



The Son-Rise Program® Start-Up
zapiski

Blaž Rodič

uredil

Primož Mihelič

Sheffield, 9. do 14. april 2018, Brežice, maj 2018 in Novo mesto, junij 2018

Kazalo

Spremna beseda.....	3
1. dan.....	4
2. dan.....	11
3. dan.....	21
4. dan.....	26
5. dan.....	35
Vprašanja in odgovori.....	38
Dodatna literatura in povezave.....	47

Spremna beseda

Po udeležbi na The Son-Rise Program® Start-Up leta 2010 nisem več isti človek. Naši družini je The Son-Rise Program® polepšal življenje. Hvaležni in v želji, da bi ga še komu, smo leta 2014 ustanovili Društvo Sonshine.

V tem času smo pomagali več kot tridesetim družinam, ki živijo z avtizmom in od Ministrstva za zdravje pridobili status društva, ki deluje v javnem interesu na področju zdravstvenega varstva. Močno verjamemo, da je The Son-Rise Program® najboljša možna terapija za ljudi z avtizmom ter da so vrednote in načela na katerih je zgrajen, blagodejne tudi za medčloveške odnose nevro-tipičnih ljudi.

O The Son-Rise Program® sem bral, gledal videe in poslušal Webinarje že preden sem se udeležil seminarja v Sheffieldu. O The Son-Rise Program® sem vedel tako rekoč vse. Pa vendar sem ga razumel, začutil in ponotranjil šele na seminarju. Izkušnja v Sheffieldu je tako močna, da se je ne da opisati, zato starše otrok z avtizmom vedno spodbujam, da se, če je le možno osebno udeležijo The Son-Rise Program® Start-Up seminarja v Sheffieldu, saj ga skrajšani seminarji izvedeni drugje po svetu, po spletu, pogledani webinarji in Youtoube videi ali pa prebrane knjige ne morejo enakovredno nadomestiti.

Blaž je sedmi starš otroka z avtizmom, ki mu je Društvo Sonshine skupaj z Rotary klubom Dolenjske Toplice in dobrodelnim projektom Kolesa sreče pomagalo, da se je udeležil The Son-Rise Program® Start-Up seminarja v Sheffieldu.

Še preden se je vrnil s seminarja, mi je pisal, se zahvalil za to enkratno izkušnjo in napovedal, da je pripravil zapiske seminarja, ki pa jih želi še malo urediti. Pričakoval sem nekaj na roko popisanih listov, prejel pa sem zapiske, ki so pred nami.

Tudi Blaž je hvaležen za vse kar je njemu in njegovi družini dal The Son-Rise Program® in z veseljem je zapiske ponudil vsakomur, ki jih potrebuje in si jih želi. The Son-Rise Program® je težko v celoti začutiti skozi pisano besedo in kot rečeno ne more nič nadomestiti udeležbe na seminarju vendar bodo zapiski prav prišli družinam, ki živijo z avtizmom, pa ne razumejo dovolj dobro angleško, da bi lahko prebrali knjigo Rauna Kaufmana Autism Breakthrough, pogledali kakšen webinar ali kako drugače prišli v prvi stik s The Son-Rise Program® in tistim staršem, ki so se že udeležili seminarja, da bodo izkušnjo lahko podoživljali in znanje lahko osveževali.

Blaž, v imenu staršev in otrok, ki jim bo s pomočjo tvojih zapiskov The Son-Rise Program® polepšal življenje, hvala!

Primož

1. dan

Predavateljica: Bryn Hogan

Na psiholoških testih naši otroci demonstrirajo samo **majhen del** svojih sposobnosti, starši pa se zavedamo, da znajo in so sposobni pokazati ter obvladati veliko več. S Son Rise programom poskušamo ta **razkorak** med prikazanim znanjem in **potencialom** naših otrok zmanjšati.

Eden od tipičnih mankov otrok z avtizmom je pomanjkanje fleksibilnosti. Zamislimo si, kje nam samim manjka fleksibilnosti, in bomo videli da ne-fleksibilnost ni nekaj avtističnega, ampak človeškega. Sami smo morda nefleksibilni pri tem kako se zloga posoda v naš pomivalni stroj, po kateri poti gremo v službo, kako si organiziramo dan...

Razlog za nefleksibilnost je potreba po kontroliranju svojega okolja. Kontrola nam daje občutek varnosti, predvidljivosti, in to velja tudi za naše otroke z avtizmom.

Cilj programa ni, da **preprečimo** ponavljajoča vedenja (ism, stim), ampak da **vzpostavimo pristen stik** z otrokom in mu damo vedeti da ga **sprejemamo in ljubimo**, in nato skozi **gradnjo interakcije** zmanjšamo otrokovo potrebo po zatekanju v isme. Ponavljajoče vedenje otroku daje občutek kontrole in s tem varnosti in predvidljivosti v svetu, ki ga ne razume, ki je zanj nepredvidljiv.

Pri prijavi na tečaj nam niso povedali, da nas ne bi odvrnili, da je pogoj za uspeh programa, da se sami **STARŠI** spremenimo (kako delamo/komuniciramo z otrokom), in nato se bo tudi **OTROK** spremenil.

S spremembo našega odnosa do otroka, našega čustvenega stanja, tako da otroka in njegovo vedenje sproti ne predalčkamo (sodimo), ampak smo mirni in sprejemajoči, ter izražamo veselje in ljubezen, bomo na otroka delovali pomirjujoče, privlačno, in bomo lažje vzpostavili stik z njim.

Analiziranje obnašanja našega otroka = postavljanje sodb ("kako avtistično se obnaša") se odraža na našem obnašanju, sposobnosti razumevanja in vzpostavljanja stika z otrokom, in se odraža v naši mimiki. Postavljanje sodb posledično otroka odrine stran in mu ne pomaga.

Spremeniti svoj odnos in navade ni enostavno, vendar je mehanizem poznan:

Misli vodijo k besedam, besede vodijo k dejanjem, dejanja vodijo k navadam, in navade oblikujejo osebnost. Če se osredotočamo na pozitivne, ljubeče misli, lahko postopoma dosežemo spremembo v sebi. Orodje, ki nam lahko pri tem pomaga je Option Process, ki se osredotoča na model akcija-reakcija: stimulusa in odziva nanj:

1. Nekaj se zgodi (gneča na cesti, besede našega partnerja)
2. Mi odreagiramo.

Option Process model nadgrajuje z vmesnimi koraki:

1. Nekaj se zgodi (gneča na cesti, besede našega partnerja) = STIMULUS

2. Stimulus interpretiramo glede na naša PREPRIČANJA (belief) glede nas, našega okolja, partnerja,
3. Naša interpretacija v nas sproži čustveno reakcijo,
 - a. Pri enakem dogodku je lahko pozitivna ("super!"), negativna ("oh ne!") ali nevtralna, odvisno od naših prepričanj in situacije,
4. Odreagiramo tako, da poskušamo ohraniti ali vzpostaviti KONTROLO oz. doseči korist zase, oz. tako, kot nam narekujejo naša PREPRIČANJA .

Zavedajmo se, da **diagnoza NI prognoza**, in da naši otroci rastejo in so se sposobni učiti.

Dober primer vpliva odnosa do otroka so starši Rauna Kaufmana, ki jim je bilo rečeno, da je diagnoza dokončna, da se njihov otrok ne bo spremenil, da je otrok drugačen, in da je to kar se jim je zgodilo tragedija. Te sodbe in prepričanja so postavili na glavo in si dejali da je njihov otrok:

- Ne tragedija, ampak darilo,
- Ne drugačen, ampak poseben,
- Ne prekletstvo, ampak blagoslov.

Naš cilj je, da otroku pomagamo vzpostaviti samomotivacijo za interakcijo z drugimi in vklapljanje v družbo, ne da ga naučimo ponavljati družbeno sprejemljive vzorce, brez zavedanja njihovega pomena.

V ta namen moramo odkriti kaj našega otroka motivira za sodelovanje in interakcijo (vsak otrok je drugačen), in graditi na tem, otroka usmeriti v interakcijo z nami.

V tem procesu je ključnega pomena LJUBEČ IN SPREJEMAJOČ ODNOS do otroka.

Predavateljica: Becky Damgaard

Starši smo otrokov glavna in najboljša podpora:

- V njem vidimo sposobnosti, ki niso razvidne ali testirane na psiholoških testih,
- Za njih si postavljamo cilje, sanje,
- Smo njihova opora in zavetje.

Standardni psihološki testi so problematični, ker:

- So otroci v tujem, za njih morda neprijetnem okolju, neprilagojenem senzorni preobčutljivosti na utripanje luči, zvoke, vonjave, ... ki našega otroka morda zelo motijo,
- Morda v času testa niso motivirani za sodelovanje / jih preizkuševalec ne zna motivirati,
- V času testa je otrok morda v stanju "rdeče luči", nekooperativen in zaprt v ponavljajoče vedenje (glej prvo alinejo),
- So testi standardizirani, in ne preverjajo vsega kar otrok zna, ampak samo specifična znanja.

Starši otrok z avtizmom, ki poskušajo različne terapije za svojega otroka pogosto slišijo, naj ne gojijo "lažnega upanja". Vendar pa upanje ni nikoli lažno. Upanje je vera, da se bo želeno

uresničilo, ne glede na verjetnost. Za uspeh v delu z našimi otroci je ključno, da **ohranjamo naše upanje in naše sanje** in s tem **ohranjamo pozitiven odnos** ter sposobnost, da se spravimo v veselo, optimistično razpoloženje, ko izvajamo terapijo z otrokom!

Ne pričakujemo, da se bomo po tečaju vedno in takoj spravili v veselo in razposajeno stanje, ko bomo z otrokom, imeli pa bomo orodja, da s tem začnemo in smo morda prvi dan 15 min zabaven, privlačen partner za igro, čez nekaj časa (nekaj mesecev) pa ta čas podaljšamo na morda 2 uri dnevno!

Za ohranjanje pozitivne naravnosti je pomemben tudi NAMEN/misel na cilj: kaj je prva misel, ko se zjutraj zbudim? Kaj želim danes doseči (z mojim otrokom)? Namen deluje kot **krmilo**, in nas usmerja k cilju (npr. Preživeti 15 minut v sproščeni igri z otrokom in delati po Son Rise programu.). Brez NAMENA smo kot čoln brez krmila. Gremo s tokom, kar je morda najlažje, vendar se tako ne premikamo k cilju.

Najprej moramo svojega otroka ljubiti in sprejemati, nato, ko to sprejemanje in ljubezen naš otrok začuti, lahko pričakujemo spremembe tudi pri njem. Vendar pa za to potrebuje čas in prostor - otroka ne smemo "dušiti" s pozornostjo in zahtevami. Šele nato lahko svojega otroka začnemo učiti družabnih veščin, akademskih veščin itd..

Kako lahko vidimo, ali je otrok pripravljen na učenje? Sledimo modelu ABC, ki pozna dve mentalni stanji otroka:

- **RDEČA** luč: otrok je preobremenjen, potrebuje občutek varnosti, predvidljivosti, sprejemanja => ustavi se, pridruži se otroku pri tem kar počne ("join"), in vzpostavlja stik ("bond"),
- **ZELENA** luč: otrokova pozornost je na tebi, pripravljen se je učiti => otroku pokaži nekaj novega, uči ga novo veščino, in predvsem **VZTRAJAJ** (pri vsaki zeleni luči poskušaj znova).

Zelena luč bo morda na začetku trajala nekaj sekund, kar pa je dovolj vsaj za pohvalo in proslavljanje ("celebrate") njegove pozornosti in interakcije. Za interaktivno pozornost in učenje je ključnega pomena **očesni stik**, ki ga zato vedno nagrajujemo (izkažemo navdušenje in se zahvalimo - verbalno, z mimiko, gestikulacijo, plesom... pri tem se prilagajamo otroku: razvojni stopnji in njegovim interesom).

Ključno je da **VZTRAJAMO** pri navezovanju stika (izkazovanju sprejemanja in ljubezni: "joining", bonding), in izrabimo vsako zeleno luč, ki jo lahko. Vztrajati pomeni ponoviti isto (pridružiti se otroku v ISMu ali nagrajevati očesni stik) tudi 100x ali 1000x, če je potrebno, in to početi več mesecev, če je potrebno, dokler otrok ni pripravljen za kaj novega in raste (na področju interakcije, komunikacije, fleksibilnosti).

Avtizem je motnja socializacije/vzpostavljanja odnosov, NE zgolj vedenjska motnja. Učenje drugačnega vedenja (ABA terapija) lahko morda otroka nauči nekaterih družbenih norm, vendar mora otrok vedenja in norme tudi RAZUMETI, da se bo dejansko vklopil v družbo in vzpostavljaj zdrave odnose. Cilj Son Rise je, da otrok vzpostavlja odnose in uporablja "sprejemljiva" vedenja iz lastnih vzgibov, ne zato ker je tako dresiran.

1. Dan popoldne

Predavateljica: Kate Wilde (avtorica knjige Autistic logistics)

Ključno pri razumevanju našega otroka je, da gojimo radovednost in željo videti svet iz njihove strani, perspektive.

Miselna vaja: pomisli na aktivnost ali okolje, ki:

- te pomirja: npr. crkljanje z otrokom, hoja po gozdu...
- je zate stresno: npr. sedeti v cestnem zastoju, delati zvečer,...

Nekateri povedo svoje aktivnosti preko mikrofona...

Lekcija: kar je za nekoga prijetno je morda za drugega stresno.

Navezava: razumevanje senzorne preobčutljivosti nekaterih naših otrok. Sami smo tako navajeni na hrup avtomobilov, pogovore mimoidočih, razne vonjave, da jih niti ne opazimo. Za našega otroka pa so lahko moteče do te mere, da ga preobremenijo in se zateče v ism ali tantrum.

Predstavitve: zaporedje slik, ki kažejo utrinke iz dneva otroka, ki spremlja starša po opravkih, iz otrokove perspektive: avto, ulica, trgovina, igrišče, restavracija.... Prikazane brez zvoka ali komentarja, z občasnim "starševskim" ukazom "pusti to, ne dotikaj se..., pridi sem, pazi...".

Vprašanje predavateljice: kaj ste občutili in opazili ob gledanju slik. Publika: nelagodje, pomanjkanje kontrole, nejasne zaznave (nekatero slike so bile zabrisane), kaotičnost, fokusiranje na podrobnosti (nekatero slike so prikazovale postopno fokusiranje na detajle).

ABC MODEL (delovni listi stran 1: ABC checklist)

Preostali del tedna se bomo posvečali ABC modelu:

- **A: assess (oceni)**
- **B: bond (poveži se)**
- **C: challenge (izzovi)**

Algoritem:

A: assess (oceni): ali otrok kaže RDEČO ali ZELENO luč

- Če je luč RDEČA, se z njim povezuj ("join"), oponašaj njegovo aktivnost, izkazuju ljubezen in sprejemanje;
- Če je luč ZELENA, ga IZZOVI (proslavi/pohvali očesni stik, vpelji novo igro/besedo...).

Q: Vprašanje starša: kaj če otrok izvaja novo, ampak ponavljajoče vedenje?

A: Izvedi OCENO:

- Ali je prisoten očesni kontakt?
- Ali se ne odziva na ime, besede, pobude?
- Ali je aktivnost nefleksibilna, je noče spremeniti?

Potem je to RDEČA luč => poveži se (join, bond)

VIDEO KVIZ: pogledaj video in povej ali je luč RDEČA ali ZELENA

Opazuj kakšne signale oddaja otrok.

Demonstracija v živo: Kate in Becky (otrok in starš)

RDEČA luč ni nekaj slabega, ampak je zelo uporaben signal, sporočilo staršu: "rabim počitek/varnost/kontrolo => ljubezen in sprejemanje".

