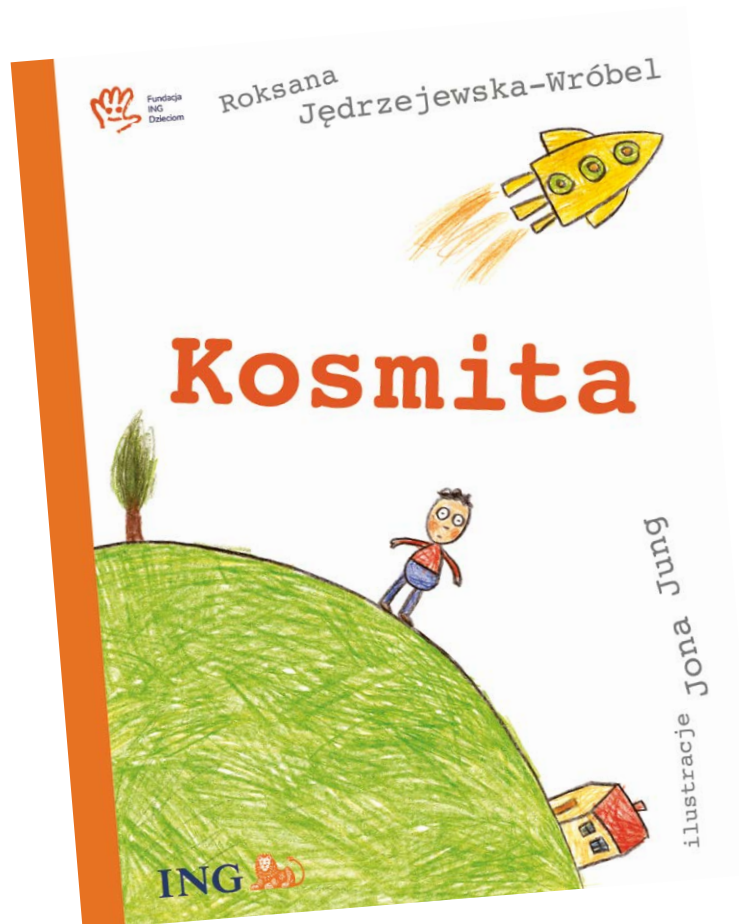


Poradnik dla rodziców dzieci w spektrum autyzmu





Wstęp

Książka „Kosmita” to szczególna publikacja w historii ING Banku Śląskiego i Fundacji ING Dzieciom. Jej autorką jest Roksana Jędrzejewska-Wróbel, a ilustracje oddające unikalny charakter książki stworzyła Jona Jung. Nad merytoryką treści związanych ze spektrum autyzmu czuwała niedościgniona w tej tematyce Fundacja SYNAPSIS. Bezpośrednimi odbiorcami „Kosmity” są rodziny dzieci w spektrum autyzmu, które w związku ze swoją wyjątkową sytuacją mają szczególne potrzeby. Historia ta uczy, że miłość, szacunek i tolerancja są najważniejsze w naszym codziennym życiu i mogą je jedynie wzbogacać.

Książka zyskała uznanie krytyków, znalazła się m.in. na Złotej Liście Fundacji ABC XXI wieku „Cała Polska Czyta Dzieciom”, a także uzyskała nominację do nagrody IBBY w kategorii „Książka Roku”. Doczekała się również adaptacji teatralnej, która otrzymała prestiżową nagrodę Złotej Maski. Pomimo wielu lat od premiery, temat poruszony w książce jest ważny, wciąż żywy i aktualny. Wiemy to dzięki niesłabnącemu zainteresowaniu „Kosmitą” wśród nauczycieli, edukatorów i rodziców. Dlatego z tym większą radością oddajemy w Wasze ręce “Poradnik dla rodziców dzieci w spektrum autyzmu” autorstwa Katarzyny Makulec, kontynuację rozpoczętej przy „Kosmicie” współpracy. Publikację, która pozwoli zrobić kolejny krok do wzajemnego zrozumienia.

Joanna Dymna-Oszek
Prezes Zarządu Fundacji ING Dzieciom

Książkę można znaleźć na stronie www.ingdzieciom.pl

Spis treści

1. Przyjazny pokój	str. 4
2. Wspieranie rozwoju dziecka.....	str. 7
3. Zaburzenia współwystępujące.....	str. 13
4. Zachowania agresywne.....	str. 22
5. Komunikacja z dzieckiem	str. 26
6. Metody udzielania wsparcia przez rodziców.....	str. 29
7. Plan dnia	str. 36
8. Wybrane rodzaje terapii.....	str. 39
9. Jak rodzic powinien dbać o siebie.....	str. 43

Od Autorki

Odkrywanie świata dziecka w spektrum autyzmu

W miłości i zrozumieniu leżą korzenie siły i wsparcia, które możemy zapewnić naszym dzieciom. Ten poradnik, oparty na doświadczeniach i wiedzy specjalistów został stworzony, aby pomóc w zrozumieniu dzieci w spektrum autyzmu i dostarczyć praktycznych wskazówek, jak wspierać ich rozwój. W centrum naszej uwagi są praktyczne aspekty codziennego życia z dzieckiem. Znajdą tu Państwo wskazówki dotyczące komunikacji, radzenia sobie z trudnościami behawioralnymi, dostosowania środowiska do potrzeb dziecka oraz rozwijania umiejętności społecznych i emocjonalnych u Waszych pociech. Chcieliśmy, żeby ten *Poradnik* był uniwersalny i przydatny dla rodziców dzieci w różnym wieku i obejmował dzieci z całego spektrum autyzmu.

Jak korzystać z poradnika?

Zapraszamy do przeglądania poradnika z otwartym umysłem, gotowym na eksperymentowanie z różnymi metodami działania. Warto pamiętać, że każdy postęp wymaga czasu, cierpliwości i zrozumienia. Dzięki wspólnej pracy można stworzyć bezpieczne i pełne akceptacji środowisko, w którym Wasze dziecko będzie mogło rozwijać swoje unikalne zdolności.

Katarzyna Makulec

Znaczenie piktogramów użytych w publikacji:



Przykłady



Narzędzia



Ćwiczenia

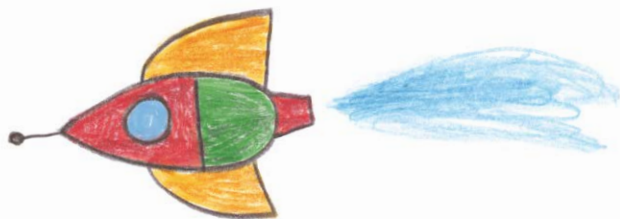


Ważne!



Zasady

1. Przyjazny pokój



Dobrze urządzone dziecko może odgrywać kluczową rolę w stworzeniu bezpiecznego i komfortowego środowiska.

1.1 Kolory i oświetlenie

Stonowane kolory

Wybierz stonowane i łagodne kolory ścian, najlepsze będą pastele. Unikaj intensywnych barw, które mogą być przytłaczające.

Naturalne oświetlenie

Zadbaj o jak największy dostęp do naturalnego światła. Otwarte okna pozwolą na wprowadzenie ciepłego i łagodnego światła do pomieszczenia.

Regulacja światła

Zamontuj rolety lub zasłony, które umożliwiają łatwą regulację światła. To pozwoli dostosować atmosferę w pokoju do aktualnych potrzeb i nastroju dziecka.

Dostosowane oświetlenie

Wybierz lampy o regulowanym natężeniu światła, aby stworzyć przyjemną atmosferę. Mleczne osłony lamp mogą zmiękczyć światło, co jest szczególnie korzystne wieczorem, podczas przygotowań do spokojnego snu.

Redukcja światła przed snem

Przygotowania do snu powinny zaczynać się kilka godzin wcześniej. Zmniejszenie natężenia światła, zwłaszcza około 2-3 godzin przed snem może poprawić jakość snu.

1.2 Pościel i materac

Dobrze dobrany materac

Wybór materaca jest ważny dla zapewnienia komfortu snu. Powinien być on odpowiednio dopasowany do wagi i wzrostu dziecka. Materace o różnych stopniach twardości mogą pomóc w znalezieniu najbardziej komfortowej opcji.

Pościel z naturalnych materiałów

Dla osób w spektrum autyzmu, które są wrażliwe na różne tekstury warto wybierać pościel z naturalnych materiałów, takich jak len czy bawełna organiczna. Te materiały są miękkie, przewiewne i przyjemne w dotyku.

Kołdra obciążeniowa

Kołdra o umiarkowanym ciężarze (w zależności od producenta jest to maksymalnie 10-15% wagi ciała) może być korzystna dla niektórych osób, gdyż wprowadza uczucie równomiernego nacisku na ciało. Przed zastosowaniem kołdry obciążeniowej skonsultuj się z profesjonalistą, aby upewnić się, że jest to bezpieczne i odpowiednie dla dziecka.

1.3 Strefa relaksu

Hamak lub huśtawka typu kokon

Hamak i huśtawka, zwłaszcza typu kokon, stanowią nie tylko formę zabawy, ale także doskonały sposób na relaks. Bujanie może działać uspokajająco, stymulując jednocześnie uczucie głębokiego dotyku. Niektóre osoby w spektrum autyzmu korzystają z tej formy sensoryzacji w celu łagodzenia napięcia i stresu. Ten rodzaj ruchu może spełnić potrzebę docisku i kontaktu z własnym ciałem, a otulenie dostarcza uczucia bezpieczeństwa, jednocześnie odciążając od bodźców zewnętrznych. Warto jednak pamiętać, że ta forma nie będzie odpowiednia dla wszystkich osób w spektrum autyzmu, gdyż niektóre z nich preferują tradycyjne huśtawki lub w ogóle nie przepadają za bujaniem z powodu braku poczucia kontroli.

Fotel obrotowy na kółkach

Mebel, który może działać zarówno stymulująco, jak i odprężająco. Osoby autystyczne różnią się pod względem preferencji sensorycznych, dlatego ważne jest obserwowanie reakcji i dostosowywanie środowiska do indywidualnych potrzeb. Dla niektórych osób fotel może stanowić przyjemną sensoryczną stymulację, wspomagającą koncentrację. Jednak inne osoby mogą czuć się dezorientowane, preferując bardziej statyczne fotele lub krzesła. Ważne jest obserwowanie reakcji i zrozumienie, w jaki sposób fotel wpływa na zdolność do nauki u naszego dziecka. Alternatywą może być ergonomiczne krzesło obrotowe, ale w wersji bez kółek.

Miejsce na akcesoria gimnastyczne

Osoby w spektrum autyzmu często wykazują zróżnicowane potrzeby związane z przetwarzaniem sensorycznym, a sprzęt gimnastyczny może stanowić pomoc w zaspokojeniu tych potrzeb w przytulnym domowym otoczeniu. Trampolina, piłki sensoryczne czy mata do aktywności fizycznej mogą być używane do zaspokajania potrzeb związanych z ruchem. Nie chodzi tutaj o zastępowanie regularnych zajęć i terapii integracji sensorycznej, ale raczej o ich uzupełnienie, utrzymanie ciągłości, zwłaszcza w sytuacjach, takich jak choroba.



WAŻNE: Możesz ubiegać się o dofinansowanie ze środków PFRON na wyposażenie wspierające funkcjonowanie i rehabilitację w domu. Osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności mogą się ubiegać o dofinansowanie m.in. na sprzęt rehabilitacyjny. Przykładowe wyposażenie: drabinka gimnastyczna, hamak terapeutyczny, ścianka wspinaczkowa, huśtawka sensoryczna, tunel sensoryczny itp.

Sprzęt rehabilitacyjny traktowany jest w przepisach inaczej niż wyroby medyczne – nie ma określonego katalogu sprzętów rehabilitacyjnych. Warto skontaktować się ze swoim oddziałem Funduszu i złożyć wnioszek wraz z wymaganymi dokumentami.

1.4 Organizacja przestrzeni

Strefa schronienia

Stwórz miejsce, w którym dziecko może się schronić przed nadmiernymi bodźcami. W tym celu można wykorzystać zasłony czy kurtyny, aby stworzyć niewielką, zamykaną przestrzeń, zapewniającą poczucie bezpieczeństwa i intymności. Dobrym rozwiązaniem jest też ustawienie namiotu sensorycznego, który zapewni doskonałą kryjówkę.

Elementy stymulujące zmysły

Wprowadź różnorodne akcesoria stymulujące, takie jak lampa projekcyjna, światłoczułe zabawki czy gumowe przedmioty do zabawy. Tego typu elementy mogą dostarczać bodźców, które sprzyjają relaksowi lub koncentracji.

Porządek i organizacja

Utrzymuj porządek, aby unikać przytłoczenia bodźcami wizualnymi. Wykorzystuj etykiety i pojemniki, aby pomóc w uporządkowaniu przedmiotów. Zachęcaj dziecko do wspólnego dbania o porządek, co pomoże w nauce samodzielności.

Akustyka

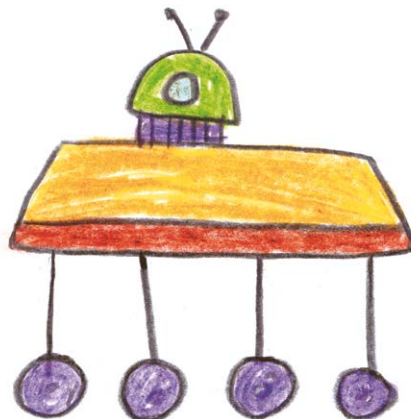
Kup miękkie dywany lub dywaniki, aby zmniejszyć echo i dźwięki odbijające się od twardych powierzchni. Wprowadź relaksacyjne dźwięki lub muzykę o łagodnym charakterze, aby stworzyć spokojną atmosferę.

