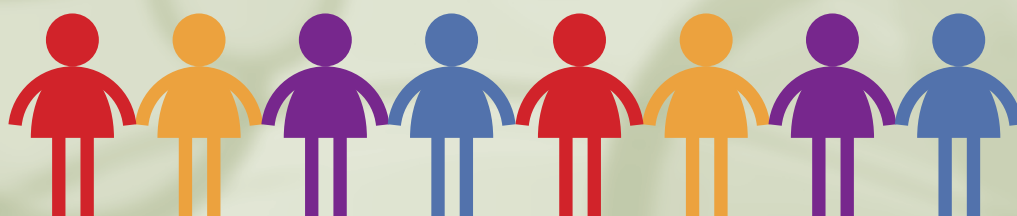




Podstawowe strategie pomocy dzieciom z autyzmem i innymi problemami z komunikacją społeczną **Dla rodzin**

Autorka: Karen L. Baker
Rotherham Autism Communication Team



W tej książce:

- Poznaj swoje dziecko • Komunikacja • Zachowanie
- Problemy sensoryczne • Interakcji społecznych • Strategie



www.rotherham.gov.uk



Rotherham
Metropolitan
Borough Council





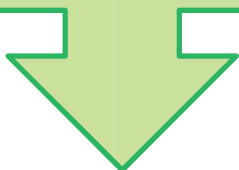
Znaj swoje dziecko!



Niniejsza broszura stanowi podstawowe wprowadzenie na temat tego, jak możesz pomóc swojemu dziecku. Każde dziecko jest jedyne w swoim rodzaju - korzystaj z pomysłów, które Twoim zdaniem są najlepsze dla Twojego dziecka i Twojej rodziny.

Pomagasz dziecku osiągnąć pełny potencjał, zarówno społeczny, jak i szkolny, ponieważ:

- o obserwujesz je i uczysz się od niego
- o rozmawiasz z nim i słuchasz go
- o rozumiesz je
- o oceniasz je
- o okochasz je bezwarunkowo



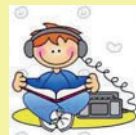
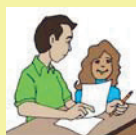
Ciesz się jego mocnymi stronami i celebrowaj jego sukcesy (małe i duże), chwalcąc je i nagradzając

Zdobywaj informacje, które pomogą Ci wspierać dziecko i zwiększą Twoją wiedzę i poziom zrozumienia. Ich źródła to: opieka medyczna, edukacja, opieka społeczna; grupa wsparcia; strony internetowe, książki i czasopisma.

Każde dziecko ma swoje indywidualne upodobania i rzeczy, których nie lubi, potrzeby i talenty. Tak samo jest w przypadku dziecka ze spektrum autyzmu.

Wykorzystuj zainteresowania, umiejętności, mocne strony i pozytywne cechy dziecka, i bazuj na nich.

Pomóż dziecku budować samodzielność, wiedząc, kiedy je wspierać, a kiedy się wycofać.



Rób nadal to, co przynosi dobre efekty!

- ✓ PRZEKAZUJ informacje i pomysły członkom rodziny i innym osobom, które spędzają czas z Twoim dzieckiem - powiedz im o mocnych stronach dziecka, jego zainteresowaniach, tym, co je motywuje, jakie są jego rutynowe czynności, jakie strategie należy stosować, żeby je uspokoić, jakie ma zachowania.
- ✓ Stwórz portret/profil dziecka, który możesz przekazać innym osobom (na następnej stronie) - zaangażuj dziecko w jego tworzenie.
- ✓ Spróbuj zbudować dobrą relację z innymi osobami zaangażowanymi w rozwój Twojego dziecka, np. pracownikami szkoły, osobami prowadzącymi zajęcia zorganizowane i kluby, lekarzami, dentystą.

Zawsze pamiętaj - o tym, że to **Twoje** dziecko. To Ty jesteś ekspertem, jeżeli o nie chodzi. 😊

Nazywam się:

Moja data urodzenia:

Moje zdjęcie

W czym jestem dobry:



Rzeczy, które lubię jeść i pić:



Moje ulubione rzeczy:



Chcę być lepszy w...



To lubię robić:



Zrozumiem Cię lepiej, jeżeli będziesz...



Tego nie lubię robić:



Jeżeli się martwię albo denerwuję, mogę to okazywać przez...



Informacje medyczne:



Te rzeczy pomagają mi się uspokoić:



Komunikacja

MIInformacje przekazane = Informacje otrzymane . . . czy na pewno?

Przetwarzanie języka mówionego i pisanego może być trudne dla Twojego dziecka. Wiele dzieci ze spektrum autyzmu sprawia wrażenie, że rozumieją więcej niż w rzeczywistości, szczególnie, jeżeli ich język mówiony jest na dobrym poziomie. Komunikacja może być werbalna (słowa, które wypowiadamy) i niewerbalna (informacje, które przekazujemy bez mówienia).

Możesz zauważyć u dziecka następujące różnice lub trudności z komunikacją:

Werbalna	Niewerbalna
➤ Może mówić z innym akcentem ➤ Powtarza kwestie z programów, filmów lub bajek ➤ Przetwarzanie języka mówionego może zajmować mu więcej czasu ➤ Może rozumieć mowę bardzo dosłownie ➤ Nie rozumie żartów i sarkazmu	Słabe rozumienie: ➤ Kontaktu wzrokowego ➤ Mowy ciała ➤ Wyrazu twarzy ➤ Subtelnych gestów ➤ Przestrzeni osobistej



Być może konieczna będzie zmiana sposobu, w jaki komunikujesz się z dzieckiem



- Wypowiadaj jego imię, żeby zwrócić jego uwagę
- Mów mniej - jasne, proste, jednoznaczne komunikaty
- Uważaj na dosłowne rozumienie
- Mów, co masz na myśli i dotrzymuj słowa
- Podziel polecenia na mniejsze części
- Daj dziecku czas na to, by pomyślało

Dotrzymuj wszelkich złożonych „obietnic” - uwagi takie jak „jeżeli będzie czas; później; pod koniec tygodnia; za minutę; jutro” mogą być źródłem problemów, jeżeli rzecz, która została obiecana, w rzeczywistości się nie wydarzy.