!!!! Kako se povezati z otrokom (join, bond)?

Uvidevno:

- ne silimo v otroka,
- ne izsiljujemo očesni stik,
- Nič ne zahtevamo (verbalno ali neverbalno),
- smo na razdalji, ki otroku ustreza (če nas pošilja stran se umaknemo za meter, dva),
- Ne buljimo v otroka (idealno je, če ga lahko opazujemo v ogledalu in čakamo na očesni stik),
- Če se otrok oglašča, govori, ponavljamo ali govorimo kaj podobnega bolj POTIHO kot otrok,
- Ne prekinjamo kar otrok počne (z gibi ali verbalno) - IZJEMA: če je početje nevarno.

1. Dan popoldne (16h-17h)

Predavateljica: Susan

Tema: Happiness GPS in Option process dialogue: tehnike za vzpostavljanje sreče, miru pri starših

Povezane knjige: Happiness is a choice, Happiness GPS, Power Dialogues

Temeljni Option Process dialogue tehnik:

- Sokratovi dialogi z njegovimi učenci, v katerih jim je poskušal brez sugestij, samo z vprašanji pomagati najti uvid v svoje misli, prepričanja.
- Option Process model (stimulus, prepričanje, odziv)

Tehnike, knjige in posvetovanja so sicer namenjeni osebni rasti, vendar temeljijo na istem modelu kot Son Rise, in se dobro dopolnjujejo.

Primer uporabe tehnik:

1. Otrok ima tantrum/meltdown:
 - a. NE vprašamo se: "Kako naj to zaustavim?" ampak
 - b. Se vprašamo: "Kako naj dosežem/kaj naj mislim/verjamem, da bom ta tantrum lahko mirno sprejel?".
 - i. Naš mir zazna tudi otrok, ki se hitreje umiri, če mu pristopimo z razumevanjem in ljubeznijo kot s strahom ali jezo.

Napotek: med tednom se občasno sprašujte: "Kako se zdaj počutim?"

Primeri:

- STIMULUS: dogodek, stanje na katerega se fokusiramo:

- Tantrum, izpad otroka, gneča na cesti, nestrinjanje partnerja...
- ODZIV: naša reakcija (naprej čustvena, nato fizična ali verbalna)
 - Npr.: pritoževanje, jeza, jok, samopomilovanje
 - Reakcija je **naučeni mehanizem** za zadovoljevanje svojih potreb.
 - Npr. naučili smo se, da z jokom dosežemo, da se nam drugi prilagodijo ali drugače zadovoljijo naše potrebe (tudi s strinjanjem da se nam res godi krivica, izražanjem sočutja...).
 - Mehanizem oz reakcijo izbiramo na podlagi naših **prepričanj**. Npr. "Če se partner ne strinja z mano, me nima rad." "Če dovolj dolgo jokam, se bo pokesal in mi izkazal ljubezen tako da bo spremenil svoje mnenje/odločitev".

Ključno sporočilo in orodje Option Process-a: **prepričanja** lahko spremenimo. Orodje: Dialogues (za pridobivanje uvida v naša prepričanja).

VAJA (aktivnost):

1. Zaprite oči in pomislite na trenutek/situacijo v preteklosti, ko ste bili frustrirani ali zaskrbljeni zaradi stanja/vedenja/dejanja vašega otroka.
2. Razmislite kakšna prepričanja/domneve bi vam v tistem trenutku pomagala, da bi bili bolj mirni?
 - a. npr. "Samo pozornost in ljubezen rabi". "Tako si sam pomaga." "Kmalu se bo umiril" "Kreativen je v pridobivanju pozornosti/ moje reakcije/ tega kar hoče." "Zdaj je čas da odložim svoje delo in se posvetim otroku."

Glej delovni listi stran 3: vprašanja za Option Process

Primer dialoga (konkreten primer):

Pogost čustveni odziv starša na "avtistično" vedenje otroka sta jeza in/ali neugodje.

- Q: Vprašajte se, ZAKAJ se tako počutite.
- A: Primer odgovora: "Ker pomislim: kako zelo avtistično obnašanje")
- Q: Zakaj se počutite nelagodno, če se otrok obnaša kot avtist?
- A: Ker želim, da ne bi kazal simptomov/ne maram avtizma...
- Q: Zakaj vas to, da otrok pokaže simptome jezi, spravlja v neugodje?
- A: Ker se proti avtizmu borim že x let.
- ...
- ltd., dokler ni starš dobil uvid, da je:
 - Avtizem del njegovega otroka v tem trenutku, in da
 - če sovraži avtizem, sovraži del svojega otroka; in da
 - avtizem ni nespremenljivo stanje, ampak se otrok lahko spremeni.
- SPREMEMBA: iz sovražnega odnosa do simptomov avtizma (ki so se odražali na mimiki, glasu in obnašanju starša), v sprejemanje tega kar otrok je, in bolj miren, ljubeč, odnos.

! Proces samoizpraševanja (ali izpraševanja s terapevtom) pogosto spremljajo občutki krivde in solze. Zelo pomembno je, da ne sprejmemo samo otroka, takega kot je, ampak da najprej **sprejmemo sebe, kot nepopolno bitje, kot človeka, ki dela napake in se iz njih uči**. Do sebe moramo biti prizanesljivi.

! Najprej moramo ljubiti sebe, ne egoistično, ampak v smislu, da si odpuščamo napake in ne razmišljamo o tem, kaj smo ali bomo morda naredili narobe. Tako se lažje posvetimo otroku, in smo prisotni tukaj in zdaj.

Vaja (aktivnost):

1. Zamisli si situacijo: otrok izvaja nek ism/stim, ki ga ne moreš ustaviti ali kontrolirati.
2. Kakšno prepričanje bi vam v tem trenutku pomagalo biti miren?
 - a. (ponavljajoči gibi, ism) "Tako se sam pomiri." "Kaže mi, kar v tem trenutku potrebuje." == zaupanje v otroka
 - i. Lahko se otroku pridružimo (join), morda pokažemo kako podobno, boljšo aktivnost.
 - b. (če kaj razbije, polije, porišo) "Nič hudega, ni v nevarnosti, kar je treba bomo lahko pospravili/prebelili...", "Še vedno sem dober starš."

Napotek: v frustrirajočih situacijah si postavljal to vprašanje. Spremembe tvojega odnosa, vedenja, prepričanj bodo postopna. Ne očitaj si, če kdaj pozabiš ali se spozabiš. Nadaljuj in vztrajaj!

2. dan

Predavateljica: Bryn

O NAVDUŠENJU ("EXCITEMENT")

Navduši otroka za interakcijo. Kaži navdušenje in ga ne "šparaj" samo za trenutke, ko otrok pokaže interakcijo!

Drugačen pogled na "stim" in "ism", ponavljajoča vedenja:

- Konkretna vsebina ism-a se razlikuje od otroka do otroka (npr. ism z grobo motoriko: tekanje od zida do zida vs. ism s fino motoriko: drgnjenje prstov skupaj ali božanje npr. obraza, ponavljanje istih fraz in vprašanj), KONCEPT pa je enak: **ponavljanje** gibov, dejanj, besed...
- Problem: ism-e fine motorike težje opazimo, kar lahko vodi v frustracijo: mi otroku nekaj govorimo, nekaj zahtevamo, otrok pa nas sploh **ne opazi**, kaj šele sliši in razume.

! Ponavljanje na otroka deluje podobno kot **mantra** pri meditaciji/rožni venec pri molitvi: otroku omogoči, da se **osredotoči** na nekaj znanega, statičnega in "**izklopi**" vse druge, moteče zaznave, se **izolira**, zaščiti in **pomiri**, ko je v **nekontroliranem okolju**, polnem nerazumljenih stimulusov, zaznav (zvokov, vonjev, luči...), ali ko je **utrujen**, ali ko je frustriran.

Zavedajmo se: takšno obnašanje za nas predstavlja RDEČO LUČ za poskuse učenja in zahteve po učenju ali sodelovanju. V tem trenutku otrok potrebuje občutek varnosti,

Pomembno: ism-i so od otroka do otroka različni, in se spreminjajo skozi čas, kar včasih povzroča težave pri diagnosticiranju. Morda je otrok pol leta navdušeno prižigal in ugašal luči, zdaj ga pa to ne pomirja več, in je prešel morda na kak bolj kompleksen ism. Otroci, ki osvojijo govor, lahko tudi govorjenje uporabljajo za ism-e.

Zavedajmo se: urjenje otrok, da zaustavijo svoje isme na ukaz (npr. z ABA terapijo), NE OZDRAVI OTROKA, ker avtizem NI vedenjska motnja!

Ism, NI v tem KAR POČNEJO (npr. skakanje, ponavljajoča igra), ampak v tem KAKO TO POČNEJO: **PONAVLJAJOČE** in **IZKLJUČUJOČE** ali **NEFLEKSIBILNO**. Včasih se nam zdi, da so otroci interaktivni, ker od nas zahtevajo ponavljanje dejanj ali ponavljanje istega odgovora na vprašanje, vendar je to še vedno ISM, v katerem smo v pasivni vlogi. Če otrok ne preneha s ponavljanjem vprašanja in ne sprejme drugačnih odgovorov ali predlogov za drugačno vsebino pogovora ali igro, to kaže na NEFLEKSIBILNOST, kot ključno lastnost ism-a.

Vendar pa to ni nespremenljivo stanje - imamo orodja, s katerimi lahko otroke povabimo ven in ism-a: pridruževanje (joining).

Kako zmanjšati trajanje in pogostost ism-ov? Ena od najučinkovitejših sprememb je zmanjšanje dostopa in postopna **ukinitev dostopa do TV, tablic, telefonov...** Dejstvo je, da

je telefon ali TV lahko varuška, ki nam omogoči da imamo vsak 15 minut samo zase in gremo pod tuš, kaj skuhamo, pospravimo, vendar pa je taka aktivnost škodljiva:

- gledanje TV, risank, igranje igrice itd. NI DRUŽABNO (ne zahteva interakcije z drugo osebo ali družbo),
- je ekskluzivno: otrok **nas ne potrebuje** zraven, ni mu treba nas **vkjučiti**,
- in se otroku pri tem ne moremo **pridružiti** (join) v Son Rise pomenu besede - če skupaj gledava risanko ali vsak v svoj telefon, s tem ne gradiva interakcije in socializacije - otrok nas niti ne opazi.

Podoben, sicer manjši problem predstavljajo elektronske igrače: take, ki samo s pritiskom na gumb otroku nudijo cel kup stimulusov: melodijo, utripajoče lučke, premikanje...

Po izkušnjah terapevtov se je pri otrocih, ki so jim ukinili dostop do TV, tablic itd. zelo hitro povečala uporaba jezika in pogostost "ZELENE LUČI": pripravljenosti na interakcijo.

Q: Kaj pa izobraževalne aplikacije in videi, iz katerih se otrok po izkušnjah staršev tudi kaj nauči?

A: Dostop ni potrebno popolnoma ukiniti naenkrat, ampak ga omejite in postopoma zmanjšate. Ideja: omejiti uporabo na X minut dnevno z aplikacijo, ki zaklene napravo.

Pomembno: ism-i in še posebej igrače in drugi pripomočki, ki jih uporabljajo med ism-om so za otroka ZELO POMEMBNI (kot surogatni objekti, npr. medvedek za majhne otroke). Če jim jih poskusimo na silo vzeti ali pa se otrok boji da jih bomo vzeli in burno odreagira že če se igrače dotakne starš ali drug otrok (morda zaradi pretekle izkušnje), se otrok lahko sčasoma zateče tudi k nasilju, da bi zaščitil svoje orodje za pomirjanje (npr. udari ali ugrizne osebo). Taka reakcija ni tipično avtistična, temveč tipično človeška. Kako bi reagirali vi, če bi partner prišel do vas in vam na silo izpulil telefon iz rok? Druga možna reakcija na odvzem pomembne igrače/predmeta pri otroku je umik vase, ki je ravno tako škodljiv: otrok izgubi zaupanje v starša/druge ljudi in se bo težje odločil za interakcijo z nekom, ki ga je prizadel.

Vaja: razdelite se v dvojice ter menjujte vloge:

A: Igra otroka ki se zateče v ism/ponavljajoče vedenje, npr. maha z dlanmi, ponavlja vprašanja.

B: Igra starša, ki poskusi verbalno in fizično zaustaviti ism (npr. prime osebo A za roke).

Nato A in B zamenjata vloge.

Vprašanje: kako ste se počutili, ko vas je partner na silo zaustavil? (slabo, ponižano, jezno, frustrirano)

Nato poskusita drugačen pristop: oseba B se "otroku" pridruži/join v aktivnosti: potrpežljivo in prijazno odgovarja na vprašanja, prijazno **oponaša vedenje** - če otrok teka, teka tudi starš, če otrok govori ali poje, poje tudi sam, vendar tako da otroka **ne preglasi ali prekine**, če se otrok igra z igračo, vzame starš **drugo igračo** in se na podoben način igra z njo (nikoli ne prekinjamo ali oviramo otroka med ism-om, razen v nevarnosti).

POMEMBNO: pridružimo oz. "join"-amo se tako, da smo na primerni razdalji od otroka - če nas ta odriva, se umaknemo. NE vdiramo v osebni prostor, NE buljimo otroka in predvsem NE zahtevamo nič od otroka (verbalno ali neverbalno). Poskusimo se vživeti v otroka, kaj čuti, ko

to počne in smo čimbolj sproščeni in **razigrani**. Vendar pa se postavimo tako, da otrok z nami **lahko** vzpostavi očesni stik, če se sam odloči, in da, če je možno, tudi sami vidimo ali nas je otrok ošinil z očesom. Zelo pomaga, če imamo v sobi nameščenih več **ogledal**, tako da lahko otroka spremljamo v ogledalu, ne da bi gledali neposredno v otroka.

Pri pridruževanju smo **sami čimbolj fleksibilni** in "user friendly" - cilj pridruževanja je, da otrok vidi, da ga sprejemamo in imamo radi, NE da otrok dela po naših navodilih in se nam prilagaja. Naprimer: če se otroku pridružimo z igračo ali drugim predmetom, in nam otrok ta predmet vzame, mu to **dovolimo** in prijazno komentiramo v smislu "Hvala! Izvoli, kar vzami igračo, všeč mi je ko se igram s tabo..."

Cilj je otroku sporočiti, da smo prijazni do njega, da ga imamo radi in se mu prilagajamo in tako doseči, da bo otrok rad v naši bližini => da si vzpostavi prepričanje ("belief"):

"Ko te pogledam/sem interaktiven, si prijazen do mene/dobim kar hočem/se počutim dobro.", kar je osnova za gradnjo odnosa in gradnjo interaktivne komunikacije.

Vprašanje: kaj če otrok med ism-om dela škodo: riše po zidovih, poliva po tleh...

Odgovor: če je možno, za otroka uredite igralnico (Playroom, Yes-room), v kateri po tleh položite linolej ali podobno oblogo, ki jo samo obrišete, in kjer otrok lahko riše kjer hoče (zidove pač prebelite vsake toliko. Če otrok poliva in riše drugje, se zavedajte, da:

- se čez 10 ali 20 let tega ne boste niti spomnili, in ne bo pomembno, pomembno pa bo, da bo otrok napredoval v razvoju,
- lahko zid obrišete/prebelite, polito obrišete... precej lažje kot vzpostavite pristen stik z otrokom. Poskusite zamenjati perspektivo: kakšne misli/prepričanja bi vam pomagala sprejeti popacan zid ali tla? Tako boste lažje poiskali rešitev, ki vam bo olajšala življenje in hkrati otroka ne bo ovirala, npr.: na zid kjer rad riše pritrdimo platno/knauf, ga prebelimo s pralno barvo,...