Zabezpieczenia

Zabezpiecz ostre narożniki mebli, aby uniknąć potencjalnych urazów. Upewnij się, że wszystkie elementy wystroju są bezpieczne i łatwe do utrzymania w czystości, co przyczynia się do ogólnego bezpieczeństwa przestrzeni.

Dopasowanie do preferencji

Pozwól dziecku uczestniczyć w personalizacji przestrzeni, umożliwiając wybór ulubionych kolorów, wzorów czy dodatków. To tworzy bardziej komfortowe i zindywidualizowane otoczenie.



2. Wspieranie rozwoju dziecka



W tym rozdziale opisuję najważniejsze obszary, w których należy wspierać rozwój dziecka w spektrum autyzmu. W każdym z nich podaję rozwiązania, które ułatwią funkcjonowanie i rozwój dziecka oraz wesprą rodziców w codziennych działaniach.

2.1 Wspieranie dziecka, które ma trudności w kontaktach społecznych

Nauka zrozumienia przenośni i metafor

Ćwicz z dzieckiem umiejętność rozumienia przenośni i metafor, stosując historyjki społeczne i wspólne rozmowy.

Stymulowanie kontaktów z rówieśnikami

Zachęcaj do aktywnego uczestnictwa dziecka w relacjach z rówieśnikami, wspierając tworzenie zdrowych więzi społecznych.

Zajęcia z emocji głosu

Zapisz dziecko na zajęcia z rozpoznawania emocji w głosie, co pozwoli mu lepiej zrozumieć, jak właściwie używać i interpretować emocje wyrażane w mowie.

Wspieranie w trakcie zabawy z rówieśnikami

Pokieruj zabawą dziecka z innymi dziećmi, wspierając interakcje i budowanie umiejętności społecznych.

Elastyczność w zabawie

Baw się z dzieckiem według jego zasad, a gdy będzie gotowe, zachęcaj do eksperymentowania z różnymi formami zabawy, co może być nagrodą za dostosowanie się.

2.2 Zarządzanie fiksacjami i stereotypami

Ograniczanie fiksacji (uporczywego powtarzania pewnego typu zachowań)

Ustal z dzieckiem, że możliwość zaangażowania się w fiksacje będzie jedną z nagród za wykonanie mniej ulubionych czynności. Ta metoda pomoże w zachowaniu równowagi w codziennych aktywnościach.

Rozwijanie pasji

Stymuluj rozwijanie pasji, które mogą być potencjalnie budujące dla przyszłości dziecka, otwierając mu nowe możliwości rozwoju.

System motywacyjny

Wprowadź system motywacyjny, który wspiera eliminację niepożądanych zachowań, pomagając dziecku zrozumieć konsekwencje i korzyści płynące z pozytywnych działań.

2.3 Rozwijanie umiejętności poznawczych

Tworzenie schematów zachowań

Opracuj schematy zachowań, które pomogą dziecku zrozumieć, jak reagować w różnych sytuacjach społecznych.

Odgrywanie scenek

Angażuj dziecko w ćwiczenie scenek z życia codziennego, umożliwiając mu praktykę różnych zachowań.

Analiza filmów

Oglądaj filmy wspólnie z dzieckiem, tłumacząc przedstawione w nich sytuacje i relacje między bohaterami.

Wyrażanie potrzeb

Zachęcaj dziecko do wyrażania potrzeb. Powiedz, że trzeba mówić o swoich odczuciach w sposób jasny i przejrzysty, gdyż jest ważne i dla dziecka i dla osób w jego otoczeniu.

Prawo do błędów

Zapewnij dziecku przestrzeń do popełniania błędów, ucząc je, że każda sytuacja jest okazją do nauki i rozwoju.

2.4 Rozwój mowy

Tworzenie scenariuszy rozmów

Opracuj scenariusze i wzory rozmów obejmujące różne tematy, pomagając dziecku w rozwijaniu umiejętności komunikacyjnych.

Modelowanie rozmów

Praktykuj rozmowy w domu, pełniąc rolę modelu i pomagając dziecku w nauce poprawnych form komunikacji.

Czytanie literatury dziecięcej

Czytaj dziecku książki, np. autorstwa Grzegorza Kasdepke, które zawierają przenośnie i wyjaśnienia językowe.

Nauka rozpoczynania i kończenia rozmowy

Naucz dziecko umiejętności rozpoczynania i kończenia rozmowy oraz rozpoznawania sygnałów znudzenia u rozmówcy.

Ćwiczenie emisji głosu

Namawiaj dziecko do eksperymentowania z różnymi tonami głosu, rozwijając umiejętność wyrażania emocji.

Promowanie aktywnego udziału w rozmowie

Zachęcaj dziecko do aktywnego uczestnictwa w rozmowach, wymiany poglądów i zadawania pytań.

Nauka interpretacji tekstów literackich

Wspieraj rozwój dziecka w interpretacji poezji i innych tekstów literackich.

Dyskusyjne wieczorki filmowe

Organizuj wieczory filmowe z elementami dyskusji, które będą okazją do odbioru tekstu, obrazu i dźwięku, rozwijając jednocześnie zdolności aktorskie.

2.5 Rodzeństwo dziecka autystycznego

Unikanie porównań

Nie porównuj dzieci, staraj się docenić unikalne cechy każdego z nich.

Wspólne zabawy i aktywności

Rodzice mogą integrować dziecko w spektrum autyzmu z pozostałym rodzeństwem poprzez wspólną zabawę i działania. Organizuj wspólne zabawy i aktywności dostosowane do zainteresowań wszystkich dzieci, co może sprzyjać zacieśnianiu więzi między nimi.

Przykłady zabaw



Gry planszowe

Wybierz gry planszowe, które są dostosowane do wieku i zainteresowań wszystkich dzieci. Dobre wybory to te, które angażują myślenie strategiczne u dzieci, ale są jednocześnie dostępne dla różnych poziomów umiejętności.

Wspólne tworzenie

Organizuj sesje twórcze, takie jak malowanie, rysowanie czy modelowanie z gliny. To może być świetna okazja do wyrażania się poprzez sztukę i spędzania czasu razem.

Wspólne czytanie

Wybierz książki, które są dostosowane do różnych grup wiekowych i zainteresowań. Możecie czytać na zmianę, co umożliwi każdemu dziecku aktywny udział w tej czynności.

Wspólne odkrywanie natury

Wybierz się na spacer do parku, lasu lub ogrodu botanicznego. Zajrzyjcie pod kamienie, obserwujcie ptaki i rośliny. To może być fascynujące doświadczenie dla wszystkich dzieci.

Zabawy ruchowe

Organizuj zabawy na świeżym powietrzu, takie jak gra w chowanego, frisbee czy piłka. Zabawy ruchowe doskonale służą rozwijaniu koordynacji i współpracy.

Muzyka i taniec

Stwórzcie wspólną playlistę muzyczną lub skorzystajcie z prostych instrumentów. Muzyka może być świetnym narzędziem do wyrażania emocji i wspólnego spędzania czasu.

Kreatywne kuchenne doświadczenia

Razem gotujcie proste potrawy lub przygotowujcie zdrowe przekąski. To nie tylko zabawa, ale także świetny sposób na rozwijanie codziennych umiejętności.

Dopasowanie aktywności do potrzeb dziecka

Pamiętaj, aby dostosować aktywności do indywidualnych preferencji i umiejętności dziecka w spektrum autyzmu.

Uwaga wszystkim po równo: Staraj się poświęcać równą uwagę każdemu z dzieci,

- z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb i zainteresowań dziecka w spektrum autyzmu.

- **Wspólny język komunikacji:** Rozwijajcie wspólny język, który będzie zrozumiały dla wszystkich, uwzględniając ewentualne trudności komunikacyjne dziecka w spektrum autyzmu.
- **Rozwijanie wzajemnej pomocy:** Zachęcaj dzieci do wzajemnej pomocy, starsze rodzeństwo może wspierać młodszego, a dziecko w spektrum autyzmu może wносить unikalne umiejętności.
- **Edukacja rodzeństwa:** Zapewnij edukację rodzeństwa na temat spektrum autyzmu, aby zwiększyć zrozumienie i akceptację różnic. Pomoże w tym książka pt.: *Kosmita*. Do pobrania na: www.ingdzieciom.pl.
- **Indywidualne spotkania:** Regularnie spędzaj czas z każdym dzieckiem z osobna, aby poczuło się ważne i docenione.
- **Wspólny dialog:** Zachęcaj do otwartego dialogu, w którym każde z dzieci może dzielić się swoimi uczuciami, a rodzice aktywnie słuchają i reagują na ich potrzeby.

2.6 Spędzanie wolnego czasu

Zapraszanie kolegów

Zachęcaj do zapraszania kolegów i koleżanek do domu i pomagaj w pokierowaniu zabawą.

Organizowanie urodzin

Zorganizuj urodziny dziecka w domu.

Wspólne wyjścia

Planuj wyjścia z rówieśnikami, takie jak wizyty w zoo, w kinie czy na placu zabaw.

Elastyczność w trakcie zabawy

Ucz dziecko elastyczności, wyjaśnij, że każdy przedmiot może pełnić różne role w zabawie.

Aktywność fizyczna

Ucz dziecko aktywnego spędzania wolnego czasu, na przykład organizując wspólne wycieczki rowerowe czy piesze.

2.7 Wizyty u lekarzy

Symulacja wizyty u lekarza

Baw się z dzieckiem w przychodnię/szpital, objaśniając jednocześnie przebieg wizyty bądź zabiegu.

Konsultacja z lekarzem

Skonsultuj się z lekarzem, ustalając przebieg wizyty i informując o możliwych zachowaniach dziecka.

Próby na sucho

Przećwicz z dzieckiem przebieg wizyty i badania w domu.

Wizyta bez udziału dziecka

Jeśli to możliwe, idź na pierwszą wizytę bez dziecka, aby swobodnie omówić trudności, z jakimi się boryka.

2.8 Wyjazdy z dzieckiem

Rozmowy o miejscu

Omów z dzieckiem miejsce, do którego się wybieracie, korzystając np. z informacji dostępnych w Internecie.

Wybór miejsc do zwiedzania

Pozwól dziecku wybrać niektóre miejsca do zwiedzania.

Atrakcje związane z zainteresowaniami

Na pierwszy wyjazd wybierz miejsce z atrakcjami związanymi z zainteresowaniami dziecka.

Ustalanie zasad

Ustal zasady spożywania posiłków w nowym miejscu.

Ulubione przedmioty

Pozwól dziecku zabrać ulubione przedmioty i smakołyki.

Rytuały pakowania

Wypracuj z dzieckiem rytuały pakowania na wyjazd.

2.9 Odwiedziny

Kodeks zachowania

Ustal z dzieckiem kodeks zachowania w trakcie wizyt, włączając w to nagrody i konsekwencje.

Informowanie znajomych

Poinformuj znajomych i rodzinę, czego mogą się spodziewać i jak ewentualnie zapobiegać trudnościom, np. uprzedź, że dziecko nie lubi głaskania po głowie, ale z przyjemnością rozmawia o pociągach.

Zapraszanie gości

Zachęcaj dziecko do zapraszania gości do domu.

Uczymy się od najbliższych

Przeprowadź dziecko przez etapy właściwego zachowania podczas wizyty, szczególnie u osób, które je znają i są świadome jego potrzeb.

2.10 Kontakt ze zwierzętami

Edukacja dotycząca zachowań zwierząt

Daj dziecku narzędzia do zrozumienia zachowań psa czy kota. Pokaż rysunek, na którym stoi skulony pies, ze stulonymi uszami i na zgiętych łapach, wyjaśnij, że to oznaki strachu u zwierzęcia.

Obowiązki

Wyznacz dziecku zadania związane z opieką nad zwierzęciem.

Konsekwencje niewłaściwego traktowania

Ustal konsekwencje wynikające z niewłaściwego traktowania zwierzęcia.

2.11 Okres dojrzewania

Traktowanie buntu jako elementu rozwoju

Akceptuj bunt jako naturalny element rozwoju dziecka.

Dobry kontakt

Dbaj o utrzymanie dobrego kontaktu z dzieckiem.

Akceptacja uczuć

Pozwól dziecku wyrażać negatywne emocje związane z okresem dojrzewania.

Nie zaprzeczaj uczuciom

Nie staraj się za wszelką cenę poprawić nastroju dziecka ani wyeliminować uczucia złości.

2.12 Strata bliskiej osoby

Rozmowy o śmierci

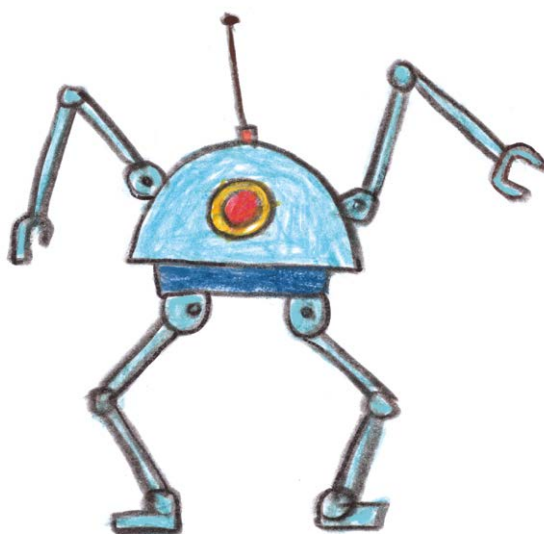
Rozmawiaj z dzieckiem o śmierci i procesie przemijania.

