

DODEKAÉDER

Dodekaéder a Világban

9.kiadás



SCAN ME

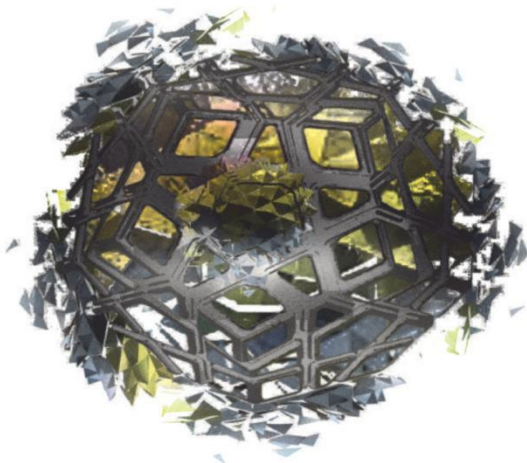
Töltsd le a QR kód olvasót a telefonodra, hogy elsősk között olvasd folyóiratainkat

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

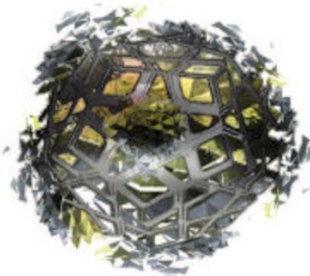
Bevezető

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



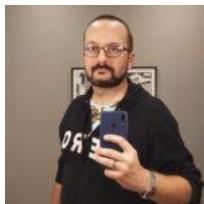
Tartalomjegyzék

Forrás: Skatulya

<https://skatulya.hu/pedagogia/mi-riasztja-el-a-gyereket-az-iskolatol.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



Talán sok szülőnek ismerős helyzet, hogy a gyerek nem szeret iskolába menni, és hevesen tiltakozik az indulás ellen reggel. Lehet, hogy csak feszült, ingerlékeny, de az is előfordulhat, hogy szó szerint ki kell vonszolni a lakásból, esetleg annyira leblokkol, hogy képtelen átlépni az iskola kapuját érkezés után, vagy folyton hasfájásra, fejfájásra panaszskodik.



A jelenség magyarázata az iskolai szorongás. Az ilyen problémákkal küzdő gyermek nem azért tiltakozik, mert nem akar, hanem mert a szorongás miatt nem tud részt venni az iskolai életben. Ugyan ez komoly konfliktusforrás lehet a szülők és a pedagógusok között: ha bármelyik fél a gyereket hibáztatja, vagy bűnbakot keres, akkor csak tovább ront a helyzeten – főleg, ha az esetleges hiányzások, kimaradások miatt hivatalos útra terelődik a dolog.

Be kell látnunk, hogy a gyerekek segítségre van szüksége, és a legfontosabb az, hogy megtaláljuk, mitől szorong valójában? Ennek, mint arról a későbbiekben is szó lesz, számos oka lehet: egy korábbi trauma, feloldatlan konfliktushelyzet, akár a családban, akár az iskolában, a rossz önértékelés, vagy az iskolai zaklatás is kiválthat olyan szintű szorongást, ami komoly nehézséget okoz a gyermeknek – és nekünk kell átsegíteni ezen.

Hogy mi mindent lehet tenni ilyenkor, és egyáltalán, mi árulkodik róla, arról a speciális nevelési igényű gyerekekkel foglalkozó brit **SENexchange** készített alapos összeállítást. A leginkább a Twitteren publikáló, szakembereket tömörítő fórum 2020 februárjában huszonegynéhány szülő, segítő, pedagógus, terapeuta és más szakértő bevonásával szervezett beszélgetést az iskolai szorongásról. Cikkünkben az általuk összegyűjtött **legfontosabb tudnivalókat** adjuk tovább (a linken angol eredetiben olvasható), és a megszólalók ugyancsak itt publikált tapasztalataiból szemezgetünk.

Milyen jelei vannak az iskolai szorongásnak?

