

Στρατηγικές για τα παιδιά με σύνδρομο Down που τείνουν να φεύγουν κρυφά από το σπίτι

Άρθρο που αναδημοσιεύτηκε το 2008 στο περιοδικό Journal (117), που εκδίδεται από το Down's Syndrome Association, σελ: 14-16 με την ευγενική χορηγία του Down Syndrome Association Queensland.

Μετάφραση: Παπαχρήστου Άννα

Όλα τα παιδιά έχουν μια φυσική επιθυμία να βρίσκονται συνεχώς έξω, να εξερευνούν το περιβάλλον τους και να ικανοποιούν έτσι στην περιέργειά τους. Αυτό συχνά συμβαίνει κατά τη νηπιακή ηλικία, αλλά για τα παιδιά με σύνδρομο Down αυτό μπορεί να συνεχιστεί και κατά την πρώτη παιδική ηλικία. Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους μπορεί να συμβεί αυτό (βλ. παρακάτω), ενώ ορισμένα παιδιά γίνονται ιδιαίτερα επιδέξια και εφευρίσκουν τρόπους για να δραπετεύσουν.

Όπως και με κάθε άλλη συμπεριφορά, έτσι και εδώ είναι εύκολο να γίνει συνήθεια το να το σκάει κάποιος κρυφά. Η πρώιμη και έγκαιρη εκπαίδευση σχετικά με τους κανόνες και την ασφάλεια, χωρίς να καταπιέζεται η επιθυμία του παιδιού να εξερευνήσει, είναι εξαιρετικά σημαντική. Για τα παιδιά με σύνδρομο Down η συνέπεια και η επανάληψη είναι το κλειδί. Παρακάτω δίδονται κάποια βήματα που πρέπει να ακολουθηθούν και μπορεί να βοηθήσουν στην τροποποίηση της συμπεριφοράς του παιδιού σας.

Βήμα 1^ο

Όταν το παιδί σας περιπλανάται ή τρέχει με μεγάλη ταχύτητα, αυτό που προέχει είναι η ασφάλειά του. Εάν δεν μπορείτε να το εμποδίσετε από την πράξη αυτή, τουλάχιστο κόψτε του την ταχύτητα και δυσκολέψτε το ώστε να μην μπορεί να βγει έξω. Ποικίλες ιδέες και προϊόντα διατίθενται (στο εμπόριο) για να κάνουν το περιβάλλον πιο ασφαλές για ένα παιδί. Παρατίθενται ορισμένα από αυτά:

- Επενδύστε στα ασφαλισμένα παράθυρα και τις κλειδωμένες πόρτες – φυσικά τα κλειδιά πρέπει πάντα να τα κρατάτε εσείς
- Μπορείτε να ανεγείρετε ψηλούς φράκτες και να τους κρατάτε κλειδωμένους.
- Τοποθετήστε συναγερμό στις πόρτες
- Προμηθευτείτε ένα βραχιόλι που να γράφει τα στοιχεία της ταυτότητας του και/ή μια ταυτότητα
- Συστηθείτε όλοι σαν οικογένεια στους γείτονές σας
- Ενημερώστε το τοπικό αστυνομικό τμήμα για τα πιθανά προβλήματα που ενδέχεται να παρουσιαστούν.
- Να έχετε μια πρόσφατη φωτογραφία του παιδιού σας
- Όταν βγαίνετε έξω να είστε ντυμένοι με ρούχα που να είναι εμφανή από μακριά

- Διδάξτε στο παιδί σας το όνομα και τη διεύθυνσή σας.

Συμβουλή:Τους φορητούς συναγερμούς πόρτας μπορείτε εύκολα να τους πάρετε μαζί σας όταν πηγαίνετε διακοπές.