Je težko, sploh ker imamo malo prostega časa, vendar lahko postopoma dosežemo vsaj spremembo našega odnosa in razpoloženja do avtizma in naših težav, ter **VZTRAJAMO**.

Za uspeh Son Rise programa je **VZTRAJANJE** ključno. Poskušamo večkrat dnevno, vsak dan, tudi če napredek ni viden navzven - v otroku se lahko sprožijo spremembe, ki jih pokaže šele čez nekaj časa. Vztrajamo s pridruževanjem, z odgovori na ponavljajoča se vprašanja... in pri tem je ključno, kako gledamo na otroka in avtizem: se do njega vedemo kot do nevrotičnih otrok in izgubimo potrpežljivost pri 100em vprašanju, ali pa na ism-e gledamo kot na otrokovo metodo za iskanje miru, in potrpežljivo odgovarjamo.

Če otrok otrok sicer komunicira (tudi če reče samo "ne" ali zna pokazati "ne"), ga vedno **vprašamo** za dovoljenje, preden se "pridružimo". Cilj: damo mu možnost, izbiro in s tem občutek **kontrole**.

Kako se pridružimo? Začnemo na primerni razdalji (morda 2 metra), manj intenzivno kot počne otrok (npr. oponašamo samo en del vedenja, bolj počasi, manj energično, bolj potihoma govorimo kot otrok, če otrok med ism-om govori ali poje...). Tudi če se na začetku pridružimo samo v mislih in poskušamo razumeti otroka oz. aktivnost, ki jo izvaja, se bo to odražalo na našem obrazu (miren, ljubeč izraz), kar bo otrok lahko opazil.

Tudi odrasli imamo svoje "ism"-e: jutranje in druge rituale in ponavljajoča vedenja, običaje, v katerih smo rigidni, nefleksibilni. Če razmišljamo o tem, kaj nam ti rituali (npr. obvezna kavica in cigaret zjutraj) pomenijo, in kako vplivajo na nas, se lahko lažje vživimo v otroka.

Pridruževanje: fokusiramo se na to, da **počnemo stvari skupaj z otrokom**, ne na samo vsebino aktivnosti. Vsebino je izbral otrok, ker mu ustreza. Fokusirajmo se na to, kar čutimo do otroka -> ljubezen in sprejemanje.

Če otrok ponavlja isti "ism" recimo pol leta, to ni še razlog za skrb. Ko bo našel kaj boljšega, bo staro vedenje opustil in nadomestil z novim. Tudi če se čez čas vrne k "staremu ism-u", je to lahko samo znak, da na nekem drugem področju (odnosi, jezik) raste, je nesiguren, in rabi dodatno oporo. Iz tega razloga otroci včasih opustijo tudi že naučeno (začasno opustijo kako besedo, spet potrebujejo plenice...). Rast NI linearna/ravna črta, ampak poteka v skokih. Včasih naredimo najprej korak nazaj in nato dva koraka naprej.

Vprašanje: kaj če nas otrokovo vedenje res moti, je antisocialno?

Odgovor: ko izvajate Son Rise program, se izogibajte situacijam, ki v otroku sprožijo ism, naprimer pot v trgovino, v gnečo... Če je ism za vas neprijeten, ni pa nevaren za otroka ali druge, se vprašajte kaj je bolj pomembno: zadovoljitev vaše potrebe po sledenju neki družbeni normi, ali to da se otrok pomiri? Nadaljujete lahko z dialogom: "Zakaj me to tako moti? Kaj mislim, da se bo zgodilo? Ali lahko verjamem kaj drugega, kar mi bo omogočilo da reagiram bolj mirno in ljubeče?..."

Primer vedenja: otrok s slino riše po ogledalu. Aktivnosti z ogledalom so odlična priložnost za vzpostavljanje očesnega stika. Lahko se pridružite, tako da v plastično posodico date vodo in kako nestrupeno barvo, ki jo boste lahko obrisali z ogledala.

VIDEO/delovni listi: posnetki "joinanja" pri različnih otrocih (dostopno na Youtube)

Kai,
Shakeel,
Aryan
Cristopher
Christian
Anna

To so otroci z različnimi diagnozami (ASD, PDD, PDD NOS...) in različnimi vedenji, ki pa imajo enako ozadje, koncept.

Predavateljica: Becky Damgaard

Tema: **SON RISE IGRALNICA (PLAYROOM, YES ROOM)**

delovni listi stran 6

Son Rise igralnica je prostor, ki ga v svojem stanovanju namenite ne le za izvajanje Son Rise programa, ampak za otrokovo zavetje, igro brez običajnih omejitev (zato tudi ime Yes room, oz. Soba DA, ker v njej poskušate ugoditi željam otroka in se mu prilagajate).

Son Rise igralnica je za vašega otroka varno zavetje, ki mu ponuja podporo in umik od obremenitev, pravil, senzornih dražljajev. Sami niti ne opazimo množice zvokov, pogovorov, vonjav in vidnih dražljajev v našem stanovanju, za našega otroka pa so morda preobremenjujoči, in mu onemogočajo da se osredotoči na naše zahteve, igro z nami...

Zato mora biti Son Rise igralnica ločena od drugih prostorov (zaprta vrata), ter opremljena tako, da ne ponuja odvečnih dražljajev. Pomemben je tudi izbor igrač in drugih predmetov v igralnici. Napotki za opremljanje sobe so na strani 6 prosojnic in v materialih na internetu.

Primerjava tipične (ameriške) učilnice v osnovni šoli in Son Rise igralnice:

Učilnica	Son Rise igralnica
<ul style="list-style-type: none"> ● površine in predmeti živih barv ● veliko orodij, zvezkov, knjig... ● veliko podrobnosti ● plakati, poslikave na zidovih ● nevarni predmeti in snovi (škarje, lepila) ● moteče luči ● moteči zvoki, pogovori ● veliko ljudi ● velika okna, skozi katera se vidi okolica (ljudje, avtomobili...) ● bitke za kontrolo: učitelj vs. otrok ● kup pravil (socialnih in šolskih), ki se občasno kršijo (nekonistentnost) 	<ul style="list-style-type: none"> ● umirjene, pastelne barve zidov, tal in pohištva, blazin... ● brez tapet, preprog, stenskih poslikav in plakatov ● mehka tla (vinil), najbolje čez preprogo (za bolj udobno igranje na tleh) ● okna z matiranimi stekli ali nalepkami, ki zameglijo okno (da okolje čimmanj moti pozornost) ● telovadna žoga, nizka gred, drugi gibalni pripomočki ● BREZ elektronskih igrač (vse igrače zahtevajo otrokov angažma, same ne naredijo nič) ● eno ali dve stenski ogledali (pleksi oz. odporno na udarce) ● prigrizki, pijača, plenice => ni potrebno zapustiti sobe in prekiniti igranje. Če je možno tudi neposreden prehod v WC. ● mehka (topla, rumenkasta) svetloba, s svetili ki ne utripajo (brez neonk, utripanje preverite npr. s fotoaparatom na telefonu) ● NAJPOMEMBNEJE: "uporabniku prijazen", popolnoma fleksibilen in sprejemajoč STARŠ! (eden) ● Omejen nabor primernih igrač, vse razen ene ali dveh obvezno pospravljenih na police: tako da so otroku vidne in jih lahko pokaže, in hkrati izven dosega, zato da otrok potrebuje NAS, da mu igrače damo - > tako je primoran v komunikacijo z nami.

Običajno okolje v stanovanju ni prilagojeno našim otrokom, zaradi česar se veliko posvečamo njihovi varnosti, varnosti in čistosti pohištva, opreme... zaradi česar nam ZMANJKA ČASA IN ENERGIJE za "pridruževanje" otroku (nismo partner v igri, ampak "policaj"). Son Rise igralnica je tako namenjena tako otroku kot tudi nam - v njej se lažje sprostimo in popolnoma posvetimo otroku.

Primer: otroci z Aspergerjevim sindromom lahko v šoli na videz funkcionirajo v redu, ko pridejo domov, pa takoj grejo v ism-e, ali celo doživijo tantrum/izpad/"meltdown", morda zaradi (navidez) malenkosti, kot je npr. vonj hrane, ki se kuha. Razlog: v šoli so se ves trudili kontrolirati svoje odzive na zahteve, pravila in senzorne dražljaje, v relativno varnem okolju doma, kjer vedo da so sprejeti skupaj s svojimi ism-i, pa se zatečejo v ponavljajoče vedenje. Son Rise igralnica je za te otroke lahko varno zavetje, kjer ism-ov ne potrebujejo, da so mirni in sproščeni, okolje, kjer jih nihče ne omejuje in kontrolira.

Igralnica kot Soba DA: starš se v tej sobi potruži vsaki želji ali vsaj ponuditi alternativo ali razlago, zakaj ne more plezati po stropu :) Otrok pa lahko v igralnici seveda reče tudi NE, in zavrne naše ponudbe, iniciative, ali zahteve (ki jih damo v času interaktivne pozornosti - "zelena luč").

Son Rise igralnica ZELO olajša izvajanje ABC metode, saj se lahko 100% posvetijo otroku, seveda pa morajo starši SVOJE obveznosti, moteče predmete (telefone) pustiti IZVEN igralnice!

Nasvet: če je možno, otroka ne dajte v šolo dokler ni res pripravljen na to, ali dokler ne izvajate Son Rise program v igralnici cca 2h dnevno (14h na teden). Bolje je, da gre v šolo kako leto ali dve kasneje, in vmes izvajate Son Rise, kot da gre v šolo nepripravljen in nazaduje v socialnem razvoju.

! Son Rise program v igralnici začnite izvajati postopoma. Na začetku ne boste niti vi niti otrok pripravljeni na 2h igre dnevno. Začnite s 15 minutami dnevno in postopoma podaljšujte, odvisno od otrokovega in VAŠEGA (sposobnost pustiti skrbi pred vrati igralnice) napredka.

! Igralnica naj bo otroku dostopna tudi sicer, ne le za skupno delo.

! Ko bo otrok pripravljen za šolo, tudi šolo uvajajte postopoma: obiskujte šolo, ko se otroci igrajo, z učiteljem se dogovorite za obisk učilnice, ko v njej ni pouka itd... Doma uvajajte podoben urnik, kot je v šoli (čas za malico, kosilo).

! V tem času omejite tudi poti v stresna okolja (nakupovalni centri, restavracije, kar pač vašega otroka vodi v ism-e in tantrume) -> s tem zmanjšate pogostost ism-ov in tantrumov in posledično povečate možnost interakcije z otrokom.

V Son Rise igralnici NE SME BITI ZASLONOV (TV , telefon, tablica...). Cilj je spodbuditi interakcijo, zasloni pa jo zavirajo.

Problemi zaslonov:

- absorbirajo pozornost otroka, motijo pozornost, otroka preveč stimulirajo (žive barve, hitro dogajanje, glasni/zanimivi zvoki, zanimive zgodbe...)

- VZPODBUJAJO ism-e (ponavljanje delov ali celih videov, ponavljanje igrice...)
- z vami tekmujejo za pozornost (tablica je bolj zanimiva kot starš)
- vzpodbujajo NEFLEKSIBILNOST (ne zahtevajo fleksibilnosti od otroka, videi/risanke so ves čas enaki)
- ZAVIRAJO DOMIŠLJIJSKO IGRO: ne zahtevajo domišljije od otroka, vse (zvok, podobe, dogajanje v zgodbi) dobi otrok servirano (primerjaj npr. koliko domišljije od odraslega zahteva knjiga, in koliko film, posnet po knjigi)
- vodijo k bojem za kontrolo (otrok ne želi dati tablice iz rok)

Staršev ODNOS do igralnice: gojimo in vadimo IGRIVOST, SPROŠČENOST, VESELJE, SPREJEMANJE => del tega se prenese tudi na otroka. Če je starš igriv in vesel, prijazen, je za otroka bolj vabljev partner za igro.

Kaj pomeni "Soba DA" ("Yes room"): lahko si predstavljamo, da smo v igralnici v vlogi otrokovega "butlerja". S tem sporočamo otroku, da mu lahko pomagamo zadovoljiti njegove potrebe, in da nam lahko zaupa. Na njihove zahteve, želje in pobude se odzovemo:

- HITRO in
- z NAVDUŠENJEM (glej koncept 3E - energija, vznemirjenje/navdušenje (excitement) in entuziazem)

V igralnici pozabimo na tradicionalne vloge starš-otrok. Če želimo otroku prikazati "naš svet" (družbo) kot vabljev, se bomo MI prilagajali NJIM, in ne obratno. V igralnici uboga starš, ne otrok :)

Cilj je, da se otrok OBRNE NA NAS, ko kaj rabi.

V igralnici interakcijo (kakršnokoli, tudi jezikovno) NE ZAHTEVAMO, ampak jo vzpodbujamo z našim vedenjem (pridruženje, dajanje otroku kar zahteva) in jo NAGRAJUJEMO.

VPRAŠAJMO SE: kaj vidi otrok, če nas med svojim ISM-om ošine z očesom? Žalostnega/zaskrbljenega/jeznega starša, ali nekoga ki ga z nasmehom vabi v igro? H komu bo prej prišel blizu?

Predavateljica: Kate Wilde

ABC model: C - challenge (izziv)

Ko otrok pokaže "zeleno luč" za interakcijo (=interaktivna pozornost), ga lahko izzovemo: povabimo v svojo igro, izmenjavo, govor. Kako:

- najprej "zeleno luč", pripravljenost za interakcijo: POHVALIMO oz. PROSLAVIMO (npr. s ploskanjem, "bravo")
- nato, če nas otrok še gleda, mu damo IZZIV.

Pohvalo in izziv seveda prilagajamo razvoju in interesom otroka.

Pri tem imamo na voljo naslednje 4 tehnike:

- motiviraj otroka za interakcijo
 - pripravi igre/aktivnosti, ki so za otroka zanimive, povezane z njegovimi aktualnimi interesi (katere igrače, risanke (liki) ga zanimajo...)
- postavi cilje za interakcijo (npr. da pokaže kaj želi, izgovori besedo...) - vezani na SOCIALIZACIJO, ne akademsko znanje
- zahtevaj/izrazi zahtevo po interakciji
- uporablaj 3E za pohvalo interakcije

Cilj "izziva" ABC: izkoristiti interaktivno pozornost za učenje veščin socializacije (glej [Son Rise razvojni model](#)) in nagradjevati trenutke int. pozornosti, in tako otroka vzpodbujati. Trenutke interaktivne pozornosti želimo podaljšati. Od morda nekaj sekund na začetku, do tipičnega trajanja za otrokovo starost ob zaključku Son Rise programa. Takrat bomo sicer v igralnici z otrokom po 2h skupaj, vendar to ne pomeni, da bo otrok ves ta čas interaktiven - vsi potrebujemo kak trenutek počitka od drugih :)

Interaktivna pozornost je osnova za razvoj vseh ostalih delov socializacije (glej Son Rise razvojni model): verbalna komunikacija, očesni kontakt in neverbalna komunikacija, ter fleksibilnost, ter drugih spretnosti in sposobnosti: skrbi zase, kognitivne sposobnosti (matematika, logika...), groba (šport) in fina motorika (ročne spretnosti, npr. zavezovanje vezalk).

Lahko si predstavljamo, da je interaktivna pozornost otrokova "šibka mišica". Lahko da je otrok nadpovprečno sposoben, spreten na nekaterih področjih (morda matematika, pomnjenje,...) vendar bo za to, da postane samostojen in uspešen/srečen član družbe, moral razviti svoje sposobnosti tudi na svojih šibkih področjih.

Primeri prilagajanja interesom otroka: če otrok pogosto meče igrače in druge stvari (z jezo ali za iskanje pozornosti), lahko kupimo vrečo raznobarnih penastih žogic (kot za tenis) in vedro, ter otroka spodbujamo da meče žogice v vedro in ga glasno nagradimo za sodelovanje (ne samo za zadetke).