Terapia bajkami

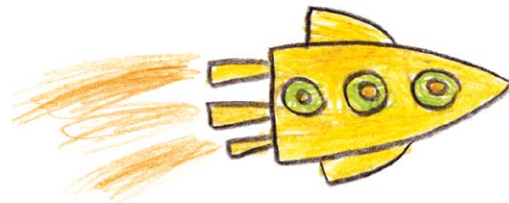
Czytaj bajki terapeutyczne, które pomogą dziecku zrozumieć temat śmierci i żałoby.

Pozwolenie na uczucia

Pozwól dziecku na wyrażanie żalu i smutku, nie zaprzeczając jego uczuciom.



3. Zaburzenia *współwystępujące*



3.1 Objawy

Rodzice mogą zauważyć współwystępujące u dziecka zaburzenia poprzez obserwację różnorodnych objawów i zachowań. Poniżej przedstawiamy listę potencjalnych sygnałów, które mogą sugerować obecność takich zaburzeń u dziecka w spektrum autyzmu.

Zmiany w zachowaniu społecznym:

- trudności w nawiązywaniu i utrzymywaniu relacji z rówieśnikami
- ograniczone umiejętności społeczne i trudności w zrozumieniu niuansów komunikacyjnych.

Trudności emocjonalne:

- nietypowe reakcje emocjonalne, takie jak nadmierna ekscytacja lub nadwrażliwość na bodźce
- trudności w rozpoznawaniu i wyrażaniu emocji.

Problemy zdrowotne:

- zaburzenia snu, takie jak bezsenność czy koszmary senne
- trudności w utrzymaniu zdrowych nawyków żywieniowych.

Zmiany w zachowaniu równowagi i koordynacji:

- problemy z utrzymaniem równowagi i koordynacji ruchowej
- nietypowe zachowania związane z bodźcami sensorycznymi, takie jak nadwrażliwość na dźwięki czy dotyk.

Trudności w nauce i akademickie wykonywanie zadań:

- zmniejszone zdolności poznawcze, trudności w przyswajaniu i przetwarzaniu informacji
- problemy z koncentracją i utrzymaniem uwagi.

Trudności w komunikacji werbalnej i niewerbalnej:

- ograniczone umiejętności komunikacyjne, zarówno werbalne, jak i niewerbalne
- nietypowe użycie języka, takie jak echolalia (powtarzanie słów czy fraz) lub trudności w zrozumieniu gestów i mimiki innych osób.

Obsesyjne zainteresowania lub zajęcia:

- silne zainteresowanie jednym tematem lub obsesyjne zajęcia
- trudności w przejściu z jednej czynności do drugiej.

Problemy w zakresie samoopieki:

- trudności w utrzymaniu higieny osobistej
- nietypowe nawyki związane z jedzeniem (unikanie jedzenia, które na przykład ma niewłaściwą strukturę) czy ubieraniem się (np. noszenie tylko tiulowych sukienek).

Trudności w zrozumieniu zmiany rutyny:

- opór wobec zmian w planie dnia czy rutynie
- trudności w adaptacji do nowych sytuacji.

Zmiany w nastroju i zachowaniu:

- niespodziewane zmiany nastroju, od nadmiernie pobudzonego do wycofanego
- nietypowe reakcje na stresujące sytuacje, np. na coś nowego, zaskakującego.

Rodzice, którzy mają jakiegokolwiek obawy dotyczące zdrowia i zachowania swojego dziecka, powinni skonsultować się z profesjonalistami, takimi jak lekarze, psychologowie czy terapeuci specjalizujący się w obszarze zaburzeń w spektrum autyzmu. Wspólnie z zespołem specjalistów można przeprowadzić kompleksową ocenę, aby lepiej zrozumieć potrzeby dziecka i dostosować plan wsparcia.



Najczęściej współwystępujące zaburzenia

Osoby w spektrum autyzmu często doświadczają współwystępujących zaburzeń, zwanych także współistniejącymi. Poniżej przykłady:

- **zaburzenia ADHD** (zaburzenie deficytu uwagi z hiperaktywnością)
- **zaburzenia lękowe**
- **zaburzenia nastroju** (depresja)
- **zaburzenia snu**
- **zaburzenia odżywiania** (w tym zaburzenia związane z selektywnością żywieniową).

3.2 Rozpoznanie i wsparcie dziecka z zaburzeniami współistniejącymi

Rozpoznanie współwystępujących zaburzeń w przypadku osoby w spektrum autyzmu może być wyzwaniem, ponieważ objawy mogą się różnić w zależności od jej indywidualnych cech. Poniżej przedstawiam niektóre symptomy, na które warto zwrócić uwagę w kontekście potencjalnych współistniejących zaburzeń.

Zaburzenia ADHD

Uwagę rodziców mogą przyciągnąć następujące objawy:

- dotyczące uwagi: trudności w utrzymaniu uwagi, łatwe rozpraszanie się, trudności z organizacją zadań
- hiperaktywność: nadmierna ruchliwość, trudności w uspokojeniu się
- impulsywność: działania bez zastanowienia, trudności w opanowywaniu impulsów.

Wspieranie dziecka z ADHD

Stały plan dnia

Zapewnij stały plan dnia, uprzedzając o wszelkich zmianach, co pozwala dziecku lepiej radzić sobie z organizacją czasu.

Radzenie sobie z emocjami

Naucz dziecko skutecznych strategii radzenia sobie z emocjami, takimi jak złość czy smutek.

Domowy system zasad

Stwórz spójny system zasad i konsekwencji obowiązujący w domu, który pomoże dziecku zrozumieć normy i ich przestrzeganie.

Konsekwencja

Postępuj konsekwentnie w egzekwowaniu ustalonych reguł.

Rozładowanie nadruchliwości

Zorganizuj warunki do rozładowania nadmiaru energii, na przykład zapisując dziecko na zajęcia sportowe.

Odpowiednie miejsce do pracy

Przygotuj odpowiednie miejsce do nauki i pracy, które będzie dostosowane do potrzeb dziecka.

Praca na pozytywach

Skup się na pozytywnych aspektach i osiągnięciach dziecka.

Wsparcie, ale nie zastępowanie

Wspieraj dziecko, ale unikaj nadmiernej ingerencji i wyręczania.

Rzeczy możliwe do wykonania

Wymagaj od dziecka rzeczy i działań, które są dla niego możliwe do wykonania.

Zaburzenia lękowe

Dziecko z zaburzeniami lękowymi wykazuje szereg zachowań, oto one:

- stany lękowe: niepokój, obawy, trudności w radzeniu sobie ze stresem
- unikanie społeczne: wystrzeganie się sytuacji społecznych z obawy przed oceną innych
- zaburzenia snu: problemy z zasypianiem, koszmary senne

Wspieranie dziecka z zaburzeniami lękowymi

Bajki terapeutyczne

Czytaj dziecku bajki terapeutyczne, które pomagają oswoić i zrozumieć lęki.

Zasypianie przy lampce

Pozwól dziecku zasypiać przy łagodnym świetle lampki, co może pomóc w redukcji lęku.

Tłumaczenie informacji

Tłumacz na bieżąco pojawiające się informacje, szczególnie te, które mogą wywołać lęk.

Oswojenie lęków

Pomóż dziecku oswoić lęki. Jeśli np. boi się pszczoł, opowiadaj o życiu i korzyściach płynących z pracy tych owadów, a także pokaż, jak unikać nieprzyjemnych sytuacji z nimi związanych.

Wsparcie farmakologiczne

Jeśli lęk znacząco utrudnia funkcjonowanie, skonsultuj się z lekarzem w sprawie ewentualnego wsparcia farmakologicznego.

Unikanie wyśmiewania

Unikaj wyśmiewania lęków; jeśli nie radzisz sobie z pracą nad lękami dziecka, skonsultuj się ze specjalistą w celu uzyskania wsparcia terapeutycznego.

Zaburzenia nastroju (depresja) -----

Depresję można zaobserwować u osób, które wykazują poniższe zachowania:

- obniżony nastrój: smutek, przygnębienie, utrata zainteresowania życiem
- izolacja społeczna: chęć wycofywania się z interakcji społecznych
- zmiany apetytu i wagi: zmiany w jedzeniu, utrata apetytu lub przeciwnie.

Wspieranie dziecka z zaburzeniami nastroju

Uważne monitorowanie

Bacznie śledź zachowanie dziecka, aby wychwycić pierwsze sygnały depresji.

Odpoczynek od szkoły

Zorganizuj krótki odpoczynek od szkoły, jeśli dziecko tego potrzebuje.

Wsparcie i zrozumienie

Okazuj wsparcie i zrozumienie w trudnym dla dziecka okresie.

Rozmowy bez przymusu

Prowadź rozmowy, ale nie zmuszaj dziecka do zwierzeń.

Konsultacja z lekarzem

Skonsultuj się z lekarzem – to specjalista, który wie, kiedy konieczne jest wprowadzenie leków.

Zaburzenia snu -----

Dzieci wymagają określonej ilości godzin snu, żeby właściwie funkcjonować w ciągu dnia.

Warto zwrócić uwagę na następujące objawy:

- bezsenność: trudności z zasypianiem lub utrzymaniem ciągłości snu
- nocne przebudzenia: budzenie się w nocy z trudnościami w powrocie do snu
- nieprawidłowe nawyki dotyczące snu.

Nietypowe zachowania podczas snu, znane również jako parasomnie, mogą przybierać różne formy. U osób w spektrum autyzmu, które często mają specyficzne preferencje sensoryczne i mogą doświadczać trudności z regulacją snu, te zachowania mogą być bardziej powszechne, przykłady: chodzenie we śnie, mówienie podczas snu, bruxizm, lęki nocne czy ssanie kciuka.

Wspieranie dziecka z zaburzeniami snu

Relaksacja

Zadbaj o właściwy relaks w czasie poprzedzającym sen.

Zmiany w otoczeniu

Warto sprawdzić czy nie pomoże kołdra obciążeniowa, zmiana lampy czy natężenia światła.

Konsultacja z lekarzem

Skonsultuj się z lekarzem – to specjalista, który wie, kiedy konieczne jest wprowadzenie leków.

Zaburzenia jedzenia

W trakcie posiłków można zaobserwować niepokojące zachowania, oto niektóre z nich:

- selektywność żywieniowa: ograniczone wybory żywnościowe, trudności z przyjmowaniem nowych smaków
- zaburzenia apetytu: nadmierne jedzenie lub utrata apetytu.

Wspieranie dziecka z zaburzeniami jedzenia

Konsultacje

Warto udać się na konsultacje w najbliższej klinice metabolizmu.

Terapia

w tym wypadku powinna pomóc dziecku terapia poznawczo-behawioralna (więcej w rozdziale 8. pt. *Wybrane rodzaje terapii*).

Zaburzenia integracji sensorycznej

1. Słuch

Objawy:

- nadwrażliwość: przesadna reakcja na dźwięki
- podwrażliwość: ograniczona reakcja na dźwięki, trudności w zauważaniu subtelnych dźwięków.

Wspieranie dziecka

Informowanie o głośnych pracach

Informuj dziecko o planowanych głośnych pracach domowych, takich jak korzystanie z wiertarki.

Zapewnianie ciszy po powrocie ze szkoły

Upewnij się, że po powrocie ze szkoły dziecko ma możliwość wyciszenia się dzięki zminimalizowaniu dźwięków z otoczenia.

Zaangażowanie w prace domowe

Zachęć dziecko do uczestnictwa w pracach domowych, co może mu pomóc w zrozumieniu różnych aspektów codziennego hałasu.

Korzystanie ze stoperów do uszu lub słuchawek wygłuszających

Wspomóż dziecko w radzeniu sobie z nadmiernym hałasem, proponując stosowanie stoperów do uszu lub słuchawek wygłuszających.

Ustalanie konsekwencji dla głośnych zachowań

Określ konsekwencje, które wynikają z głośnych zachowań dziecka, aby pomóc mu zrozumieć wpływ jego działania na otoczenie.

Badanie słuchu dziecka

Zbadaj słuch dziecka, aby wykluczyć ewentualne problemy związane z percepcją dźwięków.

2. Wzrok

Objawy:

- nadwrażliwość: nadmierna reakcja na jasne światło, zmiany światła, czy też nadmiar wzrokowych bodźców
- podwrażliwość: brak reakcji lub ograniczona reakcja na bodźce wzrokowe, trudności w zauważaniu detali.

Wspieranie dziecka

Unikanie ostrego światła

Ogranicz stosowanie intensywnego światła, szczególnie jarzeniowego, aby zminimalizować negatywny wpływ na wzrok dziecka.

Zakup okularów przeciwsłonecznych

Zainwestuj w okulary przeciwsłoneczne dla dziecka, aby ochronić jego oczy przed szkodliwymi promieniami słonecznymi.

Regularne badanie wzroku

Monitoruj wzrok dziecka poprzez regularne badania.

Światło nocne w pokoju

Zadbaj o łagodne światło nocne w pokoju dziecka. Do stworzenia delikatnej atmosfery w nocy wykorzystaj np. kolorowe lampki.

3. Dotyk

Objawy:

- nadwrażliwość: przesadna reakcja na dotyk, trudności z noszeniem określonych ubrań, niechęć do fizycznego kontaktu
- podwrażliwość: brak reakcji na dotyk lub potrzeba silniejszych bodźców dotykowych.

Wspieranie dziecka

Upewnianie się przed dotknięciem

Przed dokonaniem jakiegokolwiek czynności dotykowej daj dziecku wybór i zapytaj, np.: „Czy mogę Cię pogłaskać?”.