Βήμα 2°

Το να χαθεί ένα παιδί είναι ότι πιο τρομακτικό μπορεί να συμβεί σε έναν γονέα. Η διαδικασία της συνεχούς επιτήρησης και ο διαρκής φόβος ότι μπορεί ανά πάσα στιγμή να το σκάσει, μπορεί να είναι εξαιρετικά αγχωτική και συναισθηματικά εξαντλητική. Όταν αποφασίζετε να εφαρμόσετε μια νέα στρατηγική, πρέπει να είστε ξεκούραστοι, ήρεμοι και ξεκάθαροι σχετικά με τους στόχους που έχετε θέσει. Μελετήστε τα παρακάτω:

- Πριν ξεκινήσετε την εφαρμογή των όποιων στρατηγικών, κανονίστε να βρείτε χρόνο για διάλειμμα, κάντε χρήση (επαγγελματικών) κέντρων χαλάρωσης ή απευθυνθείτε στην ευρύτερη οικογένεια. Πάνω από όλα βεβαιωθείτε πως το παιδί σας βρίσκεται όντως σε ένα περιβάλλον που ευνοεί την πιθανότητα να το σκάσει, για να μην χρειαστεί να ανησυχείτε άδικα (κάτι ιδιαίτερα σημαντικό εάν έχετε αντιμετωπίσει το πρόβλημα αυτό για μεγάλες χρονικές περιόδους).
- Επαναξιολογήστε τον τρόπο που προσεγγίζεται το θέμα αυτό, κάτι προτιμότερο από το να ανησυχείτε διαρκώς- δείτε το σαν μια ευκαιρία που σας δίνεται στην προσπάθεια προστασίας και εκπαίδευσης του παιδιού σας.
- Αναμένετε πως το αποτέλεσμα θα είναι θετικό. Τα περισσότερα παιδιά θα ξεπεράσουν το στάδιο αυτό τελικά, αλλά με την επανάληψη και τη συνέπεια, τα παιδιά μπορούν να διδαχτούν τα όρια και να μάθουν να εμμένουν σε αυτά σχετικά γρήγορα.
- Να θέσετε στόχους, γράφοντας επακριβώς τι θέλετε να επιτύχετε, τι περιμένετε από το παιδί σας να κάνει και σε ποιες περιπτώσεις.

Παραδείγματα στόχων:

- Ο Τζο κατανοεί τους κανόνες και συμμορφώνεται με αυτούς.
- Ο Τζο δεν θα φύγει από την αυλή χωρίς να με ενημερώσει.
- Όταν βγαίνουμε έξω, ο Τζο ξέρει πως πρέπει να παραμείνει κοντά μου.
- Ο Τζο θα σταματήσει όταν του το ζητήσω.
- Ο Τζο θα παραμείνει στο σχολείο (χωρίς να προσπαθήσει να φύγει).
- Ο Τζο μπορεί να είναι ασφαλής.

Βήμα 3^ο

Κάθε φορά που σχεδιάζετε μια στρατηγική, είναι χρήσιμο να σκεφτείτε τον λόγο για τον οποίο συμβαίνει η συμπεριφορά που θέλετε να τροποποιήσετε και εάν υπάρχουν συγκεκριμένες ενέργειες που πρέπει να γίνουν.

- Παρακολουθήστε και καταγράψτε τα περιστατικά κατά τα οποία το παιδί προσπαθεί να το σκάσει για να μπορέσετε να κατανοήσετε εάν υπάρχει ένα πρότυπο που επαναλαμβάνεται.
- Προσπαθήστε να σκεφτείτε όπως το παιδί σας, σημειώστε τους λόγους για τους οποίους πιστεύετε ότι θέλει να το σκάσει, για να μπορείτε έτσι να κατευθύνετε το σχέδιό σας σε ένα στόχο όσο το δυνατό πιο συγκεκριμένο.

Πιθανοί λόγοι για τους οποίους επιθυμεί να το σκάσει:

- Το να θέλει να βρίσκεται εκτός σπιτιού
- Το να πάει κάπου συγκεκριμένα
- Η φυσική τάση για εξερεύνηση
- Η περιέργεια
- Το να ακολουθεί συγκεκριμένες σκέψεις που έχει στο μυαλό του, μην αναφέροντας σε κανέναν τους σκοπούς του
- Η μη ύπαρξη του φόβου του αποχωρισμού
- Η προσπάθεια αποφυγής κάποιου συγκεκριμένου πράγματος/γεγονότος που συμβαίνει στο σπίτι ή το σχολείο
- Η πολύ εύκολη διάσπαση από ήχους ή σήματα
- Η μη κατανόηση των κανόνων
- Το να ξεχνάει τους κανόνες
- Η ανάγκη του να τραβάει την προσοχή/ του αρέσει το κυνηγητό
- Η τυχαία ενίσχυση
- Ένας συνδυασμός όλων των παραπάνω.

