

Asperger και μελέτη στο σπίτι- Στρατηγικές Διαχείρισης



Μία κύρια πηγή άγχους για τα παιδιά με **διαταραχές του αυτιστικού φάσματος**, τις οικογένειές τους και τους δασκάλους τους, είναι η **ικανοποιητική ολοκλήρωση της μελέτης στο σπίτι**. Γιατί αυτά τα παιδιά να παρουσιάζουν μια τέτοια συναισθηματική αντίδραση στην απλή σκέψη ότι πρέπει να ξεκινήσουν τη μελέτη τους και τόση δυσκολία να ολοκληρώσουν το έργο που τους έχει ανατεθεί; Υπάρχουν δύο πιθανές εξηγήσεις. Η πρώτη σχετίζεται με το βαθμό του άγχους και της πνευματικής εξουθένωσης που βιώνουν κατά τη διάρκεια της ημέρας τους στο σχολείο· και η δεύτερη με το προφίλ των γνωστικών τους δεξιοτήτων.

Το άγχος στο πλαίσιο του σχολείου

Ένα παιδί με **διαταραχή του αυτιστικού φάσματος** πρέπει, όπως και οι συμμαθητές του, να διδαχθεί το παραδοσιακό αναλυτικό πρόγραμμα. Συγχρόνως αντιμετωπίζει, σε μεγαλύτερο βαθμό από ό,τι τα υπόλοιπα παιδιά της τάξης, διάφορες καταστάσεις που αποτελούν πηγή άγχους. Παράλληλα, πρέπει να διδαχθεί ένα ολόκληρο πρόγραμμα κοινωνικών δεξιοτήτων. Πρέπει διαρκώς να χρησιμοποιεί τη λογική για να καθορίζει και να κατανοεί τους κοινωνικούς κανόνες της τάξης και του διαλείμματος. Τα άλλα παιδιά δε χρειάζεται να καταβάλλουν συνειδητή προσπάθεια για να μάθουν τις κοινωνικές δεξιότητες. Τα παιδιά αυτά πρέπει να αποκρυπτογραφούν τις

κοινωνικές ενδείξεις και τους κώδικες και να προσδιορίζουν γνωστικά τι πρέπει να κάνουν και να πουν στις διάφορες κοινωνικές καταστάσεις.

Συχνά, η αντίδραση των άλλων απέναντι στη συμπεριφορά τους είναι είτε κριτική για κάποιο λάθος τους είτε περιορισμένη αναγνώριση, όταν ανταποκρίνονται με σωστό τρόπο. Η μάθηση μέσα από τα λάθη δεν είναι γι' αυτά αποτελεσματική. Έτσι, τα παιδιά αυτά πρέπει να επικεντρωθούν επιπλέον και στη μάθηση κοινωνικών δεξιοτήτων, γεγονός που οδηγεί στην πνευματική και συναισθηματική τους εξάντληση στο τέλος της σχολικής ημέρας. Δυσκολεύονται να κατανοήσουν όλες τις ενδείξεις που δηλώνουν τα συναισθήματα των δασκάλων και των άλλων παιδιών, με αποτέλεσμα να μη μπορούν να ανταποκριθούν σωστά σ' αυτά. Δυσκολεύονται επίσης στη διαχείριση της πολύπλοκης κοινωνικής ζωής, του θορύβου και του χάους που επικρατούν στο προαύλιο, των απροσδόκητων αλλαγών της ρουτίνας του σχολείου και των έντονων αισθητηριακών εμπειριών μιας θορυβώδους τάξης. Καθ' όλη τη διάρκεια της σχολικής ημέρας σπάνια έχουν τη δυνατότητα να χαλαρώσουν.

Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε το βαθμό του άγχους που βιώνουν αυτά τα παιδιά, μιας και αυτό φαίνεται στη συμπεριφορά και τη διάθεσή τους. Η συμπεριφορά αυτή οδηγεί αρκετά συχνά στο χαρακτηρισμό ενός παιδιού ως Dr. Jekyll και Mr. Hyde: οι ενδείξεις του άγχους μπορεί να μην είναι καταφανείς στο σχολείο, όμως το παιδί να παρουσιάζει έναν εντελώς διαφορετικό χαρακτήρα στο σπίτι. Μπορεί να είναι ήσυχος και υπάκουος στην τάξη αλλά καθόλου ανεκτικό και

επιθετικό από τη στιγμή που θα επιστρέψει στο σπίτι. Κάποια παιδιά αγχώνονται ιδιαίτερα το πρωί πριν πάνε στο σχολείο, ενώ η σχολική άρνηση ή η φυγή από το σχολείο αποτελούν ενδείξεις ανυπόφορου άγχους. Άλλα παιδιά εκφράζουν το άγχος τους στο σχολείο με επεισόδια υπερβολικού θυμού, περιστατικά πανικού ή διασπαστικής και εκρηκτικής συμπεριφοράς. Άλλα πάλι υποφέρουν από χρόνιο άγχος, που συμβάλλει στην εμφάνιση κατάθλιψης.

Όταν συνομιλώ με παιδιά με αυτισμό ή σύνδρομο Asperger που έχουν δυσκολία στην εκμάθηση των κοινωνικών δεξιοτήτων και στη διαχείριση του άγχους στο σχολείο, συχνά αναφέρουν ότι θέλουν μια σαφή διάκριση μεταξύ σπιτιού και σχολείου. Το σχόλιό τους είναι το εξής: «Το σχολείο είναι για μάθηση, το σπίτι είναι για διασκέδαση ή χαλάρωση». Έτσι, δεν μπορούν να διαχειριστούν το γεγονός ότι στο σπίτι θα πρέπει να μελετήσουν αντί να χαλαρώσουν και να διασκεδάσουν.

Προφίλ γνωστικών δεξιοτήτων

Τα παιδιά με διαταραχή αυτιστικού φάσματος παρουσιάζουν ένα ασυνήθιστο προφίλ γνωστικών δεξιοτήτων, το οποίο πρέπει να αναγνωριστεί και να ληφθεί υπόψη σε περιπτώσεις ανάθεσης δουλειάς στο σχολείο και στο σπίτι. Μια πτυχή αυτού του προφίλ είναι η διαταραγμένη εκτελεστική / επιτελική λειτουργία. Το προφίλ είναι παρόμοιο με εκείνο που παρουσιάζουν τα παιδιά με **Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής**: αντιμετωπίζουν δυσκολία στο σχεδιασμό,

την οργάνωση και τη θέσπιση προτεραιοτήτων, έχουν την τάση να είναι παρορμητικά και ανελαστικά στην επίλυση προβλημάτων και χαρακτηρίζονται από φτωχή μνήμη επεξεργασίας δεδομένων. Επιπλέον αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην παραγωγή νέων ιδεών, έχουν ανάγκη από επίβλεψη και καθοδήγηση στον καθορισμό του τι είναι περιττό ή σχετικό με τη δραστηριότητα. Έχουν περιορισμένη αντίληψη του χρόνου και δυσκολία στη διαχείρισή του.

Υπάρχει επίσης η πιθανότητα εμφάνισης ενός ασυνήθιστου προφίλ στα σταθμισμένα τεστ νοημοσύνης, ειδικά σε σχέση με τη λεκτική και την πρακτική νοημοσύνη. Κάποια παιδιά έχουν ανεπτυγμένες λεκτικές δεξιότητες και μία σχετική ικανότητα στην ανάγνωση, στο λεξιλόγιο και στις γλωσσικές έννοιες, ενώ άλλα είναι περισσότερο οπτικοί τύποι και γι' αυτά «μια εικόνα αξίζει χίλιες λέξεις». Το γνωστικό και μαθησιακό προφίλ εντοπίζεται συνήθως από τους υπεύθυνους του σχολείου και γίνονται ειδικές ρυθμίσεις για να διευκολυνθεί η ακαδημαϊκή πρόοδος του παιδιού, όπως, για παράδειγμα, η ύπαρξη ενός βοηθού δασκάλου στην τάξη. Ο δάσκαλος ξέρει πώς να προσαρμόζει το αναλυτικό πρόγραμμα ώστε να μπορεί να ανταποκριθεί ένα παιδί με διαταραχή αυτιστικού φάσματος, όμως αυτές οι γνώσεις και οι υπηρεσίες δεν είναι συνήθως διαθέσιμες στο σπίτι.