Ahogy a bevezetőben említettük, látványos jelei lehetnek az iskolai szorongásnak, amelyek lehet, hogy többé-kevésbé egyértelműek, de ez egyáltalán nem biztos:

- A gyerek otthon rendszeresen kiborul, ingerlékeny
- Mindig feszült a reggeli készülődés
- Vonakodva végzi el az iskolai feladatokat, ellenkezik
- Könnyen elterelődik a figyelme
- Visszahúzódóvá válik, esetleg sírdogál
- Lefagy, megmagyarázhatatlanul ledermed az iskolába érkezés során

Könnyen azt gondolhatjuk ezekről, hogy igen, rendszeren feladják a leckét – de valójában magának a gyerekek jelentik a legnagyobb kihívást. Az SENexchange egyik résztvevője elmondta: “Velem az autizmus miatt soha nem lehetett megbeszélni a dolgokat, mindent magamban tartottam, ez néha még most is így van. De soha nem csináltam meg

semmit, ami kicsit is nyugtalanított, például képtelen voltam elmenni bármilyen tanulmányi kirándulásra...”

A szorongás miatt az iskolai élet bizonyos eseményeiből tehát könnyedén ki is zárják magukat a gyerekek, emiatt azonnal megbélyegezhetik, és ha a tanulmányi teljesítményt is érintik, akár iskolára alkalmatlannak is tekinthetik őket. A gyerek *viselkedését* probléma helyett ilyenkor a *kommunikáció egy formájának* kell tekintenünk. Ennek értelmében a késés, az iskolából való kimaradás, a visszahúzódás vagy ennek ellenkezője, a kezelhetetlen viselkedés a szorongás jelei. Ha pedig a gyermek szorong, vagy másfajta szükségletei szenvednek hiányt, az ahhoz vezet, hogy nem tudja elmondani vagy elmagyarázni, mi baja, mire van szüksége.



Vannak gyerekek, akik a “problémás viselkedés” helyett jelét sem adják mindennek az iskolában – épp ellenkezőleg, igyekeznek észrevétlenek maradni, viszont extra erőfeszítést igényel, hogy érzelmeiket és a szorongásukat palástolják. Ez a tevékenység, az úgynevezett *maszkolás* roppant kimerítő a számukra, emiatt a feszültség



otthon, a családi közegben jön ki rajtuk, és ott produkálják a fenti tüneteket.

A legfontosabb, hogy belássuk: a gyermek nem “rossz” vagy “rendetlen”. Amikor a viselkedésük “nehezen kezelhető” a számunkra, akkor valójában a nehézségeiket, igényeiket kommunikálják felénk, amelyek olykor igen összetettek...

A szorongás megbetegít

A tartós szorongás, talán nem meglepő módon, hatással van a szervezet védekező képességére, az immunrendszerre. Ennek következtében komoly fizikai jelei is lehetnek:

- Étvágytalanság
- Gyomorfájás, hányás
- Hőemelkedés, láz
- Visszatérő lebetegedés, nátha, fertőzések
- Alvászavarok, álmatlanság
- Hidegrázás
- Önkárosítás

A szorongáshoz társuló betegségek, fizikai tünetek egyfajta ördögi körbe taszítják a gyermeket, és lehet, hogy még többet kimarad az iskolából, ahová utána még nehezebb visszatérni... akár már a pótolandó tanulmányok miatt fokozódó nyomás miatt is.

Bár minden gyermek más és más, az autista gyerekeknél éppen a *semleges, érzelemmentes arckifejezés* lehet a leginkább figyelmeztető jel, mivel így fedhetik el szorongásukat, amit aztán otthoni vagy akár iskolai összeomlások kísérik.



Az egyik szülő elmondta, milyen az, amikor a kislányánál előző este érezteti hatását a szorongás. Durcás, mérges, kiabál a szülőkkel, de nem tudja elmondani, miért, mi a baj. Fáj a hasa, feje. A gyerekeknél kimondottan gyakori a hasfájás, mint a szorongás megnyilvánulása. Reggel pedig nem akar felöltözni, és elbújik, nem akar kilépni az ajtón, rosszabb esetben agresszívvá válik, mind a szülőkkel, mind a tanárokkal szemben, akár a saját ruháját is megtépi. Ezek mind a maszkolás, a szorongás elrejtésének jellegzetes tünetei.

