

Jak opiekować się dziećmi ze spektrum autyzmu, gdy świat wokół nich traci równowagę?

Trudną rzeczą dla dzieci ze spektrum autyzmu może być „znalezienie równowagi” w świecie, który z dnia na dzień został wywrócony „do góry nogami”. Codzienny rytuał: śniadanie, droga do szkoły, ta sama klasa lekcyjna, ten sam plan lekcji, ten sam nauczyciel i nagle totalna zmiana porządku dnia. Zostajemy w domu, nie będzie lekcji, znanej klasy, codziennego, szkolnego rytuału.

Dla uczniów ze spektrum autyzmu może oznaczać to, utratę równowagi, na wszystkich poziomach funkcjonowania: emocjonalnym, poznawczym, behawioralnym, mentalnym, itd...

Na szczęście zdolność adaptowania się do „kontinuum sytuacji” i przystosowania do nowej rzeczywistości jest starą jak świat strategią przetrwania, dostępną dla nas wszystkich, również dla uczniów ze spektrum autyzmu. Potrzebują oni tylko trochę więcej czasu, a jedynym sposobem, aby było dla wszystkich to mniej frustrujące, jest uznanie ich problemów, jako wyzwania zamiast przeszkody.

Poniżej zamieszczam kilka strategii radzenia sobie w obszarze wybranych wyzwań, które mogą znacznie nasilić się w aktualnej, nowej rzeczywistości.

- 1. W nowych, trudnych sytuacjach zachowania dzieci autystycznych często charakteryzują się skłonnością do nieuzasadnionych ataków: złości, hysterii, szału.** Co wówczas robić? Po pierwsze nie myśl, że dzieci atakują cię w nieuzasadniony sposób, że są z natury złe, złośliwe i rzeczywiście chcą cię krzywdzić. Uwierz, że starają się dbać o siebie w jedyny, znany im sposób. Dlatego, nie nazywajmy wspomnianych zachowań agresywnymi, nazwijmy je „intensywną energią”. Wspomniane słowa dokładniej opisują, co się z nimi dzieje.

Proponowane strategie:

Nie reaguj

- Krótko mówiąc nie okazuj złości, frustracji, zniecierpliwienia. W sytuacji, gdy u dziecka pojawia się intensywna energia, mogą być jej dwie przyczyny. Po pierwsze (A) robi to świadomie – (chcąc coś uzyskać), po drugie (B) - działa nieświadomie (coś go do tego popycha, np. sensoryzmy).
- W sytuacji, gdy jest to A, spróbuj je zrozumieć. Dziecko ma niewielki wpływ na kontrolowanie swojego środowiska, ciągle jest ubierane przez kogoś, karmione, każe mu się siadać, a ono nie ma ochoty, iść gdzieś, jeść, pić itd... Natomiast kiedy np. zrzuci kubek mleka ze stołu, to wie, że mama robi straszną minę, będzie krzyczała, będzie show. Czyli ma na coś wpływ. Dzieje się tak, ponieważ zbyt rzadko celebруемy dobre czyny dzieci, a za często uwypuklamy, skupiamy się na złych.

Na początek wyciszmy wzmocnienia złych rzeczy, a wzmacniamy i celebруемy dobre.

Pudełko złości

- Podczas silnych ataków złości dziecko potrzebuje odpowiedniej przestrzeni, która zapewni jemu, jak również pozostałym członkom rodziny (brat, siostra) bezpieczeństwo. Taką przestrzeń może stworzyć pudełko złości, w którym gromadzimy piłeczki ze styropianu, puste plastikowe butelki, folię bąbelkową. Pełen opis działania pudełka znajduje się na stronie https://www.youtube.com/watch?v=k6bsJ0fMc_g

Akumulator miłości

- Kiedy dziecko ma atak szału, złości, hysterii rozładowuje mu się „akumulator” energetyczny i mocno zostaje rozchwiana równowaga emocjonalna. Wówczas nawet niewielka zmiana staje się powodem kolejnego napadu. W tej sytuacji, jak najszybciej trzeba go ponownie naładować pozytywnymi emocjami. W jaki sposób??- dowiesz się zaglądając na stronę https://www.youtube.com/watch?v=k6bsJ0fMc_g
- 2. **Dzieci autystyczne częstokroć odczuwają bodźce w zupełnie odmienny sposób, niż osoby neurotypowe.** Wspomniany sposób szybko kumuluje w nich dużo energii, której nie potrafią skutecznie uwolnić. W rzeczywistości w organizacji, porządkowaniu własnego stanu fizyczny pomaga im gryzienie i szczypanie.

Oznakami, że dziecko stosuje gryzienie i szczypanie w celu (uwolnienia energii) są:

- intensywne skakanie tuż przed ugryzieniem, uderzeniem, szczypaniem,
- większe napięcie jednej z części ciała,
- bardziej energicznie uderzanie, którąś częścią ciała, zarówno samodzielnie, jak i o podłogę, czy jakimś przedmiotem.

Sygnaly, że dziecko stosuje gryzienie i szczypanie w celu nawiązania rozmowy:

- szczypie/uderza/gryzie zaraz po tym, jak powiedział/łaś, że nie może czegoś mieć,
- gdy dziecko krzyczy dorosły nagle staje się bardziej reagujący ponieważ chce uniknąć bycia uderzonym. Dziecko może wówczas zacząć myśleć – „ok, więc to jest sposób, aby uzyskać więcej. Jeśli uderzę, zacznę krzyczeć, to każdy stara się mnie bardziej zrozumieć.”

