

Rīta rutīnas pasākumi

Rīta pošanās un izešana no mājas var būt stresa avots ģimenēm ar autiskiem bērniem. Bieži vien pārmaiņu skaits bērnam ar AST sagādā lielas grūtības, un vecāku steiga, lai nodrošinātu, ka ģimene ir nomazgāta, apģērbta, pabarota un visi laicīgi tiek uz skolu vai darbu, var radīt visiem vēl lielāku trauksmi.

Bērni ar AST labāk spēj tikt galā, ja viņiem nodrošina strukturētību un regulāru rutīnu (ierasto kārtību). Plānojot uz priekšu un pielietojot dažas biheiviorālās (ar uzvedību saistītas) pieejas, var panākt, ka bērnam (un līdz ar to arī Jums kā vecākam) stress no rītiem mazinās.

Darbības, kas var palīdzēt:

- Sagatavojiet visu, ko varat, iepriekšējā vakarā. Izklājiet rīta plānotājus, iepakojiet pusdienas, salieciet skolas somu un sagatavojiet skolas tērpu.
- Izveidojiet sarakstu ar rīta darbiem un sarindojiet tos strukturētā plānā. Izpildiet tos norādītajā secībā un atļeksējiet katru, kad esat to pabeiguši.
- Pamodiniet bērnu 10 minūtes agrāk nekā parasti un dodiet viņam laiku, lai pilnībā pamostos, pirms lūdzat viņam kaut ko darīt.
- Runājiet mierīgā balsī, kliegšana vai balss paaugstināšana var izraisīt trauksmi bērnam ar AST, kas var izpausties izaicinošā uzvedībā, piemēram, atteikšanās darīt vai histērijas lēkmēs.
- Izmantojiet attēlu plānotāju, lai palīdzētu bērnam pabeigt rīta rutīnu.
- Izmantojiet atpakaļskaitīšanu, lai sagatavotu bērnu tādām darbībām kā, piemēram, zobu tīrīšana - dodiet viņam 5, 3 un 1 minūtes brīdinājumus.
- Neiesaistieties strīdos, skaidri pasakiet, ko sagaidāt no bērna, un nereaģējiet uz "kāpēc?" "dod man vēl 5 minūtes" utt.
- Runājiet skaidri un kodolīgi, sakiet, ko domājat. Bērniem ar AST ir grūti saprast tēlainu valodu un neverbālo komunikāciju, tādēļ pārliecinieties, ka neizmantojat tos, kad dodat savam bērnam norādes.
- Ja nepieciešams, sadaliet "sagrupētas darbības" mazākās. Daudziem bērniem būs grūti izprast un secīgi izpildīt darbības, ko ietver "saģērbties" vai "sakopt savu istabu", tādēļ sadaliet tos mazākos uzdevumos, izmantojot attēlu kartiņas vai sarakstus.
- Meklējiet pozitīvo un atļidziniet to.
- Izmantojiet atļidzību tabulu, lai veicinātu piemērotāku uzvedību.
- Nerājiet, nešķendējieties, nedusmojieties – dziļi ieelpojiet un fokusējieties uz pozitīvo.
- Visbeidzot, nepārlieciet atbildību uz citiem. Neizmantojiet tādas draudus kā "Es zvanīšu tavai skolotājai", "Salavecis nenāks, jo tu slikti uzvedies", tas nepalīdzēs tikt galā ar uzvedību un var būt ļoti mulsinoši bērnam ar AST.