Βήμα 4^ο

Φτιάξτε ένα πλάνο. Όταν έχετε καταλήξει στην αιτία που οδηγεί το παιδί σας στο να φεύγει κρυφά, γράψτε τις κατάλληλες στρατηγικές που θα χρησιμοποιήσετε και να προστρέχετε συχνά σε αυτές, ώστε να εξασφαλιστεί ότι ακολουθείτε αυτό που έχετε σχεδιάσει.

Διασφαλίστε πως οτιδήποτε κάνετε είναι προκλητικό και διασκεδαστικό με ξεκάθαρες και σύντομες οδηγίες που θα δίνονται σε ήρεμο, μη συναισθηματικό τόνο. Εάν έχετε και άλλα παιδιά στο σπίτι συμπεριλάβετε τα στην εκπαίδευση αυτή. Αναρωτηθείτε για τους λόγους που έχετε βρει όταν επιλέγετε κάποιες από τις στρατηγικές που δίδονται παρακάτω:

- Διδάξτε το παιδί σας να σταματάει κάθε φορά που του λέτε ΣΤΟΠ.

Συμβουλή: Πώς να διδάξετε το παιδί σας να σταματάει: ένας τρόπος να μάθει το παιδί σας πότε να σταματάει είναι να βρείτε τρόπους που είναι διασκεδαστικοί και συναρπαστικοί.

Παίξτε το παιχνίδι της χελώνας: η μαμά/ ο μπαμπάς είναι η μεγάλη χελώνα. Η μικρή χελώνα τρέχει συνεχώς και όταν η μεγάλη χελώνα λέει «Στοπ» η μικρή χελώνα πρέπει να παγώσει και να επιστρέψει στην μεγάλη χελώνα για μια αγκαλιά. Επιτρέψτε στα παιδιά να γίνουν εναλλάξ και μεγάλες χελώνες.

- Βάλτε κανόνες- πρέπει να είναι απλοί και σύντομοι. Καταγράψτε τους. Χρησιμοποιήστε αν είναι δυνατό οπτικά βοηθήματα και θετική γλώσσα –πείτε στο παιδί σας **τι θέλετε να κάνει** και όχι τι δεν θέλετε, πχ. Ο Τζο δεν βγαίνει από την αυλή. Ο Τζο μένει με τη μαμά όταν είμαστε έξω από το σπίτι. Ο Τζο κρατιέται από το καρτσάκι, όταν πηγαίνουμε για ψώνια.

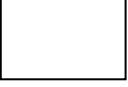
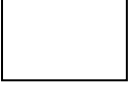
Ο τρόπος που δίνονται οι οδηγίες επηρεάζει το αν τα παιδιά θα συμμορφωθούν σε ό,τι τους ζητηθεί. Κάποια συνηθισμένα προβλήματα είναι το να τους ζητήσουμε πάρα πολλά πράγματα, το να αναμένουμε πολύ λίγα πράγματα από αυτά, το να είναι δύσκολα αυτά που θα ζητήσουμε, το να μην υπάρχει χρόνος για να πραγματοποιηθεί κάτι, το να είναι ασαφή αυτά που ζητάμε.

- Βάλτε σύνορα μέσα στα οποία μπορεί να κινείται- περπατήστε κατά μήκος των ορίων αυτών μαζί με το παιδί σας (αυτό συνήθως σημαίνει το να περπατήσετε στο εσωτερικό της αυλής σας)
- Τοποθετήστε την ένδειξη «ΣΤΟΠ» σε όλες τις εξόδους
- Λειτουργήστε σαν πρότυπο δείχνοντας τι ακριβώς απαιτείται από το παιδί σας. Αν έχετε και άλλα παιδιά ενθαρρύνετε τα να κάνουν το ίδιο
- Παίξτε ένα παιχνίδι ρόλου – δώστε στο παιδί σας την ευκαιρία να καταλάβει τι είναι αυτό που του ζητάτε. Φτιάξτε ένα σενάριο και προσποιηθείτε πως είστε το παιδί σας. Πχ. Τρέξε προς την πόρτα, δες το σήμα και πες «Α, σωστά, πρέπει να μην βγω έξω από την αυλή»

