

Instrukcja dla rodziców dotycząca wprowadzania planu dnia na terenie domu

1. Cel wprowadzenia planu:

Plan może wesprzeć Twoje dziecko w różnych obszarach.

Jeśli Twoje dziecko ma problem z przejściem z jednej aktywności do drugiej, ma trudności z kończeniem aktywności...

Jeśli Twoje dziecko ma tendencję do narzucania własnego schematu dnia i nie pozwala wprowadzać ci zmiany...

Jeśli Twoje dziecko nie potrafi samodzielnie zorganizować sobie czasu i wymaga stałego podpowiadania co ma robić dalej...

Jeśli Twoje dziecko dobrze radzi sobie w ciągu tygodnia, kiedy chodzi do szkoły, a wykazuje duży niepokój w czasie weekendu...

Jeśli Twoje jest niespokojne, kiedy nie wie co będzie się z nim działo...

Jeśli Twoje dziecko ma trudności z rozumieniem pojęć związanych z czasem: dziś/jutro/wczoraj, później/teraz/wcześniej, itp.

Jeśli Twoje dziecko ma trudności z czekaniem na coś co chce robić/ uzyskać...

Jeśli Twoje dziecko ma problem ze zrozumieniem kierowanych do niego poleceń...

...może skorzystać z wprowadzenia planu dnia.

2. Jak zacząć?

Zastanów się, czemu będzie służył plan i na jakie trudności dziecka ma odpowiadać.

Zrób tabelkę i spisz wszystkie aktywności dziecka w ciągu dnia/ tygodnia/ dni roboczych/ weekendowych. Zaznacz, kto jest z dzieckiem w czasie tych aktywności.

3. Jaki okres czasu będzie obejmował plan?

Plan może obejmować różne odcinki czasu, zależnie od indywidualnej potrzeby Twojej rodziny:

- cały dzień od pobudki do pójścia spać;
- część dnia np.: po powrocie z przedszkola, przedpołudnie/popołudnie;
- część tygodnia, np. weekend, kiedy ma bardzo dużo czasu wolnego;
- cały tydzień, np.: Twoje dziecko wymaga zaznaczenia ważnych wydarzeń w ciągu tygodnia lub odróżnienia dni szkolnych od weekendowych;

4. W jaki sposób przedstawić poszczególne aktywności w planie?

Zdecyduj, które ze spisanych aktywności pojawią się w planie. Do oznaczenia ich można wykorzystać różne znaki.

Przypomnij sobie, czy Twoje dziecko:

- rozpoznaje przedmioty i bliskich na zdjęciach – wykorzystaj w planie fotografie tych przedmiotów/ aktywności/ osób;
- rozpoznaje rysunki/obrazki w książeczkach, rozumie, że obrazki te przedstawiają konkretne przedmioty w otoczeniu – jeśli tak, przedstaw aktywności w planie za pomocą obrazków/ rysunków.

Aktualnie w Polsce dostępne są różne systemy znaków symbolicznych, tak zwane piktogramy. Mogą one być czarno-białe lub kolorowe, np.: system PIKTOGRAM, PCS (Picture Communication System), WLS (Widgit Language System), zestaw obrazków z systemu PECS, symbole z programu MÓWik, zestaw znaków Sclera. Zajrzyj na strony tych systemów, wiele z nich ma do zaoferowania darmowe demo, z którego możesz skorzystać przez określony czas i wypróbować jego możliwości przez ewentualnym zakupem.

Sprawdź czy:

- potrafi zrealizować napisane polecenie – jeśli tak, możesz użyć etykiet z nazwą aktywności;
- potrafi pisać i zrealizować napisane polecenie – jeśli tak, wówczas możesz wspólnie z nim zapisywać poszczególne aktywności na kartce/ w tabeli lub uczyć je korzystania z kalendarza;
- potrafi obsługiwać telefon – możesz uczyć go korzystania z elektronicznego terminarza;

Jeśli Twoje dziecko jeszcze nie potrafi rozpoznawać przedmiotów na obrazkach i zdjęciach, ale w zrozumieniu czego od niego oczekujesz pomaga mu przedmiot, który przynosisz – możesz w planie użyć przedmiotów, które wielokrotnie powiązane z sytuacją, będą z czasem oznaczały dla niego poszczególne aktywności.

