő bizalmi személy. Akár az olyan apróságok



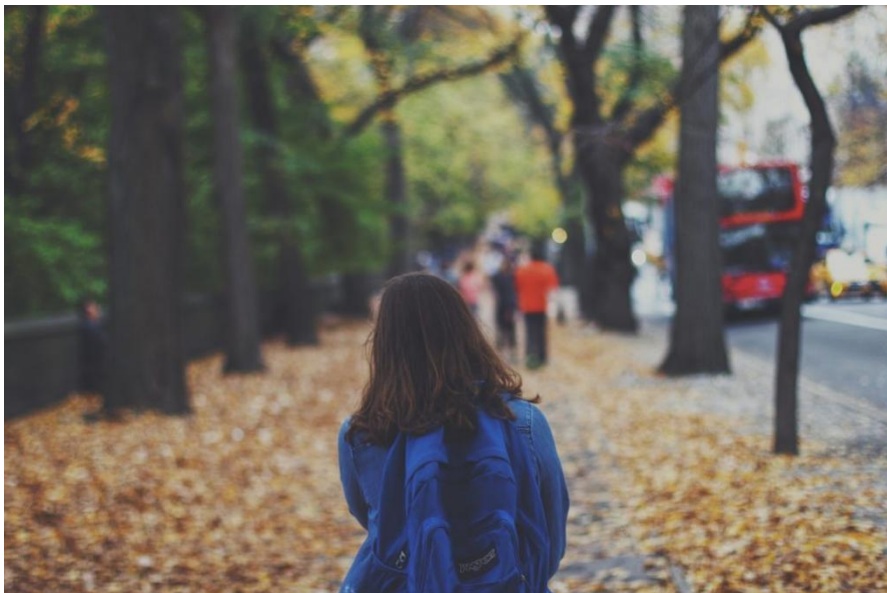
is sokat számíthatnak, ha a gyerek a többiek előtt mehet be a tanterembe, hiszen van, aki attól szorong, ha a többiek az érkezés során megbámulják.

Ugyanígy az is segíthet, ha a szorongó gyerek kicsit előbb mehet el, mint a többiek, elkerülve a nap végi tömeget és zibongást, vagy, ha ez kulcsfontosságú, mindig ugyanabban az időpontban. Az Egyesült Királyságból felhozott példa szerint az iskolai egyenruha, idehaza az iskolaköpeny szabályszerű viselése alól kaphat a gyerek felmentést.

Az iskolai nap átvészelésében pedig nagyon sokat segíthet a bizalmi személy támogatása mellett az, ha fizikailag is létezik egyfajta biztonsági zóna, egy kuckó, ahová a gyerek elvonulhat, ha túlterhelik az ingerek, és fel kell töltnie. Az pedig kiemelten fontos, hogy ha az iskola megkezdí a gyerek igényeihez való alkalmazkodást, akkor azt minél gyorsabban tegye: az elhúzódo átmeneti időszak nem segíti a szorongás leküzdését, csak fokozza a bizonytalanságot.

Út az iskolába: a kritikus mozzanat

A cikk elején már beszéltünk róla, hogy a szorongó gyerek számára az otthon és az iskola közötti út a legkényesebb átmenet, pszichikai értelemben is. Ki kell lépnie a biztonságos, kényelmes közegből, ahol még magabiztos, és magáénak tudja az irányítást, nem beszélve arról, hogy a kedves játékaít, tárgyaít is ott kell hagynia, és egy riasztó ingerekkel, bizonytalansággal teli közegbe kell belépnie. Van olyan diák is, aki konkrétan az iskola kapuján képtelen átlépni, sőt, már az iskola közelében elveszti a tájékozódási képességét, és egyedül már a parkolóból vagy a következő sarokról sem találna oda, akkora feszültséggel tölti el az iskolába menetel.



A szülőknek ezért mindent meg kell tenniük, hogy ezt az átmenetet, a komfortzóna elhagyását a lehető leginkább harmonikussá tegyék a gyerek számára. A készülődés, öltözés legyen játékos, ha erre van igény, menjen nyugodt tempóban. Út közben a gyerek hadd vigye magával a kedvenc játékát, kabaláját, szóljon a kedvenc zenéje az autóban, vagy énekeljünk neki, mondjunk mesét. Adjunk neki feladatokat, például számoljon össze különféle, útközben látott dolgokat. Menjünk valamilyen kedvenc útvonalon, akár kerülővel, akkor is, ha tovább tart, amiről térképet is készíthetünk a fontos látnivalók, tájékozódási pontok jelölésével.