Pomocne wskazówki:



- Twoje oczekiwania powinny być jasne, realne i możliwe do spełnienia
- Sprawdź, czy w otoczeniu dziecka nie ma rzeczy rozpraszających jego uwagę - ryzyko przeciążenia sensorycznego
- Wykorzystaj portret/profil dziecka, aby pomóc innym dobrze się z nim komunikować
- Pomyśl - czy można powiedzieć to jaśniej?

Korzystaj z pomocy wizualnych jako stałych przypomnień:

- Kalendarze, dzienne/tygodniowe rozkłady zajęć
- Oznaczenia części pomieszczenia/sprzętu
- Minutnik do pokazywania, ile jest/zostało czasu na daną czynność
- Listy/zdjęcia/rysunki pokazujące, co trzeba robić w ramach określonych zadań, np. czynności poranne, przed spaniem czy w łazience

Pomoce wizualne powinny być dostosowane do wieku dziecka i jak najbardziej praktyczne



Czasami to, jak mówisz do dziecka, szczególnie gdy jesteś pod wpływem stresu, może wydawać się innym ludziom niegrzeczne. Pamiętaj, że próbujesz pomóc swojemu dziecku, a nie zadowolić innych ludzi.

Humor

- Wyjaśnij, dlaczego coś jest śmieszne
- Ucz dziecko i ćwicz z nim opowiadanie łatwych dowcipów
- Twojemu dziecku może podobać się humor typu „slapstick” albo taki jak z bajek rysunkowych - dowcipy wizualne mogą być łatwiejsze do zrozumienia niż humor, który opiera się na słowach/języku
- Staraj się nie używać sarkazmu, wyjaśnij jednak dziecku, co to jest, kiedy będzie na tyle duże, żeby to zrozumieć



Na pytania takie jak
Czy możesz otworzyć drzwi?
Czy wiesz, gdzie jest pilot od telewizora?

Czy możesz mi powiedzieć, czy zaraz przyjedzie autobus? można odpowiedzieć po prostu „Tak” lub „Nie” albo „Tak, mogę/Nie, nie mogę”

Powiedz wyraźnie, o co prosisz dziecko i upewnij się, czy prosisz o to w najlepszy sposób

Zamieniam się w słuch



Leje jak z cebra



Idź i umyj ręce w toalecie - naprawdę?

Zrywałem boki ze śmiechu

Rzuć na to okiem



Rozumienie dosłowne

Czy naprawdę o to Ci chodziło?

Wstałeś dzisiaj lewą nogą?



Wyrażenia takie jak:

„Czy możesz to podnieść?”, „Poczytamy teraz?” sugerują, że dajemy dziecku wybór, podczas gdy w rzeczywistości wydajemy polecenie - nie zdziw się, jeżeli odpowie „Nie”!



Trzymam kciuki

„Nie posprzątałeś jeszcze w swoim pokoju” - Stwierdzasz fakt czy masz na myśli „Posprzątaj w swoim pokoju”?

Pomocne wskazówki

- ✓ Mów mniej - np. „Zdejmij kurtkę, usiądź” zamiast „Czy możesz się pospieszyć? Proszę, żebyś zdjął teraz kurtkę, a potem usiadł.”
- ✓ Wyjaśnij w prosty i jasny sposób - dziecko może chcieć wiedzieć **dlaczego**
- ✓ Powtórz te same jasne instrukcje, jeżeli dziecko nie zrozumiało lub odpowiednio nie zareagowało
- ✓ Staraj się używać konkretów (odnosić się do rzeczy praktycznych/fizycznych/rzeczywistych) - abstrakcyjne pojęcia (idee/teorie/opinie/poglądy) będą wymagały jasnego wyjaśnienia
- ✓ Formułuj instrukcje w sposób pozytywny, zamiast mówić, czego dziecko ma nie robić, na przykład „Opuść ręce” zamiast „Nie drap się”
- ✓ Uprzedzaj o niedługim zakończeniu czynności/odliczaj do końca, zamiast zaskakiwać dziecko nagłym zakończeniem

Przetwarzanie języka mówionego i pisanego może sprawiać Twojemu dziecku trudność
Mniej słów = mniej roboty



Interakcja społeczna

Przebywanie w towarzystwie innych ludzi i rozumienie sytuacji społecznych może być trudne dla dzieci ze spektrum autyzmu. Ich reakcje na ludzi i sytuacje mogą wydawać się nietypowe, a nawet niegrzeczne. Dziecko nie robi tego celowo i często jest to związane ze stresem lub lękiem wynikającym z sytuacji.