Przyjazny salon fryzjerski

Znajdź salon fryzjerski, który jest przyjazny dla dzieci, aby uniknąć stresujących doświadczeń związanych z pielęgnacją włosów.

Terapia integracji sensorycznej (SI)

Rozważ skorzystanie z terapii integracji sensorycznej, która może wspomóc rozwój dziecka w obszarze dotyku i zmysłów.

Modelowanie rozmów

Wspieraj rozwój komunikacji poprzez trening domowy, ucząc dziecko różnych aspektów rozmowy.

Odwracanie uwagi

W przypadku zaobserwowania autoagresywnego zachowania, staraj się odwrócić uwagę dziecka, aby zapobiec samookaleczeniu.

Monitorowanie zmian zachowania

Bacznie obserwuj ewentualne zmiany w zachowaniu dziecka, szczególnie jeśli wykazuje obniżoną wrażliwość na dotyk.

4. Węch

Objawy:

- nadwrażliwość: przesadna reakcja na zapachy, trudności z tolerowaniem intensywnych aromatów
- podwrażliwość: ograniczona reakcja na zapachy, trudności w wykrywaniu niektórych zapachów.

Wspieranie dziecka

Unikanie intensywnych zapachów

Unikaj używania perfum lub innych kosmetyków o intensywnych zapachach, które mogą wywołać niepożądane reakcje u dziecka.

Informowanie wychowawców

Poinformuj wychowawców i nauczycieli o nadwrażliwości dziecka na różne zapachy i poproś, aby unikali ich stosowania w jego otoczeniu.

5. Smak

Objawy:

- nadwrażliwość: przesadna reakcja na smaki, trudności z tolerowaniem niektórych smaków lub tekstur
- podwrażliwość: ograniczona reakcja na smaki, poszukiwanie intensywnych smaków.

Wspieranie dziecka

Nagrody za posiłki

Motywuuj dziecko do spożywania posiłków, oferując mu nagrody, na przykład deser po zjedzeniu obiadu.

Wybór potraw

Pozwól dziecku wybrać danie na obiad, umożliwiając mu rezygnację z jednego dodatku.

Wspólne gotowanie

Zachęcaj do wspólnego przygotowywania posiłków, wspólnie zadbajcie o atrakcyjny wygląd potraw.

System punktowy

Wprowadź system punktowy, w którym za zjedzenie obiadu dziecko zdobywa punkty, a za określoną liczbę punktów przewidziana jest nagroda.

Wprowadzanie nowych potraw

Stopniowo wprowadzaj nowe potrawy. Nagradzaj (za pomocą systemu punktowego) za próbowanie nowych smaków.

Mutyzm wybiórczy

Objaw mutyzmu wybiórczego, który powinien zaniepokoić rodzica to brak mówienia w określonych sytuacjach, miejscach lub towarzystwie pewnych osób, mimo że w innych sytuacjach komunikacja przebiega sprawnie.

Wspieranie dziecka z mutyzmem wybiórczym

Docenianie sukcesów

Wyrażaj radość z każdego, nawet najmniejszego sukcesu dziecka.

Podejście bez naciskania

Namawiaj dziecko do tego, żeby mówiło, pozwalaj mu na komunikację w swoim tempie.

Motywowanie do aktywności

Znajdź sposób na motywowanie dziecka do uczestnictwa w różnych aktywnościach

Współpraca z profesjonalistą

Współpracuj ze specjalistą w celu zidentyfikowania źródła lęku dziecka.

Wsparcie w nawiązywaniu relacji

Pomagaj dziecku w nawiązywaniu i utrzymywaniu relacji z innymi.

System oceniania

Opracuj razem z nauczycielem skuteczny system oceniania wiedzy, uwzględniający specyfikę mutyzmu wybiórczego.

Zaburzenia obsesyjno-kompulsywne

Zaburzenia obsesyjno-kompulsywne (OCD), które mogą występować u dziecka w spektrum autyzmu:

- Osoby z OCD doświadczają myśli, które są niechciane, nieprzyjemne i trudne do kontrolowania. Mogą to być myśli dotyczące zanieczyszczeń, wątpliwości, obaw o bezpieczeństwo własne lub bliskich, obawy o moralność czy religijność.
- Obsesje wywołują silny niepokój i lęk u osoby dotkniętej OCD. Pomimo prób ignorowania lub wyparcia myśli, są one trudne do opanowania.
- Aby złagodzić niepokój wywołany obsesjami, osoby z OCD często wykonują powtarzalne rytuały lub działania. Może to być np. liczenie, sprawdzanie, czy coś zostało zamknięte, mycie rąk, porządkowanie, czy też wykonywanie innych czynności według ściśle określonych reguł.
- Niektórzy ludzie z OCD próbują unikać sytuacji, które wywołują obsesje, co może znacznie ograniczać ich funkcjonowanie i prowadzić do izolacji społecznej.

Wspieranie dziecka z zaburzeniami obsesyjno-kompulsywnymi

Unikanie nadmiernego skupiania się

Staraj się nie skupiać zbyt mocno na natręctwach, ponieważ zbyt duża uwaga może je nasilać.

Codzienna praca z dzieckiem

Zarezerwuj codziennie pół godziny na pracę nad powstrzymywaniem się od natręctw. Bądź obecny/a, omów z dzieckiem jego samopoczucie i poczekaj, aż napięcie opadnie.

Wsparcie lekarza

Jeśli natręctwa znacznie utrudniają codzienne funkcjonowanie, zwróć się o pomoc do lekarza.

Tiki

Tiki to niekontrolowane, nagłe ruchy lub dźwięki, które są wynikiem nagłego, krótkotrwałego skurczu mięśni. Tik może mieć charakter fizyczny (tiki ruchowe) lub werbalny (tiki dźwiękowe).

Tiki ruchowe (motoryczne):

- proste ruchy: nagłe, jednostkowe ruchy, takie jak mruganie oczami, kichanie, machanie ręką czy uderzanie w coś
- złożone ruchy: bardziej skomplikowane ruchy, na przykład uderzanie w siebie, poruszanie się w określony sposób, kopanie lub grymaszenie.

Tiki dźwiękowe (werbalne):

- proste dźwięki: nagłe dźwięki, takie jak kaszel, chrząkanie, gardłowy dźwięk czy klikanie językiem
- złożone dźwięki: skomplikowane dźwięki, takie jak wypowiedzianie nieprzyzwoitych słów, powtarzanie fraz czy wydawanie specyficznych odgłosów.

Metody radzenia sobie z tikami

Konsultacja lekarska

Skontaktuj się z lekarzem w celu zdiagnozowania i odpowiedniego leczenia tików u dziecka.

Terapia

Zorganizuj terapię dla dziecka, aby wspomóc radzenie sobie z tikami.

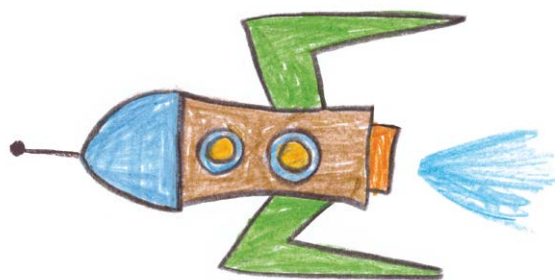
Zrozumienie

Wykaż zrozumienie dla trudności związanych z tikami, z jakimi dziecko musi się zmagać.

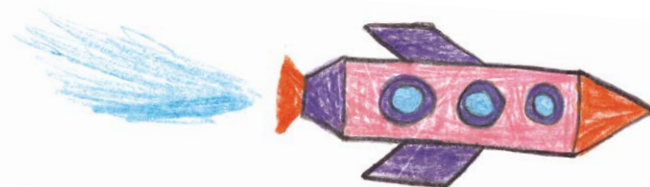
Informowanie nauczycieli

Poinformuj nauczycieli o objawach choroby tikowej. To powinno pomóc w integracji dziecka z innymi uczniami.

Warto zauważyć, że opisane wyżej objawy są jedynie przykładowe i dość ogólne i mogą występować również u osób bez spektrum autyzmu. Diagnoza i leczenie wymagają współpracy z profesjonalistami, takimi jak lekarze, psycholodzy czy terapeuci. Osoby w spektrum autyzmu mogą być bardziej narażone na pewne problemy zdrowotne, dlatego ważne jest uwzględnienie indywidualnych potrzeb w procesie diagnostycznym i terapeutycznym.



4. Zachowania agresywne



Radzenie sobie z agresją u osoby w spektrum autyzmu wymaga zrozumienia i dostosowania podejścia do jej indywidualnych potrzeb. Poniżej znajdziesz kilka wskazówek, które mogą być pomocne.

4.1 Zrozumienie przyczyn agresji

Obserwacja i reakcja

- Obserwuj zachowanie dziecka i reaguj, gdy pojawią się niepokojące objawy.
- Eliminuj źródła stresu, które mogą prowadzić do agresji.

Komunikacja i jasność

- Używaj prostego i zrozumiałego języka.
- Daj dziecku czas na zrozumienie komunikatu.
- Ułatw komunikację poprzez wykorzystywanie jasnego języka, gestów, obrazków bądź innych narzędzi komunikacyjnych.
- Wspieraj rozwój umiejętności werbalnych i niewerbalnych.

Rutyna i struktura dnia

- Twórz klarowne plany dnia, minimalizując niespodziewane zmiany.
- Przewidywalność i rutyna mogą pomóc w zminimalizowaniu stresu.

Umiejętności społeczne

- Omów scenariusze sytuacji, w których mogą występować agresywne zachowania.
- Ucz dziecko jak można radzić sobie z frustracją i emocjami.

Zarządzanie bodźcami sensorycznymi

- Dostosuj środowisko do indywidualnych potrzeb sensorycznych minimalizując bodźce, które mogą prowadzić do nadmiernej stymulacji.
- Pomóż dziecku w dostosowaniu się do nowych bodźców. Spraw, aby miało zapewnione ciche miejsce i odpowiednią ilość czasu.

Współpraca z profesjonalistami

- Współpracuj z terapeutami behawioralnymi, którzy pomogą w identyfikacji i modyfikacji niepożądanych wzorców zachowań oraz wprowadzą właściwą strategię postępowania.
- Zapisz dziecko na Trening Zastępowania Agresji (więcej na temat w rozdziale 8. *Wybrane rodzaje terapii*).

Bezpieczeństwo

- Dbaj o bezpieczeństwo, gdy dziecko zachowuje się agresywnie, nie dopuszczaj do eskalacji zachowań.

Zachowaj spokój

- W sytuacji gdy dziecko jest agresywne, ważne jest, aby zachować spokój. Unikaj krzyków czy ostrych reakcji, które mogą eskalować sytuację.

Wprowadź system nagród i konsekwencji

- Ustal z dzieckiem klarowny system nagradzania za właściwe zachowanie i omów konsekwencje zachowań agresywnych.

Zrozumienie indywidualnych potrzeb

- Każda osoba w spektrum autyzmu jest inna, należy więc dostosować podejście do indywidualnych potrzeb i preferencji.



Ważne jest, aby zawsze działać z szacunkiem i empatią, traktując osobę w spektrum autyzmu jako jednostkę o unikalnych cechach i potrzebach. Profesjonalna pomoc, w tym wsparcie psychologiczne i terapia behawioralna, może być kluczowa w przypadku trudnych sytuacji związanych z agresją.

4.2 Skuteczne metody radzenia sobie z agresją

Umiejętność obserwacji własnych zachowań

- Zachęcaj dziecko do identyfikowania i nazywania emocji, zwłaszcza tych, które mogą prowadzić do agresji, takich jak złość czy frustracja. Pomóż mu zrozumieć, jakie czynniki powodują te emocje.

Techniki relaksacyjne

- Naucz dziecko prostych technik relaksacyjnych, które może stosować w sytuacjach stresujących. Mogą to być głębokie oddechy, proste ćwiczenia rozciągające czy różne metody koncentracji.
- Wprowadź do planu dnia dziecka elementy jogi i medytacji.

Zajęcia sportowe

- Zapisz dziecko na zajęcia sportowe, które odpowiadają jego zainteresowaniom. To może być piłka nożna, koszykówka, pływanie czy jazda na rowerze.
- Niektóre dzieci można zapisać na zajęcia sportowe z elementem rywalizacji, takie jak mini turnieje w piłce nożnej czy zawody lekkoatletyczne. Ważne jest, aby atmosfera była przyjazna, a rywalizacja stanowiła element zabawy, a nie stresu.
- Weź udział w próbnym zajęciach razem z dzieckiem, aby sprawdzić, które dyscypliny sportowe najbardziej mu odpowiadają.

Zabawy ruchowe w domu

- Organizuj w domu zabawy ruchowe, takie jak taniec, gry zręcznościowe, układanie tras dla samochodzików czy skakanie na skakance.
- Utwórz w pokoju dziecka przestrzeń do aktywności fizycznej, gdzie będzie mogło się swobodnie poruszać.

Spacer i rekreacja na świeżym powietrzu

- Organizuj wspólne spacery lub wycieczki na świeżym powietrzu.
- Wprowadź do codziennego planu czas na aktywność na świeżym powietrzu, aby dziecko mogło rozładować energię. Możecie wspólnie jeździć na rowerze, rolkach, uprawiać skateboarding lub po prostu biegać.
- Organizuj gry ruchowe w towarzystwie rówieśników. Mogą to być zabawy w dwa ognie, bieganie, gry zręcznościowe czy pobyt na placu zabaw.