Οι ακόλουθες στρατηγικές έχουν σχεδιαστεί για να ελαχιστοποιούν τα αποτελέσματα της διαταραγμένης εκτελεστικής/ επιτελικής λειτουργίας, να συμβαδίζουν με το προφίλ των γνωστικών δεξιοτήτων και να βοηθούν το παιδί να ολοκληρώνει τη μελέτη με λιγότερο άγχος για το ίδιο και την οικογένειά του.

Δημιουργήστε ένα περιβάλλον μάθησης

Ο χώρος στον οποίο εργάζεται το παιδί πρέπει να διευκολύνει τη συγκέντρωση και τη μάθηση. Ένα χρήσιμο μοντέλο αποτελεί η τάξη του παιδιού που έχει κατάλληλα καθίσματα, κατάλληλο φωτισμό και από την οποία απουσιάζουν τα διασπαστικά ερεθίσματα. Τα διασπαστικά ερεθίσματα μπορεί να είναι οπτικά, όπως η παρουσία παιχνιδιών ή τηλεόρασης, που υπενθυμίζουν συνεχώς στο παιδί τι θα μπορούσε να κάνει αντί για τη μελέτη, ή ακουστικά, όπως θόρυβος από ηλεκτρικές συσκευές ή συνομιλίες των αδελφών του. Φροντίστε στην επιφάνεια εργασίας να βρίσκονται μόνο τα αντικείμενα που είναι σχετικά με τη δουλειά του. Επίσης, στο χώρο εργασίας δεν πρέπει να έχουν πρόσβαση... «περίεργα αδελφάκια».

Ο γονέας, με την καθοδήγηση του δασκάλου, μπορεί να διαμορφώσει ένα ημερήσιο πρόγραμμα μελέτης, με καθορισμένη τη διάρκεια και το περιεχόμενο κάθε μαθήματος ή εργασίας. Αυτό μπορεί να είναι εξαιρετικά βοηθητικό, αν υπάρχουν προβλήματα με την κατανομή του χρόνου. Κάποιες φορές η μελέτη μπορεί να διαρκέσει ώρες, ενώ ο δάσκαλος είχε υπολογίσει ότι η απασχόληση με ένα συγκεκριμένο έργο θα διαρκούσε μόνο λίγα λεπτά. Ένα χρονόμετρο μπορεί να χρησιμοποιείται για να υπενθυμίζει στο παιδί πόσο χρόνο έχει ακόμα στη διάθεσή του για να ολοκληρώσει κάθε τμήμα της μελέτης. Είναι επίσης σημαντικό να διασφαλίσουμε ότι ο χρόνος που έχουμε προγραμματίσει για τη

μελέτη δε συμπίπτει με το αγαπημένο τηλεοπτικό πρόγραμμα του παιδιού. Αν συμβαίνει κάτι τέτοιο, θα πρέπει το παιδί να έχει προτεραιότητα στη χρήση του βίντεο, ώστε να μπορεί να δει το πρόγραμμα μετά τη μελέτη. Αν είναι απαραίτητα κάποια τακτά διαλείμματα για να διευκολύνεται η συγκέντρωση, η εργασία μπορεί να χωριστεί σε επιμέρους κομμάτια που θα δείχνουν πόση δουλειά πρέπει να ολοκληρώσει το παιδί πριν κάνει ένα ολιγόλεπτο διάλειμμα. Το σύνηθες λάθος είναι να προσδοκούμε παρατεταμένη διάρκεια προσοχής.

Η προετοιμασία της μελέτης από το δάσκαλο

Ο δάσκαλος μπορεί να επισημάνει τα βασικά κομμάτια της μελέτης, το γραπτό υλικό και τις ερωτήσεις, ώστε το παιδί να γνωρίζει ποια στοιχεία σχετίζονται με την προετοιμασία της εργασίας. Μπορεί να ζητήσει από το παιδί να διατυπώσει το σχέδιό του πριν την έναρξη της εργασίας, για να εξασφαλίσει ότι η δουλειά έχει συνοχή και λογική, ειδικά αν η μελέτη αφορά στη συγγραφή ενός κειμένου. Αν η εργασία χρειάζεται αρκετές μέρες για να ολοκληρωθεί, είναι σημαντικό ο δάσκαλος να ελέγχει ανά τακτά διαστήματα την πρόοδο της εργασίας, γεγονός που επίσης αυξάνει την πιθανότητα η δουλειά να ολοκληρωθεί στην ώρα της.