- Δημιουργήστε ιστορίες με κοινωνικό περιεχόμενο- αφηγηθείτε ιστορίες για ανθρώπους και ζώα που γνωρίζουν πως πρέπει να μην ξεπερνούν τα σύνορα. Χρησιμοποιήστε πράγματα που κινητοποιούν το παιδί σας. Εάν του αρέσουν τα αυτοκίνητα, πείτε του μια ιστορία για ένα αμάξι.

Συμβουλή: Δαχτυλοκουκλάκια και κούκλες ή αγαπημένα παιχνίδια είναι ένας ωραίος τρόπος για να δημιουργήσετε ένα παιχνίδι ρόλων ή μια ιστορία κοινωνικού περιεχομένου.

- Δημιουργήστε ένα φυλλάδιο, στο οποίο θα αφηγήσετε μια ιστορία σχετικά με το τι πρέπει να γίνει, με φωτογραφίες του παιδιού σας και των συνόρων. Πχ. Εδώ είναι ο Τζο, αυτό είναι το σπίτι του Τζο, ο Τζο μένει μέσα στα σύνορα
- Χρησιμοποιήστε κάρτες με εικόνες- φτιάξτε μια κάρτα για κάθε πιθανό σενάριο. Αυτό είναι πιο αποτελεσματικό με οπτικά βοηθήματα, όπως για παράδειγμα οι φωτογραφίες. Μπορούν να τοποθετηθούν σε πόρτες και τοίχους, όπως παρακάτω:

 Φωτογραφία	 Φωτογραφία
Θέλεις να βγεις έξω;	Ρώτησε τη μαμά

- Δημιουργήστε ευκαιρίες για να επαινέσετε τη συμμόρφωση. Να πάτε μέχρι την άκρη της αυλής με το παιδί σας και αν δεν επιχειρήσει να το σκάσει, χωρίς καθυστέρηση και χωρίς φόβο επαινέστε το γιατί δεν επιχείρησε να φύγει και ακολούθησε τους κανόνες. Χρησιμοποιήστε θετική γλώσσα.
- Παρέχετε την αμοιβή με σταθερότητα κάθε φορά που επιδεικνύει τη σωστή συμπεριφορά. Χρησιμοποιήστε ένα αυτοκόλλητο: κάθε φορά που συγκεντρώνει 5 αυτοκόλλητα, θα πάρει κάποια ανταμοιβή. Παρέχετε κίνητρο- δώστε ένα λόγο στο παιδί για να συμμορφωθεί, σκεφτείτε τι είναι αυτό που μπορεί να το κινητοποιήσει. Τι θα μπορούσε να το κάνει να θέλει να συμμορφωθεί;
- Να είστε σίγουροι πως το παιδί σας έχει πολλά ενδιαφέροντα και εποικοδομητικά πράγματα να κάνει στο σπίτι.
- Παρέχετε ευκαιρίες για ασφαλές παιχνίδι εκτός σπιτιού.

- Παρέχετε ευκαιρίες για εξερεύνηση νέων τόπων (αλλά μην ξεχνάτε πως θα πρέπει να παραμένει κοντά σας- αυτός είναι ο κανόνας).
- Αυξήστε το επίπεδο των αθλητικών δραστηριοτήτων στις οποίες το παιδί σας συμμετέχει, βάλτε το να τρέξει, να πηδήξει και να κολυμπήσει (με λίγα λόγια κάντε τα να νιώσουν σωματική κούραση).

Από τη στιγμή που θα έχετε κάνει το πλάνο σας, βεβαιωθείτε πως όλοι στην οικογένεια το ακολουθούν. Επίσης, βεβαιωθείτε πως το πλάνο σας το γνωρίζει το σχολείο και οι υπόλοιπες υπηρεσίες, με τις οποίες το παιδί σας σχετίζεται.