Dziecko może:

- nie rozumieć niepisanych reguł społecznych, np. czekania w kolejce, stania w odpowiedniej odległości, tego, że nie należy przerywać innej osobie
- okazywać oznaki nasilającego się stresu lub nieodpowiedniego zachowania
- nie być świadome uczuć lub punktu widzenia innych ludzi
- mieć trudności z odczytaniem/zrozumieniem wyrazu twarzy i mowy ciała
- wiedzieć, co zrobić, ale po prostu nie być w stanie tego zrobić
- mieć trudności z przenoszeniem umiejętności społecznych z jednej sytuacji do drugiej
- mieć trudności z czekaniem na swoją kolej i dzieleniem się - gry zespołowe i sport mogą stanowić dla niego wyzwanie
- niechęć denerwować lub obrażać ludzi



DAJ DZIECKU
PRZESTRZEŃ
I CZAS

Staraj się, aby
rzeczy były
przewidywalne

Znaj granice
swojego
dziecka

Planowanie i przygotowywanie
Zaangażuj dziecko, żeby
wiedziało, jaki jest plan

Momenty spędzane wśród ludzi i sytuacje, które mogą być stresujące:

- szkoła/koledzy, zajęcia zorganizowane
- sklepy i supermarkety
- place zabaw, na których jest dużo dzieci
- zatłoczone/głośnie otoczenie
- uroczystości rodzinne
- jedzenie poza domem
- imprezy/święta Bożego Narodzenia
- wycieczki/dni spędzane poza domem
- wakacje - za granicą i w kraju
- podróże
- wizyty u lekarza
- goście
- zmiany ustalonego porządku dnia lub planów
- czas wolny - brak struktury

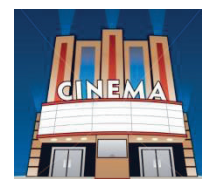
Jeżeli jest to możliwe,
włącz do planu coś, co
chciałoby zrobić dziecko

Przygotuj plan B
Weź pod uwagę zmiany -
pogody, organizacji
podróży, fakt, że coś
może zostać odwołane

Unikaj
przeciążenia
sensorycznego

Ogranicz zajęcia
czasowo

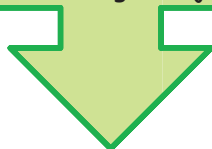
Wybierz spokojniejszy czas
w ciągu dnia/tygodnia/roku na
zakupy, podróże czy wycieczki



Przyjaźnie

Nie zawsze rozumiem:

- Co to jest przyjaciel
- Jak nawiązywać i utrzymywać przyjaźnie
- Jak się dzielić i czekać na swoją kolej
- Inni ludzie mogą czuć, myśleć, chcieć lub lubić coś innego niż ja



Przećwicz
wcześniej gry
i zajęcia

Zapoznaj dziecko
z jednym kolegą/jedną
koleżanką i z czasem
zwiększaj liczbę
znajomych do małej
grupy



Twoje dziecko może woleć
towarzystwo dorosłych lub młodszych
dzieci - ich zachowanie jest bardziej
przewidywalne i konsekwentne niż
jego rówieśników

Postaraj się nie martwić,
jeżeli Twoje dziecko wydaje
się nie mieć przyjaciół - być
może woli być samo
**Czy jest to problem dla
dziecka, czy dla innych
ludzi?**

Przyjaciele:

- ✓ Przyjaciel to osoba, która nie jest z mojej rodziny, ale jest dla mnie ważna.
- ✓ Przyjaciel to osoba, która jest kimś wyjątkowym, ponieważ lubimy się nawzajem.
- ✓ Przyjaciel spędza ze mną czas. Lubimy razem przebywać.
- ✓ Jeżeli jest coś, co chcę robić, ale mój przyjaciel nie chce, to nic nie szkodzi. Mogę to zrobić później sam lub z kimś innym.
- ✓ Dobrzy przyjaciele uczą się żyć ze sobą w zgodzie.
- ✓ Postaram się być dobrym przyjacielem.



Naucz całą rodzinę reguł
prostyh gier, żeby
dziecko wiedziało, czego
się oczekuje



Nadaj czasowi
wolnemu dziecka
pewną strukturę
i porządek

Zachęcaj dziecko do codziennego
dzielenia się i czekania na swoją
kolej. Tam, gdzie to możliwe, mów
na przykład: „Jedno dla mnie,
jedno dla ciebie”, kiedy dajesz
dziecku ciastka lub „Teraz moja
kolej na otwieranie drzwi”, kiedy
będziecie wchodzić do sklepu.



Przyjaźń może po prostu oznaczać bycie
z kimś podczas zajmowania się wspólnie
czymś, co razem lubią, np. Tomek
i przyjaciele, Lego, Minecraft, anime,
muzyka, gry online, parkour

Wygrywanie

Twoje dziecko może zawsze chcieć wygrywać albo
być pierwsze

- ✓ Lubię grać w gry.
- ✓ Czasami gram w gry w domu.
- ✓ Jest wiele różnych rodzajów gier.
- ✓ Mogę grać w grę z jedną osobą lub z wieloma osobami.
- ✓ Kiedy ludzie grają razem w gry, to każdy czeka na swoją kolej.
- ✓ Czasami mogę wygrać, a czasami przegrać.
- ✓ Nie ma nic złego w przegrywaniu.
- ✓ Kiedy ktoś przegrywa, mówi „Świetnie ci poszło” do osoby, która wygrała. Nie złości się. W ten sposób potrafią przegrywać.
- ✓ Postaram się umieć przegrywać.



Uroczystości i specjalne okazje



Pamiętaj:

- Sprawdź, czy lubię niespodzianki, np. odwiedziny, imprezy czy prezenty
- Mogę nie chcieć, żeby prezenty były zapakowane lub żeby były to rzeczy, o które nie prosilem
- Mogę być szczery i powiedzieć jakiejś osobie, że jej nie lubię.
- Sam fakt, że jest to osoba z rodziny nie oznacza, że chcę spędzać z nią czas.
- Nie zmuszaj mnie, żebym spędził tu więcej czasu niż planowaliśmy, bo wydaję się dobrze sobie radzić - możemy spróbować zostać dłużej następnym razem



To powinna być dobra zabawa 😊 dla wszystkich!



Uprzedź dziecko zawczasu o tym, że przyjdą goście

Nie zdziw się jednak, jeżeli dziecko będzie pytać, kiedy sobie pójdą.

Miej pod ręką coś, co lubi dziecko dla odwrócenia uwagi

Jedzenie poza domem

Pomyśl, gdzie usiąść - na końcu stołu, w łozę, przy drzwiach, niedaleko toalet, w cichszym miejscu.