Mitől szorong a gyerek az iskolában?

Ha a tüneteket már felismerjük, ideje kideríteni, mi váltja ki a szorongást a gyerekekben. Az iskolai környezet igen összetett a számára: egy sor különböző emberrel érintkezik a nap folyamán, sok írott és íratlan viselkedési szabályt kell betartania a közösségben, és gyakran kiszámíthatatlan, vagy túlzó elvárásoknak kell megfelelnie, ami mind-mind hozzájárulhat a szorongáshoz.

Gondoljunk csak a kisgyermek számára olykor rigorózus iskolai szabályokra, a sorbanállásra, hogy mit szabad és mit nem a tanteremben, akár egyes tanárok rigolyáira, amiért rászólhatnak a gyerekekre. De maguk a gyerekek is könnyen kipécézik a másikat, rosszabb esetben zaklatják. Tipikus jelenség, hogy a gyerek nem tud követni mindent, ami az órán zajlik, mert nem érti, vagy éppen túl gyors neki a tempó, de nem mer szólani, mert fél a többiek előtti megszégyenüléstől. A legrosszabb eset pedig az, ha maga a tanár torkolja le azért, mert kérdez, ezzel akár végleg porrá zúzva a meglévő önbecsülését.

Az iskolai szorongás leggyakoribb okai, tételesen:

- A gyerek szenzoros érzékenysége, ami az iskolai környezetben hatványozottan érvényesül (zajos folyosók, tornaterem, rossz vagy túl erős megvilágítás, kényelmetlen padok stb.)
- Ha fél attól, hogy hibázik, vagy órán elveszti a fonalat
- Ha váratlan események teszik kiszámíthatatlanná a napirendet (helyettesítés, kieső tanárok, beázás vagy műszaki problémák miatt elmaradó vagy áthelyezett órák, stb.)
- A közösségi életben, a társaságban jelentkező elvárások (ki a menő, mi a divatos, ki kivel barátkozik, stb.)
- A diáktársak kiszámíthatatlan, nehezen értelmezhető viselkedése
- Kiközösítés, zaklatás vagy megfélemlítés
- Ha nincs jelen egy megbízható, biztonságot adó felnőtt, és/vagy rossz viszonyban van a tanáraival

A szakemberek szerint ráadásul nem elég, hogy számos oka lehet a szorongásnak, mint láthatjuk, de ezek még nekik sem feltétlenül egyértelműek. Az SENexchange megszólalói szerint még a tapasztalt segítőknek is embert próbáló feladat feltárni ennek minden elemét. A tanárok pedig lehet, hogy nem is érzékelik ezeket a jeleket, mert csak otthon, a családi közegben nyilvánulnak meg, és főleg az autista lányok azok, akiket rendszerint félreértene, mert jobban maszkolják a problémáikat.



Az iskolai élet olyan, egészen hétköznapi mozzanatai is szorongást válthatnak ki a gyerekből, amire nem is gondolnánk. Egy középiskolás fiú édesanyja elmondta, a fia számára azzal volt nehéz megbirkózni, hogy minden nap más témával foglalkoztak ugyanazon az órán, ahogy haladtak előre a tananyaggal, és akár úgy is belevágtak a következő fejezetben, hogy nem értek végig az előzőn kicsengetésig. Ráadásul ebben az életkorban már a tanárok sem figyelnek oda annyira a diákokra, mint általánosban tették, így teljesen magára maradt ezzel a frusztrációval.

Azoknak a diákoknak pedig, akik iskolai zaklatásnak, heccelésnek vannak kitéve, érthetően szorongást okoz, ha minden nap találkozniuk kell az elkövetőkkel, de az iskolában a felnőttek számára ez is könnyen láthatatlan marad, vagy, rosszabb esetben, ráhagyják ezt a gyerekekre és nem lépnek közbe.

