

Jednoduché způsoby, jak z tohoto léta udělat to nejlepší



Zpracovala Eva Hrabalová

dobrovolník Mise naděje, z.s. (www.misenadeje.cz)

Léto je tím časem v roce, kdy rodiny začínají plánovat svůj odpočinek, dovolenou, sousedské párty, barbeque, či různé vodní aktivity. Atmosféra je naplněna přípravky na opalování, repelenty, vlhkostí, letními květy a hlasitou hudbou.

Zde je pár tipů jak proplout létem a udělat jej zábavným pro vás i vaše dítě:

- 1. Vytvořte a udržujte denní program:** *Denní program je často brán jako nejdůležitější část pomáhání dětem s autismem při nějakých změnách, zkoušení nových aktivit a (to nejdůležitější) při vytváření a udržování struktury, kterou potřebují. Letní plán by měl obsahovat následující: nový čas, kdy se bude vstávat, rozpis snídaně a plán hygieny (sprcha, čištění zubů, oblékání atd.). Toto by mělo být synchronizované s pomalejším tempem léta. Rozpisy se mohou lišit ze dne na den, aby obsahovaly práci, čas na čtení, čas na počítač, aktivity venku a vycházky s přáteli. Zkuste si víkend naplánovat více relaxačně, aby mohlo dítě spát nebo se účastnit nějaké velmi preferované aktivity, na kterou je potřeba speciální čas.*
- 2. Zapojte své dítě do návrhů na rozpis denního programu:** *Tato možnost je vhodná pro verbální i neverbální děti. Tím, že se dítěte zeptáte, co by chtělo přidat na rozpis, nebo ho zapojíte do plánování zábavy, či aktivity, pomáháte budovat jeho nezávislost, sociální schopnosti a komunikační schopnosti. Zkuste použít obrázkové knihy, magazíny, iPad, nebo počítač u svého neverbálního dítěte, abyste získali vhled do toho, po čem touží a mohli to přidat do rozpisu. Průzkum podporuje myšlenku používání obrázků a počítačové grafiky, která pomáhá dětem s autismem budovat schopnost rozhodování.*
- 3. Vyzkoušejte letní tábory specializované na děti s autismem:** *Proběhlý výzkum zjistil prospěšnost umístění dětí s autismem ve věkově a vývojově odpovídajících socializačních skupinách nebo letních táborech, aby budovali své sociální schopnosti, zvýšili komunikaci a zachovávali strukturu. Socializační skupiny mají výhodu, že umožní vašemu dítěti zachovat strukturu dne, jakou potřebuje, s flexibilním odchodem domů na konci dne. Letní tábor pro děti se speciálními potřebami je také doporučen jako přínosný pro děti s autismem, ačkoliv, děti jsou často daleko od domova na několik týdnů. Rodiče by měli zvážit klady a záporny této možnosti vzhledem k potřebám a chování dítěte. Rodiče, kteří se rozhodnou pro některou z těchto možností by se měli ujistit, že sociální skupina a/nebo letní tábor bude mít profesionály, kteří se specializují na práci s dětmi s autismem.*

4. **Bud'te flexibilní:** Lehce se to řekne, hůře udělá, že? Ačkoliv, rodiče by měli zahrnout volný čas do denního plánu, aby obsahoval oblíbené aktivity dítěte. Tato možnost může být spojena s praktickou ekonomikou. Například, pokud dítě úspěšně dodržuje od pondělí do pátku plán, může dostat za každý takový den symbolický obnos peněz na volný čas v sobotu. Toto může dítěti pomoci, aby plnil letní plán, zatímco tím také necháte dítě cítit se jistě ohledně toho, že takto získají svou oblíbenou aktivitu. Pokud opatrovatel volí tuto možnost, preferovaná aktivita by měla být povolena pouze v době plánovaného volného času a jen pokud dítě úspěšně dodržovalo týdenní plán.

Z anglického originálu: Easy Ways to Make This Your Best Summer, by Annie Tanasugarn, PhDc, BCBA, The Autism Parenting Magazine, issue 63, page 9

Prohlášení:

Autor tohoto článku si nijak nenárokují autorská práva k ničemu v něm uvedenému. Tento článek není lékařskou radou ani lékařskou pomocí, je určen výhradně k informačním a vzdělávacím účelům a má nekomerční povahu.