Przygotuj i przećwicz plan ucieczki

- Przywitaj się z obecnymi
- Bierz udział w najważniejszych czynnościach z „bezpiecznej” odległości
- Przejdź do spokojniejszego miejsca
- Wróć, żeby się pożegnać



Stale sprawdzaj, czy dziecko nie wykazuje oznak stresu lub lęku
Sytuacja społeczna + bodźce sensoryczne = przeciążenie?

Pomocne wskazówki

- ✓ Naucz dziecko prostych umiejętności społecznych/co robić w określonych sytuacjach (historyjki obrazkowe Social Stories) np. *przećwiczcie, co się robi, kiedy: witamy się z ludźmi, prosimy o pomoc, kupujemy coś w sklepie, łapiemy autobus, jemy w restauracji, odpowiadamy na pytania, prowadzimy prostą rozmowę*
- ✓ Pomóż dziecku podczas zajęć wśród ludzi - przekaz informacje innym osobom, które zajmują się Twoim dzieckiem, żeby pomoc ta była spójna
- ✓ Zastanów się, jaki jest cel czynności wykonywanych wśród ludzi - dla kogo one są? Być może dla Twojego dziecka nie będzie to tak samo dobra zabawa jak dla pozostałych uczestników
- ✓ Ogranicz liczbę osób, z którymi Twoje dziecko będzie musiało prowadzić interakcję w tym samym czasie
- ✓ Skorzystaj z podejścia „najpierw - następnie”, np. *najpierw zakupy, potem nagroda*
- ✓ Zapewnij dziecku plan ucieczki

Każdy potrzebuje czasu tylko dla siebie

Rozumienie informacji sensorycznych

Nasze zmysły zawsze dostarczają nam informacje - z naszego ciała (wewnętrzne)
i z otaczającego nas świata (zewnętrzne)

Zmysł smaku, dotyku, słuchu, węchu, wzroku



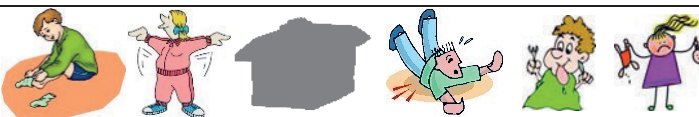
Zmysł równowagi/ruchu

Pomaga nam utrzymać równowagę, postawę i wiedzieć, gdzie i jak szybko poruszają się nasze ciała



Zmysł świadomości ciała

Mówi nam, gdzie nasze ciała są w przestrzeni i jak poruszają się ich różne części



Sposób, w jaki interpretujemy te informacje pomaga nam zrozumieć świat wokół nas

Za dużo informacji (nadwrażliwość) = przeciążenie

Zbyt mało informacji (podwrażliwość) = dezorientacja

Wszystkie zmysły lub niektóre z nich mogą być nadwrażliwe lub podwrażliwe

Można być nadwrażliwym w niektórych dziedzinach, a podwrażliwym w innych

Nasilenie nadwrażliwości i podwrażliwości może być zmienne i nie zawsze muszą być one obecne.

Sytuacje, które powodują dodatkowy stres lub niepokój (np. przebywanie wśród ludzi, komunikacja) mają negatywny wpływ na zdolność do przetwarzania informacji sensorycznych

Dziecku może być trudno zrozumieć, co się dzieje lub skupić na tym, co jest ważne

Trudności z przetwarzaniem zmysłowym mogą mieć wpływ na to:
jak Twoje dziecko się czuje, jak myśli i jak się zachowuje

Jak zmniejszyć wpływ trudności sensorycznych:

- ✓ Sprawdź, jakie zmiany możesz wprowadzić w otoczeniu dziecka
- ✓ Przygotuj dziecko na nowe doświadczenia sensoryczne
- ✓ Miej plan awaryjny na wypadek przeciążenia sensorycznego
- ✓ Włącz do planu pozytywne doświadczenia zmysłowe (rzeczy, które dziecko lubi, np. ruch - kręcenie się lub huśtanie, siebie lub przedmiotów; okazje do robienia hałasu lub przebywania w ciszy; jasne/przyciemnione/poruszające się światło; możliwość dostępu do spokojnego/bezpiecznego miejsca dziecka lub czegoś, co najbardziej je interesuje)

Spróbuj ustalić, jakie trudności sensoryczne ma Twoje dziecko

Jak Twoje dziecko doświadcza świata wokół niego?

Zbytne zwracanie uwagi na **niepotrzebne** informacje sensoryczne lub niewystarczające zwracanie uwagi na potrzebne informacje sensoryczne może sprawić, że dziecko będzie się czuło zdezorientowane, zaniepokojone lub zdenerwowane

Wypełnij listę kontrolną zaburzeń sensorycznych (następna strona)

Lista kontrolna zaburzeń sensorycznych

(na podstawie listy kontrolnej profilu sensorycznego, Bogdashina, 2003, zawarta w programie IDP spektrum autyzmu)

Zaznacz pozycje, które dotyczą dziecka, a następnie zastanów się, którzy nauczyciele powinni otrzymać te informacje. W miarę możliwości wypełnij formularz w porozumieniu z rodzicami lub opiekunami ucznia.