Προβλήματα μνήμης

Αν το παιδί δυσκολεύεται να θυμηθεί ακριβώς τι έχει για μελέτη, καθώς και να ανακαλέσει τις σχετικές πληροφορίες κατά τη διάρκεια της μελέτης - χαρακτηριστικό της διαταραγμένης εκτελεστικής/ επιτελικής λειτουργίας- μία λύση αποτελεί η αγορά ενός μικρού κασετοφώνου που χρησιμοποιείται για την καταγραφή των προφορικών οδηγιών του δασκάλου και όπου το παιδί μπορεί να προσθέτει τα δικά του σχόλια για να θυμάται τις βασικές πληροφορίες. Έτσι, παιδί και γονείς θα γνωρίζουν ακριβώς όσα έχουν λεχθεί σχετικά με τα μαθήματα. Μια άλλη στρατηγική είναι να έχετε το τηλέφωνο ενός συμμαθητή για να ρωτάτε σχετικές πληροφορίες.

Ένα ημερολόγιο μελέτης και το ωρολόγιο πρόγραμμα μπορούν να βοηθήσουν το παιδί να θυμάται ποια βιβλία να πάρει σπίτι και τη συγκεκριμένη μελέτη που έχει για το απόγευμα.

Εποπτεία

Το παιδί μπορεί να δυσκολεύεται να ξεκινήσει τη μελέτη ή να μην ξέρει με τι να ξεκινήσει. Η αργοπορία μπορεί να αποτελέσει ένα πρόβλημα και ο γονέας πρέπει να εποπτεύει την έναρξη της μελέτης. Η εποπτεία δεν τελειώνει με την έναρξη της μελέτης. Ο γονέας πρέπει να είναι διαθέσιμος, αν το παιδί χρειαστεί βοήθεια και να διασφαλίζει ότι έχει επιλεχθεί η κατάλληλη στρατηγική. Παρατηρείται η τάση σε αυτά τα παιδιά να μη δέχονται τυχόν εναλλακτικές λύσεις και να επιμένουν σε μια συγκεκριμένη προσέγγιση, τη στιγμή που άλλα παιδιά θα μπορούσαν να δεχτούν ότι μια άλλη τακτική μπορεί να είναι πιο αποτελεσματική. Μια τεχνική για να δείξουμε ότι υπάρχουν περισσότερες από μία προσεγγίσεις είναι να παρέχουμε στο παιδί μια λίστα με εναλλακτικές στρατηγικές για την επίλυση ενός συγκεκριμένου προβλήματος. Το παιδί μπορεί να χρειάζεται να ξέρει ότι υπάρχει κι ένα δεύτερο/ εναλλακτικό σχέδιο δράσης.

Οι γονείς και οι δάσκαλοι συνειδητοποιούν γρήγορα σε ποιο βαθμό το παιδί χρειάζεται εποπτεία. Πολλές φορές η εποπτεία μπορεί να αποτελεί σημαντικό πρόβλημα για ένα γονέα που έχει και άλλες οικογενειακές υποχρεώσεις την ώρα που το παιδί κάνει τη μελέτη του. Είναι ωστόσο σημαντική, γιατί βοηθάει το παιδί να θέτει προτεραιότητες, να σχεδιάζει, να μάθει να βρίσκει την κατάλληλη λέξη και να διατηρεί το κίνητρό του. Το κίνητρο μπορεί να ενισχύεται και το παιδί να αμείβεται για τη συγκέντρωση και την προσπάθειά του.