Przed wyborem znaków skonsultuj się z nauczycielem/terapeutą Twojego dziecka, poradź się, jakich znaków powinieneś użyć lub jaki system znaków używany jest w przedszkolu/szkole. Jeżeli nie masz takiej możliwości możesz skorzystać z darmowych znaków dostępnych w Internecie:

- www.arasaac.org (wpisać szukane hasło w okienko: Buscar en catalogos i wybrać język w okienku obok: Polaco - wyszukuje kolorowe, czarno-białe znaki i zdjęcia);
- www.sclera.be -czarno-białe znaki
- www.mayer-johnson.com/downloads/trials - system znaków PCS w programie Boardmaker, darmowa wersja demo;
- www.mowik.pl/do_pobrania.php – darmowa wersja demo programu z symbolami MÓWik;
- www.widgit.com/support/poland/index.htm – materiały w języku polskim z użyciem znaków WLS.

Możesz również znaleźć zdjęcia w Internecie lub sam je zrobić. Zwróć uwagę, żeby zdjęcia były wyraźne i jednoznaczne, np. przedmiot oznaczający aktywność był sfotografowany na jednolitym tle, wyśrodkuj kadr. Robiąc znak, przytnij zdjęcie w kwadracie, wydrukuj nazwę, przyklej ją na górze zdjęcia, potem zalaminuj całość i z tyłu doklej rzep.

Zapisz znaki lub zdjęcia, z jakich korzystasz na wypadek, gdy któryś się zgubi. Pamiętaj, żeby na górze każdego znaku umieścić napis z nazwą aktywności, tak aby każdy, kto go używa, wiedział w jaki sposób nazywać tę aktywność.

5. Na czym umieścić znaki do planu?

Jeśli używasz znaków graficznych, możesz wykorzystać listewkę albo sztywny karton, tekturę, do których przyczep rzep samoprzylepny (velcro). Możesz wzmocnić przyczepność rzepu takerem.

Jeśli Twoje dziecko używa przedmiotów wykorzystaj wąski regał z półkami (czasami sprzedają takie regały na płyty). Najprostszym i najtańszym sposobem jest zrobienie planu z pudełek po butach. Ustaw pudełka jedno na drugim i połącz je ze sobą taśmą i zszywaczem.

6. Gdzie umieścić plan dnia?

Plan powinien znajdować się w miejscu neutralnym. Powinien być umieszczony w miejscu, do którego dziecko ma dostęp, ale nie przeszkadzającym domownikom w ich codziennej rutynie.

7. Jak używać planu dnia?

Każdy znak umieszczony na planie, ma prowadzić dziecko do miejsca, w którym będzie się odbywać określona aktywność. Miejsca aktywności powinny być oznaczone takim samym znakiem. Jeśli to jest znak graficzny, dziecko może przyczepiać jeden znak na drugi, lub obok drugiego (do wykorzystania rzepy). Może też umieszczać go w specjalnie przygotowanym pojemniku (np.: wizytowniki, odwrócone opakowania po kasetach magnetofonowych). Jeśli znakami będą przedmioty, oznacz miejsce, gdzie ma dotrzeć drugim takim samym przedmiotem, który na stałe umieszczony będzie w koszyczku lub pudełku w miejscu aktywności.

Przed rozpoczęciem używania planu przez kilka kolejnych dni, przed każdą aktywnością pokaż i nazwij znak dziecku. Poprowadź dziecko do miejsca aktywności, gdzie razem z nim dopasujesz znak do drugiego takiego samego. Po dopasowaniu znaku rozpocznij aktywność. Po zakończeniu aktywności zasygnalizuj koniec (powiedz i/lub pokaż znak „KONIEC”) i zaprowadź je do planu.

Po kilku dniach ćwiczenia umieść znaki oznaczające aktywności na planie w odpowiedniej kolejności. Podejdź z dzieckiem do planu, weź jego ręką pierwszy znak z góry, a następnie podprowadź je do miejsca aktywności. Staraj się nie używać zbędnych słów oprócz nazwania aktywności. Pomóż dziecku umieścić znak w oznaczony miejscu.

Pamiętaj, aby dość szybko wycofać zbędną pomoc, tak aby dziecko jak najbardziej samodzielnie brało znak z planu, przechodziło do miejsca aktywności i odkładało znak

w oznaczone miejsce. Jeśli dziecko popełnia błędy, wróć do poprzedniego sposobu wspomagania. Osoby z autyzmem dość szybko uzależniają się od podpowiedzi słownych, dlatego ucząc samodzielności warto jest używać podpowiedzi fizycznych (poruszać ręką lub kierować ciałem dziecka) a unikać dodatkowych podpowiedzi, które potem trzeba będzie wycofać.

Pamiętaj, że Twoim celem jest to, aby dziecko kiedy zasygnalizujesz mu koniec aktywności, samodzielnie podeszło do planu, oderwało kolejny znak i skierowało się do miejsca aktywności.