Lp.	Pozycja	Tak	Nie	Nie wiem	Wymagane działania
1	Opiera się zmianom w znanych mu rutynowych czynnościach				
2	Nie rozpoznaje znanych osób w ubraniach, których nie zna				
3	Nie lubi jasnego światła				
4	Nie lubi światła fluorescencyjnego				
5	Boi się błysków światła				
6	Zakrywa rękami oczy lub zamyka oczy, kiedy świeci jasne światło				
7	Światła wzbudzają jego zainteresowanie				
8	Fascynują go błyszczące przedmioty i jaskrawe kolory				
9	Dotyka ścian w pomieszczeniach				
10	Lubi niektóre wzory (np. cegiełki, paski)				
11	Łatwo się gubi				
12	Boi się wysokości, wind, schodów ruchomych				
13	Ma problemy z łapaniem piłki				
14	Płoszy się, kiedy ktoś do niego podchodzi				
15	Wącha, liże, stuka przedmioty i ludzi				
16	Wydaje się nie widzieć niektórych kolorów				
17	Podczas wykonywania zadań używa widzenia peryferyjnego				

Lp..	Pozycja	Tak	Nie	Nie wiem	Wymagane działania
18	Jest mu łatwiej słuchać, kiedy nie patrzy na mówiącego				
19	Doskonale zapamiętuje trasy i miejsca				
20	Potrafi zapamiętać duże ilości informacji na temat niektórych zagadnień				
21	Ma duże trudności z przebywaniem w zatłoczonych miejscach				
22	Woli siedzieć z tyłu lub z przodu grupy				
23	Zakrywa uszy, kiedy słyszy określone dźwięki				
24	Słyszy dźwięki, których nie słyszą inni				
25	Niektóre dźwięki bardzo je denerwują				
26	Uderza przedmiotami i trzaska drzwiami				
27	Dźwięki i hałasy przyciągają jego uwagę				
28	Nie lubi uścisków dłoni ani przytulania				
29	Lubi się przytulać, jeżeli samo o tym decyduje				
30	Wydaje się słyszeć tylko pierwsze słowa w zdaniu				
31	Powtarza dokładnie to, co powiedziała inna osoba				
32	Ma bardzo dobrą pamięć dźwiękową, jeżeli chodzi o piosenki i rymowanki				
33	Nie lubi dotyku niektórych materiałów i substancji				
34	Wydaje się nie być świadome bólu i temperatury				
35	Nie lubi niektórych produktów żywnościowych i napojów				
36	Dąży do odczuwania nacisku na ciele, wpłza pod ciężkie przedmioty				
37	Bardzo mocno się przytula				
38	Lubi dotyk niektórych materiałów				

national autism standards (krajowe standardy dot. autyzmu)

Lp.	Pozycja	Tak	Nie	Nie wiem	Wymagane działania
39	Nie lubi niektórych codziennych zapachów				
40	Je rzeczy, które nie są jadalne				
41	Lubi, gdy jedzenie na jego talerzu jest ułożone w określony sposób				
42	Nie lubi jeść rzeczy chrupiących ani wymagających żucia				
43	Jest raczej niezdarne i wpada na przedmioty i ludzi				
44	Ruchy precyzyjne są dla niego trudne				
45	Ma problemy z bieganiem i wspinaniem się				
46	Ma problemy z jazdą na rowerze				
47	Wydaje się nie wiedzieć, gdzie jego ciało znajduje się w przestrzeni				
48	Ma słabe poczucie równowagi				
49	Boi się codziennych zajęć ruchowych, takich huśtanie, zjeżdżanie na ślizgawce, skakanie na trampolinie				
50	Ma doskonałe poczucie równowagi				

Zachowanie dziecka



... zakłóca spokój? ... przeszkadza innym? ... szkodliwe dla niego samego lub innych?
... denerwujące? ... bez widocznej przyczyny?

Każde zachowanie:

- o ma swój cel
- o jest próbą przekazania jakiejś informacji
- o jest naturalną reakcją w celu odstresowania i pozbycia się niepokoju

Czasami cel zachowania jest jasny, bywa jednak, że nie jesteśmy w stanie zrozumieć informacji, jaką ono przekazuje

Skup się na jednej rzeczy na raz

Może to być:

- o wycofywanie się/tłumienie w sobie/zamknięcie się w sobie
- o skrajny niepokój/wybuch emocjonalny
- o gniew/wybuch złości/załamanie
- o unikanie żądań
- o nasilenie powtarzalnych zachowań
- o nasilenie zawężonych zainteresowań
- o brak poczucia zagrożenia
- o brak zrozumienia konsekwencji swoich czynów
- o różne zachowanie w różnych miejscach

Co sprawia w tym momencie najwięcej problemów?

Kiedy dziecko ma wiele zachowań, trudno jest wiedzieć, od czego zacząć

Nie przejmuj się oczekiwaniami i opiniami innych ludzi - oni nie znają Twojego dziecka

Ustal priorytety - pomyśl realnie o tym, z czym sobie poradzisz

Zastanów się, kiedy warto walczyć

Nie bierz tego do siebie
To nie Twoja wina

Może się to zdarzyć w każdej chwili, wszędzie i z każdym

Częste przyczyny:

- o stres/niepokój
- o zmiana
- o nowi ludzie/sytuacje
- o brak zrozumienia
- o problemy z komunikacją
- o problemy sensoryczne (otoczenie)
- o presja osobista - perfekcjonizm
- o oczekiwania ze strony innych - rówieśnicy/szkoła/sytuacje społeczne

Postaraj się zachować spokój
Pamiętaj, że jesteś osobą dorosłą

Działaj małymi krokami

Może tak być z powodu pojedynczego zdarzenia albo ich nagromadzenia z czasem

Działaj pewnie, wiedząc, że to, co robisz, działa w przypadku Twojego dziecka

Możliwe, że dziecko zachowuje się w dany sposób, ponieważ:

- o chce zwrócić na siebie uwagę
- o chce uzyskać coś namacalnego

Staraj się nie krzyczeć, ale mów wyraźnie i stanowczo

Wprowadzanie zmian

Można zjeść
nawet słonia,
jedząc małe
kęsy!