Διαχείριση συναισθημάτων

Τα παιδιά με διαταραχή αυτιστικού φάσματος διακρίνονται για τη δυσκολία τους στο χειρισμό της απογοήτευσης και της κριτικής και για την αδυναμία διαχείρισης των συναισθημάτων τους. Μπορεί να ταραχθούν ιδιαίτερα όταν βρίσκονται σε σύγχυση ή όταν έχουν κάνει κάποιο λάθος. Ένας ενήλικας πρέπει να είναι διαθέσιμος, προκειμένου να βοηθά το παιδί να διατηρεί την ηρεμία και τη λογική του. Ο ενήλικας πρέπει να λειτουργεί επίσης ως πρότυπο ηρεμίας, κάτι που είναι δύσκολο όταν τόσο το παιδί όσο και ο ίδιος βρίσκονται σε σύγχυση σχετικά με το τι πρέπει να κάνουν. Μια τέτοια κατάσταση μπορεί να καταλήξει σε κλάματα και από τις δύο πλευρές.

Γνωστικό στυλ

Οι γνωστικές ικανότητες και αδυναμίες του παιδιού πρέπει να ληφθούν σοβαρά υπόψη. Αν το δυνατό σημείο του παιδιού είναι η οπτική αντίληψη, τότε χρησιμοποιούμε διαγράμματα, σχεδιαγράμματα και κάθε οπτικό μέσο ώστε να βοηθήσουμε την κατανόηση. Αν το δυνατό του σημείο είναι οι λεκτικές του δεξιότητες, τότε οι γραπτές οδηγίες και η συζήτηση με παραδείγματα (ιδίως παραδείγματα που σχετίζονται με τα ειδικά ενδιαφέροντα του παιδιού) θα βοηθήσουν. Συνιστάται η χρήση υπολογιστή και πληκτρολογίου, ειδικά για τα παιδιά που έχουν προβλήματα στη γραφή. Κάποιες φορές ο γονέας λειτουργεί σαν «γραμματέας», δακτυλογραφεί στη θέση του παιδιού ή διορθώνει τα τυπογραφικά λάθη στα κείμενά του. Η μελέτη μπορεί να είναι μια μάλλον συνεργατική παρά μοναχική δραστηριότητα. Ο γονέας δεν είναι υπερπροστατευτικός ή νευρωτικός, απλά γνωρίζει ότι, χωρίς την εμπλοκή του, η δουλειά δε θα ολοκληρωθεί.

Τα παιδιά με διαταραχή αυτιστικού φάσματος συχνά απολαμβάνουν το γεγονός ότι έχουν πρόσβαση σε έναν υπολογιστή και ίσως τους είναι πιο εύκολο να κατανοήσουν το υλικό, όταν τους παρουσιάζεται στην οθόνη του υπολογιστή. Όταν κάποιος εξηγεί και αναλύει ένα θέμα η κατάσταση αποκτά μια κοινωνική και γλωσσική διάσταση που μπορεί να δυσκολεύει το παιδί και να αυξάνει τη σύγχυσή του. Οι δάσκαλοι πρέπει να προσαρμόζουν τη μελέτη, ώστε ένα σημαντικό ποσοστό της δουλειάς να μπορεί να πραγματοποιηθεί μέσω της χρήσης υπολογιστή. Οι δυνατότητες του επεξεργαστή κειμένου, ειδικά τα προγράμματα ελέγχου γραμματικής και ορθογραφίας, είναι ανεκτίμητες και βελτιώνουν την εμφάνιση και την ποιότητα του τελικού προϊόντος.

Αν ο γονέας αδυνατεί να βοηθήσει το παιδί να επιλύσει ένα συγκεκριμένο πρόβλημα, μία λύση είναι να διευθετηθεί το θέμα με το δάσκαλο. Η επαφή μπορεί

να γίνει τηλεφωνικά, χωρίς δισταγμό σχετικά με την ώρα (μέρα ή νύχτα) και ο δάσκαλος μπορεί να μιλήσει απευθείας με το παιδί. Συχνή χρήση αυτής της προσέγγισης μπορεί να οδηγήσει σε σημαντική μείωση του είδους και της ποσότητας της μελέτης. Τα παιδιά με διαταραχή αυτιστικού φάσματος χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή όταν μαθαίνουν καινούριο υλικό. Η μελέτη πρέπει κυρίως να αποβλέπει στην εμπέδωση και την εξάσκηση προηγούμενων γνώσεων/ γνωστών πληροφοριών παρά στην εισαγωγή νέων εννοιών.