Kako izražati 3E (EEE): energija, navdušenje, entuziazem

Za neverbalno izražanje imamo na voljo tri odlična orodja:

1. naš obraz (80 mišic)
2. naše telo
3. naš glas

Vaja: v parih, A dela, B gleda, partnerja se zamenjata. Uporabi:

1. obrazno mimiko za izražanje čustev/stanj: veselje, presenečenje, norčavost, poreden, prihuljen), oseba B opazuje
2. gibanje telesa - pretvarjanje, igraš se da: se skrivaš, si vesoljska ladja, si zadel na loteriji, si ptica, pes, veslaš v čolnu ki se močno ziblje...
3. glas: eksperimentiraj z višino glasu, tonom...: povej del pravljice na različne načine (pritajeno, norčavo, navdušeno...)

Vprašanje: kaj če sem preveč utrujen/a za izražanje 3E?

Odgovor: Cilj je, da se z otrokom zabavata, ne da takoj in vedno naredite vse popolno. Če ste lahko norčavi in igrivi 5 min, je to neskončno bolje, kot da ste v igri z otrokom apatični ali nejevoljniji pol ure. V igralnici se osredotočite na samo aktivnost, prepustite se ji, ne razmišljajte o vaših skrbah. Nenazadnje: preden greste v igralnico se vprašajte "Ali danes zmorem?" Če je iskren odgovor "Ne", poskusite spet jutri, vendar vztrajajte.

Trik (Option Process): vprašajte se, kaj občutite, in v katerem primeru (kaj bi morali verjeti, misliti), da bi se počutili bolje.

Trik: vaš položaj telesa, mimika, obnašanje vpliva NA VAŠE RAZPOLOŽENJE (znanstveno dokazano), ne le obratno. Zato vsaj poskusite, verjetno se boste počutili bolje!

Vprašanje: kaj naj naredim, če otrok počne nekaj kar mi res ni všeč, npr. meče stvari, poliva, se slini po ogledalu.

Odgovor: Naš buren odziv je lahko za otroka kot nagrada. Zato ostanimo čimbolj mirni ("flatline"), sprostimo mišice. Če je aktivnost nevarna, seveda interveniramo, vendar mirno in čimmanj nasilno. Če nam otrok dela delo (poliva, razmeče) si recimo, da bomo lažje pospravili, kot otroka odvadili "pritiskanja na naše gumbе", če se bo naučil, da metanje stvari vedno prinese staršev buren, in za otroka zabaven odziv.

Zapomnimo si: velik, buren, glasen odziv starša = zabaven, smešen (spomnimo se na zabavne negativce v risankah!). Če se tako odzivamo, se bo otrok naučil iskati NEGATIVNO pozornost.

Zato moramo reagirati nekoliko NEINTUITIVNO:

- nezaželena vedenja, še posebej če to otrok počne zaradi našega odziva: reagiramo MIRNO, ali pa sploh ne,
- zaželena vedenja (interaktivna pozornost, uporaba jezika): reagiramo "BURNNO": PROSLAVIMO z veseljem, energijo, entuziazmom (mimika, gibanje, jezik) in otroka pohvalimo/se zahvalimo.

PROSLAVLJANJE ("CELEBRATION"):

Najprej moramo biti pozorni na otroka, da opazimo trenutke interaktivnosti, komunikacije, in jih potem nagradimo s proslavljanjem.

Namen proslavljanja otrokovih dejanj:

- nagradi obnašanje (interaktivnost, komunikacija),
- zeleno obnašanje IZPOSTAVI, otroka opozori nanj. Otroku se morda ne zdi nič posebnega, če nas ošine z očesom, če pa to PROSLAVIMO, bo med obnašanjem in proslavo (nagrado) vzpostavil pozitivno povezavo!

Primeri proslavljanja na videu/prosojnicah: delno dosegljivi na Youtube.

Kako proslavljati zeleno obnašanje? Prilagojeno interesom in stanju vašega otroka:

- če otroka moti glasno govorjenje, proslavljamo bolj potih, lahko tudi brez glasu (mimika + gibanje telesa),
- variramo lahko raven navdušenja, glasnosti, intenzivnosti gibanja (skakanje v zrak...)
- če ima otrok rad petje, zapojemo našo zahvalo/hvalo

- proslavljamo lahko tudi samo tako, da se mirno in prijazno zahvalimo, navdušeno nasmehnemo, zašepetamo "Bravo! Hvala ker si to naredil/me pogledal..."
- proslavljamo lahko norčavo (si nadenemo smešno kapo, očala...), smo klovn, se "afnamo"... brez predsodkov in zavor: delamo z in za našega otroka, ne nastopamo pred skupino odraslih.

poskusimo različne načine proslavljanja, da vidimo kaj našemu otroku najbolj ustreza!

3. dan

Predavateljica: Becky

GLAVNI ČLEN SON RISE PROGRAMA: STARŠI

(del staršev povabi na oder in vsakemu postavi vprašanje, starši na odru odgovarjajo posamično: Razmislite, zakaj je vaš otrok prišel v vaše življenje; kaj vas je prišel naučiti?)

Ostali si zastavite enako vprašanje.

Cilj vaje:

- prepusti kontrolo, ne razmišljaj s kritičnim umom, NE SODI (sebe, situacij, dogodkov...)
- nauči se ustaviti, prisluhni in razumeti
- upočasni svoj (mentalni in življenjski) tempo
- SPREJMI, kar je pred tabo, svojo situacijo, otrokovo situacijo, => ne jezi se/sekiraj, ampak sprejmi npr. polito pijačo, otrokov tantrum... kot dejstvo, globoko vdihni in razmisli, kako bi bilo zdaj najbolje razmišljati in odreagirati, da se problem, če je dejansko problem, reši s čimmanj travme za otroka in druge

Kako dosežemo mirnost, mentalno stanje, samokontrolo... ki nam omogoči mirno in ljubeče odreagirati v situacijah, ko smo ponavadi jezni, žalostni, živčni... ?

1. Bodi pošten do samega sebe:
 - a. Običajno nosimo maske, za druge in za sebe, skrivamo svoja prava čustva.
 - i. tako gradimo zidove med seboj in drugimi, potlačimo čustva,
 1. zidovi nas oddaljijo od bližnjih, obremenjujejo ali celo uničujejo naše odnose s partnerjem, bližnjimi.
 2. potlačena čustva ali nepričakovano izbruhnejo, ali pa se manifestirajo v psihomatskih boleznih (boleč želodec, težave s prebavo, bolečine v hrbtu, glavoboli...)

Vaja: v parih.

1. A deli z B bolečo izkušnjo, situacijo povezano z otrokovim zdravstveni, stanjem, v kateri je čutil močno nelagodje, ali zaradi katere ga muči občutek krivde (npr. jezna reakcija, za katero mu je žal).
2. A in B se zamenjata.
3. Del udeležencev deli to izkušnjo s celo skupino. (čustvena situacija, vidimo zakaj je pri vsakem stolu škatla z robčki)

Vprašnje predavateljice: Kako se počutite po tej vaji?

Odgovori posameznih staršev: žalostno, imam občutek krivde, obžalujem, ne počutim se kot dober starš...

Lekcija:

- ko smo pod stresom, ne moremo biti najboljši (starši) kot lahko smo,
- do sebe gojimo visoka pričakovanja,

- deljenje naših frustracij/krivde z drugimi (ali vsaj z listom papirja!) nam pomaga naše občutke krivde procesirati, ponovno oceniti preteklo situacijo, in si oprostiti,
- sebe sodimo zelo strogo - do sebe smo manj popustljivi kot do drugih,

Napotki:

svoje frustracije/krivdo VSAK DAN delimo s partnerjem ali vsaj s sabo (zapišemo). Bodimo popustljivi do sebe, sprejmimo da nismo popolni, vendar se lahko učimo in rastemo.

Lahko si povemo: " Ne potrebujem žalosti ali krivde, da me spomnita, da imam rad svojega otroka."

To, da smo investirali svoj čas, denar, energijo in prišli na Son Rise tečaj, kaže, da verjetno nismo tako slabi starši, kot mislimo.

3. dan po 10:30

Razdelimo se v dve skupini glede na nivo jezikovne komunikacije otroka.

Rdeča skupina: začetki govora

JEZIK: KAKO NAVDUŠEVATI ZA KOMUNICIRANJE

Predavateljica: Becky

Uvod: Becky opiše slatno sladoledno kupo.

Lekcija: jezik je zelo močno orodje za prenos podob, idej, čustev...

Naš cilj: otroku pomagati, da se "zaljubi" v jezik, komunikacijo in jih naučiti:

- govoriti
- ! poslušati
- razumeti in
- uporabljati jezik kot orodje.

Vprašanje za starše: **kako uporabljamo jezik v družbi naših otrok?**

Prepoznamo lahko nekaj različnih stilov govorjenja (audio primeri):

- monoton govor ("drone"): uporaben samo za uspavanje,
- stalno komentiranje otrokove aktivnosti (brez pavze, prostora da otrok kaj pove, brez "izziva" otroka), "roving reporter"
- neprekinjeno govorjenje ("motor mouth"): prisotnim ne da dihati

Našteti stili NE VZPODBUJAJO komunikacije!

Kako navdušiti za komunikacijo?

- priložnost: med "zeleno lučjo"
- uporabljamo zanimiv (norčav, navdušen) način govorjenja
- uporabljamo "zvočne efekte" ob naših gibih in opisovanju "vušššš, viiii gre raketa, lokomotiva..."
- uporabljamo poenostavljen jezik. Npr. če želimo otroka naučiti ime aktivnosti, uporabimo samo eno besedo, npr. za predmet ali glagol. Guganje => Rečemo "guga" vsakič, ko otroka zagugamo.

- sčasoma jezik nadgrajujemo. Ko otrok zna reči "guga", nadgradimo tako da vsakič rečemo "guga visoko" itd.

Napotek: ko se po tečaju vrnete domov, zmanjšajte število besed, ki jih uporabljate pri učenju jezika (in za učenje pripravite Son Rise igralnico ter tehnike ABC in 3E).

Naprimera, če otrok uporablja posamezne besede ali glasove, začnite z eno samo besedo, in jo povežite z aktivnostjo (npr. rečete samo "žoga", in otroku ponudite/zakotalite žogo). Na ta način se bo otrok lažje osredotočil na novo besedo/besede. Pri tem ne zahtevajte in komentirajte. (ta napotek velja samo med učenjem novih besed!)

Ko otroku želite nekaj razložiti (npr. zakaj nečesa ne morete dati) ali ponuditi, uporabljajte običajen besedni zaklad:

- naši otroci **razumejo**, bistveno več jezika, kot ga **uporabljajo**,
 - raziskave: otroci razumejo posamezno besedo **več mesecev**, preden jo prvič uporabijo
- tudi če otrok posameznih besed ali stavkov ne razume, razume naš **ton** glasu in našo **mimiko** in s tem naš **odnos** do njega. Če je otrok frustriran, ker ne more dobiti določene igrače itd., ga bo miren, ljubeč odgovor bolj verjetno pomiril kot npr. odrezav "ne in pika".

Q: Kako se odzivamo na otrokovo uporabo jezika, vključno z zahtevami (npr. po hrani) v igralnici?

A: Hitro (takoj) in z navdušenjem (tako, da je za otroka zabavno/zanimivo). Otroka NE PREKINJAMO (tudi s pohvalo ne!), ko govori ali poskuša govoriti!

A: Tudi če otrokovega govora ali zahteve ne razumeš, se odzovi hitro in "zabavno": tako nagradimo otroka, tudi če ne vemo, kaj točno hoče. Če npr. ponudimo napačno igračo/hrano, je to priložnost da otrok poskusi izgovoriti svojo zahtevo bolj razločno. **Kakršenkoli hiter, zabaven, ljubeč odziv je boljši kot odsotnost odziva, ko otrok poskusi govoriti!**

METODA za vzpodbujanje govora:

1. POSLUŠAJ (ne prekinjaj)
2. PROSLAVI (prilagodi otroku: glasno/umirjeno/mimika+glas+gibanje)
3. ODZOVI SE: **hitro**, z **3E**

Q: Katere besede najprej učimo?

A: Ne osredotočajte se na "lahke" besede, ki jih lahko otrok uporablja za različne situacije, npr. "še", "prosim". Namesto tega **poimenujte** vse predmete, aktivnosti s pravo besedo. Cilj je, da otroci eksplicitno zahtevajo npr. guganje, žgečkanje, piškot, in ne da samo ponavljajo "še", ko hočejo ponovitev.

Nadgradnja uporabe posamičnih besed: samostalnikom dodajte glagole ali pridevnike in predloge, naprimer:

- začnete z besedo "žgečkaj",
- ko jo otrok osvoji, dodate del telesa: npr. ponudite "žgečkaj hrbet?" in otroka požgečkate po hrbtu. T.j. komentirate svojo aktivnost (ki je za otroka zabavna, prijetna), in to ponavljate (število ponovitev naj bo odvisno od otrokovega razpoloženja)
 - dodane besede poudarite, potrudite se, da sami zelo jasno izgovarjate

- zapisujte si, katere dodatne besede želite vpeljati
- Nato nakažite, da boste otroka požgečkali, in počakajte, da bo otrok uporabil govor. Če vidite, da se trudi ali razmišlja (kako izgovoriti besedo), ga nagradite (proslava + aktivnost, t.j. žgečkanje).

Trik: če vidite, da otrok razmišlja kako izgovoriti besedo, se ga poskusite nežno dotakniti v bližini ust. Ta metoda lahko vzpodbudi živčne povezave med usti in možgani.

Jezik NE razširjajte (ne dodajajte novih besed) med RDEČO lučjo!

Nasvet: Kako izboljšati **jasnost izgovorjave** (npr. otrok izpušča glasove/foneme na začetku ali koncu besed):

- sami analizirajte besedo, s katero ima otrok težave: kako oblikovati posamezne glasove (kako se gibljejo ustnice, čeljust, jezik...) in ugotovite, s katerimi deli izgovorjave ima težave (npr. s plozivi - ko izgovorimo "t", pritisnemo jezik na zobe in ga hitro umaknemo).
- ob naslednji ZELENI LUČI otroka učite izgovorjavo fonema, s katerim ima težave: poudarjeno izgovarjajte fonem, tako da otrok vidi vaša usta, dodajte razlago (npr. "pritisni jezik na zobe").
- Vsak poskus PROSLAVITE! in nadaljujte, dokler otroku ne uspe oz. dokler traja zelena luč. Naslednjič poskusite ponovno.

Q: Otrok se (sam, ali v tečaju) uči in uporablja še en jezik (pogosto angleščina). Kateri jezik naj uporabljamo z njim, kateri jezik naj učimo?

A: Osredotočite se na jezik, ki ga sami uporabljate doma. Vendar proslavite in pohvalite vsako uporabo jezika, ne glede na jezik!

PRIORITETE pri učenju socialnih veščin: **PRVA PRIORITETA JE INTERAKTIVNA POZORNOST**, ker podaljšuje trajanje ZELENE LUČI

Kako "prodajamo" uporabo jezika za komunikacijo:

- bodimo ZABAVNI, bodimo FLEKSIBILNI, uporabljajmo 3E!

KAKO ENODELNI GOVOR RAZVITI V POGOVOR:

Enodelni govor: vprašanje, odgovor.

Razviti želimo večdelni govor = pogovor, kjer otrok odgovori in vpraša nekaj novega ali pove nekaj novega.

