

Odporúčania pre rodičov detí s poruchou autistického spektra počas núdzového režimu

Ako vysvetliť deťom s PAS aktuálnu situáciu a ako sa s nimi o tom rozprávať zistíte v aktuálnom príspevku.

Hovorte s deťmi o aktuálnej situácii, o vašich pocitoch aj pocitoch dieťaťa

Všetko okolo nás sa vzhľadom k aktuálnej situácii mení a deti (najmä tie s PAS) môžu byť na zmeny veľmi citlivé. Rovnako ako my dospelí, aj deti môžu pociťovať strach či paniku vzhľadom k novým opatreniam (nosenie rúšok, obmedzený pohyb v MHD, absencia bežnej rutiny). Upokojte dieťa tým, že mu na základe logických súvislostí objasníte situáciu a jej smerovanie. Hovorte s deťmi aj o vlastných pocitoch, aby vedelo, že to, čo pociťuje, je prirodzené. Množstvo informácií prispôbte veku a špecifikám dieťaťa (deti môžu byť vírusom fascinované, čítajú k téme príliš veľa informácií, ktoré nemusia vedieť v emocionálnej rovine spracovať) tak, aby ste ich primerane informovali, ale zároveň upokojili.

Zaved'te denné rutiny aj povinnosti, ktoré pomôžu dieťaťu k aktívnej činnosti a k pocitu bezpečia

Zaved'te dieťaťu denné rutiny, ktoré budú prebiehať v rovnakom čase a za rovnakých okolností (napr. cvičenie na dvore každý deň o 10:00). Dohodnite si alebo určite dieťaťu isté každodenné povinnosti a trvajte na ich splnení. Pomôžete tak dieťaťu zostať aktívnym a zároveň k pocitu bezpečia z toho, že „všetko plyní tak, ako má“.

Vytvorte harmonogram dňa na viditeľnom mieste

Pre dieťa s PAS je veľmi dôležité dopredu vedieť „čo bude“. Náhle zmeny a nečakané situácie môžu byť pre dieťa veľmi stresujúce. Vytvorte si spolu s dieťaťom časový harmonogram dňa a zaveste ho na viditeľné miesto. Dieťa si tak môže samé naplánovať čas na voľnú hru či tešiť sa na aktivitu s rodičom.

Zabezpečte dieťaťu oddychový „kútik“

Najmä v dňoch, keď trávi rodina čas doma, je potrebné vytvoriť dieťaťu jeho vlastný oddychový „kútik“. S rešpektom k hypersenzitívitám dieťaťa tým dáme dieťaťu možnosť odizolovať sa od zvýšeného ruchu a poskytneme mu bezpečné miesto na oddych.

Od dieťaťa vyžadujte zvýšenú hygienu a potrebné opatrenia cez konkrétne kroky, nie cez zákazy.

Veľa zmien naraz môže dieťaťu spôsobiť zvýšený stres a chaos aj v činnostiach, ktoré už má

dávno zvládnuté (napr. umytie rúk po príchode zvonku). Buďte k dieťaťu zhovievavý a trpezlivo vysvetľujte aj bežné požiadavky, prípadne použite vizualizáciu so zapojením do denného programu. Vyhnite sa zákazom a tomu, čo by dieťa nemalo. Naopak, v inštrukciách buďte konkrétny, vysvetlite dieťaťu vašu požiadavku v konkrétnych krokoch.

Namotivujte dieťa k aktívnej činnosti (napr. školským úlohám) cez čiastkové odmeny, resp. ocenenie.

Ak ma dieťa problém so sústredením sa v školských úlohách, rozkrojujte jeho prácu na menšie celky. Striedajte oddych s pracovnou činnosťou, dávajte dieťaťu odmeny (napr. prestávka na hru) po splnení čiastkových úloh. Zvyšujte jeho motiváciu cez pravidelné ocenenie.

Zdroj: Autistické centrum Andreas n.o