Czy jest to problem dla dziecka, dla Ciebie
czy dla innych ludzi? Czy dorośli (Ty czy
inne osoby) powinni zmienić swoje
nastawienie lub podejście do zachowania
dziecka, a nie samo zachowanie?

- Ustal, które zachowania chcesz zmienić - skorzystaj z metody „góry lodowej” (na następnej stronie)
- Czy zachowanie pojawia się w określonych sytuacjach, czy wywołuje je coś określonego?
- Czy zachowanie powodują różnice w postrzeganiu zmysłowym dziecka?
- Zastanów się nad możliwymi strategiami/rozwiązaniami
- Stwórz plan dotyczący zachowania
- Przekaż plan innym osobom, które spędzają czas z Twoim dzieckiem
- Oceń - jakie są efekty? Czy działa? Co dalej?

Szukając rozwiązania,
trzeba będzie być może
myśleć nieszablonowo



Droga
ucieczki

TY

Siatka asekuracyjna

Dziecko
Ci ufa

Zapewnij dziecku
bezpieczne otoczenie,
w którym może wyładować
swoje uczucia

Niektóre zachowania mogą zmienić
się szybko, ale w przypadku
większości potrwa to dłużej

***Czasami zachowanie może
się pogorszyć, zanim nastąpi
poprawa - nie poddawaj się!***
Konsekwencja przynosi wyniki

Pomocne wskazówki

- ✓ **Planuj z wyprzedzeniem** - wiedz, co będzie dalej, myśl o możliwych czynnikach wyzwalających dane zachowanie u dziecka i strategiach, z jakich możesz skorzystać
- ✓ **Uprzedzaj dziecko wcześniej** (to, na ile wcześniej będzie zależało od dziecka) - korzystaj z kalendarzy, list, obrazków jako przypomnień wizualnych
- ✓ **Szukaj oznak stresu** - zmniejsz liczbę żądań wobec dziecka, zabierz je z danej sytuacji, użyj strategii uspokajania dziecka
- ✓ **Daj dziecku czas i przestrzeń** - ciche, bezpieczne miejsce, do którego można się przenieść; korzystaj z niego, aby pomóc dziecku uspokoić się/zrelaksować/wyciszyć/odstresować. Trzeba będzie nauczyć tego dziecko i zachęcać je do korzystania z niego - może nie wiedzieć, że tego potrzebuje w danej chwili
- ✓ **Specjalne zainteresowania** - dostrzeż **potrzebę** dziecka robienia tego, co lubi
- ✓ **Daj dziecku chwilę wyciszenia w momencie zmiany** - dziecko może potrzebować chwili oddechu, kiedy zmienia się miejsce lub czynność, np. kiedy wraca do domu ze szkoły lub z zajęć zorganizowanych; kiedy przychodzą goście. Staraj się nie przeciążać dziecka pytaniami - trzeba najpierw rozładować nagromadzony stres i niepokój
- ✓ Korzystaj z historyjek obrazkowych Social Stories, aby pomóc dziecku zrozumieć, co się robi w określonych sytuacjach

Pamiętaj

Zatroszcz się o siebie -
poświęć czas na to, by
o siebie zadbać

Zachowanie

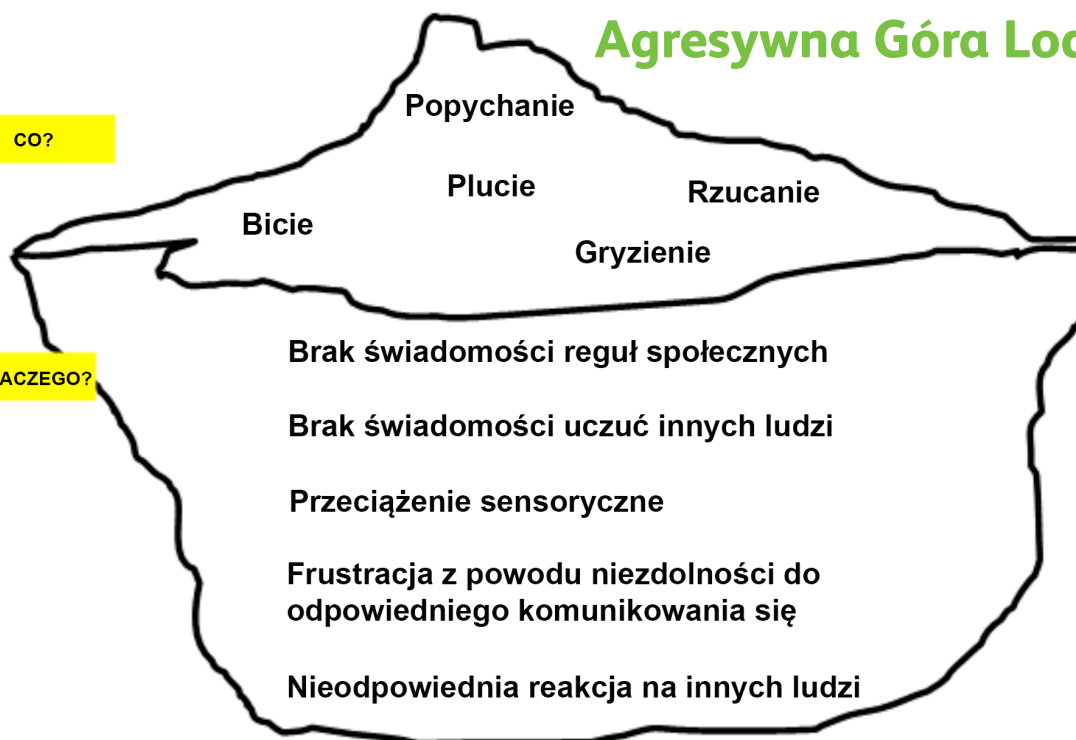
1) **JAKIE** zachowanie widzisz?
Opisz je, żeby każdy mógł się zgodzić z tym, co to jest, kiedy miało miejsce, a kiedy nie.

