

Alfabet edukacyjny

Na stronie internetowej www.ciazabezalkoholu.pl zamieszczony jest materiał pt. **Alfabet informacyjny**, który opracowała jedna z matek adopcyjnych dziecka ze Spektrum Płodowych Zaburzeń Alkoholowych (FASD) dla nauczycieli swojego syna. W polskim przekładzie alfabet ten wygląda następująco:

Alkohol

Moje dziecko zostało narażone na działanie na alkohol przed narodzinami. Dlatego nie można go obwiniać za problemy jakie czasami stwarza swoim zachowaniem.

Błędna ocena

Osoby nie znające specyfiki zaburzeń FASD mogą oceniać zachowania mojego dziecka jako złe wychowanie. Proszę nie obwiniaj mnie, za to że źle wychowuję swoje dziecko, tylko porozmawiaj ze mną i poznaj podłoże zachowań mojego dziecka.

Czas

Czas to pojęcie abstrakcyjne dla mojego dziecka i nie rozumie go tak jak ja, czy ty. Podobnie, trudno mu zrozumieć inne pojęcia abstrakcyjne takie jak: liczby, pieniądze, własność.

Dysmorfie

Tylko niektóre dzieci z FASD mają dysmorfie twarzy (charakterystyczne cechy budowy twarzy takie jak: skrócone szpary powiekowe, brak rynienki podnosowej, brak górnej czerwieni wargowej), większość z nich wygląda jak rówieśnicy. Jednak o gorszym funkcjonowaniu dzieci z FASD od rówieśników, decydują poalkoholowe uszkodzenia mózgu, których nie widać „gołym okiem”.

Emocjonalność

Moje dziecko może być bardzo uczuciowe, podatne na zmiany nastroju i często łatwo wpada we frustrację.

FASD

Spektrum Płodowych Zaburzeń Alkoholowych to termin określający spektrum uszkodzeń powstałych pod wpływem alkoholu w życiu płodowym. Współcześnie obowiązują nowe kanadyjskie kryteria diagnostyczne wprowadzające rozróżnienie na: FASD z dysmorfiami i FASD bez dysmorfii (Cook i in. 2016). Dotychczas w kryteriach diagnostycznych FASD posługiwano się takimi terminami jak: FAS, pFAS, ARND, ARBD.

Gratyfikacja

Nagradzaj moje dziecko kiedy wykona zadanie poprawnie, bądź kiedy widzisz, że bardzo się stara.

Hiperaktywność

Moje dziecko może mieć trudności by wytrzymać bez ruchu przez dłuższy czas (np. siedzieć w ławce).

IQ

Większość osób z FASD ma IQ na granicy normy i nie spełnia kryteriów upośledzenia umysłowego, ale z uwagi na inne zaburzenia poznawcze funkcjonuje i radzi sobie gorzej, niż wskazywałby na to poziom inteligencji.

Jakby młodsze

Z powodu FASD moje dziecko może zachowywać się jak o połowę młodsze, choć otoczenie stawia mu takie same wymagania jak jego zdrowym rówieśnikom.

Kokaina i inne substancje psychoaktywne w ciąży

Ze wszystkich uzależniających substancji psychoaktywnych takich jak kokaina, heroina, marihuana, alkohol powoduje powstanie najpoważniejszych zmian neurobehawioralnych u płodu,

które trwają przez całe życie i uwidaczniają się w trwałych zaburzeniach pamięci, kontroli impulsów i deficytach w osądzie (IOM, 1996).

Lewa i prawa półkula

Spoidło wielkie to część mózgu odpowiedzialna za przepływ informacji między lewą półkulą (zarządzająca zasadami) a prawą półkulą (zarządzająca impulsami). U osób ze Spektrum Płodowych Zaburzeń Alkoholowych (FASD) może być uszkodzone, bądź ulec całkowitemu zanikowi.

Łatwo mylnie ocenić

Przez uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego, moje dziecko ma zaburzenia integracji sensorycznej. Przez to jest czasem wrażliwe na ostre (fluorescencyjne) światło, metki w ubraniach, nadmiar bodźców wzorkowych, hałasy, zapachy itd. To tylko przykłady dystraktorów, które mogą zakłócić prawidłowe funkcjonowanie dziecka. Nie oceniaj pochopnie i negatywnie zachowań dziecka, zaobserwuj i przeanalizuj dlaczego tak funkcjonuje.

Mózg

Alkohol pity przez matkę w czasie ciąży może trwale uszkodzić mózg dziecka, co przekłada się na jego funkcjonowanie poznawcze, społeczne i emocjonalne na każdym etapie życia.

Nauka

Moje dziecko może i Potrafi się uczyć, tylko robi to w odmienny niż rówieśnicy sposób. Wymaga zapewnienia adekwatnych warunków do nauki, które uwzględnią jego deficyty (np. otoczenie z minimalną ilością bodźców, wizualne pomoce naukowe, cisza).

Ocena sytuacji

Moje dziecko może mieć trudności z właściwą oceną sytuacji i podjęciem adekwatnych działań. Dzieje się tak z uwagi na uszkodzenia płatów czołowych mózgu, dlatego też potrzebuje nadzoru i częstych przypomnień.

Przykłady

Moje dziecko zdecydowanie lepiej uczy się na konkretnych przykładach niż poprzez rady, instrukcje itp. Potrzebuje przedstawiania przykładów akceptowalnych społecznie i poprawnych zachowań. Odgrywanie scenek może mu pomóc zrozumieć i nauczyć się zachowań ogólnie akceptowalnych i właściwych.

Regulacja

Moje dziecko ma problemy z samoregulacją, dlatego też potrzebuje więcej czasu i odpowiednich warunków na opanowanie emocji. Zapewnienie mu odpowiednich warunków, pozwoli zmniejszyć ilość zachowań niechcianych, czy niestosownych.

Sen

Moje dziecko ma często problemy ze snem. Proszę pamiętać o tym i bądź dla niego bardziej wyrozumiały, on może być zmęczony.

Trzeba powtarzać

Zadanie związane z zapamiętywaniem są bardzo frustrujące dla mojego dziecka, dlatego pamiętaj o konieczności częstego powtarzania i wielokrotnej nauce tych samych rzeczy.

Upartość

Wiele zachowań mojego dziecka można postrzegać jako przejaw uporczywości, bądź działania umyślne. Nie zapominaj w takich sytuacjach o jego uszkodzeniach mózgu!

Wizualizacje

Wiele osób z FASD osiąga lepsze wyniki przy nauce gdy wykorzystywane są pomoce wizualne i zajęcia interaktywne.

Zapobiegaj

FASD nie można wyleczyć ale można mu w 100% zapobiec poprzez zachowanie abstynencji w ciąży!

Życzliwość

Życzliwość względem dziecka i modelowanie jego zachowań jest zdecydowanie skuteczniejsze niż karanie.

Źródło: <http://www.ciazabezalkoholu.pl/materialy>

Krystyna Masłowska

Pełnomocnik Wójta ds. uzależnień