Ugyanígy a reggeli tennivalókról is készíthetünk listát, a felkeléstől a reggelizésen át a fogmosásig és a felöltözésig benne foglalva a teendőket. Vizuális segédeszközökkel, kártyákkal, szociális történetekkel segíthetjük a gyereket, hogy könnyebben feldolgozza az iskolába érkezést. És természetesen figyeljünk oda rá, beszélgessünk vele, hiszen nem lehet eleget hangsúlyozni a folyamatos, támogató kommunikáció jelentőségét.

Az iskolai szorongás kezelésére is egyre több digitális eszköz, app áll rendelkezésünkre, de a probléma megoldásában ezek semmiképp nem

váltják ki az emberi közreműködést. Az első lépés természetesen a felnőttek számára is a probléma felismerése és létezésének elismerése – és ezek után is csak további tanulás és gyakorlás, alkalmazkodás által vehetjük fel vele magabiztosan a küzdelmet akár mi, szülőként, akár az érintett pedagógusok. Reméljük, mindebben segítséget nyújt a fenti összefoglaló.

(A képet forrása a [Pixabay.com](https://pixabay.com).)



Dodekaéder a világban

A DODEKAÉDER küldetése, hogy az első forrás legyen az autizmushoz, az Asperger -szindrómához és más áthadható fejlődési rendellenességekhez kapcsolódó gyakorlati megoldásokhoz. Független kiadó, akik az autizmussal élőket, szakembereket és a szülőket egyaránt megcélozzák. Arra törekszünk, hogy olyan kiadványokat kínáljunk ingyen, hogy a fontos források ne legyenek korlátozottak azok számára, akik érdeklődnek az autizmussal élők világa iránt. Nagy örömmel vesszük ha megosszák velünk a gondolataikat, véleményeiket, hogy olyan folyóiratot kínáljunk, amelyek gyakorlati megoldásokat kínálnak és olyan szemléletet formál amiben emberként tekint az egyénre és nem megkülönböztetést tesz, valamint a szülőknak, tanároknak vagy más személyeknek, akik dolgoznak vagy élnek a kérdések választ kapjanak. .

Fontos a sokszínűség elfogadása. A neurodiverzitás többnyire pozitív, mivel az egyenlő bánásmód és elfogadás felé való elmozdulást jelenti az autista spektrumban élők számára.

Az oldalakat mind azok töltik meg kik szeretnének publikálni saját történetükkel, vagy számára fontos szakmai dolgot szeretne megjelentetni.

Olvasók és publikálók számára működtetett weboldal.

Várjuk az írásaikat: hatizsako101@gmail.com címre

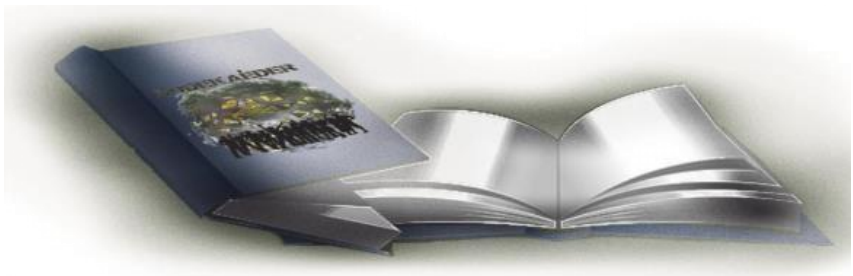
Következő folyóiratunk témája: Szembesülés az autizmussal

Azzal, hogy más vagyok mint a többi, diagnózis, hogy éli meg...

Felnőttkori diagnózis

Ezzel kapcsolatban várjuk írásaikat, hozzászólásaikat.

A dodekaeder.webnode.hu weboldalon letölthető



DODEKAÉDER

MINDEN JOG FENNTARTVA!

Tilos a folyóirat bármelyik részét sokszorosítani, reprodukálni akár elektronikus, akár mechanikus úton, beleértve a fényképeszeti vagy más módokat is, bármilyen információtároló és visszakereső rendszerben tárolni, a Dodekaéder informális csoport előzetes írásos engedélye nélkül!

A borítón és a folyóiratban alkalmazott grafikai, színbontási, szerkesztési és tördelési megoldások, a képek, logók, szlogenek, írások és címek önálló szerzői jogi védelem alatt állnak.

Engedély nélküli felhasználás, másolás, utánpótlásuk jogszabályba ütközik, és büntetőjogi felelősséggel jár.

weblap: dodekaeder.webnode.hu