2) **DLACZEGO** dziecko się tak zachowywało? Pomyśl, co mogło być przyczyną - czy coś się zmieniło? Czy coś się stało przedtem?

Agresywna Góra Lodowa

CO?

DLACZEGO?



Bierna Góra Lodowa

CO?

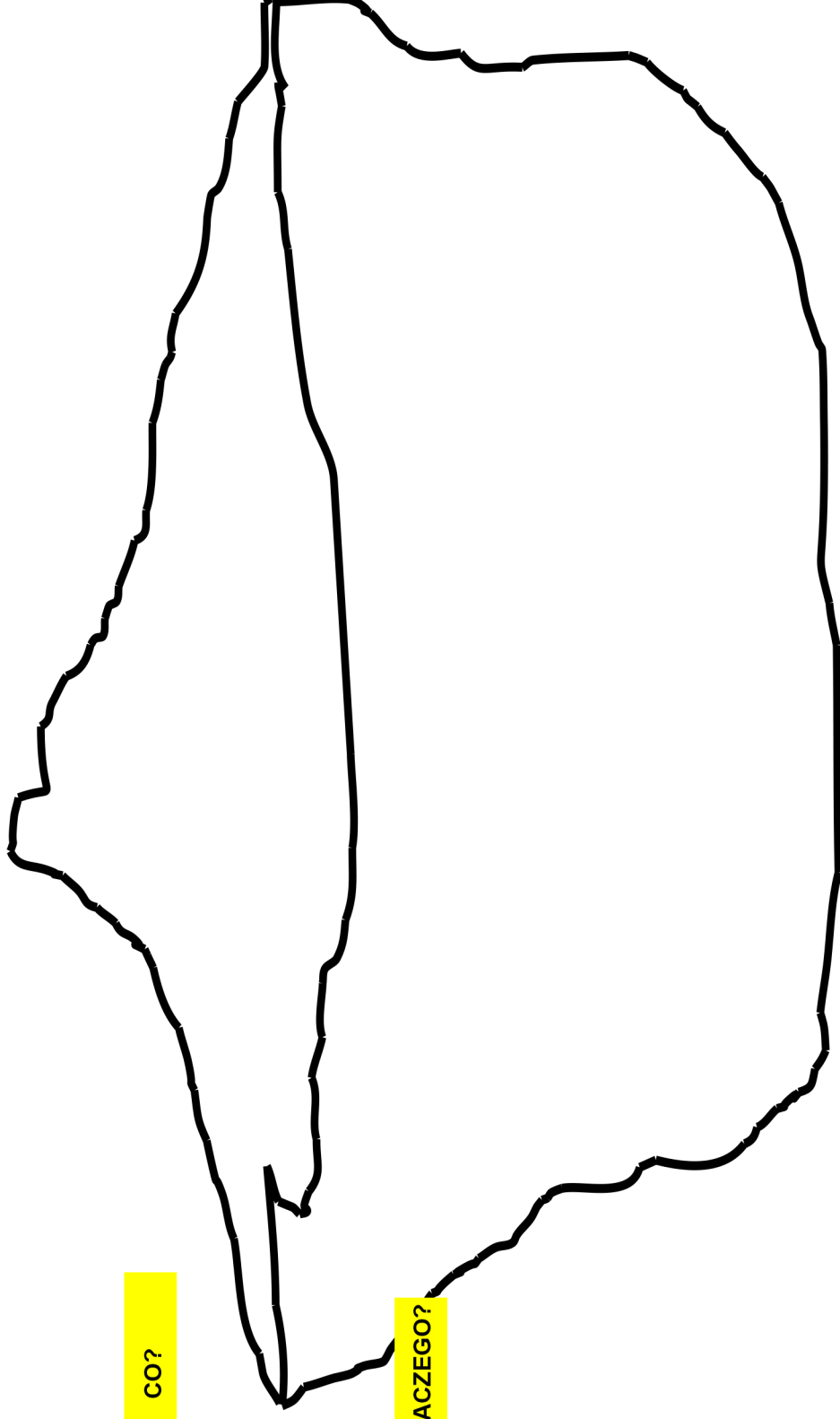
DLACZEGO?



Przećwicz korzystanie z metody „góry lodowej”

CO?

DLACZEGO?



1) **JAKIE** zachowanie widzisz? Opisz je, żeby każdy mógł się zgodzić z tym, co to jest, kiedy miało miejsce, a kiedy nie.

2) **DLACZEGO** dziecko się tak zachowywało? Pomyśl, co mogło być przyczyną - czy coś się zmieniło? Czy coś się stało przedtem?

Czasami trzeba próbować więcej niż raz. Być może za pierwszym razem dziecko nie będzie gotowe albo Tobie nie uda się tego zrobić tak, jak należy. Być może uda się coś, co kiedyś zadziałało w sytuacji podobnej do tej, która ma miejsce teraz. Łatwo jest zapomnieć o tym, jakie pomysły wypróbowaliście i jakie miały rezultaty. Kiedy zdecydujesz, które zachowanie dziecka chcesz zmienić, skorzystaj z poniższej tabeli i zapisz w niej pomysły, które wypróbujesz oraz notuj, co się dało i jakie zmiany zostały wprowadzone.

Jakie to zachowanie?	Co je powoduje?

[illegible]

Pomysły należy wypróbować przez około 6 tygodni, aby dać im szansę zadziałać i aby móc wprowadzać drobne zmiany w razie potrzeby.