Za **razvoj pogovora** otrok potrebuje **MOTIVACIJO**, starši pa material za pogovor, ki bo zanimiv za otroka, npr.:

- v igralnico prinesemo (neprosojno) vrečko "skrivnosti", in se obnašamo zelo navdušeno glede tega kar je v vreči (v vrečo prej damo predmete, ki so za otroka zanimivi, morda novo igračko):
 - prinesi vrečko v igralnico, komentiraj kako super vrečka je to, in pospravi vrečko na polico, tako da jo otrok vidi, vendar ne more do nje,

- usedi se, in pogleduj proti vrečki z navdušenjem, in komentiraj (npr. “zelo zabavne stvari so v vrečki!”)
- cil je, da otrok vpraša po vrečki oz. kaj je vrečki - potem lahko nadalujete z “navdušeno skrivnostnostjo” tako, da otroku dajete namige, vendar še nekaj časa ne pokažete vsebine vrečke ali date kaj iz vrečke (trajanje prilagodite otroku).
- pridemo v bližino otroku (najbolje v igralnici), in začnemo navdušeno govoriti o njegovi priljubljeni temi, igrači, risanki, osebi... pri tem NE prekinemo otroka, če ravno govori,
 - govorimo na “odprt” način, tako da na koncu stavkov ne povemo vsega (npr. o osebi, ki jo ima otrok rad: “Danes sem srečal tvojo prijateljico ImeOtroka/učitelja..., in veš kaj mi je povedala/dala...?!”) ali npr. “Danes sem se naučil novo zeeelo zabavno igro” ali npr. “Prinesel sem knjigo o letalih/ladjah...”!

NAČIN kako govorimo je tukaj ključen! Delovati moramo navdušeno, tako da otroka pritegnemo.

4. dan

Predavateljica: Bryn

OBNOVA OSNOV ABC

SON RISE RAZVOJNI MODEL: predstavitev navodil za uporabo (glej 5 listov v "handouts" materialu):

- **Roadmap (zemljevid)**
- **Checklist (seznam dosežkov)**
 - Služi preverjanju znanj, ki jih otrok že obvlada in določanju njegove razvojne stopnje na posameznih področjih in naslednjih korakih za delo v Son Rise terapiji

Navodila: kako uporabljati liste za ocenjevanje stanja otroka in izbiro naslednjih korakov. Glej handouts liste in zapisane komentarje na listih od handouts!

(podrobnih zapiskov ni, navodila so delno v handouts, in bolj popolna v knjigi ?od Rauna ali Kate? ter Son Rise Online tečaju)

Nasveti:

Učenje jezika: Ko nas otrok gleda, izkoristimo priložnost da s poudarjeno MIMIKO in IZGOVORJAVO pokažemo, kako se besede izgovarjajo. Otrok se bo bistveno več naučil, če bo očesni kontakt vzpostavil iz svoje notranje motivacije.

Kako vzpostaviti OČESNI KONTAKT:

NE zahtevaj, da te otrok pogleda, ampak:

- bodi v otrokovem vidnem polju / pred otrokom (vendar ne tako blizu, da ga oviraš)
- vsaj z obrazom bodi na isti VIŠINI ali nižje kot otrok - da mu ni treba gledati navzgor proti staršu
 - če je potrebno, se ulezi na tla
- motiviraj otroka, da te pogleda:
 - naredi svoj obraz bolj zanimiv (pobarvaj si nos, nadeni klovnovska očala, smešen klobuk...)
 - pri govorjenju drži dlani blizu obraza, uporablaj gestikulacijo
 - uporablaj različne (zabavne) načine govora in mimiko
 - ko otroku ponujaš igračo, hrano itd., jo ponudi na višini oči: daj predmet sebi pred oči in ga počasi premakni proti otrokovemu obrazu (na doseg roke)
- uporablaj moč pričakovanja: ponujeni predmet najprej drži cca 2 sekundi pred svojim obrazom, preden ga daš otroku
- ves čas ohranjaj prijazen izraz na obrazu / nasmeh

Na temo **FLEKSIBILNOSTI**

- biti fleksibilen, se prilagajati drugim ni izziv samo za otroka, ampak VSE NAS!

- biti fleksibilen POMENI, da ni vedno vse po naše
- VSAKDO potrebuje občutek kontrole
 - ko se zalotite, da ste v "boju za kontrolo", razmislite, ali je res tako pomembno, da je tokrat po vaše

Fleksibilnost je:

- prilagoditi SE (svoja dejanja, cilje, pričakovanja...) drugi **osebi**,
- dovoliti/**sprejeti**, da **stvari** NE gredo po naše (ni vezano na drugo osebo. Naprimer kako reagiramo v prometnem zastoju.)
- **počakati**, da dobimo kar hočemo,
- biti sposoben nekemu **dati** nekaj kar imaš (igrača, hrana).

To so **vidiki** fleksibilnosti, ki jih moramo vaditi pri sebi, da se bolje zavedamo situacij, ki od našega otroka zahtevajo fleksibilnost, in takrat otroku pomagamo pri razumevanju in doseganju fleksibilnosti: z ljubečo razlago, s primeri...

Fleksibilnost je nujna za:

- **podaljševanje interaktivne pozornosti!**
- igranje **družabnih iger** (človek ne jezi se...)
- **spremembo rutine**, ustaljenih postopkov,
- **prenehanje** z (otroku) prijetno aktivnostjo (zaključek igre, gledanja risank, obiska pri prijatelju...),
- sprejemanje **kršitev pravil** s strani drugih (pomembno za socializacijo v šoli).
- **delitev** svojih stvari z drugimi otroci, dovoliti da se dotikajo otrokovih igrač...

Zakaj niso naši otroci bolj fleksibilni?

- ne razumejo dogajanja okoli njih (ne prepoznajo vzorcev, smisla),
 - zato je dogajanje za njih **nepredvidljivo**, stresno
- nas morda ne slišijo, ko nekaj zahtevamo ali napovemo naslednjo aktivnost (npr. gremo v šolo) ali spremembe (danes ne gremo na igrišče, piškotov ni več, ...)
- imajo občutek, da nimajo kontrole nad svojim življenjem, okoljem...

Ko oseba nima občutka kontrole nad svojim življenjem in dojema svet kot nepredvidljiv, brez očitnega smisla, je to zanjo zelo **stresno**. V stresni situaciji je težko racionalno razmišljati ali biti pozoren na druge osebe. Zato v za otroka stresnih situacijah (novo okolje, ...) NE učinkuje **prisila** ali **ukazi** - tako bomo morda dosegli svoje, vendar bo otrok bolj verjetno doživel "meltdown". Namesto tega poiščimo možnost, da otroku damo **občutek kontrole** v stresni situaciji. Če mora v šolo, k zobozdravniku, mu **dajmo izbiro** pri čem drugem: izbira poti, obleke, obutve, katere igrače vzame s sabo... Razmislimo, kje **smo lahko SAMI fleksibilni**, in prepustimo otroku del kontrole.

! Če smo z otrokom pogosto pogosto v bitkah za kontrolo, moramo MI/SAMI prekiniti bitko za kontrolo. !

Vaja: stran 11 v prosojnicah: zapiši bitke za kontrolo, ki ste jih z otrokom imeli v preteklosti

1. Kaj ste želeli, da otrok naredi: (s primeri aktivnosti, VI napišite SVOJE primere!)
 - ga oblečem in gremo vrtec,
 - odloži telefon,

- poje juho,
 - preneha risati po zidovih.
2. Kaj je otrok "namesto tega" počel? Kaj je otrok hotel?
 - jokal in rekel "ne", rekel da hoče početi nekaj drugega,
 - me ignoriral, vrgel telefon, udaril mene ali sebe,
 - zahteval drugo hrano,
 - me ignoriral in še naprej risal po zidu.
 3. Opiši bitko za kontrolo.
 - opis zaporedja dogodkov in komunikacije za posamezen primer (vztrajal sem / popustil / dosegel svoje na silo (odnesel, na silo oblekel otroka)...))
 4. Katera **čustva** ste zaznali **v posameznem delu** bitke za kontrolo
 - tipično: začnemo prijazno, ljubeče, postanemo živčni, nestrpni, jezni...
 - verbalne grožnje (ne bo več telefona...) so tudi del bitke za kontrolo
 - ! zavedajte se, da otrok ta čustva opazi, in reagira nanje !
 5. KAJ NAREDITI: razmislite, s kakšnimi čustvi / občutki => obnašanjem bi:
 - se v tej situaciji vi počutili bolje,
 - lažje dosegli, da je otrok fleksibilen

!!! Pri tem je ključno, da najprej sebi **priznamo**, da smo izgubili živce, zavpili, otroka na silo odnesli ali oblekli... Če tega ne priznamo in **ne sprejmemo odgovornosti za svoja čustva**, jih ne bomo mogli naslednjič spremeniti!

! Prisila deluje morda do 7. leta otrokove starosti. Kako boste prisilili 16 letnega otroka, da se obleče ali gre v avto? Potrebno je spremeniti naš pristop.

Vsakemu staršu kdaj zmanjka živcev - zaradi tega se ne obtožujmo, ampak se poskusimo spremeniti, in čimprej po našem "izbruhu":

- otroku mirno razložimo, kaj se je zgodilo (sem bil jezen, ker sem hotel...)
- povemo, da nam je žal, ker smo zavpili, bili osorni... (s tem otroku povemo, da to ni normalen način komuniciranja), se opravičimo,
- povemo, da jih imamo zelo radi in se trudimo, vendar nam lahko zmanjka potrpežljivosti.
 - pokažemo tudi npr. z objemom
- to naredimo, ko je otrok pozoren, in se lahko z njim pogovorimo.

"Izgubi živcev" se lažje izognemo (ohranimo samokontrolo), če si za problematične aktivnosti vzamemo več časa: npr. jutranja opravila pred odhodom v šolo **začnemo prej**, zato da imamo **več časa** za prepričevanje otroka in poizkušanje idej za izogibanje bitki za kontrolo, predvsem pa tako manj verjetno postanemo nestrpni ali jezni, ker nam zmanjkuje časa in smo pozni.

Dodatna pomoč za spremembo naših reakcij, vedenja, čustev: knjiga PowerBook dialogues (sorodno Kognitivno Vedenjski Terapiji).

Metode za **preprečevanje bitk za kontrolo** (cilj 1&2 je zmanjšati otrokovo potrebo po občutku kontrole):

1. **Odstrani ali spremeni okoliščine**, ki so podlaga za kontrolno bitko:
 - a. npr. začasno zmanjšaj število izbir: večino igrač umakni na polico izven dosega ali drugo sobo, zaklenjeno omaro; umakni igračo, če je problematična
2. **PREPUSTI kontrolo** otroku:

- a. reci DA, če te nič ne stane ali
- b. USTVARI IZBIRO oz. otroku prikaži izbiro (za to rabimo čas oz. pripravo - vzemimo si čas prej, ne 5 minut do šole/slужbe!):
 - i. bodi kreativen: otroku daj na izbiro možnosti, ki vodijo k tvojemu cilju:
 1. če noče jesti "zdrave" hrane, daj otroku na izbiro več vrst zdrave hrane, ki naj bo zanj enostavno dosegljiva
 2. če se noče obleči preden gre v šolo, mu daj na izbiro dve ali tri jopice, hlače itd.
 3. če hoče risati po zidu, mu na del zida nalepi risalni list, desko, knauf itd, in povej, da lahko riše po tem delu, in da mu boš dal nov list, ko ga bo zahteval.
 - ii. tako bo otrok bolj sproščen in samozavesten, dostopen, in bo bolj pogosto v stanju "zelene luči" za interakcijo
3. **poveži** zaželeno aktivnost z otrokovim interesom:
 - a. naprimer: v postelji lahko gledaš risanko samo, če si prej umiješ zobe
4. Najmanj zaželeno, samo če 1&2&3 po več poskusih ne uspeta: **postavi JASNE meje**, bodi **konsistenten** pri uveljavljanju meje, NE popuščaj (če popustiš sporočaš otroku, da mora naslednjič tudi vztrajati pri npr. joku, kričanju... da dobi kar hoče). Če se vam otrok smili, si povejte da ste tukaj VI starš, in VI ste odgovorni za otrokovo dobrobit, VI se odločate, kaj je dobro zanj.
 - a. naprimer: pred spanjem lahko pogledaš SAMO ENO risanko
 - b. naprimer: tablico/telefon lahko uporabljaš samo eno uro na dan - pri omejevanju si lahko tu pomagamo z nadzorno aplikacijo, ki zaklene napravo.
 - c. Če otrok želi doseči svoje z tantrumom, reagirajte čimbolj mirno, da otrok dojame, da to ni učinkovit način za doseganje ciljev, in poskusi kak drug način, morda z uporabo jezika (npr. vas lepo prosil)!

Če otrok poišče drug način za sprožit bitko za kontrolo (npr. izbere drugo igračo, ali hrano, ki mu jo omejujete, riše po drugem zidu...) je to morda njegov cilj: doseči občutek kontrole, ali pa ga morda zabava vaš buren odziv, ko vas ne uboga. Analizirajte vaše in otrokovo obnašanje, da poiščete otrokov motiv.

Vaja za lažje razumevanje otrokovega postopka učenja:

1. Napiši besedo "zabava".
2. Razmisli koliko korakov je bilo potrebno, da si napisal to besedo in jih preštej.
3. 3? 5? 10?
4. potrebno je:
 - a. pogledati svinčnik
 - b. premakniti roko
 - c. prijeti svinčnik
 - d. svinčnik postaviti k papirju
 - e. prilagoditi pritisk na papir
 - f. prijeti papir
 - g. razmisliti o črkovanju besede
 - h. priklicati grafem za prvi fonem (kako se napiše prva črka)
 - i. najti prostor za prvo črko
 - j. napisati prvo črko

k. ... ponavljati zadnjih nekaj korakov

- Lekcija : večina nas podcenjuje število korakov, potrebnih za relativno enostavna opravila.
- Ta opravila niso enostavna za otroka, ki jih še ne obvlada.
- Mi o posameznih korakih ne razmišljamo, otrok pa jih mora šele obvladati.

Ko otroka učimo govoriti, se žogati, se umivati itd. opazujemo, s katerim delom aktivnosti ima otrok težave, analizirajmo katere korake mora osvojiti, in se posvetimo temu. Naprimer: otrok ne zna izgovoriti določene besede:

- s katerimi črkami ima težave?
- kako izgovorimo te črke/glasove? Kako moramo premikati ustnice, zobe, jezik...
- Otroku poudarjeno pokažemo izgovorjavo, razložimo kako mora premakniti jezik itd.

Navodila za ocenjevanje otroka po Son Rise razvojnem modelu:

delovni listi stran 22.

! Otroka ocenjuj samo na podlagi sposobnosti, ki jih pokaže med **zeleno lučjo**:

- v interakciji z vami,
- v interakciji z drugimi.

Npr. 3/10 poskusov pomeni, da od 10 poskusov, da iz otroka izvabite prikaz določene sposobnosti (t.j. zahtevate ali napeljete otroka da pokaže določeno znanje, KO ZAGOTOVO IMATE ZELENO LUČ), se otrok v približno 3 primerih odzove z zelenim (zahtevanim) obnašanje, jezikom, dejanjem...

Kako izpolniti vprašalnik glede sposobnosti otroka: (kako obkljukati kvadratke)

- pri izbiri, kjer sta dva kvadratka, število obkljukanih kvadratkov pomeni kako pogosto otroku uspe pokazati to sposobnost (OO - nič ne obkljukamo, XO - obkljukamo en kvadrat, XX - obkljukamo oba kvadratka)
- Če otrok še ne obvlada določenega znanja, je ta sposobnost "Emerging":
 - OO : otrok je morda enkrat pokazal to sposobnost
 - XO: otrok poredko pokaže to sposobnost (cca 1 od 10 poskusov)
 - XX: otrok občasno pokaže to sposobnost (cca 3 od 10 poskusov)
- Če otrok obvlada to znanje, je ta sposobnost "Accomplished"
 - otrok pogosto pokaže to sposobnost (uspe vsaj 5 od 10 poskusov)
 - štejejo samo poskusi MED ZELENO LUČJO!

