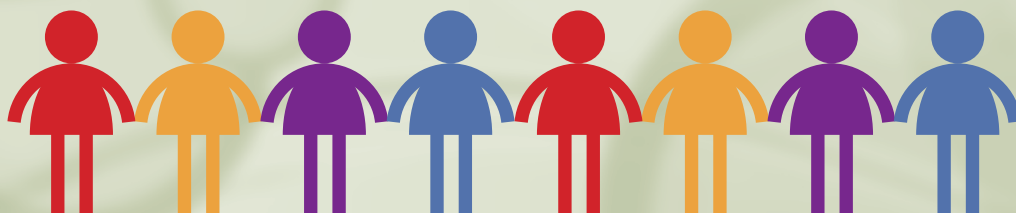




# Základné stratégie na pomoc deťom s autizmom a s inými komunikačnými ťažkosťami

## Pre rodiny

By Karen L. Baker  
Rotherham Autism Communication Team



V tejto knihe:

- Poznaj svoje dieťa
- Komunikácia
- Správanie
- Zmyslovými problémami
- Sociálna interakcia
- Stratégie



## Poznaj svoje dieťa



Táto brožúra je základným prednesením informácií k pomoci pre podporu vášho dieťaťa.

**Každé jedno dieťa má obľúbené a neobľúbené veci, vlastné potreby a talenty. Toto taktiež platí pre dieťa na autizmovom spektre.**

Pomôžte im dosiahnuť ich celkový potenciál ako sociálne tak aj akademicky, pretože:-

- Na nich dozeráte a učíte sa od nich
- Rozprávate sa s nimi a počúvate ich
- Rozumiete im
- Oceňujete si ich
- Milujete ich bez zábran

Každé jedno dieťa má obľúbené a neobľúbené veci, vlastné potreby a talenty. Toto taktiež platí pre dieťa na autizmovom spektre.

Oslavujte ich silné stránky a úspechy cez pochvaly a malé odmeny (nezáležiac na tom, aké sú malé).

Použite a budujte na základe záujmov, zručností, silných stránok a pozitívach vášho dieťaťa.

Získajte si viac informácií o tom, ako vášmu dieťaťu pomôcť a ako si zlepšiť vaše vedomosti a porozumenie od: zdravotných, výchovno-vzdelávacích, sociálnych služieb; pomocných skupín; webových stránok; z kníh a časopisov.

Pomôžte im vybudovať nezávislosť tým, že budete vedieť, kedy treba pomôcť a kedy treba cúvnuť.



### Držte sa

- ✓ ZDIEĽAJTE informácie a nápady s členmi vašej rodiny a s inými osobami, ktoré trávajú s vašim dieťaťom čas - silné stránky, záujmy, motivátory, rutiny, stratégie v rámci ukludňovania, správanie.
- ✓ Vypracujte si portrét/profil vášho dieťaťa, ktorý môžete zdieľať (vid' d'alšiu stranu) - do jeho vypracovania zapojte aj vaše dieťa.
- ✓ Snažte sa o vybudovanie dobrých vzťahov s ostatnými osobami, ktoré sú zapojené do vývoja vášho dieťaťa napr. so školou, organizovanými aktivitami a klubmi, lekármi, zubnými lekármi.

**Vždy si zapamätajte - toto je vaše dieťa. Vy ste odborníkom vášho dieťaťa**



Meno:

Narodeniny:

Moja fotografia

Darí sa mi v:



Čo rád/a jem a pijem:



Moje obľúbené veci sú:



Chcem sa zlepšiť v:



Veci, ktoré robím rád/a:



Lepšie ťa pochopím ak...



Veci, ktoré robím nerád/a:



Ak sa bojím alebo som rozrušený/á, ukážem to tým, že:



Zdravotné informácie:



Veci, ktoré ma upokojujú:



## Komunikácia

Odoslaný odkaz = Obdržaný odkaz . . . alebo je to tak?

Pre vaše dieťa by mohlo byť ťažké spracovať hovorovú alebo písomnú reč. Veľa detí na autizmovom spektre sa javí, že rozumejú viac ako je vlastne možné, hlavne ak je dobrá ich hovorová reč. Komunikácia môže byť verbálna (slová, ktoré hovoríme) a neverbálna (odkazy, ktoré posielame bez rozprávania).

### Komunikačné rozdiely alebo ťažkosti, ktoré môžete spozorovať zahrňujú:

| Verbálne                                                                                                                                                                                                                                         | Neverbálne                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Môžu používať rozličné prízvuky</li> <li>➤ Opakované programy, filmy alebo príbehy</li> <li>➤ Spracovanie hovorovej reči môže trvať dlhšiu dobu</li> <li>➤ "Nepochopí" humoru alebo sakrazmu</li> </ul> | <p>Slabé porozumenie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Očného kontaktu</li> <li>➤ Postoja osoby</li> <li>➤ Výrazov tváre</li> <li>➤ Jemnej gestikulácie</li> <li>➤ Osobného priestoru</li> </ul> |



### Komunikáciu s vaším dieťaťom by ste mohli zmeniť



- Ich budete volať po mene, aby ste upútali ich pozornosť
- Použijete menej hovorovej reči - jasnej, jednoduchej, nie dvojzmyselnej
- Si budete vedomí doslovnému porozumeniu
- Poviete, čo mienite & budete mieniť, čo hovoríte
- Rozdelíte inštrukcie na malé časti
- Umožníte čas na premyslenie

Dovršíte s akýmkoľvek vykonanými "sľubmi" - komentáre ako sú: "keď bude čas; na konci týždňa; za minútku; zajtra" môžu spôsobiť problémy v prípade, že sľúbené veci sa vlastne neuskutočnia.