Amikor a támogatás támadás

A szorongó gyerek számára az egész iskolai nap akadályok sorozata, amiket le kell győznie, és az sem mindegy, hogyan próbáljuk meg átsegíteni ezeken. Még zavarosabbá teheti a dolgot, ha faggatózni kezdünk, MIÉRT van a szorongás?

Bizonyos esetekben olyan, mintha feltételekhez lenne kötve a létjogosultsága: ha ezért vagy azért szorongsz, akkor elfogadható, megértjük, de ha más miatt, akkor nem, és ne is számíts segítségre – üzeni a külvilág a gyerekeknek. Ő pedig teljesen lefagy, sarokba szorítva érzi magát, ha úgy érzi, még erre a kérdésre sem tudja a megfelelő választ. Szintén egy angol szülőtől származó példa: a kislányát hiába kérdezték, mitől szorong, soha nem tudta egyértelműen megválaszolni, de attól, hogy folyamatosan kérdezték, még jobban szorongott, hiszen ettől is csak butábbnak érezte magát.





Gondoljunk arra: a gyerekeknek nem arra van szüksége, hogy válaszoljon valamit, majd, mivel a válasz nem tűnik elfogadhatónak, magára hagyjuk akkor, amikor a LEGINKÁBB SEBEZHETŐ. Nem kell, hogy racionális választ adjon a kérdésre: elég, ha tudomásul vesszük, ha meghallgatjuk és TÁMOGATJUK. Soha ne kérdőjelezzük meg a gyerek érzéseit! Nem az a lényeg, hogy megértsük, mitől érzi úgy magát. Nem az a lényeg, hogy számunkra logikus legyen, vagy hogy mi magunk tapasztaltunk-e már ilyet. A lényeg a támogatás.

Ha biztosítja a megfelelő körülményeket, az iskola maga lehet a gyógyító, oltalmazó környezet. Ha viszont a gyerek szorong, ennek éppen az ellenkezője valósul meg: nem érzi biztonságban magát, nincsenek biztosítva a lelki, fizikai szükségletei, viszont szavakkal kifejezni sem tudja, mi bántja, így nincs is lehetőség a megoldásra.

A tanárok legfőbb feladata ilyenkor az, hogy ők legyenek a támogató biztos pont, a megbízható személy a gyerek számára. Mert ha a szorongó gyerek nem bízhat a felnőttben, akinek a gondjaira bízta nap közben, vagy, ami még rosszabb, éppen a tanár viselkedése váltja ki belőle a szorongást, akkor



az csak súlyosbodik, a gyerek pont arra lesz képtelen, amiért iskolába jár: a tanulásra.

(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 átható fejlődési rendellenességekhez kapcsolódó gyakorlati megoldásokhoz. Független kiadó, akik az autizmussal élőeket, szakembereket és a szülőket egyaránt megcélazzák. 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 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 szeretnék publikálni saját történetükkel, vagy számára fontos szakmai dolgot szeretne megjelentetni.
Olvasók és publikálók számára működtetett weboldal.

Várjuk az írásaikat: hatizsako101@gmail.com címre

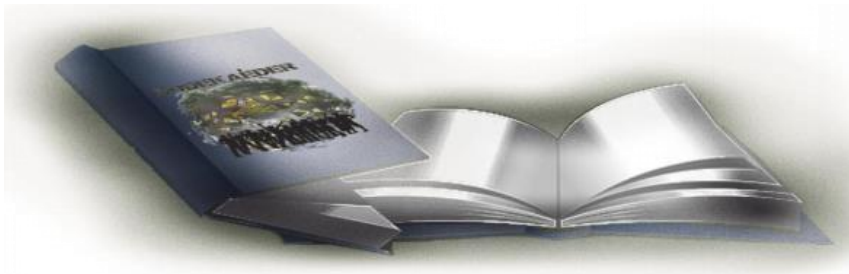
Következő folyóiratunk témája: Szembesülés az autizmussal

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

