

Kako ravnati, ko je rutina otroka s SAM prekinjena zaradi bolezni koronavirusa?

Dr. Liz Matheis, 14. 3. 2020

Povzeto in prevedeno po: <https://themighty.com/2020/03/covid-19-autism-routine-disruption/>

Kot vemo, je koronavirus (COVID-19), novi sev virusa iz družine koronavirusov, ki prizadene pljuča in dihalni sistem, vstopil v našo družbo. Neznana, skoraj kaotična situacija je povzročila zaskrbljenost.

Socialna distanca in samoizolacija sta postali naša resničnost in veliko število otrok ostaja doma v negotovosti, kdaj lahko pričakujejo konec. Če ste starši otroku s SAM, tudi vam nastale spremembe rutine verjetno povzročajo zaskrbljenost.

Avtizem je nevrotipičen način dojemanja sveta, ki se kaže v predanem sledenju interesom, izzivom na socialnem področju in področju komunikacije ter v preobčutljivosti na senzorne dražljaje. Tipična je prisotnost ponavljajočih, pomirjujočih dejanj (ploskanje, poskakovanje, dotikanje predmetov), s katerimi otroci uravnavajo situacije, ki jih čustveno in senzorno preobremenijo.

Sprememba rutine, ki jo je povzročil COVID-19, lahko otroka s SAM vrže iz ritma in iz tira. To je prehod in prehodi so lahko težki in zastrašujoči za mnogo otrok, ki imajo motnje avtističnega spektra. Prav mogoče je, da vam bo otrok trud še otežil z nasprotovanjem. Torej, kako lahko kot starš pomagate svojemu otroku s spopadanjem s spremembami rutine in preživljanjem več časa doma?

Posredujem nekaj idej, kako se lahko spopadamo s tem vsak dan posebej.

1. Poskušajte ohranjati enako rutino, kljub temu, da je vse drugače.

V teh časih, ko smo več tednov doma, je zelo enostavno spremeniti dnevni ritem – spremeniti uro zburjanja, čas, namenjen tehnologiji, čas za malico, kosilo ali karkoli drugega. Močno priporočamo, da urnik vsakodnevnih dejavnosti ostaja podoben vsak dan. Skupaj določite, kdaj vstati, kdaj je čas za kosilo (mogoče čas kosila v šoli), čas za računalnik in čas za spanje. Če uspete, se poskušajte držati otrokovega šolskega urnika, ki že postavlja urnik ur pouka in določenih aktivnosti ob določenem času.

Potrebno se je držati ur in omejitev, kajti zelo hitro lahko zabava s tehnologijo traja predolgo. Ustvarite urnik z vizualnimi oporami, kjer sta določena čas in trajanje vsake posamezne aktivnosti ter temu sledite ves dan. V vse te aktivnosti umestite čas tako za vašega otroka kot tudi za vas, da ne pride do preobremenitev.

Torej držite se na novo postavljene rutine, ki vašemu otroku predstavlja varnost sredi negotove situacije. Spremembe, ki jih uvajamo v rutino, zmotijo otrokovo pozornost in ga še dodatno pretresejo. Zaradi vseh sprememb, ki se dogajajo se spopadate z občutki krivde, vendar to naj ne bo razlog, da otroku podaljšujete čas za ugodnosti, da bi mu s tem olajšali stres. S tem boste samo povečali zmedenost in negotovost.

2. Ohranjajte pozitivnost.

Medtem ko se spopadate s spremembami in novim urnikom in ste hkrati več časa z otrokom, poskušajte ta čas preživeti na čimbolj zabaven način. Zelo hitro vas lahko preplavijo občutki nemoči, ko poleg vloge starša prevzimate vlogo učitelja in terapevta. Vzemite si čas in z otrokom pecite, igrajte družabne igre in skupaj pripravljajte obroke. Po svojih najboljših močeh poskušajte čim bolj izkoristiti čas, ki ga imate na voljo z družino. Samo na dva načina lahko pogledamo nastalo situacijo – lahko jo dojemamo kot zelo težko in slabo, lahko pa jo v čim večji meri izkoristimo v svoje dobro.

3. Poskušajte se izogniti zaskrbljenosti.

Če otrok pri vas iz pogovora zazna zaskrbljenost zaradi negotove situacije, sprememb v rutini in informacij, ki jih premlivate o koronavirusu, je čas, da si vi sami vzamete čas zase. Poskušajte z jogo, dihalnimi vajami, meditacijo, sprehodi v naravi, ki vam bodo pomagali pri spopadanju z vašo lastno zaskrbljenostjo.

Izklopite novice, izogibajte se spremljanju najnovejših informacij glede števila okuženih in umrlih, kadar so zraven otroci. Če vaš otrok postavi konkretno vprašanje glede koronavirusa, na kratko odgovorite in se izogibajte razpravljanju. Kratek odgovor bo zadovoljil radovednost vašega otroka. Ne govorite o številkah in statistiki, še posebej ne izražajte strahu v zvezi s koronavirusom,

Kot ljudje smo bitja navade. Mnogi od nas se najbolje počutimo v ustaljenih urnikih, ljubimo poznano, a se bojimo sprememb. Vsem staršem pošiljam dobre misli in veliko potrpežljivosti ob spopadanju z novim vsakdanom v naslednjih nekaj tednih.