

Liebe Eltern,

die momentane Situation stellt viele Menschen vor große Herausforderung. Die Schulen und Kindergärten sind geschlossen und trotzdem benötigen die Kinder Betreuung.

Für autistische Menschen kann diese Zeit „Fluch und Segen“ zugleich sein. Die sozialen Kontakte werden minimiert und schwierige alltags Situationen können umgangen werden, jedoch fallen auch bekannte Routinen weg, die Sicherheit und Stabilität geben.

Um Ihnen in dieser Zeit, neben der persönlichen Beratung durch unseren Therapeuten, unterstützend zur Seite zu stehen, möchten wir Ihnen auf diesem Wege Tipps für die Alltagsgestaltung mitgeben. Unsere Ideen resultieren aus der praktischen, therapeutischen Arbeit und bereits bewährten Umsetzungen, die teilweise gemeinsam mit Ihnen, den Eltern, entwickelt wurden. Umgekehrt gilt natürlich auch: Wenn Sie bereits gute Lösungsansätze für diese Zeit gefunden haben, die Sie mit anderen Eltern teilen möchten, können Sie uns diese gerne unter der Emailadresse info@autismus-weser-ems.de mitteilen.

Strukturplan erstellen

Für die gemeinsame Zeit ist es häufig hilfreich, einen strukturierten Tagesplan zu entwickeln. Dieser Plan sollte klare Abläufe enthalten und auch den zeitlichen Rahmen der Einheiten festlegen. Eine Visualisierung kann dabei helfen. Ein Zeitplan kann Sicherheit und Strukturen vermitteln, die zur Entspannung der Situation beitragen. Vergessen Sie dabei nicht, auch Ruhezeiten für Sie selbst mit einzuplanen und einzufordern. Solche Pläne zur Orientierung über den Tagesablauf können individuell auf die Bedürfnisse und Interessen Ihres Kindes abgestimmt werden.

(Siehe Beispiel Strukturplan)

Falls sie Unterstützung benötigen, können Sie sich gerne an Ihre Therapeuten wenden.

„Schulsimulation“

Um den schulischen Rahmen zu „simulieren“ wäre eine Möglichkeit, den Schulweg zu filmen. Hierbei filmen Sie den Schulweg, den ihr Kind normalerweise bestreiten würde. So können Sie morgendliche Routinen durchführen, den Schulweg abspielen und im Anschluss mit Lehrmaterial füllen. Hierbei können von der Schule bereitgestellte Materialien genutzt werden oder eigenes Material genutzt werden. Auch „Wissensvermittelnde-Sendungen“ im Fernsehen stellen eine Alternative dar. Die bekannten Pausenzeiten können eingehalten werden und im Anschluss wird der gefilmte Rückweg von der Schule abgespielt.

Online Unterrichtsmaterial für verschiedene Schulformen (auch für die Förderschule) finden Sie unter folgendem Link: <https://www.unterrichtsmaterialschule.de/unterrichtsmaterialg.shtml>

Die ZDF-Mediathek bietet „Wissensvermittelndes-Filmmaterial“ für Schüler von der Grundschule bis zur Oberstufe unter folgendem Link an: <https://www.unterrichtsmaterialschule.de/unterrichtsmaterialg.shtml>

Weitere Angebote dieser Art finden Sie unter:

<https://www.planet-schule.de/>

https://www.mildenberger-verlag.de/page.php?modul=GoShopping&op=show_rubrik&cid=1176

<https://www.br.de/fernsehen/ard-alpha/index.html>

<https://www.schlaukopf.de/> auch als App verfügbar

Wahrnehmungsübungen zur Entspannung

Sie können zur Entspannung mit Ihren Kindern Wahrnehmungsübungen machen. Häufig wirken Übungen oder Massagen entspannend. Dazu könnte zählen:

- Massagen der Gliedmaße
- Streicheln oder abklopfen des Körpers
- Ertasten von Materialien (z.B. Spielzeugen)
- Spielen mit Seifenblasen
- Einwickeln in verschiedene Materialien (z.B. Bettdecken)

Auch hier können die Interessen ganz unterschiedlich sein und es sollte darauf geachtet werden, was dem Kind gefällt.

Kreativ werden

Wenn möglich könnten Sie mit Ihren Kindern kreative Dinge basteln oder malen. Im Folgenden finden Sie als Beispiel kostenlose Bastelmöglichkeiten oder „Malen nach Zahlen“ – Motive.

Bastelanleitungen: https://www.besserbasteln.de/basteln_mit_kindern.html

Malvorlagen zum Ausdrucken: <https://www.kleineschule.com.de/ausmalbucher.html>

Malvorlagen für Erwachsene: <https://www.malen-nach-zahlen.store/ueber-uns/malen-nach-zahlen-fuer-kinder-und-erwachsene/malen-nach-zahlen-kostenlos-erwachsene>

Quiz und Rätsel

Für interessierte haben wir Quizze, mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad, herausgesucht, die ein Grundwissen über Corona und das richtige Hygieneverhalten vermitteln sollen.

<https://kinder.wdr.de/tv/neuneinhalb/spielundquiz/quiz/quiz-teste-dein-wissen-zum-coronavirus100.html>

<https://www.globalcitizen.org/de/action/learn-about-coronavirus/>

Unter folgendem Link finden Sie Rätsel und Kinderrätsel zum Ausdrucken:
<https://www.raetseldino.de/>

Gratis Online Leihe der Oldenburger Stadtbibliothek

Für viele Kinder und Jugendliche ist das Lesen ein beliebtes Hobby. Zurzeit ist es jedoch nicht möglich in Büchereien vor Ort Bücher zu leihen.

Deshalb bietet die Stadtbibliothek Oldenburg Neukunden kostenlose Online-Leihe ihres Materials bis zum 31.05.2020 an! Für viele Interessierte, deren Lesematerial knapp wird, ein großartiges Angebot.

Das Angebot gilt ausschließlich für Bürgerinnen und Bürger der Stadt Oldenburg und der umliegenden Landkreise Oldenburg, Wesermarsch und Ammerland.

<https://www.oldenburg.de/startseite/kultur/bibliothek/bib-aktuelles/kostenlose-onlineanmeldung-fuer-die-nutzung-der-onlineleihe.html>

Ein Anbieter, der kostenloses Hörbuchmaterial zur Verfügung stellt, ist Audible. Der Anbieter hat eine Auswahl, für verschiedene Zielgruppen bereitgestellt, die kostenlos und ohne Anmeldung genutzt werden können.

<https://www.audible.de/ep/zuhausemitaudible>