VAJA za izpolnjevanje: na strani 12 izpolnite SVOJ razvojni model (vsebina ni pomembna, gre za vajo v izpolnjevanju vprašalnika)

Vprašanja in cilji so urejeni v vrstnem redu razvoja otroka..

POMEMBNO ZA RAZUMEVANJE NAMENA VPRAŠALNIKA:

Izpolnjen vprašalnik nam pove, na kateri stopnji je otrok na posameznem razvojnem področju Son Rise razvojnega modela. Ob prvem izpolnjevanju bo verjetno nekje na stopnji "Emerging", nekje "Accomplished", kar je normalno - cilj vprašalnika ni, da otroka ocenimo z eno samo

številko, ampak da njegove glavne sposobnosti (po Son Rise) modelu ocenimo, in vidimo kje naj nadaljujemo delo.

Področja v Son Rise razvojnem modelu (temeljna področja socializacije) in število stopenj:

- trajanje interaktivne pozornosti: 5 stopenj razvoja
- jezikovna komunikacija: 5 stopenj razvoja
- očesni stik, neverbalna komunikacija: 5 stopenj razvoja
- fleksibilnost: 4 stopnje razvoja

KAKO OTROKU POSTAVIMO CILJE NA PODLAGI REZULTATOV IZ VPRAŠALNIKA

Postopek postavljanja ciljev:

1. izpolnimo vprašalnik. Pri sposobnostih, ki jih ocenimo z "Accomplished", lahko obkljukamo, da je **cilj (goal)** dosežen (zvezdica *)
2. Prvi cilj (goal), ki še NI dosežen je naš novi, izbrani cilj. (cilji so urejeni po vrstnem redu razvoja po Son Rise modelu)
3. Večino našega truda NA TEM PODROČJU Son Rise modela vlagamo v doseganje izbranega cilja (vztrajamo, lahko več mesecev).
4. Približno na 2 meseca (ali ko je cilj dosežen) ponovno pregledamo in izpolnimo vprašalnik, obkljukamo doseženi cilj/cilje, in nadaljujemo z naslednjim ciljem, ki še ni dosežen.

Delamo na VSEH temeljnih področjih socializacije, glede na stopnjo razvoja na posameznem področju.

!!! ne preskakujemo zaporedja ciljev (razvoja sposobnosti)! Če cilj X ni dosežen, NE delaj na ciljnih, ki sledijo (cilj X oz. sposobnost X je predpogoj/predznanje za nadaljnji razvoj otroka).

Cilje zasledujemo v vrstnem redu, od zgoraj navzdol po Son Rise razvojnem modelu.

Vprašanje: kaj če otrok kaže sposobnost X, vendar samo če ga k temu pozovemo (npr. lula v kahlico samo če ga spomnimo ali zahtevamo to od njega)?

Odgovor: nekaj dni ga NE spomnimo/zahtevamo, da vidimo ali je uporaba tega znanja spontana (cilj dosežen) ali še ne (smo blizu cilja).

12.4. Popoldne

Nadaljevanje ABC modela: ABC - challenge (izziv)

delovni listi stran 43: koraki za postavljanje izzivov (challenges)

Nasvet: S proslavljanjem zelenega obnašanja/uporabe jezika oz. drugih sposobnosti nadaljujte tudi potem, ko otrok že obvlada posamezen nivo Son Rise razvojnega modela (ga ocenite z "Accomplished"). Morda s časom proslavljajte manj intenzivno/glasno, vendar še vedno tako, da otrok vidi, da ste veseli. Za proslavljanje in pohvalo izurite in motivirajte tudi druge člane vaše družine, da otrok tega ne bo povezoval samo z vami. Izven igralnice, še posebej v

javnosti, šoli... seveda ne morete pričakovati, da bodo vsi prisotni proslavljali napredek vašega otroka oz. izvajali ABC korake, dobro pa je, da vsaj malo ublažite razliko med otrokovo izkušnjo drugih ljudi v in izven igralnice.

Vrste izzivov

Ko imamo zeleno luč, lahko izvedemo:

1. **posreden** izziv
 - a. na mehak, nezahteven/nevsiljiv način (ponudimo igro, igračo)
 - i. tako otroka motiviramo za **podaljšanje interaktivne pozornosti** (pogoj za izvajanje neposrednega izziva)
2. **neposreden** izziv
 - a. otroka povabimo, prosimo, da naredi nekaj novega, npr. uporabi novo besedo, odgovori na vprašanje...
 - i. s tem otroka motiviramo k rasti

Kako izvajamo **POSREDEN** izziv (za motiviranje interaktivne pozornosti):

1. Otroka zabavamo
 - a. improviziramo, smo zabavni in zanimivi (maska, ples, pesem...)
2. otroku ponudimo zanimivo igračo/predmet/aktivnost (tudi hrana in pijača deluje, seveda pa ne ponujamo neomejene količine piškotov/sladkih pijač)
3. začnemo (lahko si jo izmislimo) igro, tako da se lahko otrok vključi

S ponavljanjem **posrednega** izziva otroku sporočamo: smo zabavni, prijazni, dajemo ti (predmet, igro, pozornost, ...) nekaj kar želiš = prvi korak interakcije - enostranska izmenjava.

CILJ posrednega izziva: otroka motivirati, da na naše iniciative odgovori "DA" (sprejme ponujeno), tako podaljšuje svojo interaktivno pozornost. Otroku naj pomisli npr. "Vsakič ko pogledam starša, dobim nekaj dobrega, je zabavno..."

Vsakič, ko otrok pokaže zeleno luč, se je otrok odločil, da vas pogleda in se poveže z vami (interaktivna pozornost).

Vaja:

Partnerja A in B:

1. se izmenoma po 30 sekund zabavata (smešna mimika, pretvarjanje da si žival, zabavno/smešno pripovedovanje zgodbe)
2. si izmenoma po 30 s ponujata nekaj zanimivega (NEverbalno): vzameš predmet (lahko se pretvarjaš da je igrača), ga prikažeš kot zanimivega (ga občuduješ, se igraš z njim), in ga nevsiljivo ponudiš drugemu (počasi premikaš proti njemu, se umakneš, ...).
3. Aktivnost/igra: ponudiš (neverbalno) žgečkanje (oponašaš žgečkanje in se smejiš), nošnje štiparamo (z gestami)...

!!! Otroku (oz. komurkoli) se je bistveno lažje pridružiti obstoječi aktivnosti (igri ki že poteka). Zato igro sami začnemo (naprimer postavljamo figure za družabno igro, začnemo graditi s kockami... Pri tem otroku NE jemljemo igrač in ga ne oviramo (če npr. otrok uporablja kocke,

in jih ne želi deliti, kocke niso dobra izbira). Nato otroka neverbalno povabimo v igro: mu damo prostor, pogledujemo z nasmehom proti njemu, navdušeno komentiramo igro...

Če otrok ponudbo/igro zavrne ali ignorira, to sprejmemo in poskusimo kaj drugega, kasneje.

Q: tak način motivacije (vabljenje v igro) sem že poskušal, ampak ni delovalo.

A: Kolikokrat ste poskusili, in na kakšen način? Poskušati je treba npr. 10x dnevno, več tednov. Ste pri poskusih uporabljali Son Rise tehnike (izkazovali 3E, sledili korakom ABC)? Pred tečajom verjetno ne: zdaj lahko poskusite bolje!

Izvajanje **NEPOSREDNEGA izziva:**

delovni listi stran 45

! stalno preverjamo, ali imamo zeleno luč

Začnemo z **“izzivanjem” aktivnosti:** otroka pozovemo (pokažemo in /ali rečemo - tudi če je otrok še neverbalen), da **nekaj naredi s svojim telesom** (npr. stopi na blazino, skoči na preprogo...), bodisi sam, ali pa da **sodeluje** v naši aktivnosti (motiviramo z zabavnostjo: npr. stopi na odejo -> otroka na odeji vlečemo po sobi)
ogled video primerov (poišči na Youtube)

Ko otrok naredi zeleno, se VEDNO naglas zahvalimo in pohvalimo otroka.

KAKO ZAČETI Z ABC DOMA:

Ne pozabimo: smo samo ljudje, nismo popolni, delamo napake, pozabimo, izgubimo živce... Napake si odpustimo in gremo naprej. Če smo prizadeli otroka, se mu opravičimo in razložimo zakaj smo tako reagirali, da tega nismo želeli in nam je žal.

Postopek izvajanja Son Rise je tak kot vsi postopki učenja: začnemo z malim in počasi napredujemo, dodajamo in podaljšujemo aktivnosti.

Otrokove uspehe (želene aktivnosti) proslavljamo **do konca Son Rise programa!** Potem počasi zmanjšamo intenzivnost proslavljanj (tudi v igralnici!), da otroka počasi navadimo na odsotnost navdušenega izziva na “nevrotipične” odzive in komunikacijo (kar ga čaka v šoli oz. družbi nasploh).

Ogled videov:

- posredni izziv
- neposredni verbalni izziv (vprašanje), zahtevanje odgovora (verbalnega)
- Odličan primer (Hogan) neposrednega izziva verbalnega otroka:
 - otrok ponavlja isto vprašanje (obsesivno vprašanje)
 - terapevt odgovarja, vendar ne vedno enako: improvizira, daje domišljjske (zabavne) odgovore IN ob zeleni luči postavlja SVOJE vprašanje
 - izziv: otroka pripraviti, da odgovori na terapevtovo vprašanje (“Kaj si jedel za zajtrk?”)

- !!! terapevt je **potrpežljivo in igrivo** odgovarjal na otrokova ponavljajoča vprašanja, ter **38x** postavil svoje vprašanje, in po zadnjem poskusu dobil perfekten odgovor o otrokovem zajtrku.

Pomembno je, da je terapevt pri izzivu **vztrajal**, dokler mu je otrok to omogočal (bil v interakciji, dajal zeleno luč). Če je potrebno 100 ponovitev, vprašajte 100x...

5. dan

predavateljica: Samahria

Kako v Son Rise igralnico?

- ne na silo: ne silite se vstopiti/izvajati Son Rise program
- NAJPREJ se spravite v ustrezno mentalno stanje, NATO pojdite v igralnico
- Raje samo opazujte vašega otroka pri igri (pasivno izvajajte ABC!), in vstopite šele, ko ste pripravljeni
- pridruževanje pri igri ("joining") zahteva, da se prepustite igri in izklopite kritičen um, ki ocenjuje vaše vedenje.

Kaj sodi v Son Rise igralnico?

- **3E**
- **NE** vaš telefon
- NE strah, slaba volja, jeza... distrakcije...

POMEMBNO: Son Rise programa NE morete izvajati, če najprej ne poskrbite zase, za svoje čustveno zdravje. Najprej morate v družbi otroka biti v pravem mentalnem stanju.

Veliko vprašanje: Kako doseči, da se sami spravimo v veselo sproščeno stanje? Postopoma, pomagamo si lahko z različnimi tehnikami (naprimer kognitivno vedenjska terapija (KVT), tehnike sproščanja... tudi Son Rise Option Process). Sčasoma bo postalo lažje (kot vsaka sposobnost, ki zahteva vajo).

Šola mišljenja (temelj KVT in tudi Son Rise Option) iz časov grških filozofov stoikov pravi, da sta nek dogodek ali stanje in naš odziv (od čustvenega naprej) **ločena**, naš odziv pa temelji na naših prepričanjih. Npr.: če občutite srečo in mir, ko pogledate vašega otroka, je to zaradi vaših prepričanj.

Pomembno: izvajanje Son Rise programa v veliki meri zahteva spremembo PRI STARŠIH! Spreminjanje sebe = opuščanje (nekaterih) starih prepričanj, za katere ugotovite, da vam pri izvajanju Son Rise škodijo.

Stimulus (dogodek, npr. kaj otrok počne) interpretiramo na podlagi naših prepričanj, in zaradi prepričanj čustveno reagiramo pozitivno ali negativno, in nato reagiramo še verbalno/fizično.

Potrebne so spremembe:

1. **prepričanj** in posledično
2. občutkov
3. reakcij

! Spremembe so postopne ! Dan za dnem, korak za korakom. !

Poskrbimo tudi za **svoje potrebe** (spanje, hrana, počitek). Prispodoba: če na letalu pade pritisk, najprej masko s kisikom nataknejo sebi, nato otroku. ! Pomoč otroku je odvisna od našega dobrobitja. Bolj kot smo sami mirni in srečni, več energije bomo imeli za izvajanje 3E

in otrok bo bolj sproščen v naši družbi. Če smo utrujeni/nesrečni, bomo težko otroku dajali in kazali energijo in entuziazem, sami se bomo nato zaradi tega obsojali, in bili v negativni zanki.

Poskrbeti zase pomeni tudi imeti pozitiven odnos do sebe: SPREJEMATI sebe s svojimi napakami, ODPUŠČATI sebi, biti POTRPEŽLJIV s sabo.

V neprijetni situaciji, v situaciji ki je ne obvladamo ali nismo zadovoljni z našim odzivom, ali kjer ne vemo kako izvajati Son Rise program (kako se spraviti v pravo mentalno stanje) se vprašajmo zakaj smo tako odreagirali, zaradi česa, katero prepričanje je zadaj, in ali lahko odreagiramo bolje in sprejmemo boljše prepričanje.

Ključno: prenehamo reagirati avtomatsko, in premislimo preden reagiramo.

Uporabna tehnika: preden reagiramo na neprijetno situacijo najprej dvakrat globoko vdihnemo. To nam da nekaj sekund časa za razmislek in osredotoči naše misli.

Poenostavljen primer odkrivanja in opustitve prepričanja, ki vas ovira pri pridruženju otroku: Starš: "Moti me, ko otrok izvaja (določeno) ponavljajoče vedenje, npr. trga listke."

Vprašanje: "Kako odreagirate?"

Starš: "Poskusim preprečiti (verbalno, z izražanjem gnusa, jeze...)"

Vprašanje: "Zakaj vas to moti?"

Starš: "Ker izgleda tako avtistično / je asocialno / moram potem pospraviti za otrokom... "

prepričanje: to vedenje je slabo za otroka

Vprašanje: "Kaj bi morali misliti / kako bi morali razmišljati, da bi to otrokovo početje sprejeli in reagirali mirno?"

Starš: "Otrok to počne, da se umiri / ker mu pomaga."

....

ZAKLJUČNA VAJA:

10 min: Ob mirni, sproščujoči glasbi se zazrite v sliko svojega otroka in si predstavljajte, da ste z njim. Predstavljajte si, da se lahko z otrokom pogovorite o vseh vaših občutkih in željah zanj.

Napišite pismo svojemu otroku, vanj prelijte svoje občutke in misli: zamislite si, da boste otroku to pismo predali čez nekaj let, potem ko boste uspešno zaključili Son Rise program.

ZAKLJUČNE MISLI:

Konec tega tečaja je nov začetek vašega odnosa z otrokom.

Ne pozabite na:

- IGRIVOST
- POTRPEŽLJIVOST
- VZTRAJNOST

Preden vstopite v Son Rise igralnico, se vedno vprašajte:

- "Ali zdaj želim v igralnico?"
- "Ali lahko danes vztrajam v igralnici?"

S tem poskrbite zase: date si izbiro, možnost, in vaš vstop v igralnico je posledica vaše odločitve, ne prisile!

Dovolite si, da ste nepopolni, da delate napake, da ste človek. Bodite potrpežljivi S SABO.

Bodite odprti za spremembe, improvizirajte! "Če vedno počnete to, kar ste do sedaj vedno počeli, boste dobili/dosegli to, kar ste do sedaj vedno dosegli."