Η απάντηση στη μη συμμόρφωση του παιδιού με τους κανόνες πρέπει να είναι άμεση, και να γίνεται με ήρεμο, μη κριτικό τρόπο, αποφασιστικά και με συνέπεια. Κερδίστε την προσοχή του παιδιού σας- σκύψτε στο ύψος του και αποκαλέστε το με το όνομά του, ενώ με ήρεμη φωνή υπενθυμίστε του τους κανόνες. Μην δίνεται περισσότερη προσοχή.

Εάν ένα παιδί τραβάει την προσοχή του γονιού πολύ κάθε φορά που το σκάει, αυτό είναι κάτι που μπορεί τυχαία να ενισχύσει τη συμπεριφορά αυτή. Αυτό επίσης περικλείει και αρνητική προσοχή, όπως είναι το να φωνάζετε. Θυμηθείτε να επαινέσετε το παιδί σας, όταν παραμένει εντός των ορίων που έχετε θέσει.

Τα παιδιά πρέπει να είναι αναπτυξιακά έτοιμα να μάθουν νέες δεξιότητες και να εξασκηθούν σε αυτές. Διατηρήστε τα μέτρα ασφαλείας, καθώς μαθαίνουν σχετικά με την κατάλληλη συμπεριφορά ασφάλειας, κάτι που θα κρατήσει χαμηλά τα επίπεδα στρες που νιώθουν.

Μην είστε σκληροί με τον εαυτό σας. Και εσείς επίσης μαθαίνετε. Φροντίστε τον εαυτό σας, είναι ευκολότερο να ανταποκριθείτε στις ανάγκες του παιδιού σας, αν λάβετε υπόψη και τις δικές σας.

Συμβουλές για το σχολείο: όταν γράφετε το παιδί σας στο σχολείο, μελετήστε το έδαφος, αναζητήστε μέρη που πιθανά μπορεί να αποτελέσουν πηγή προβλημάτων - είναι περιφραγμένο για παράδειγμα το σχολείο; Υπάρχουν περιοχές χωρίς πόρτες; Ψάξτε τα περίχωρα – υπάρχουν αποχετεύσεις γύρω, είναι το σχολείο δίπλα σε κάποιο εμπορικό κέντρο ή κάποιο μέρος που μπορεί να δελεάσει το παιδί σας και να το απομακρύνει από το σχολείο (μαγαζιά ενοικίασης ταινιών φαίνεται πως είναι ένας δημοφιλής τόπος για να πάει ένα παιδί). Σημειώστε τους παράγοντες αυτούς κατά τη διαδικασία κατάστρωσης του πλάνου σας.

Συνεργαστείτε με το σχολείο - μοιραστείτε με το προσωπικό τις στρατηγικές που χρησιμοποιείται στο σπίτι για να μπορεί το σχολείο να τις επαναλάβει- πχ. να περπατήσουν με το παιδί κατά μήκος των ορίων, να βάζουν τις ενδείξεις «ΣΤΟΠ», αλλά και οπτικά βοηθήματα. Ενημερωθείτε από τον Διευθυντή για το σχέδιο που πιθανά έχουν στην περίπτωση που κάποιο παιδί το σκάσει.

Άλλες συμβουλές:

- Δημιουργήστε ένα σύστημα φίλων
- Συστήστε το παιδί σας σε όλο το προσωπικό και τα παιδιά για να είναι ενήμεροι για την συμπεριφορά αυτή και να το προσέχουν
- Βεβαιωθείτε πως τα υπόλοιπα παιδιά ξέρουν ότι πρέπει να αναφέρουν σε κάποιον μεγαλύτερο ότι ένα παιδί απουσιάζει
- Δημιουργήστε ένα σχέδιο επείγουσας κατάστασης - πχ. συγκεκριμένοι δάσκαλοι να είναι υπεύθυνοι να αναζητήσουν το παιδί σε συγκεκριμένα μέρη.

Το άρθρο αυτό δημιουργήθηκε μέσω πληροφοριών από:

- **Understanding Down syndrome: a guide for parents and caregivers**, Down syndrome Society of South Australia Inc 1999.
- **Which way did she go?** Disability Solutions Newsletter Vol 4, Issue 3
- **Positive Parenting**, Triple P
- **Information from Queensland Parents**