[illegible]

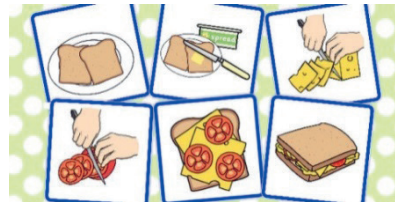
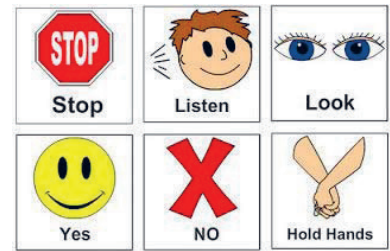
- ✓ Pracuj nad jednym zachowaniem na raz
- ✓ Spraw, by było to osiągalne - dziecko powinno mieć odnieść sukces
- ✓ Myśl realnie
- ✓ Działaj konsekwentnie
- ✓ Dostrzegaj, kiedy dziecko zrobi coś dobrze i chwal je za to
- ✓ Dostrzeż to, że małe zmiany to w rzeczywistości duże sukcesy

Pomoce wizualne

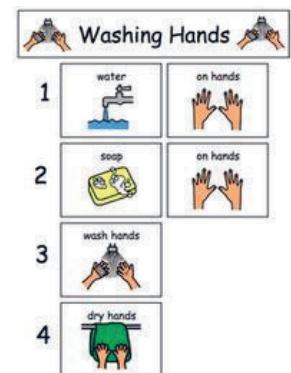
Korzystaj z prostych pomocy wizualnych do:

- wydawania prostych poleceń
- oznaczania pomieszczeń i części domu lub ogrodu
- zaznaczenia granic w zakresie bezpieczeństwa czy prywatności, np. stop/idź - zabawa na trawie, krzyżyk, ręka lub znak „nie wchodzić” na drzwiach łazienki, kiedy ktoś jest w środku
- ostrzegania o zmianie

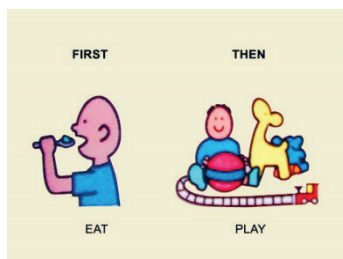
Jak to wygląda?



Pomoc przy codziennych, rutynowych czynnościach
Określanie kolejności czynności
Samodzielność Organizacja



Wash Your Hands to Stay Healthy



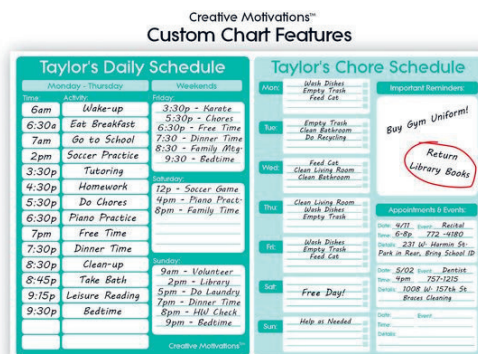
Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
17	18	19	20	21	22	23
				Last day of school		
24	25 Shopping	26	27 Discovery Place	28 library	29	30
31	1 Camp	2 Camp	3 Camp	4 Camp	5 Camp	6

Planowanie i przygotowywanie

- Podejście „najpierw/następnie”
- kalendarze
- rozkłady zajęć
- harmonogramy

Znajdź właściwe rozwiązanie

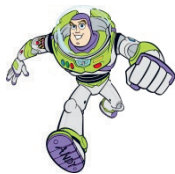
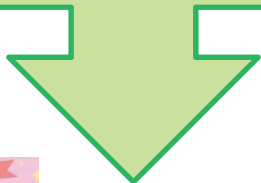
- ✓ Wybierz to, co działa najlepiej w przypadku Twojego dziecka
- ✓ Dostosuj to do jego wieku
- ✓ Ćwicz - daj dziecku czas
- ✓ Zaangażuj dziecko w ich tworzenie
- ✓ Spersonalizuj je, włączając w nie coś, czym interesuje się dziecko lub co je motywuje





Motywacja - co będę z tego mieć?

Ustal, co stanowi motywację dla Twojego dziecka. Wykorzystaj postaci lub zajęcia, które lubi dziecko, żeby pomóc mu poradzić sobie z czymś, czego nie lubi, np. specjalny ręcznik z postacią z bajki, mydło lub zabawki do kąpieli; specjalny model Lego do budowania podczas posiłków w restauracji; czas na ulubioną grę komputerową po odrobieniu lekcji.



Nagrody - powinny być:

- Dawane od razu - żeby powiązać je z ich powodem
- Krótkie/wyraziste
- Pełne znaczenia dla dziecka
- Wykonalne i rozsądne

Mogą to być na przykład:

Pochwała; uśmiech; kciuk w górę; przybicie piątki lub uścisk dłoni; czas spędzony wspólnie z Tobą na czymś, co lubi dziecko (granie w grę, spacer do parku, słuchanie muzyki); naklejki; tabela nagród; czasopismo lub mała zabawka; coś związanego z zainteresowaniami dziecka

* ograniczaj stosowanie jedzenia jako nagrody



Ogranicz czasowo zajęcia, które nie mają jasno określonego końca:

- 1 gra w...
- 1 odcinek...
- Korzystaj z minutnika, zegara lub stopera do odliczania czasu



Pamiętaj: niektóre dzieci nie lubią być w centrum uwagi

Mocne strony to na przykład:

- ✓ Wysokie umiejętności w dziedzinie, która interesuje dziecko
- ✓ Tendencja do myślenia logicznego
- ✓ Silne poczucie sprawiedliwości i uczciwości
- ✓ Niezależne myślenie - różne sposoby patrzenia na sytuacje
- ✓ Przetwarzanie wzrokowe - dziecko widzi, jak coś mogłoby wyglądać
- ✓ Szczera komunikacja
- ✓ Lojalność
- ✓ Obiektywność

Rzeczy, które lubisz

W czym jesteś dobry