Vprašanja in odgovori

Q: Kako naj usklajujemo svoje obveznosti in Son Rise program, igralnico, če smo zelo preobremenjeni?

A: Vse kar uspete narediti, vsakih 15 minut Son Rise programa šteje. Začnite s 15 minutami dnevno in čas postopoma podaljšujte, ko postanete bolj samozavestni in sproščeni. Z uspešnim izvajanjem programa bo vaš otrok bolj miren, vi pa boste imeli več energije.

A: Če je možno, poiščite in izurite prostovoljce/ke, ki bi vam pomagali izvajati Son Rise program (sorodniki, prijatelji), in s katerimi se vaš otrok dobro ujame.

Q: Kako naj svoje domače, sorodnike, prijatelje prepričam, da začno delati z mojim otrokom po Son Rise načelih?

A: Najbolje z zgledom: če z otrokom delate z entuziazmom in navdušenjem, bo to in otrokov odziv prepričal vaše bližnje da tudi sami poizkusijo uporabljati Son Rise,

Q: Kako otroka prepričam, da se mora kopati, tuširati? Vedno se glasno upira.

A: Najprej poskusite odstraniti razlog za bitko za kontrolo:

- Nekaj časa otroku prepustite kontrolo nad kopanjem: ponudite kopanje, in če reče NE, to spoštujete, in komentirate: ok, danes se ne bomo kopali, ker si rekel ne, poskusimo še jutri...
 - če najprej reče DA in si potem premisli, to spoštujete!
 - ko otroka RES morate umiti kopel nadomestite z umivanjem z vlažnimi robčki ali mokro brisačko.
- poskusite kopanje narediti bolj privlačno: spremenite ga v igro (kopalne igrače, šampon za otroke s podobo priljubljenih likov (Frozen, Avtomobili, Čebelica Maja...). Pri tem je pomemben vaš odnos: mimika, glas...
- Vključite otroka v pripravo na kopanje: naj izbere in prinese igrače, izbere pesmico ki jo boste peli med kopanjem...
- Kopanje ponudite bolj pogosto: tako je bolj verjetno, da bo enkrat dobro razpoložen, in bo rekel DA.

Q: Kako se pridružim igri manjših otrok, ki že znajo malo govoriti / kako pomagam svojemu otroku, da se jim pridruži?

A: Ne vprašaj otrok za dovoljenje, ali se lahko igraš z njimi, ker bo odgovor verjetno NE - otroci stari cca. 3 leta navdušeno uporabijo priložnost, da rečejo "ne" :) Namesto tega se jim s tvojim otrokom približajta, nato malo opazujta aktivnost, in jih nato oponašaj in se postopoma vključi v igro. Postopoma bo tvoj otrok sledil zgledu.

Q: Kako odreagiram na vprašanje, ki ga otrok ponovi po npr. 100x?

A: Dokler otrok ponavlja vprašanja, mu VSAKIČ prijazno odgovorimo. Otrok ne rabi informacijo, ker odgovor pozna. Otrok ponavlja vprašanje zato, da zadovolji svojo potrebo po predvidljivosti (odgovor je vedno enak).

A: S tonom glasu in mimiko pri odgovarjanju dajmo otroku vedeti, da ga IMAMO RADI in SPREJEMAMO.

A: Preizkušamo, ali je otrok morda dojemljiv za interakcijo: damo malo drugačen, zabaven odgovor, in če otrok vztraja v očesnem kontaktu ali pokaže, da ga zabavamo z našimi hecnimi

odgovori, predlagamo (ABC: izziv) nekaj novega: postavimo vprašanje otroku (začnemo pogovor). Dober primer takega pridruževanja in izziva (z Willom Hoganom) je na Youtube. A: Odgovarjamo potrpežljivo in igrivo (improviziramo z domišljiskimi, zabavnimi odgovori).

Q: Ali lahko vstop v osnovno šolo ogrozi terapijo? Kdaj naj otroka damo v šolo?

A: Da, novo, stresno okolje lahko škodi razvoju socialnih veščin. V običajni šoli otrok ne bo nagrajevan za interaktivnost, kot je navajen iz Son Rise terapije, učitelji se mu ne bodo popolnoma posvetili in ne bodo uporabljali principov ABC in 3E. Če je možno, otroka ne dajte v šolo dokler ni res pripravljen nanjo (obvlada socialne veščine), ali dokler ne izvajate Son Rise program v igralnici vsaj cca 2h dnevno (14h na teden). Bolje je, da gre v šolo kako leto ali dve kasneje, in vmes izvajate Son Rise, kot da gre v šolo nepripravljen in nazaduje v socialnem razvoju.

Ko bo otrok pripravljen za šolo, tudi šolo uvajajte postopoma: obiskujte šolo med odmori, ko se otroci igrajo, z učiteljem se dogovorite za obisk učilnice, ko v njej ni pouka itd.. Doma uvajajte podoben urnik, kot je v šoli (čas za malico, kosilo). Domov povabite prijatelje z otroci, po možnosti bodočimi sošolci. Obiskujte otroške dogodke, aktivnosti, npr. plesni tečaj ali telovadbo za otroke. Vadite obdobja tišine (naprimer 1h branje knjig, obiskujte bralne urice v knjižnici).

V tem času omejite tudi poti v stresna okolja (nakupovalni centri, restavracije, kar pač vašega otroka vodi v ism-e in tantrume) -> s tem zmanjšate pogostost ism-ov in tantrumov in posledično povečate možnost interakcije z otrokom.

Q: Otrok uživa v glasbi. Kako reguliram dostop/uporabo glasbe?

A: Primerno glasbo lahko uporabite kot pomoč pri izvajanju ABC in 3E (igro, aktivnosti prilagodite pesmicam). Interaktivnost moti samo preglasna glasba, ki jo časovno (ali po glasnosti) omejite.

Q: Otrok se (sam, ali v tečaju) uči in uporablja še en jezik (pogosto angleščina). Kateri jezik naj uporabljamo z njim, kateri jezik naj učimo?

A: Osredotočite se na jezik, ki ga sami uporabljate doma. Vendar proslavite in pohvalite vsako uporabo jezika, ne glede na jezik!

Q: Kaj naj naredim pri regresiji (otrok izgubi določeno veščino, npr. uporabo stranišča, izgubi besede)?

A: Najprej se posvetujte s pediatrom. Pri naših otrocih razvoj pogosto ne poteka linearno, ampak v skokih. Tudi pri nekatere otroke, ki danes ne kažejo več znakov avtizma, so starši morali dvakrat odvajati plenice. Ena teorija je, da otrok začasno nazaduje med osvajanjem novega znanja: npr. med intenzivnim učenjem jezika otroku zmanjka pozornosti/kapacitete za ohranjanje čistosti, in spet potrebuje plenice, ali po obdobju intenzivne rasti "počiva" - po izkušnjah terapevtov lahko tako obdobe stagnacije traja več mesecev. V tem obdobju otrok rabi VEČ VAŠE PODPORE (pridruževanje, izkazovanje ljubezni in sprejemanja).

Q: Ali otrok lahko uporablja izobraževalne aplikacije na tablici/telefonu/računalniku?

A: Elektronske naprave odražajo otroka od interakcije z ljudmi, zato je potrebna previdnost: omejite uporabo samo na aplikacije, za katere ste prepričani, da otroku koristijo (npr. za govorne vaje: Liba Biba, za učenje uporabe kahlice, učenje abecede...). Uporabo aplikacije

nadzorujte, da opazite, ali jo otrok uporablja za izvajanje ism-ov/ponavljajoče vedenje (to ne pomeni, da mu uporabo takoj preprečite, ampak da ocenite, ali je uporaba res še koristna). Uporabo STROGO omejite na npr. 30 minut dnevno (uporabite aplikacije za nadzor uporabe, ki po tem času zaklenejo napravo, da z odvzemom naprave ne ustvarjate konflikta med otrokom in vami).

Q: Kako uvajati nove igre? (družabne, npr. človek ne jezi se)

A: Najprej se ob otroku SAMI IGRAMO, in se ZABAVAMO (je vabljivo za otroka), aktivnost občasno POIMENUJEMO (igraj se in komentiraj), pri tem poenostavi ime (na eno besedo recimo). Postopno pri komentiranju igre dodajaj glagole, pridevnike...

A: Otroku (oz. komurkoli) se je bistveno lažje pridružiti obstoječi aktivnosti (igri ki že poteka). Zato igro sami začnemo (naprimer postavljamo figure za družabno igro, začnemo graditi s kockami... Pri tem otroku NE jemljemo igrač in ga ne oviramo (če npr. otrok uporablja kocke, in jih ne želi deliti, kocke niso dobra izbira). Nato otroka neverbalno povabimo v igro: mu damo prostor, pogledujemo z nasmehom proti njemu, navdušeno komentiramo igro...

A: Če otrok ponudbo/igro zavrne ali ignorira, to sprejmemo in poskusimo kaj drugega, kasneje.

Q: Kaj narediti, če nas otrok (med Son Rise terapijo) pošlje stran (odrine, nam ukaže naj gremo stran)?

A: Če smo v igralnici, NE gremo iz sobe, ampak se samo umaknemo v drug konec sobe. Razmislimo zakaj je otrok to naredil: smo bili preglasni, prepogosto nekaj zahtevali, smo bili vsiljivi, smo bili ukazovalni, smo otroka ovirali pri željeni aktivnosti...? Naslednjič poskusimo drugače. "Pojdi stran / papa !" običajno pomeni samo "preblizu si, vsiljiv si".

Q: Otrok me želi vključiti v svoj ism (stim, ponavljanje), npr. da ponavljam določeno aktivnost, besede, ali odgovarjam na ponavljajoča vprašanja. Je to rdeča ali zelena luč?

A: Dovolite mu/sodelujte. Uporabite ABC metodo: če je otrok pri tem rigid, in ne sprejme vaših drugačnih pobud (npr. da kaj počnete drugače, ne ponavljate pravih besed, mu "napačno" odgovarjate na ponavljajoča vprašanja, je to RDEČA luč. Če sprejme vaše pobude, in spremeni svojo aktivnost, ali se pri vaših "napakah" zabava, je to verjetno ZELENA luč.

Q: Otrok želi, da se mu pridružim pri petju. Ko zapojem pa otrok utihne (neha peti).

A: Ko se pridružujete otroku, govorite/pojte tišje, kot to počne otrok. NE začnite peti, če vas otrok ne gleda - počakajte na očesni stik! Vendar: med pridruževanjem **ne strmite** v otroka: očesni stik prilagodite otroku. Morda je bolje da gledate poleg otroka.

Q: Koliko različnih "izzivov" (ABC model:C) naj poizkusim med eno (kratko) "zeleno lučjo"?

A: Samo enega, vendar z navdušenjem (3E). Če izgubimo otrokovo pozornost, gremo nazaj v pridruževanje, in poskusimo znova (lahko kaj drugega) pri naslednji zeleni luči.

Q: Kako naj proslavljamo otrokovo interaktivno pozornost v javnosti?

A: Dokler otrok ni res pripravljen, se javnih krajev, kjer se ne počutite sproščene (vas skrbi odziv ostalih prisotnih) raje izogibajte. Seveda pa lahko proslavljate manj burno in glasno :)

A: Uporaba proslavljanja z 3E (navdušeno, glasno, z veliko gibanja...) je večinoma namenjena igralnici. To ne pomeni, da ste izven igralnice do otroka apatični, ampak da da ABC+3E izven igralnice ne izvajate intenzivno. Če vaš otrok kadarkoli kaže interaktivno pozornost, je nežen, ljubezniv, uporablja govor (oz. vse, kar je del vaših ciljev zanj), ga seveda pohvalite in

proslavite, vendar se pri tem lahko prilagodite normam trenutnega okolja in proslavljate bolj diskretno.

Q: Kaj naj naredim, če izgubim živce in otroka udarim oz. sem drugače nasilna (ga na silo prestavim v avto, obujem, oblečem...)?

A: Če ga udariš, greš kasneje do njega in se mu opravičiš in razložiš, da te je bolelo ko te je udaril, in si bila jezna. S tem mu daš vedet, da ga imaš vseeno rada (mu poveš, da ga imaš rada in ti je žal, ampak si nisi mogla pomagat ker...). Cilj je, da otrok dojame, da to ni normalna komunikacija, da razlog za nasilje ni v njem, in da imamo vseeno (čeprav smo bili nasilni) radi in nam je žal.

Q: Kako naj interveniram, ko otrok jemlje igrače drugim otrokom ali zahteva nekaj, kar mu ne morem dati (nimam, ne smem, nevarno...)?

A: V tem primeru potrpežljivo in ljubeče (večkrat, vsakič posebej) razložite, da mu tega žal ne morete dati (povejte zakaj, tako da bo čimbolje razumel), in mu ponudite kaj drugega, podobnega. Tako pokažete da vam ni vseeno, in da imate otroka radi. Če reagira nasilno (meče, udari) mu nasilje čimbolj nežno preprečite (najbolje da se umaknete) in mirno povejte, da tudi če bo udaril ali vrgel predmet, žal ne more dobiti igrače X. V stanju jeze/frustracije vas otrok verjetno ne bo razumel, bo pa vsaj videl vašo mirno, ljubečo reakcijo.

Q: Kako gradimo besedni zaklad? Otrok sedaj večinoma ponavlja zadnjih nekaj besed tega kar je rekel starš, ne odgovarja na vprašanja tipa "Kako se počutiš, kako je bilo v šoli, kje te boli". Ne odgovarja na vprašanja o občutkih in čustvih.

A: Uporabljalj ABC korake: vprašanje bo otrok slišal/poslušal, če bo postavljeno med zeleno lučjo!

A: Z uporabo besed pri aktivnostih, ki otroka motivirajo (išči "Nadgradnja uporabe posamičnih besed:" v dokumentu).

A: Ponavljanje besed je lahko eholalija, faza v razvoju govora, če se pogosto pojavlja po 3. letu pa lahko kaže na to, da otrok ne ve, kaj bi odgovoril na vaše vprašanje oz. kako bi se odzval. Primer tehnike, kako otroka naučiti nabor uporabnih odgovorov na vprašanja: <https://www.speechandlanguagekids.com/echolalia-when-children-repeat-what-you-say/>

A: Če takoj ko pride iz šole, vrtca ne odgovarja na vaša vprašanja, je lahko tudi utrujen, rabi počitek. V vprašanji počakajte na ZELENO LUČ.

A: Postavljajte bolj **natančna/specifična/bolj zaprta** vprašanja, na katera s svojim besednim zakladom lahko dogovori. Npr.: ne "kako je bilo v šoli" "kaj ti je všeč" ampak "kaj si jedel za kosilo" "ti je bila juha všeč" "ali si se igral s prijateljem Ime" "ali se rad igraš s prijateljem/ti je všeč igra...?"

A: Ne začni pogovora z vprašanjem, ampak začni temo, ki otroka zanima, in pusti stavke odprte, da vzbudijo zanimanje in željo po dodatnih informacijah. Seveda delaj dovolj dolge pavze, da otrok oblikuje besede in stavke! (opazuj otroka: ali razmišlja kaj bi rekel?)

Q: Otrok v vrtcu je bolj raznovrstno hrano kot doma. Kako dosežemo, da bo doma jedel, kar je v vrtcu?

A: Morda otrok v vrtcu pogreša občutek kontrole, ki ga nadomešča doma. Novo hrano/bolj zdravo uvajajte tako, da je vedno na voljo, in si jo otrok lahko vedno sam vzame, medtem ko za dostop do hrane, ki mu je všeč (in je morda manj zdrava), vedno potrebuje vašo pomoč.

Q: Kako uvajamo spremembe (nova hrana, ukinjanje "razvad", npr. tablica, ukinjanje sladkarij, belega kruha, plenice, dude) ali nove aktivnosti (npr. krtačenje zob, striženje, obisk pri zobozdravniku, frizerju)?