Rozwijanie umiejętności komunikacji

- Zachęcaj dziecko do wyrażania uczuć i potrzeb. Wy tłumacz, że warto mówić o emocjach, zamiast wyrażać je poprzez agresywne zachowania.
- Wspieraj dziecko w szukaniu alternatywnych sposobów wyrażania siebie.

Przykłady ćwiczeń sprzyjających rozwijaniu komunikacji



Dziennik emocji

Zaproponuj dziecku, aby przed snem, spisywało lub rysowało emocje, których doświadczyło w ciągu dnia. Pomóż zidentyfikować uczucia, które mu towarzyszyły a następnie poproś o opisanie czynników, które wywołały emocje. Porozmawiajcie o tym, jak powinno zareagować w podobnej sytuacji w przyszłości.

Gra w Złote słowa

Zainicjuj grę, w której dziecko ma za zadanie wyrażać swoje uczucia i potrzeby za pomocą „złotych słów” (przepraszam, proszę, dziękuję), mogą to też być krótkie zdania, np.: chcę zostać sam/sama. Zachęć dziecko do mówienia, że jest zmartwione, zaniepokojone lub potrzebuje pomocy w zrozumieniu sytuacji. Kiedy dziecko użyje „złotych słów”, pochwal je za komunikację i zrozumienie własnych uczuć. To pomaga w budowaniu pozytywnego wzorca komunikacji.

Odgrywanie ról

Organizuj sesje role-playing, w trakcie których dziecko może odgrywać różne sytuacje, a ty pomagaj mu znaleźć pozytywne i nieagresywne sposoby reakcji na potencjalnie trudne sytuacje. Role-playing pozwala dziecku ćwiczyć umiejętności społeczne w kontrolowanej sytuacji i rozwijać strategie radzenia sobie z trudnymi emocjami w sposób pozytywny.

Role-playing może dotyczyć różnych sytuacji, oto przykłady:

- konflikt z rówieśnikiem w szkole
- frustracja podczas zabawy z zabawkami
- konieczność dzielenia się zabawkami
- odrzucenie w grupie rówieśniczej.



4.3 Kształtowanie umiejętności rozwiązywania problemów

Pomagaj dziecku w identyfikowaniu problemów i szukaniu konstruktywnych rozwiązań. Wspieraj je w rozpoznawaniu alternatywnych dróg postępowania, które nie powodują agresji.

Ćwiczenia wspierające w identyfikowaniu i rozwiązywaniu problemów



Mapa problemów

Na kartce papieru narysujcie obszary, które są dla dziecka ważne, np.: szkoła, dom, przyjaciele. Następnie zidentyfikujcie potencjalne problemy w każdym obszarze. Zachęć dziecko, żeby opisało trudności i sposoby rozwiązania problemów. To ćwiczenie pomaga dziecku zobaczyć sytuacje z różnych perspektyw i szukać konstruktywnych rozwiązań.

Drzewo rozwiązań

Narysujcie wspólnie las drzew, w którym każdy pień reprezentuje inny problem, a gałęzie to różne możliwości rozwiązania danego problemu. Następnie razem z dzieckiem omówcie różne opcje zachowań i ich konsekwencje. To ćwiczenie pomaga dziecku rozwijać myślenie przyczynowo-skutkowe oraz analizować, jakie mogą być następstwa różnych działań.

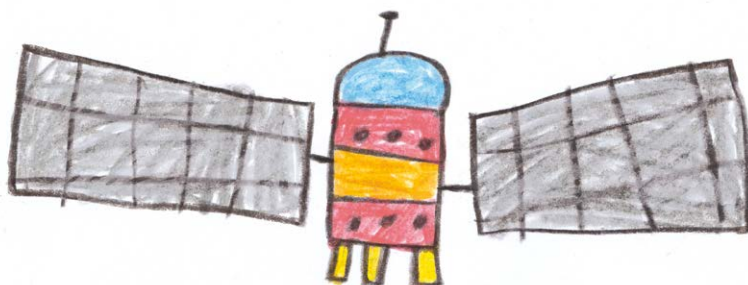
Negocjacje

W sytuacjach konfliktowych zachęć dziecko do próby rozwiązania problemu w drodze negocjacji. Pomóż mu w zidentyfikowaniu oczekiwań i potrzeb każdej ze stron. Razem opracujcie kompromisowe rozwiązanie, które będzie satysfakcjonujące dla wszystkich. To ćwiczenie rozwija umiejętność komunikacji, empatii i współpracy.

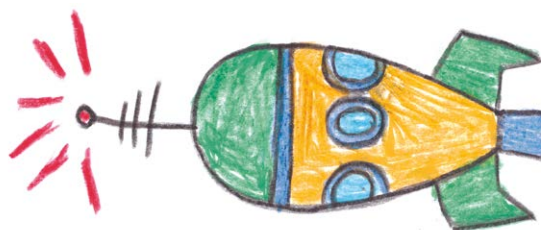
Historie terapeutyczne

Zachęć dziecko do napisania krótkiego opowiadania lub komiksu, w którym główny bohater napotyka problemy i szuka konstruktywnych rozwiązań. To ćwiczenie pomoże dziecku zidentyfikować się z sytuacją i znaleźć działania, które prowadzą do pozytywnych wyników.

Opisane powyżej ćwiczenia pomagają dziecku w rozwijaniu umiejętności analizy, szukania alternatywnych rozwiązań i podejmowania konstruktywnych działań w trudnych dla niego sytuacjach. Ważne jest, aby te ćwiczenia były dostosowane do wieku i potrzeb dziecka. Istotne jest, aby w sytuacjach, w których dziecko przejawia agresję konsekwentnie stosować strategie nauczane podczas treningu i okazywać wsparcie w procesie kontrolowania emocji. Jeśli agresja dziecka jest trudna do opanowania, warto skonsultować się z profesjonalistą, takim jak psycholog czy terapeuta, który udzieli dodatkowego wsparcia.



5. Komunikacja z dzieckiem



5.1 Zrozumienie potrzeb dziecka

Komunikacja z dzieckiem w spektrum autyzmu wymaga zrozumienia i dostosowania do jego specyficznych cech i potrzeb. Poniżej kilka wskazówek, które mogą być pomocne.

Używaj prostego i zrozumiałego języka

- Formułuj komunikaty jasno, unikając trudnych zwrotów, przenośni oraz nieściśłości.
- Wyraźnie formułuj oczekiwania i instrukcje, unikając dwuznaczności.

Udostępnij alternatywne środki komunikacji

- Jeśli jest taka potrzeba, daj dziecku dostęp do tablic komunikacyjnych, które umożliwiają wskazywanie słów/obrazków lub urządzeń do pisania, które ułatwią komunikację (przykłady poniżej). Na takie pomoce można uzyskać dofinansowanie z PFRON.
- Wykorzystuj wizualne narzędzia, takie jak tablice komunikacyjne z pytaniami i odpowiedziami, gesty, obrazki lub symbole służące do wyrażania myśli i potrzeb.

Przykłady narzędzi wspomagających komunikację w języku polskim



SymWriter to aplikacja na tablety, która oferuje symbole, grafiki i teksty służące do wspierania komunikacji.

Sylaby lub **Sylabando** jest aplikacją, która pomaga w nauce czytania i pisania.

Grid 3 to program komputerowy stworzony z myślą o wspieraniu osób z różnymi rodzajami trudności komunikacyjnych, w tym także osób w spektrum autyzmu. Jest to zaawansowane oprogramowanie do wspomagania komunikacji alternatywnej i wspomagającej (AAC).

Boardmaker 7 to program do tworzenia spersonalizowanych tablic komunikacyjnych i materiałów wspierających komunikację osób z trudnościami w porozumiewaniu się, w tym również dla osób w spektrum autyzmu. Dzięki różnorodnym symbolom, grafikom i funkcjom personalizacji, umożliwia dostosowanie materiałów do indywidualnych potrzeb użytkowników.

Aplikacja TIM zawiera ponad 1000 piktogramów, które umożliwiają tworzenie książek komunikacyjnych. Użytkownik może tworzyć własne piktogramy, dodając zdjęcia, rysunki i symbole.

Aplikacja MÓWIK 2.0 to narzędzie stworzone z myślą o wspomaganie komunikacji osób z trudnościami w porozumiewaniu się, w tym również dla osób w spektrum autyzmu. Dzięki różnorodnym funkcjom i interfejsowi umożliwia efektywną komunikację przy użyciu symboli, obrazów i dźwięków.

Daj czas na reakcję

- Daj dziecku czas na zrozumienie informacji i udzielenie odpowiedzi. Osoby w spektrum autyzmu mogą potrzebować więcej czasu na zrozumienie i reakcję.
- Bądź cierpliwy i nie forsuj odpowiedzi.

Unikaj nadmiernych bodźców sensorycznych

- Zwróć uwagę dziecka na otoczenie, wyeliminuj bodźce, które mogą być dla niego przytłaczające.
- Upewnij się, że przestrzeń komunikacyjna jest spokojna i pozbawiona nadmiernego hałasu czy jaskrawego światła.

Stosuj konkrety

- Zadawaj konkretne pytania, na przykład zamiast: „Jak się masz?”, użyj sformułowania: „Co dzisiaj zrobiłeś w szkole?”.

Znajdź wspólne tematy

- Skup się na obszarach zainteresowań dziecka. Znajdź wspólne tematy, które mogą być dla niego fascynujące. Korzystaj z tych tematów do budowania rozmowy. To może być punkt wyjścia do nawiązania kontaktu.

Bądź cierpliwy i empatyczny

- Wykazuj cierpliwość i zrozumienie w sytuacjach, w których dziecko ma trudności z wyrażeniem siebie.
- Próbuj zidentyfikować uczucia dziecka i dostosuj komunikację do jego potrzeb emocjonalnych.

Stosuj klarowny przekaz niewerbalny

- Wspieraj komunikację werbalną, stosując czytelne dla dziecka autystycznego gesty oraz mimikę.

Zbuduj zaufanie

- Zyskaj zaufanie dziecka poprzez konsekwencję, zrozumienie i empatię. W miarę możliwości dostosowuj się do jego indywidualnych preferencji.

Włącz ekspertów

- Współpracuj z profesjonalistami, takimi jak terapeuci behawioralni czy specjaliści do spraw autyzmu, aby rozwijać umiejętności komunikacyjne dziecka.

--- Ćwiczenia wspierające rozwijanie komunikacji



Kształtowanie słownictwa poprzez obrazy

Przygotuj zestaw obrazków przedstawiających codzienne przedmioty, zwierzęta czy czynności. Razem z dzieckiem opowiadajcie historie, korzystając z obrazków i stymulujcie dyskusję. Zadawaj pytania, które pomogą rozwinąć umiejętności językowe, np. „Co to jest?”, „Co robi ta osoba?”.

Odgrywanie ról

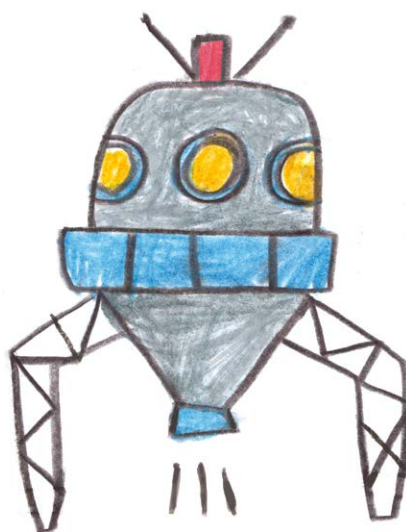
Jak już pisaliśmy w rozdziale poświęconym agresji, zachęcaj dziecko do odgrywania ról z ulubionymi zabawkami lub postaciami. To ćwiczenie pomaga w budowaniu umiejętności społecznych i rozwijaniu języka.

Zabawy słowno-budujące

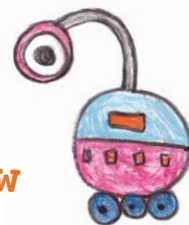
Zaproponuj zabawę słowno-budującą, korzystając z klocków, magnesów literowych bądź tablicy do pisania. Twórzcie razem słowa, a następnie używajcie ich w zdaniach. To ćwiczenie rozwija umiejętność konstruowania i używania słownictwa.

Kalendarz wydarzeń

Stwórzcie kolorowy kalendarz z ważnymi wydarzeniami, np. urodzinami, wizytami u lekarza czy planowanymi wyjściami. Codziennie omawiajcie, co wydarzy się danego dnia. To ćwiczenie pomaga w rozwijaniu umiejętności przewidywania, planowania i opowiadania o czasie.



6. Skuteczne metody udzielania wsparcia przez rodziców



Motywowanie, chwalenie, ustalanie zasad oraz przestrzeganie konsekwencji przez rodziców mają kluczowe znaczenie we wspieraniu rozwoju dziecka w spektrum autyzmu. Te elementy pomagają w kształtowaniu pozytywnych zachowań, budowaniu poczucia własnej wartości, pomagają w tworzeniu struktury dnia i jasnych oczekiwań, co może przyczynić się do lepszego zrozumienia otoczenia przez dziecko.

6.1 Stworzenie zasad działania

Dziecko może uzyskać poczucie bezpieczeństwa dzięki zasadom i konsekwencji rodziców w ich przestrzeganiu. Jest to związane z przewidywalnością, gdyż dziecko mniej będzie się bało konsekwencji niż nieprzewidywanych działań rodziców. Przy tworzeniu zasad zawsze pamiętaj o przywilejach, jakie dziecko uzyskuje w momencie pojawiania się zachowań pożądanых.