Ένα άλλο χαρακτηριστικό των παιδιών είναι η δυσκολία τους να επεξηγούν τη σκέψη τους με λόγια. Το παιδί μπορεί να είναι σε θέση να δώσει τη σωστή λύση σε ένα μαθηματικό πρόβλημα αλλά να μην μπορεί να χρησιμοποιήσει λέξεις για να εξηγήσει πώς έφτασε στη λύση. Οι γνωστικές του στρατηγικές μπορεί να μην είναι συμπερασματικές αλλά διαισθητικές και μη συμβατικές. Ίσως χρειάζεται να αποδεχτούμε τη σωστή λύση, ακόμα κι αν η λογική δεν είναι σαφής. Ένα πρόβλημα που σχετίζεται με αυτό το χαρακτηριστικό αποτελεί το γεγονός ότι μπορεί να είναι δύσκολο για το γονέα να διορθώσει την εναλλακτική λογική, όταν το παιδί εμφανίζει ένα «νοητικό μπλοκάρισμα».

Η διδασκαλία ενός παιδιού με διαταραχή αυτιστικού φάσματος απαιτεί ειδικές δεξιότητες και ένας γονέας μπορεί και να μην έχει αυτές τις δεξιότητες. Ως γονέας είναι επίσης περισσότερο συναισθηματικά φορτισμένος σε σύγκριση με το δάσκαλο της τάξης και του είναι πιο δύσκολο να είναι αντικειμενικός και συναισθηματικά αποστασιοποιημένος. Μια λύση αποτελεί η πρόσληψη ενός δασκάλου που θα παρέχει στο παιδί εξειδικευμένη καθοδήγηση και εποπτεία κατά τη διάρκεια της μελέτης του. Ωστόσο, αυτό μπορεί να υπερβαίνει τις οικονομικές δυνατότητες των περισσότερων οικογενειών.

Μία «τολμηρή» πρόταση

Αν η μελέτη συνδέεται με τέτοιο άγχος, τι μπορεί να γίνει για να μειωθεί η απελπισία του παιδιού που έχει εξουθενωθεί από την ημέρα στο σχολείο, του γονέα που προσπαθεί να κινητοποιήσει το παιδί του και του δασκάλου που αναγνωρίζει ότι η μελέτη δεν αποτελεί το πιο αποτελεσματικό μέσο εκπαίδευσης για αυτά τα παιδιά; Αν απαιτείται από το παιδί η συνήθης ποσότητα μελέτης, τότε όλοι μας καταλαβαίνουμε το σημαντικό ποσοστό χρόνου και αφοσίωσης που είναι απαραίτητα από όλες τις πλευρές, προκειμένου να εξασφαλιστεί ότι η μελέτη θα ολοκληρωθεί ικανοποιητικά και στην ώρα της.

Μια εναλλακτική δυνατότητα είναι να διευκολύνουμε το παιδί, ώστε να κάνει τη μελέτη στο σχολείο. Αυτό μπορεί να γίνει κατά τη διάρκεια του μεσημεριανού διαλείμματος, πριν ή μετά τα μαθήματα, στην τάξη ή στη σχολική βιβλιοθήκη. Ωστόσο, και πάλι θα χρειαζόταν η εποπτεία και η καθοδήγηση από ένα δάσκαλο ή βοηθό. Στο λύκειο, κάποια παιδιά έχουν αποφοιτήσει παίρνοντας λιγότερα μαθήματα, ενώ ο υπόλοιπος χρόνος της σχολικής ημέρας αφιερώνεται στη μελέτη. Αν όλες αυτές οι στρατηγικές είναι ανεπιτυχείς, ποια είναι η εναλλακτική λύση; Θα πρέπει τα παιδιά με διαταραχή αυτιστικού φάσματος να

απαλλάσσονται από τη μελέτη; Αν οι στρατηγικές που παρουσιάστηκαν στο άρθρο αυτό είναι ανεπιτυχείς ή αδύνατο να εφαρμοστούν, τότε η απάντησή μου είναι θετική. Κάποιες φορές αυτή η συμβουλή ανακουφίζει το παιδί, τους γονείς του και πιθανότατα και το δάσκαλο.

Tony Attwood

www.asperger.gr