A: Postopoma:

- Najprej nekaj časa (npr. en teden) vsak dan večkrat (10x) prijazno napovemo in obrazložimo spremembo: kaj se obeta, zakaj je to dobro za otroka, in da to uvajamo, ker želimo npr. da imajo zdrave zobe, da ne bodo dobili luknje v zobu, da bodo čisti in ne bodo imeli več mokrih plenice/hlačk...
- Pri uvajanju sprememb si pomagamo z otroškimi knjigami na to temo, pravljicami, ter (preizkušeno) video posnetki njihovih vrstnikov npr. med striženjem, umivanjem zob,... (videe lahko posnamete sami, če ima otrok bratca ali sestrico, ali pa jih poiščete na internetu in najprej sami pogledate).
- Pri ukinjanju plenice pri vsaki menjavi plenice komentiramo oz. napovemo spremembo.
- Skupaj odštevamo dneve do spremembe na koledarju, kamor otrok vsak nov dan prilepi zanj zanimivo nalepko (nalepke poiščete v papirnicah, Mullerju, Tediju...).
- Pri uvedbi spremembe (t.j. ukinjanje telefona, sladkarij) **VZTRAJAMO** vsaj 5 dni. **Biti moramo bolj vztrajni kot otrok.** Če otroku po 1h joka ali jeze damo sladkarije/telefon... mu s tem sporočamo, da mora naslednjič spet 1h vztrajati, da bo dobil kar hoče.
- Npr. plenice ukinemo pri otroku, ki je dovolj fizično zrel in kaže, da je sposoben biti suh in čist (npr. v vrtcu je čist, doma ima še plenice).
- Nove aktivnosti (**frizer, zobozdravnik**) uvajamo postopoma: najprej jih obiščemo, v času ko je čakalnica prazna, se dogovorimo za ogled ordinacije (da otrok spozna, razišče prostor). "Pravi" obisk uvajamo kot piše v prejšnjih alinejah.

A: Otroku ponudimo nove, boljše izbire (več izbir!) Pomembno je, da ima otrok izbiro - s tem ima občutek kontrole. Vaša odgovornost pa je, da poskrbite za čimboljše izbire/možnosti.

Primeri:

- plenice -> ima izbiro več kahlic/kje bo kahlica, kakšne hlačke bo oblekel...
- ukinitev telefona: ima izbiro več novih interaktivnih igrac in aktivnosti

Q: Ali lahko otrok igralnico (Soba DA) uporablja sam?

A: Da. Ko se igra sam, mu dajte na voljo omejen nabor igrac (npr. 3).

Ta čas ni nadomestek za skupen čas (ABC, 3E), še vedno poskusite vsak dan nekaj časa preživeti v igralnici skupaj z otrokom, v igri in pridruženju in izvajanju ABC.

Q: Kako otroku pomagamo prenašati ali preprečiti nadlegovanje/zafkavanje s strani sošolcev?

A: Žrtve tega ("bullying") so tudi nevrotični otroci. S tem problemom se ne ukvarjajte v naprej. Bolje kot boste otroka pripravili na družbo (socializacija), manj težav bo imel s tem, oz. se bo lažje spoprijel z zafkavanjem.

Q: Kako otroka navajamo, da gre ponoči sam na stranišče?

A: Preizkušena metoda: najprej prijazno napovedujemo čas brez plenice ponoči (glej odgovor na vprašanje o ukinjanju sladkarij, telefona itd), odštevamo dneve in lepimo nalepke na koledar...

Nato na dan D otroka spravimo v posteljo kasneje kot ponavadi (zato da hitreje zaspi), pri čemer 2h pred posteljo NE dobi pijače.

Ko otrok zaspi, ga prijazno zbudimo (do te mere, da lahko stoji), pomagamo da se postavi pokonci, in ga sprehodimo (držimo in pomagamo pri hoji) na stranišče in mu pomagamo, da se vsede za cca. 10 sekund ter morda lula. Vse to počnemo zelo nežno, zraven prijazno in potihó komentiramo, kaj delamo. Postopek lahko ponavljamo več dni zaporedoma.

Q: Kako naj otroku pomagamo pri izražanju čustev in občutkov? Poročanju o tem, kar se je dogajalo v šoli?

A: (glej odgovor 12.4.)

A: Postavljajte bolj natančna vprašanja, na katera s svojim besednim zakladom lahko dogovori. Npr.: ali ti je predmet/hrana/oseba všeč? Ali ti je del /// všeč? Ali te boli del telesa? Ali si utrujen? NE "kako je bilo v šoli" ampak "kaj si jedel za kosilo" "ti je bila juha všeč" "ali si se igral s prijateljem Ime"?

A: Glej **KAKO ENODELNI GOVOR RAZVITI V POGOVOR**

Q: Kako vzpodbudimo interaktivnost in uporabo jezika?

A: Igro ali dejavnost oblikujemo tako, da zahteva uporabo jezika oz. interaktivnost od otroka. Med igranjem nakazujemo za otroka zeleno aktivnost/dejanje, in ga glasno poimenujemo.

Ustavimo se tik pred tem, kar otrok pričakuje in si želi.

Naprimér: pri igri "žgečkanje", se otroku približujemo, in nakazujemo da ga bomo požgečkali, in ponavljamo besedo "žgečka" (delamo pavzo, da lahko otrok odgovori), ter ga požgečkamo šele, ko vsaj poskusi to besedo ponoviti.

Pomembno: otroku damo prostor/čas, da poskusi govoriti, in mu takrat z mimiko pokažemo, da potrpežljivo čakamo njegov odziv.

Trik: če vidite, otrok razmišlja kako izgovoriti besedo, se ga poskusite nežno dotakniti v bližini ust. Ta metoda lahko vzpodbudi živčne povezave med usti in možgani.

Q: Kako reagiramo na zaletavanje v nas, ščipanje, močne objeme/ grizenje, ki ni videti kot agresija ampak kot ism?

A: Otrok verjetno rabi močno stimulacijo mišic (proprioceptično stimulacijo), t.j. napenjanje in sproščanje mišic. Lahko poskusite s tehnikami (previdnega, nežnega) izvajanja pritiska, stiskanja npr. mišic rok, sklepov, velikimi objemi (otroka zavijemo v objem), morda masažo (med zeleno lučjo, s privolitvijo otroka, NIKOLI NIČ NA SILO, ves čas opazujemo otrokov odziv). Druge možne tehnike: veliko telovadno žogo (za sedenje, vaje...) previdno kotalimo čez otroka (v igri, če otrok v to privoli). Tehnika krtačenja: "brushing protocol" (poišči na Googlu), dela se s posebno krtačko, otroka z njo v bistvu masiraš (poišči navodila), poskušaš največ dva tedna, in nato prenehaš če se grizenje/ščipanje itd. ne zmanjša.

Q: Kako reagiramo na "pritiskanje gumbóv" - t.j. nezaželeno vedenje, ki ga otrok uporablja zato ker ga zabava naš odziv oz. se mu zdi dobro, da nas razjezi itd.?

A: Tako da na to vedenje ne reagiramo oz. reagiramo zelo mirno in hladno, in čimprej zatem na naslednje zaželeno vedenje reagiramo močno (zelo pozitivno).

A: bistvo: nagradujemo zaželeno vedenje, NEzaželeno vedenje NE nagradimo z burnim odzivom. Sicer pospravimo itd. če je potrebno, vendar mirno in brez komentarja.

A: Ločiti moramo med "pritiskanjem gumbov" in vztrajanjem pri npr. vreščanju za dosego cilja (sladkarije, telefon). V drugem primeru tudi reagiramo mirno, vendar ponavljamo pojasnilo, da otrok vseeno ne bo dobil X, čeprav joka, se dere, meče stvari. Če otrok meče stvari, nevarne stvari/take ki se razbijejo pospravimo.

Q: Kakšne aktivnosti (izziv/challenge) uvajamo med ZELENO lučjo?

A: Lahko tudi POKAŽEMO aktivnosti/igre, ki bodo za otroka mogoče zanimive. Če kažemo aktivnosti, ki so NAM všeč, bomo lažje pokazali 3E (tako da se dejansko zabavamo). Pri tem NE strmimo v otroka in čakamo odziv. Bolje je, da jih opazujemo v ogledalu ali s kotičkom očesa. Pri igri lahko veliko IMPROVIZIRAMO, ni potrebno vse planirati vnaprej. Bolj pomembno je, da smo SPROŠČENI, kot da naredimo točno tako kot smo si zamislili. NE BLOKIRAJMO se s predsodki, razmišljanjem o tem kako smo videti.... Postavimo se v vlogo KLOVNA, ANIMATORJA!

Q: Kako otroka navajamo, da gre sam spat, brez starša (ko je otrok dovolj star)?

A: Spremimo jih v posteljo, kjer naj spijo sami. Če nas pridejo iskat, jih pospremimo nazaj (mirno, ne zabavno). Če nas kličejo, jim sicer odgovorimo, vendar ne pridemo spat k njim. Postopek ponavljamo. Prvo noč jih bomo morda spremili v posteljo 50x, naslednjo noč morda samo 10x... Pri tem moramo biti KONSISTENTNI: če otroku po 50x poskusih ugodimo, in gremo spat zraven njih, bo otrok v prihodnje vedno vztrajal vsaj 50x!

Q: Otrok se ponoči zbudi in nas kliče, joka.

A: Pomirimo jih z besedo. Več nasvetov je v knjigi Autistic Logistics.

Q: Kako ukinemo dudo?

A: Razmislite o tem kaj je otrok počel in jedel v preteklih nekaj urah. Je morda problem v hrani (sladkor? mleko?...)

A: Živčno žvečenje je lahko odziv na močno stimulacijo (ki je otrok še ne obvlada), npr. naporen ali razburljiv dan. Z napenjanjem mišic se otrok pomirja.

A: Otroku lahko ponudite (pokažete) alternativno sproščanje, npr.:

- masaža čeljustnega sklepa medtem ko žveči
- stiskanje (z občutkom) mišic rok, nog, ali sklepov (če otrok dovoli, NE če je v rdeči luči)
- ponudite boljše igrače za žvečenje
- nekaterim otrokom pomaga ščetkanje (posebna mehka plastična ščetka za otroke z avtizmom). Poskusite, če po dveh tednih ne pomaga (otrok že besno žveči dudo), opustite.
- Ponudite masažo s telovadno žogo (veliko napihljivo žogo): preko nog ali trupa (s privoljenjem!) kotalite žogo naprej in nazaj in jo nežno pritiskate na otroka.

Q: Kako vzpodbujamo domišljjsko igro?

A: Z zgledom. Začnemo igro, in se zabavno pretvarjamo da smo npr. čebela, vesoljec itd. (tudi brez kostuma!), pretvarjamo se, da je npr. banana vesoljska raketa itd. Se pretvarjamo, da imamo piknik (z igračami/posodo, ali pa improviziramo), pretvarjamo se, da smo oblečeni v npr. vesoljca in imamo čelado, gumbe na obleki.. PRETVARJAMO se, da smo/imamo/počnemo nekaj - vse kar nimamo (od predmetov, oseb, lokacije) nadomestimo z DOMIŠLJIJO!

A: Otroka bomo lažje pritegnili, če uporabimo zgodbo ali/in like/igračke ki so mu všeč.

Q: Kako otroka privajati na novo hrano / odvajati preobčutljivosti na okuse, vonje, teksturo npr. jabolka, korenja, citrusov?

A: Ukinite možnost izbire ali dostopa do nezdrave hrane, in uvedite **stalno dostopno izbiro** več vrst zdrave hrane. Npr. namesto piškotov naj ima otrok na izbiro korenje, rabarbaro, jabolka, piškote (s pravimi sestavinami), sadne/oreščkove ploščice (če jih lahko je)... tako da si lahko kadarkoli sam vzame (npr. v plastičnih posodah na mizi, narezano tako da lahko takoj je). Pomembno je, da ima otrok izbiro - s tem ima občutek kontrole. Vaša odgovornost pa je, da poskrbite za čimboljše izbire/možnosti.

!!! spremembo **napovejte**, prijazno razložite (zobki, boljše počutje...): napovedovati začnite nekaj dni prej, napovejte po recimo 10x dnevno, dneve do spremembe odšteвайте v koledarju (lepljenje nalepk).

Q: Kako otroka navajati na hrup npr. sesalca, mikserja...

A: Najprej mu razložite, da hrup povzroča ta in ta naprava (pokažite). Povejte zakaj je ta naprava potrebna/kaj dela. Povejte, da boste od zdaj naprej vedno prej povedali, da boste vključili to napravo, da se otrok lahko umakne npr. v sobo. Pomembno: napravo poimenujte! (da otrok ve o čem govorite, ko napoveste vklop mikserja)

Q: Kako naj otroka učimo skrbi zase (umivanje zob, oblačenje, ...)?

A: Začnite v igralnici, počasi in neobremenjeno: pokažite aktivnost kot prijetno in zabavno, nevsiljivo: najprej na igračah ("umijte" medvedku zobe), nato na sebi. Ponudite otroku, da sam medvedku umije zobe, nato vam umije zobe (brez paste in vode). Poskusite s prikazom posnetkov otrok, ki si npr. umivajo zobe (Youtube).

Q: Kateri prehranski dodatki in diete so priporočljivi?

A: Z nekaterimi dietami in dodatki imajo drugi starši dobre izkušnje. Poglejte na Son Rise blog in vprašajte v Son Rise Facebook skupini. Naprimer brezglutenska in brez kazeinska dieta. Pomembno je, da se je držite 100% (stari starši, vrtec/šola, obiski, pozorno branje sestavin pri hrani...)

Q: Otroci se rad igra z vodo (pod pipo, v posodi...). Kako naj to varno omejim (poplave)?

A: Voda daje močan senzorni občutek, sami pa se težko pridružimo aktivnosti. Omejite (izbira, pravila) igranje z vodo na kopalnico, naprimer med tuširanjem, povežite jo npr. z umivanjem zob (najprej umijemo zobe nato voda). Pokažite, kako se lahko (bolj varno) igra v umivalniku.

Q: Kaj narediti, če otrok negativno reagira na sestre, brate?

A: Preverite in analizirajte, zaradi česa je prišlo do te reakcije (prepir, odhod v drug prostor...). Je brat/sestra naredil/a kaj takega, da otroku ni bilo všeč? Kaj je to bilo? Razložite drugim otrokom, da to vašega otroka z ASD moti (morda glasno kričanje). Nekaj minut naj bodo narazen, ne rinite v otroka.

A: Morda otrok opaža, da izgubi vašo 100% pozornost, ko pride drug vaš otrok v sobo. (ne želi deliti vaše pozornosti, ljubezni). V tem primeru komentirajte, ko drug otrok pride do vas, npr: "O, zdaj je sestrica tu! Malo jo bom pocartal/dal ljupčka... , nato se pa spet s tabo igram!"

Q: Ali je lahko otrokova spalnica njegova Son Rise igralnica? Ali lahko v to sobo postavimo šolsko mizo?

A: Če nimate drugega prostora, da. V tem primeru razmejite prostor, kolikor se da, in razmejite tudi čas: "posebni čas"/"čas za igro" pomeni da ugasnete vse naprave, računalnik, npr. pokrijete šolsko mizo/druge moteče predmete...

Dodatna literatura in povezave

Dodatna literatura:

- Raun K. Kaufman: Autism Breakthrough
- Barry Neil Kaufman: Happiness is a choice
- Barry Neil Kaufman: Power Dialogues

Povezave:

- Son Rise razvojni model
https://www.autismtreatmentcenter.org/media/pdf/4th_Edition_Developmental_Model_8.2017.pdf
- Son Rise blog: <http://blog.autismtreatmentcenter.org/>