Ustalenie zasad, których wszyscy domownicy zobowiązują się przestrzegać, jest jednym z najważniejszych elementów życia codziennego. Zasady mają na celu uporządkowanie codziennego życia, a przy połączeniu z konsekwencjami mają służyć eliminacji zachowań trudnych. Przestrzeganie zasad przyczynia się do mniejszej ilości konfliktów i zapewnia lepsze wykorzystanie czasu.

Przykłady zasad, które warto wprowadzić w domu

mówienie prawdy, szanowanie cudzej własności, nieużywanie wulgaryzmów, wykonywanie obowiązków powierzonych przez rodziców, używanie wyrażen grzecznościowych, jak *proszę, dziękuję* itp.

Dlaczego zasady powinny być zrozumiałe?

Jasne zasady zachowania to jak „zasady gry”, które pomagają nam zrozumieć jak się zachowywać i co robić w różnych sytuacjach. Są one ważne, abyśmy mogli funkcjonować wspólnie i z szacunkiem dla innych, najważniejsze z nich to: rozumienie, bezpieczeństwo, szacunek oraz przewidywalność.

Jak tworzyć zrozumiałe zasady zachowania?

Prostota: Unikaj skomplikowanych słów i zdań. Im prostsze, tym lepsze.

Przykład: „Bądź uprzejmy” zamiast „Wyrażaj szacunek wobec innych”.

Konkretne opisy: Opisuj konkretne zachowania.

Przykład: „Mów dzień dobry sąsiadom.” zamiast „Bądź grzeczny”.

Pozytywny przekaz: Zasady powinny dotyczyć tego, co należy robić, a nie tego, czego nie wolno robić.

Przykład: „Używaj miłych słów.” zamiast „Nie używaj brzydkich słów”.

Ilustracje i symbole: Spróbuj wizualnie przedstawić zasady.

Przykład: Ilustracja uśmiechniętej twarzy oznaczającej zasadę: „Bądź miły”.

Jak ustalać zasady dla dziecka w spektrum autyzmu?

Ustalanie zasad wymaga zrozumienia jego indywidualnych potrzeb i preferencji. Poniżej przedstawiamy kilka praktycznych wskazówek:

Zrozumienie indywidualnych potrzeb dziecka

Obserwuj swoje dziecko, zwróć uwagę na to, co mu sprawia trudność, a co sprawia radość.

Porozmawiaj z terapeutami, nauczycielami i specjalistami, aby uzyskać więcej informacji na temat unikalnych cech dziecka.

Współpraca z dzieckiem

Zachęcaj dziecko do wyrażania preferencji.

Wspólnie omawiajcie zasady, pytaj o to co jest dla niego ważne i jakie zasady ułatwią mu życie.

Uwzględnienie potrzeb sensorycznych

Bierz pod uwagę sensoryczne preferencje dziecka przy ustalaniu zasad.

Dostosuj otoczenie do jego potrzeb, na przykład zapewniając cichą przestrzeń, jeśli dziecko jest wrażliwe na hałas.

Konsekwencje i nagrody

Wybieraj konsekwencje i nagrody zgodnie z indywidualnymi motywacjami dziecka.

Dopasowanie do zainteresowań dziecka

Stosuj zasady, które są związane z zainteresowaniami dziecka.

Regularnie obserwuj, jak dziecko reaguje na ustalone zasady.

Bądź elastyczny i dostosowuj zasady w razie potrzeby.

Współpraca z zespołem wsparcia

Konsultuj się z nauczycielami, terapeutami i innymi specjalistami, aby uzyskać wsparcie w ustalaniu zasad. Zespół wspierający może dostarczyć cennych informacji i pomocy.

Podjęcie pozytywne

Podkreślaj pozytywne aspekty przestrzegania zasad.

Stosuj pozytywne wzmocnienia, aby motywować dziecko do przestrzegania ustalonych zasad.

Wspólne ustalanie zasad z dzieckiem w spektrum autyzmu
zwiększa szanse na ich przestrzeganie.



Domowy kodeks złości

Do katalogu zasad warto stworzyć domowy kodeks złości, w którym zapiszemy jakie zachowania są akceptowalne, a jakie nie w przypadku okazywania zdenerwowania. W kodeksie złości zawieramy następujące informacje:

- Złość wyrażam w sposób dozwolony, jeżeli: tu wpisujemy wszystkie formy w jakich akceptowalne będzie wyrażanie złości.
- W złości mówię następującymi słowami: tu spisujemy słowa jakie dopuszczamy w sytuacji zdenerwowania.
- Ważne aby podkreślić, że każdy z domowników ma prawo do złości.



Pamiętaj, że każde dziecko jest inne, więc ważne jest dostosowanie takiego kodeksu do indywidualnych potrzeb i preferencji dziecka.

Kodeks złości dla *(imię dziecka)*.....

- Będę się starał/a rozpoznawać swoją złość i ją nazywać.
- Kiedy poczuję złość, będę szukał(a) bezpiecznych miejsc, gdzie mogę się schować lub uspokoić.
- Postaram się wyrażać moje uczucia słowami, nawet jeśli to trudne.
- (Jeśli nie mogę mówić), użyję wizualnych znaków lub kolorowych kartek, aby pokazać, co czuję.
- Będę mówił(a), gdy potrzebuję przerwy lub czasu dla siebie, aby się uspokoić.
- Spróbuję znaleźć sposoby wyrażania złości, takie jak rysowanie, pisanie lub uderzanie ręką w poduszkę.
- Wspólnie ustalimy system oznaczania stopnia mojej złości, aby łatwiej było zrozumieć, jak się czuję.
- Gdy się uspokoję, będziemy rozmawiali o tym, co się stało, aby zrozumieć sytuację.
- Podziękuję sobie i innym, gdy uda mi się zapanować nad złością.
- Jeśli coś nie będzie działać, razem zmienimy kodeks złości, aby lepiej mi pomagał.

Podpis dziecka..... *Podpis rodzica*.....

Kodeks złości może służyć jako punkt wyjścia, który można dostosować do unikalnych potrzeb danego dziecka. Ważne jest również, aby zaangażować opiekunów i terapeutów w proces tworzenia i wdrażania kodeksu.

6.2 Dziecko powinno znać konsekwencje działania

Konsekwencje to innymi słowy następstwa, czyli to co się dzieje po wykonaniu jakiegoś działania, dobrej czy złej rzeczy. Są to skutki naszych działań.

Ważne, żeby dziecko znało konsekwencje swoich działań, ponieważ:

- pomagają nam zrozumieć, co jest dobre, a co złe
- wspierają nas w byciu lepszymi, ponieważ wiemy, co nas czeka
- zapewniają uczciwość w działaniu, bo wszystkich obowiązują te same reguły.



--- Jak tworzyć jasne konsekwencje zachowań?

Spójność

Konsekwencje powinny być zawsze takie same dla danego zachowania.

Przykład: „Jeśli nie posprzątasz zabawek, nie dostaniesz nowych”.

Przewidywalność

Dziecko powinno wiedzieć, co się stanie, zanim coś zrobi.

Przykład: „Jeśli zjesz obiad, dostaniesz deser”.

Pozytywne konsekwencje

Nagradzaj właściwe zachowanie.

Przykład: „Jeśli mi pomożesz, możesz wybrać grę, w którą zagramy”.

Natychmiastowość

Konsekwencje powinny nastąpić jak najszybciej po zakończeniu działania.

Przykład: „Jeśli się nie pośpieszysz, spóźnimy się na film”.

Wprowadzając jasne zasady zachowania i konsekwencje, uczymy się, jak żyć razem w sposób, który jest dla nas wszystkich pozytywny. Konsekwencja powinna być związana z określoną zasadą, a także:

- **szybka** – następująca zaraz po nieodpowiednim zachowaniu dziecka,
- **skuteczna** – musi zostać doprowadzona do końca,
- **sprawiedliwa** – jest adekwatna do przewinienia,
- **słuszna** – związana z rzeczywistym przewinieniem,
- **przyjazna** – wyrażona bez nienawiści,
- **słowna** – nigdy cielesna!

Nie stosujemy kar, kary zwykle wymierzane są w zdenerwowanie i nieadekwatne do przewinienia dziecka.



--- Przykłady konsekwencji, które można zastosować:

- używanie brzydkich słów – 10 przysiadów i 1 zł do skarbonki
- uderzenie innej osoby – przeprosiny i zakaz grania na komputerze przez godzinę
- zniszczenie czyjejś rzeczy – odkupienie z własnego kieszonkowego.

6.3 Motywowanie za pomocą systemów punktowych

Ten system jest jednym z łatwiejszych do stosowania, ponieważ jest elastyczny i można go dostosować do potrzeb dziecka.

Należy zrobić listę oczekiwanych zachowań, i/lub obowiązków, jakie powinno wykonywać dziecko. Niezwykle ważne jest, aby lista sformułowana była jasno i konkretnie. Za wykonanie zadania w oczekiwanym terminie przyznajemy punkty, np.: za wyniesienie śmieci – 1 punkt, za wyprowadzenie psa – 2 punkty, za posprzątanie pokoju – 4 punkty, za utrzymanie porządku w pokoju – 2 punkty za dzień, itp. Punkty można wymieniać na kieszonkowe, np. 14 punktów = 10 zł lub nagrody rzeczowe, np. za 30 punktów otrzymamy bilet do kina.

Pamiętaj, aby dziecko wiedziało dokładnie co ma zrobić, należy wymienić czynności które mają być wykonane.

Przykład tabeli do systemu punktowego



Obowiązki stałe	Wartość
Wyrzucanie śmieci	1 punkt
Wyprowadzenie psa	2 punkty
Zdobyte punkty	Wartość kieszonkowego
10-14 pt	10 zł
15-29 pt	15 zł

Motywowanie dziecka w spektrum autyzmu za pomocą systemów punktowych może być skutecznym narzędziem, ale wymaga indywidualnego podejścia i dostosowania do jego potrzeb oraz zainteresowań. Stosując tę metodę, pamiętaj o niezbędnych elementach:

- Określ jasne zasady i oczekiwania, które muszą zostać spełnione, aby zdobyć punkty.
- Znajdź aktywności, zabawki czy nagrody, które naprawdę motywują dziecko.
- Wykorzystaj wizualne wsparcie, takie jak plansze z punktami i nagrodami. Upewnij się, że system punktowy jest prosty i zrozumiały.
- Regularnie sprawdzaj postępy dziecka i informuj je o ilości zdobytych punktów.
- Bądź elastyczny i gotów dostosować system w razie potrzeby.
- Rozważ nagrody, które uwzględniają potrzeby sensoryczne dziecka, na przykład, jeśli dziecko uwielbia dotyk, nagrodą może być krótka sesja masażu.
- Konsultuj się z nauczycielami, terapeutami i specjalistami od autyzmu, aby uzyskać wsparcie i rady dotyczące motywowania dziecka.
- Włącz pozytywne wzmocnienia do systemu punktowego, mogą to być na przykład słowne pochwały.
- Informuj dziecko dlaczego zasłużyło na punkty i jakie pozytywne zachowanie jest nagradzane.

Motywowanie dziecka za pomocą systemów punktowych wymaga cierpliwości, elastyczności i zrozumienia jego indywidualnych potrzeb. Regularna komunikacja i dostosowywanie systemu do postępów dziecka są kluczowe dla utrzymania motywacji.

6.4 Jak chwalić dziecko?

Musimy pamiętać, że dziecko w spektrum autyzmu nie potrafi odczytać emocji z twarzy lub gestów, zatem to co czujemy i chcemy przekazać powinniśmy zrobić za pomocą słów.

Uśmiech może być odebrany jako naśmiewanie się, dlatego niezbędne jest dodanie informacji typu: „brawo”, „podoba mi się”, „świetna robota” itd. Chwaląc dziecko skorzystaj z następującego schematu:

- najpierw powiedz co widzisz, np. „Widzę, że zrobiłeś porządek w pokoju.”
- następnie opisz co czujesz, np. „Podoba mi się to”.

Warto chwalić dziecko nie tylko za widoczne rzeczy, ale także za:



wysiłki – należy dostrzegać starania dziecka, nawet jeśli nie przynoszą pożądanego efektu,

postępy – ważne aby dostrzegać nawet najdrobniejszy sukces, bo drobne kroki prowadzą do sukcesów,

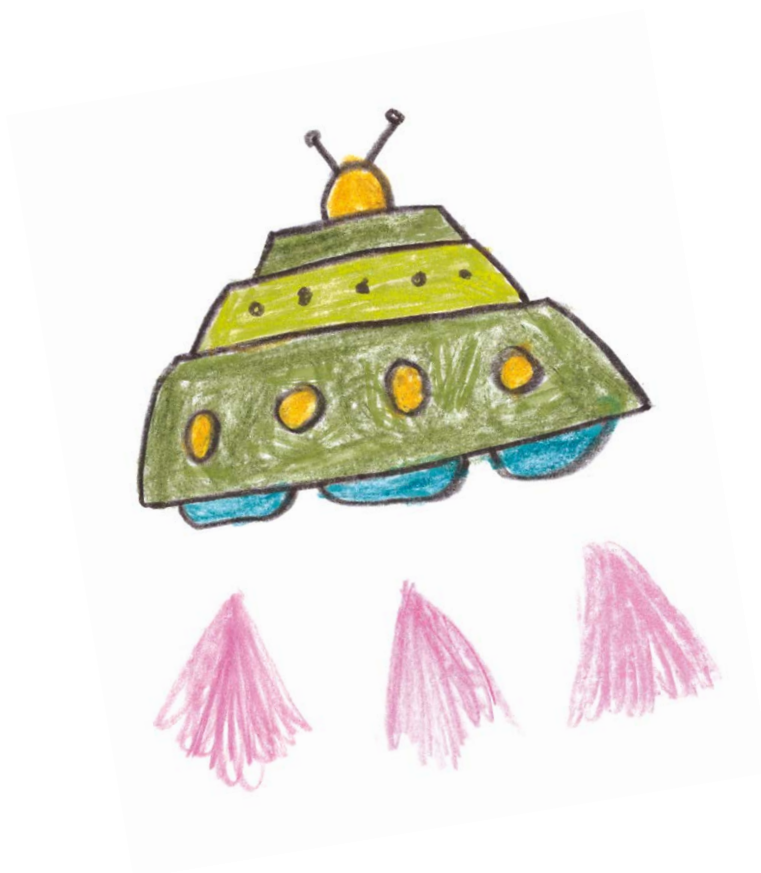
dokonania – doceniaj dziecko za przełamywanie barier, które innym przychodzą bez trudu,

współpracę z innymi – o tym zawsze należy pamiętać, ponieważ jeżeli dziecko ma nie najlepsze relacje z rówieśnikami, to bez odpowiedniego wsparcia i motywacji po pewnym czasie może z nich zrezygnować.