Proponowana strategia - *Dołącz do izmów (stymulacji)*

- Główna zasada: nie naśladowuj i nie przedrzeźniaj, tylko baw się w podobny sposób obok. Baw się, nie okazuj zniecierpliwienia. Niech Cię pochłonie ten świat. Spróbuj zrobić to z pasją.
- Dziecko naprawdę ma powód, aby izmować. Przeszkadzanie w izmowaniu, to wpędzanie dziecka jeszcze głębiej w jego świat. Najlepszą metodą na izmy jest dołączenie do izmów. Izmuj całym sercem (nie udawaj).
- 3. **W nowych, trudnych sytuacjach dzieci ze spektrum autyzmu często również krzyczą, płaczą, uderzają przedmiotami.**

Czynią głównie tak, ponieważ nauczyły się, że jest to jedyny sposób, by uzyskać oczekiwaną rzecz. W tej sytuacji nasze reakcje odgrywają kluczową rolę w zwiększaniu lub zmniejszaniu wspomnianego zachowania.

Proponowana strategia - *Reaguj nietypowo na płacz*

- Po pierwsze zwolnij: zwolnij swoje ruchy, słowa, działania, nie daj się sprowokować. Pokaż dziecku, że jego płacz wywołuje inną reakcję, niż do tej pory.
- W trakcie trwania opisanego zachowania zawsze poruszaj się powoli, cicho, nie zmieniaj ekspresji twarzy i tonu głosu, zminimalizuj swoje reakcje, by nie były możliwym wzmocnieniem dla opisanych zachowań.
- Unikaj „nagrody”, której chcą. Jeśli im ją dajesz kiedy krzyczą, uczysz ich, że jest to efektywny sposób komunikacji.
- Zaopiekuj się sobą. Minimalizowanie reakcji nie oznacza, że masz pozwolić, by cię uderzało lub szczypało. Spróbuj umieścić przed sobą poduszkę i powoli przesunąć się w inne miejsce.

- Zaoferuj alternatywę. W sytuacji, gdy dziecko ciągnie cię za włosy, zaproponuj do ciągnięcia sznurek. Jeśli rzuca klockami, zaproponuj poduszki lub maskotki do rzucania.
- Daj dużą porcję celebracji za każdym razem, kiedy Twoje dziecko jest delikatne i prosi o coś w sposób, który preferujesz.
- Szybko reaguj, kiedy proszą w słodki lub jasny sposób. Wtedy pokazujesz im różnicę między typami komunikacji.

4. Zmiana codziennego rytuału, jako przyczyna stresu.

Dla uczniów ze spektrum autyzmu zmiana zawsze jest źródłem stresu, stanowi bowiem sytuację, w której występuje konflikt oczekiwań dziecka z oczekiwaniami otoczenia.

Proponowane strategie:

- **Uzupełniaj elektrolity**
Systematycznie nawadniaj organizm dziecka, podając wodę, wodę z sokiem z cytryny lub pomarańczy. Woda nawadnia cały organizm, w tym szczególnie układ nerwowy, mózg. Dobrze nawodniony mózg lepiej radzi sobie ze stresem.
- **Dbaj o dotlenienie organizmu**
Codziennie realizuj ćwiczenia oddechowe, np. konkurs na największą bańkę mydlaną, tańczące wstążeczki, syczący wąż, tańczący płomień, itp. Dotleniony układ nerwowy i mózg lepiej radzi sobie ze stresem.
- **Zmiana pozycji ciała**
Kiedy dziecko jest zestresowane często przybiera zamkniętą pozycję ciała, kuli się, pochyla głowę, zaciska pięści. Dokonując zmiany pozycji ciała najpierw możemy je przytulić, następnie rozprostować i pomasować dłonie, podnieść głowę, otworzyć ramiona, możemy wspólnie pokołysać się lub wykonać kilka swobodnych podskoków.
- **Wspólne śpiewanie**
Śpiewanie znakomicie dotlenia mózg i cały organizm. Podczas śpiewu mamy również inny przedmiot skupienia, tzn. dziecko skupia się na słowach piosenki, a to odwraca jego uwagę od sytuacji wywołującej stres.
- **Taniec**
Tańcząc przy dynamicznych, rytmicznych melodiach wykonujemy energiczne ruchy ciała, które pozwolą bardzo szybko wyrzucić z siebie negatywne emocje i wytworzyć endorfiny, budujące pozytywne emocje.

Żegnając się z Państwem mam nadzieję, że przedstawione strategie radzenia sobie z zupełnie nową sytuacją będą przydatne. Niestety najbliższe dni dla nas wszystkich będą pewnie pełne zmian, trudnych decyzji i oczekiwania.

Najlepiej poradzimy sobie z nimi wspólnie. Piszcie Państwo, dzwońcie, e - @ @ 😊.

Pozdrawiam Violetta Florkiewicz

Zachęcam również do zapoznania się z filmami:

Naukowa metoda uspokajania emocji dziecka <https://www.youtube.com/watch?v=28rPHVVeW4I>
Ataki hysterii u dziecka – Jak sobie z nimi poradzić? <https://www.youtube.com/watch?v=SwlFvUh9q6o>