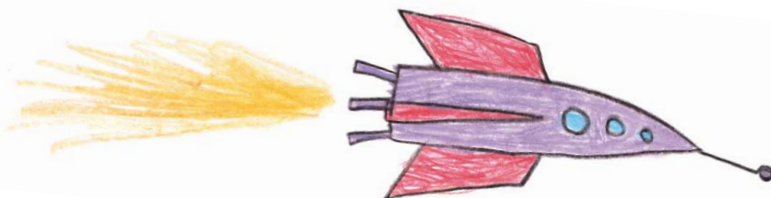
Chwalenie dziecka w spektrum autyzmu wymaga delikatności i uwzględnienia indywidualnych preferencji oraz potrzeb. Poniżej znajdziecie kilka ogólnych wskazówek dotyczących tego, jak chwalić dziecko w spektrum autyzmu:

- Bądź konkretny/a w wyrażaniu pochwał. Zamiast ogólnych fraz, takich jak „jesteś dobry/a”, używaj konkretnych przykładów zachowań, które chcesz pochwalić.
- Chwal dziecko za wysiłek, który wkłada w wykonywanie zadań czy nabywanie umiejętności. Podkreśl, że doceniasz, jak bardzo się stara.
- Wybieraj spokojne i przewidywalne środowisko do udzielania pochwał. Unikaj sytuacji, które mogą być przytłaczające sensorycznie dla dziecka.
- Stosuj pozytywne wzmacnianie, oferując nagrody lub pochwały za dobre zachowanie. Może to być system punktowy, grafiki motywacyjne czy inne nagrody dostosowane do zainteresowań dziecka.
- Podkreśl pozytywne aspekty samokontroli i radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Naucz dziecko, aby ceniło sobie momenty, w których udaje mu się zapanować nad emocjami.
- Zapytaj dziecko, w jaki sposób lubi być chwalone. Niektóre dzieci mogą mieć swoje własne preferencje dotyczące chwalenia.

- Unikaj chwaleń dziecka publicznie, jeśli tego nie toleruje. Niektóre dzieci mogą preferować indywidualne chwile uznania.
- Skup się na chwaleń w obszarze zainteresowań dziecka. Jeśli dziecko wykazuje pasję do określonej dziedziny, chwal je za osiągnięcia w tej dziedzinie.
- Bądź spójny(a) w udzielaniu pochwał. Dzieci w spektrum autyzmu mogą korzystać z przewidywalnych i spójnych wzorców. Pamiętaj, że każde dziecko jest inne, więc ważne jest obserwowanie jego reakcji i dostosowywanie podejścia do indywidualnych potrzeb i preferencji.



7. Plan dnia



Rodzice dzieci w spektrum autyzmu często stają przed wyzwaniem jakim jest organizacja dnia dziecka. Poniżej znajdziesz praktyczne porady, które Ci w tym pomogą.

7.1 Zrozumienie potrzeb dziecka

- Zwróć uwagę na to, w jakich porach dnia dziecko jest najbardziej skoncentrowane, a kiedy może przejawiać oznaki frustracji czy przeciążenia sensorycznego.
- Zidentyfikuj specyficzne zainteresowania i obszary, w których dziecko potrzebuje wsparcia.

7.2 Jak stworzyć plan dnia

Stworzenie spójnej struktury dnia jest kluczowe dla dzieci w spektrum autyzmu, które korzystają z przewidywalności i rutyny. Przedstawiamy kilka kroków, które pomogą w tym procesie:

Ustal stałe godziny

- Określ stałe godziny dla głównych czynności, takich jak jedzenie, nauka, zabawa, sen i higiena osobista. Stałość godzin pozwoli dziecku przewidzieć, co będzie się działo w danym momencie dnia.

Zastosuj wizualne narzędzia

- Wizualne narzędzia, takie jak kolorowe plansze z zaznaczonymi blokami czasowymi dla poszczególnych aktywności, pomogą dziecku zrozumieć, co się wydarzy w ciągu dnia.
- Wprowadź elementy wizualne, które są zrozumiałe i atrakcyjne dla dziecka.

Wykorzystaj plan dnia do nauki

- Plan dnia może służyć również celom edukacyjnym. Wykorzystaj strukturę dnia do nauki podstawowych pojęć czasowych, takich jak pora dnia, dni tygodnia czy kolejność wydarzeń.
- Aby ułatwić zrozumienie, zastosuj kodowanie kolorów dla różnych rodzajów aktywności, na przykład jedzenie może być oznaczone kolorem zielonym, nauka – niebieskim, a zabawa – czerwonym.

Zapewnij przerwy i elastyczność

- Wstrzymaj się od zbyt szczegółowego planowania każdej minuty. Pozostaw miejsce na krótkie przerwy, które umożliwią dziecku odpoczynek. Elastyczność w planie pozwoli dostosować się do nieprzewidzianych sytuacji.

Rozmawiaj o planie

- Regularnie rozmawiaj z dzieckiem o planie dnia, sprawdzając, czy rozumie, co się wydarzy.
- Używaj prostego języka i pytaj o jego preferencje w kwestii rozkładu dnia.

Wprowadź nagrody

- Dawaj nagrody, które mają zmotywować dziecko do przestrzegania planu. Może to być specjalna aktywność, ulubiona zabawka czy czas wolny na ulubioną czynność.
- Stworzenie klarownej struktury dnia dziecka pomaga w zminimalizowaniu niepewności i tworzy bezpieczne środowisko, w którym może ono rozwijać się i osiągać cele.

Wprowadź element przewidywalności

- Informuj dziecko o planowanych zmianach w danym dniu z wyprzedzeniem, używając prostych językowych komunikatów.
- Stworzenie „tablicy dnia” z obrazkami i opisem poszczególnych etapów może pomóc w zrozumieniu planu dnia.

Dostosuj plan do indywidualnych potrzeb

- Zidentyfikuj konkretne obszary trudności dziecka i dostosuj harmonogram, aby uwzględniać jego potrzeby.
- Zwróć uwagę na indywidualne preferencje sensoryczne dziecka, takie jak nadwrażliwość na hałas, czy potrzeba krótkich przerw.

Rutynowe zadania i zabawy

- Wprowadź do dnia rutynowe zadania, takie jak pomoc w sprzątanii pokoju czy przygotowywanie posiłków.
- Zorganizuj czas na ulubione zajęcia i zabawy, które dostarczają radości i relaksu.

Wsparcie w nauce

- Stwórz spokojne miejsce do nauki, wolne od rozpraszających bodźców.
- Ustal krótki i konkretny cel naukowy na dany dzień, nagradzając osiągnięcia.

Przerwy i samodzielność

- Wprowadź krótkie przerwy pomiędzy aktywnościami, pozwalając dziecku odpocząć.
- Zachęcaj do samodzielności, dając dziecku okazję do podejmowania decyzji i wykonywania prostych zadań samodzielnie.

Ustalanie zasad i konsekwencji

- Zdefiniuj jasne zasady zachowania i konsekwencje.
- Używaj prostego i zrozumiałego języka, unikając skomplikowanych instrukcji.

Wprowadź elementy terapeutyczne

- Wprowadź elementy terapeutyczne dostosowane do potrzeb dziecka, takie jak przerwy sensoryczne na hamaku, zabawa z piłeczką do gniecenia czy ćwiczenia relaksacyjne.
- Konsultuj się z terapeutą w celu dostosowania planu do celów terapeutycznych.

7.3 Monitorowanie postępów dziecka

Regularnie monitoruj postępy dziecka, biorąc pod uwagę zmiany w planie, które mogą być konieczne. Bądź elastyczny i dostosuj plan dnia do potrzeb i postępów dziecka. Oto kilka praktycznych kroków, które rodzice mogą podjąć w celu śledzenia postępów:

Dziennik obserwacji

Prowadź dziennik, w którym notujesz obserwacje dotyczące postępów dziecka. Zapisuj zdobywane umiejętności, podejmowane wyzwania oraz sytuacje, które wywołują pozytywne reakcje.

Ustal cele rozwojowe

Określ krótko- i długoterminowe cele rozwojowe dla dziecka. Cele powinny być konkretne, mierzalne, osiągalne, istotne i określone czasowo. Regularnie sprawdzaj postępy w ich realizacji.

Profesjonalne obserwacje

Współpracuj z profesjonalistami, takimi jak terapeuci, nauczyciele i psychologowie. Regularne obserwacje i oceny z ich strony mogą dostarczyć obiektywnego spojrzenia na postępy dziecka.

Badania psychologiczne

Współpracuj z lekarzami i psychologami, aby regularnie oceniać postępy dziecka z wykorzystaniem testów psychologicznych. Badania te mogą dostarczyć głębszego zrozumienia umiejętności i obszarów wymagających większego wsparcia.

Porównywanie wyników

Regularnie porównuj obecne osiągnięcia z wcześniejszymi wynikami, żeby móc ocenić, czy dziecko osiąga postępy i jakie obszary wymagają dodatkowej uwagi.

Konsultacje z zespołem wsparcia

Konsultuj się z zespołem wsparcia dziecka, który może składać się z nauczycieli, terapeutów, lekarzy i innych specjalistów. To umożliwi dostosowanie strategii wsparcia do bieżących potrzeb dziecka.

Feedback od nauczycieli i terapeutów

Bądź w stałym kontakcie z nauczycielami i terapeutami dziecka. Zbieraj informacje zwrotne na temat postępów w szkole i na zajęciach terapeutycznych.

Technologie wspomagające

Korzystaj z nowoczesnych technologii, takich jak aplikacje do monitorowania postępów dziecka. Niektóre z nich oferują narzędzia do prowadzenia dziennika, śledzenia umiejętności i monitorowania codziennych osiągnięć.

Regularne oceny planów terapeutycznych

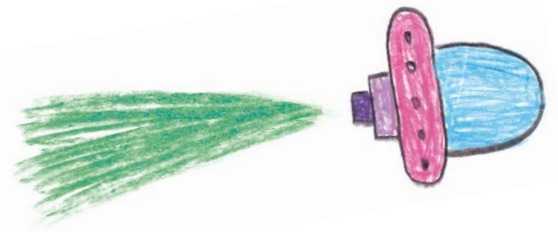
Jeśli dziecko uczestniczy w terapiach, regularnie oceniaj efektywność planów terapeutycznych. Dostosuj je w miarę potrzeb, aby lepiej odpowiadały bieżącym wyzwaniom i postępom.

Rozmowy z dzieckiem

W miarę możliwości, rozmawiaj z dzieckiem na temat jego odczuć, postępów i celów. Wprowadzaj elementy dialogu, które pomogą zrozumieć, co dla dziecka jest osiągnięciem. Monitorowanie postępów wymaga systematyczności, współpracy z profesjonalistami i wrażliwości na indywidualne potrzeby. To proces, który ewoluje wraz z rozwojem dziecka, dostosowując się do jego zmieniających się potrzeb.



8. Wybrane rodzaje terapii



W tym rozdziale opisujemy nurty w terapii, które wspierają rozwój i umiejętności u dziecka w spektrum autyzmu.

8.1 Integracja sensoryczna (SI)

Terapia integracji sensorycznej (IS) to metoda stosowana w pracy z osobami, które mają trudności z przetwarzaniem sensorycznym. Osoby z zaburzeniami sensorycznymi, w tym niektóre osoby w spektrum autyzmu, mogą doświadczać trudności w przetwarzaniu bodźców dotykowych, wzrokowych, słuchowych, smakowych, zapachowych i proprioceptywnych (związanych z położeniem ciała).

Główne cele terapii integracji sensorycznej to:

Poprawa przetwarzania sensorycznego

Pomoc w rozwijaniu zdolności skutecznego przetwarzania i interpretacji bodźców sensorycznych.

Rozwój umiejętności adaptacyjnych

Wspieranie umiejętności adaptacji do różnorodnych bodźców w otoczeniu.

Poprawa koordynacji ruchowej

Stymulowanie rozwoju umiejętności motorycznych i koordynacji ruchowej.

Zmniejszenie nadwrażliwości lub hipowrażliwości

Pomoc w regulacji reakcji na bodźce sensoryczne, zarówno w przypadku nadwrażliwości (hypersensytywności), jak i hipowrażliwości (hyposensytywności).

Ułatwienia w codziennym życiu

Wspieranie zdolności do funkcjonowania w różnych sytuacjach i środowiskach.

Terapia SI jest prowadzona przez wykwalifikowanego terapeutę, który stosuje różnorodne ćwiczenia i aktywności, aby dostosować system nerwowy do lepszej organizacji bodźców sensorycznych. W trakcie sesji często są wykorzystywane specjalnie w tym celu zaprojektowane urządzenia i narzędzia, takie jak: huśtawki, trampoliny czy maty sensoryczne.

Ważnym aspektem terapii integracji sensorycznej jest indywidualne dostosowanie technik do konkretnych potrzeb i reakcji danej osoby. Terapia ta może być stosowana u dzieci i dorosłych z różnymi zaburzeniami sensorycznymi, a także w przypadku osób bez diagnozy, ale z trudnościami w przetwarzaniu sensorycznym.

8.2 Trening umiejętności społecznych (TUS)

Trening umiejętności społecznych (TUS) to forma interwencji psychologicznej, która skupia się na rozwijaniu umiejętności interpersonalnych i społecznych u osób, które mogą mieć trudności w nawiązywaniu i utrzymywaniu relacji społecznych. Ten rodzaj treningu jest szczególnie przydatny w pracy z osobami w spektrum autyzmu.

Podjęcie to obejmuje szereg strukturalnych działań, które mają na celu nauczanie umiejętności społecznych w kontrolowany sposób. Kluczowe elementy treningu umiejętności społecznych mogą obejmować:

Identyfikację umiejętności

Określenie konkretnych umiejętności społecznych, które wymagają rozwinięcia. Mogą to być takie aspekty, jak: nawiązywanie kontaktu wzrokowego, interpretacja mowy ciała, umiejętność rozumienia i wyrażania emocji.

Modelowanie zachowań

Przedstawianie wzorcowych zachowań społecznych przez terapeutę lub inną osobę. Modelowanie ma na celu pokazanie, jak poprawnie wykonywać daną umiejętność.

Ćwiczenia praktyczne

Tworzenie sytuacji, w których osoba może praktykować nowo nabyte umiejętności w kontrolowanych warunkach. To może obejmować odgrywanie scenariuszy, role-playing czy inne formy.

Feedback i współpraca

Bardzo ważne jest udzielanie dziecku konstruktywnego feedbacku na temat zachowań oraz współpraca w celu dalszego rozwijania umiejętności społecznych. Feedback powinien być jasny, zrozumiały i pozytywnie ukierunkowany na wsparcie rozwoju.

Generalizacja umiejętności

Generalizacja umiejętności to wspieranie stosowania nowo nabytych umiejętności społecznych w różnych sytuacjach życiowych (nie tylko w obecności terapeuty).

Trening umiejętności społecznych może być dostosowany do indywidualnych potrzeb i poziomu funkcjonowania danej osoby. Może być stosowany zarówno w pracy z dziećmi, młodzieżą oraz dorosłymi. Działania te mogą być prowadzone zarówno indywidualnie, jak i w grupach, w zależności od potrzeb i możliwości osoby uczestniczącej.

8.3 Trening zastępowania agresji (TZA lub ART)

Trening zastępowania agresji to forma terapii skoncentrowana na redukcji i zastępowaniu agresywnych zachowań. Skupia się na identyfikowaniu przyczyn agresji oraz nauczaniu alternatywnych, bardziej adaptacyjnych sposobów reagowania na frustrację czy stres.

Cel: redukcja agresywnych zachowań poprzez rozwijanie umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

8.4 Indywidualna stymulacja słuchu Johansena (JIAS)

Metoda Johansena to terapia oparta na stymulacji słuchowej. Działa poprzez dostarczanie specyficznych bodźców dźwiękowych, które mają wpływ na organizację układu nerwowego.

Cel: poprawa funkcji słuchowych i integracji sensorycznej, co może wpływać na szereg obszarów, takich jak koncentracja, uwaga i regulacja emocji.

8.5 Trening słuchowy Tomatisa

Metoda opracowana przez lekarza Earza Tomatisa, skupiająca się na treningu słuchowym poprzez specjalnie dostosowane programy dźwiękowe. Działa na zasadzie stymulacji nerwów słuchowych i integracji sensorycznej.

Cel: poprawa zdolności słuchowych, co może wpływać na rozwój mowy, koncentrację oraz ogólną funkcję poznawczą.

8.6 Terapia czaszkowo-krzyżowa (Cranio-Sacral)

Terapia manipulacyjna skoncentrowana na delikatnych ruchach manipulacyjnych czaszki, kręgosłupa krzyżowego i kości miednicznej. Ma na celu poprawę równowagi układu nerwowego.

Cel: wywołanie równowagi w układzie cieczowym w obrębie czaszki i kręgosłupa, co może mieć wpływ na funkcje neurologiczne, w tym zdolność koncentracji i regulację bodźców sensorycznych.

8.7 Terapia komunikacji

Zestaw różnorodnych podejść i strategii mających na celu wspieranie komunikacji. Może obejmować naukę języka migowego, wspomaganie komunikacji werbalnej, czy też wykorzystywanie technologii wspomagających komunikację.

Cel: ułatwienie i rozwijanie umiejętności komunikacyjnych, zarówno werbalnych, jak i niewerbalnych.

8.8 Biofeedback

Biofeedback to technika polegająca na nauce kontrolowania funkcji fizjologicznych organizmu, takich jak aktywność mózgu, tętno czy napięcie mięśni, za pomocą informacji zwrotnej. Pacjent świadomie manipuluje tymi funkcjami w celu poprawy zdrowia i samopoczucia.

Cel: pomoc w samoregulacji i świadomej kontroli reakcji fizjologicznych.

8.9 Hipoterapia

Forma terapii, która wykorzystuje kontakt z końmi do osiągnięcia celów rehabilitacyjnych. Jazda konna ma wpływ na ciało i umysł, wspomagając rozwój fizyczny, emocjonalny i społeczny.

Cel: poprawa siły mięśniowej, równowagi, koordynacji ruchowej oraz rozwijanie umiejętności społecznych.

8.10 Dogoterapia / kynoterapia

Terapia wykorzystująca interakcje z psem. Zazwyczaj obejmuje różne formy aktywności, takie jak spacerowanie, ćwiczenia czy zabawy.

Cel: wspieranie zdrowia psychicznego i emocjonalnego poprzez relację z psem, co może mieć korzystny wpływ na funkcje społeczne i emocjonalne.

8.11 Terapia sportem (ruchem)

Aktywność fizyczna, dostosowana do możliwości i preferencji dziecka, mająca na celu poprawę kondycji fizycznej, koordynacji ruchowej oraz ogólnego samopoczucia.

Cel: wspomaganie rozwoju fizycznego, emocjonalnego i społecznego poprzez aktywność ruchową.

8.12 Metoda behawioralna

Podjęcie terapeutyczne oparte na zasadach behawioryzmu, skupiające się na obserwacji i modyfikacji zachowań. Wykorzystuje techniki nagradzania pożądaných i eliminowania niepożądanych zachowań.

Cel: modyfikacja zachowań, nauczanie nowych umiejętności społecznych i adaptacyjnych.

8.13 TEACCH

Program edukacyjny i terapeutyczny dla osób z zaburzeniami w spektrum autyzmu, oparty na strukturze przestrzennej i organizacji materiałów edukacyjnych.

Cel: wspieranie samodzielności, organizacji i zrozumienia otoczenia przez osobę z autyzmem.

8.14 Niedyrektywne formy terapii

Terapie, w których terapeuta nie kieruje bezpośrednio działaniami pacjenta, lecz wspiera go w procesie samoeksploracji i samorozwoju. Przykłady to psychoterapia psychodynamiczna czy terapia Gestalt.

Cel: wspomaganie rozwoju emocjonalnego i osobistego poprzez zrozumienie siebie.

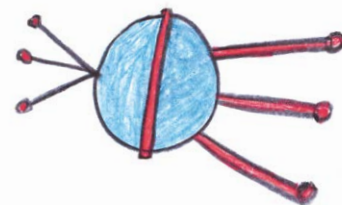
8.15 Metoda ruchu rozwijającego Weroniki Sherborne

Metoda oparta na ruchu, zabawie i współdziałaniu z dzieckiem. Stawia na rozwój umiejętności społecznych, emocjonalnych i ruchowych.

Cel: wspieranie rozwoju poprzez ruch, zabawę i interakcję.



9. Jak rodzic powinien dbać o siebie



Opieka nad dzieckiem w spektrum autyzmu może być dużym wyzwaniem, a rodzice często skupiają się głównie na potrzebach swoich dzieci. Jednak dbanie o własne potrzeby psychiczne jest kluczowe dla zachowania równowagi i zdrowia psychicznego. Oto kilka wskazówek, jak możesz dbać o swoje potrzeby psychiczne:

Znajdź wsparcie społeczne

- Szukaj grup wsparcia dla rodziców dzieci w spektrum autyzmu. Możesz spotkać innych rodziców, którzy przeżywają podobne wyzwania.
- Dziel się swoimi doświadczeniami i słuchaj innych. Rozmowy w takiej grupie mogą być pomocne i budować poczucie wspólnoty.

Zaplanuj czas dla siebie

- Staraj się regularnie znaleźć czas tylko dla siebie. To może być krótka przerwa na kawę, spacer czy chwila spędzona na ulubionej aktywności.
- Pozwól sobie na odpoczynek i relaks.

Rozwijaj umiejętności radzenia sobie ze stresem

- Znajdź skuteczne metody radzenia sobie ze stresem. Może to być medytacja, joga, czytanie, słuchanie muzyki, a także inne formy relaksu.
- Staraj się rozpoznawać sygnały nadchodzącego stresu i reagować na nie.

Korzystaj z profesjonalnej pomocy

- Nie wahaj się skorzystać z pomocy profesjonalistów, takich jak terapeuta, psycholog czy doradca rodziny, którzy doradzą jak radzić sobie z trudnościami i stresem.

Zadbaj o aktywność fizyczną

- Regularna aktywność fizyczna to sposób na poprawę samopoczucia psychicznego.
- Spacer na świeżym powietrzu może przynieść korzyści zarówno fizyczne, jak i psychiczne.

Pomoc ze strony bliskich

- Nie wahaj się poprosić bliskich o pomoc. Czasem wsparcie ze strony rodziny czy przyjaciół może przynieść ulgę i pozwolić na chwilę relaksu.

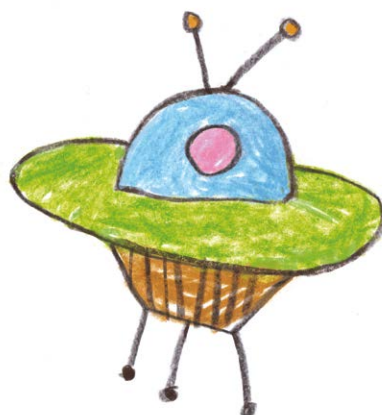
Zdrowy sen

- Staraj się utrzymywać zdrowy rytm snu. Sen odgrywa kluczową rolę w zdolności radzenia sobie ze stresem i utrzymaniu równowagi emocjonalnej.

Daj sobie prawo do emocji

- Pamiętaj, że masz prawo do własnych emocji. Daj sobie zgodę na odczuwanie i wyrażanie uczuć.

Dbanie o własne potrzeby psychiczne jest równie ważne, jak troska o dziecko. Rodzice będą w stanie lepiej wspierać swoje dzieci, gdy sami zadbają o swoje zdrowie psychiczne.



Attwood T., *Zespół Aspergera*, Zysk i S-ka Wydawnictwo 2006

Banaszczyk I., Chromik-Kovačs J., *Jak pracować z dzieckiem z zespołem Aspergera w domu i szkole. Poradnik dla rodziców i nauczycieli*, Wydawnictwo Harmonia 2022

Beytien A., *Autyzm na co dzień. Ponad 150 sprawdzonych sposobów postępowania z dzieckiem w spektrum autyzmu*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, 2018

Błaszczński J. (red. naukowa), *Terapie wspomagające rozwój osób z autyzmem*, Oficyna Wydawnicza Impuls 2013

Donovan J., Zucker K., *Według innego klucza*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2017

Grandin T., Moore D., *Autyzm. Przewodnik. 9 postaw wspierających rozwój dzieci w spektrum*, Copernicus Center Press 2022

Higashida N., *Dlaczego podskakuję*, Wydawnictwo WAB, Warszawa 2015

Jessa J., *Autyzm i dieta*, Wydawnictwo Septem, Gliwice 2021

Lunch C., *Lęk u dzieci w spektrum autyzmu*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2021

Nason B., *Porozmawiajmy o autyzmie. Przewodnik dla rodziców i specjalistów*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego 2017

Notbohm E., *Dziesięć rzeczy, o których chciałoby Ci powiedzieć dziecko z autyzmem*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2024 (lub wcześniejsze)

Pisula E., *Autyzm. Przyczyny, symptomy, terapia*, Harmonia, Gdańsk, 2020

Porch L. M. *Moje dziecko z autyzmem. Niezwykła podróż*, Wydawnictwo Mandi, Kraków 2022

Prizant B. M., Fields-Meyer T., *Niezwyčajni ludzie. Nowe spojrzenie na autyzm*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2023

Rogers S. J., Dawson G., Vismara L. A., *Metoda Wczesnego Startu dla Dziecka z Autyzmem ESDM*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2015

Wilde K., *Logistyka autyzmu. Przewodnik dla rodziców, którzy zmagają się z kładzeniem dziecka spać, treningiem toaletowym, napadami złości, biciem i innymi wyzwaniem dnia codziennego*, Harmonia, Gdańsk 2016