### Pomôže vám, ak:



- Bude to, čo očakávate jasné, reálne a dosiahnuteľné
- Si skontrolujete, či nie je v prostredí rozptýlenie - zmyselné preťaženie
- Použijete profil/portrét, ktorý pomôže iným osobám komunikovať s vaším dieťaťom
- Si premyslíte - dokážete to povedať jasnejšie?

### Použijete vizuálnu pomoc ako permanentné pripomienky:

- Kalendáre, denné/týždenné časové rozvrhy
- Označte s nálepkami oblasti/zariadenia v miestnosti
- Použite časovač, aby dieťa vedelo, koľko má času na aktivitu/skončenie activity
- Súbory/fotografie/obrázky, aby vedelo, čo sa od neho očakáva behom špecifických úloh napr. ráno, čas na spánok alebo rutinu v kúpeľni

*Vizuálnu pomoc vypracujte tak, aby bola vhodná pre vek dieťaťa a čo najpraktickejšia*



Spôsob, akým sa niekedy rozprávate s vaším dieťaťom, hlavne keď sú v strese, sa môže zdať iným ľuďom nezdvorilý.

**Zapamätajte si, že sa snažíte vášmu dieťaťu pomôcť a nie vyhovieť iným osobám.**

## Humor

- Vysvetlite, prečo sú veci smiešne
- Naučte ich a praktizujte s nimi jednoduché žartíky
- Vaše dieťa môže mať rado vizuálne "slapsticky" alebo kreslený humor - vizuálnemu humoru sa môže porozumieť ľahšie, ako tomu, čo závisí na slovách/reči
- Vyhnite sa používaniu sarkazmu - ale vysvetlite to vášmu dieťaťu, keď bude mať dostatočný vek na to, aby mu pochopilo



Otázky ako

*Dokážeš otvoriť dvere?*

*Vieš, kde je televízny ovládač?*

*Môžeš mi povedať, či má prísť autobus?*

môžu byť zodpovedané jednoduchými slovami áno alebo nie alebo

"Áno, môžem/Nie. Nemožem."

Jasne povedzte, na čo sa pýtate a overte si, či ste sa spýtali najlepším spôsobom.

*Tak si pohni*



*Vonku sa čerti bijú*



*Chod' a umy si na záchode ruky - naozaj?*

*Smial som sa do popuku*

*Musím si odkasľat'*



## Myslíte na veci doslovne

Je to naozaj to, čo ste chceli povedať?

*Čo si sa zle vyspal?*



Frázy ako sú

*"Chcel by si to zdvihnúť?" alebo "Pôjdeme si teraz čítať?" naznačujú, že dieťaťu dávate na výber v dobe, keď mu vlastne dávate inštrukcie - nebuďte prekvapení, ak jeho odpoveďou bude "nie"!*



*Tak budeme držať palce*

*Ešte si si neupratal/a svoju izbu"*

Hovoríte, čo je jasne viditeľné, alebo ste mysleli: *"Uprac si svoju izbu?"*

## Pomôcky

- ✓ Menej hovoriť/zredukovať hovorovú reč - napr. "kabát dolu, sadnúť" radšej ako "Môžeš sa prosím ťa poponáhľať a vyzliecť si kabát a potom si sadnúť"
- ✓ Vysvetľujte jasne a jednoducho - Budem musieť vedieť "prečo?"
- ✓ Zopakujte tie isté jednoduché inštrukcie, ak im nerozumeli alebo na ne vhodne neodpovedali
- ✓ Hovorte čo najtvrdšie ako je to možné (praktické/fyzické/reálne objekty) - abstraktné koncepty nápady/teórie/názory/pohľady) sa budú musieť lepšie vysvetliť
- ✓ Hovorte za použitia pozitívnych inštrukcií radšej, ako aby ste povedali, čo treba vykonať napr. povedzte "Dole ruky" a nie "Neškráb sa"
- ✓ Pred ukončením aktivít dajte vášmu dieťaťu varovanie aby ste ho "neprekvapili" so strmým ukončením aktivity

Spracovanie verbálneho a písomného jazyka môže byť pre vaše dieťa ťažké  
**Menej slov = menej práce**



## Sociálna interakcia

Pre deti s autizmovým spektrom môže byť ťažké byť v spoločnosti iných osôb alebo porozumieť sociálnym situáciám. Ich reakcia na ľudí alebo na situácie za môže zdať neobvyklá alebo dokonca nezdvorilá. Toto je neúmyselné a často sa spája so stresujúcou alebo úzkostlivou situáciou.



### Môžem/nemusím:

- Nemusím rozumieť nepísaným sociálnym pravidlám napr. čakanie v radách; státie príliš blízko inej osoby; vyrušovanie
- Môžem preukázať zvýšený stupeň stresu alebo nevhodného chovania
- Nemusím si byť vedomý/á pocitom druhých osôb alebo ich názorov
- Môžem mať ťažkosti s čítaním/pochopením výrazov tváre a postoja osoby
- Môžem vedieť, čo treba urobiť, ale jednoducho to urobiť nemôžem
- Môžem mať ťažkosti s prevedením sociálnych zručností z jednej situácie na druhú
- Môže byť pre mňa ťažké čakať na môj rad alebo sa deliť s inými - tímové hry alebo športy môžu byť problematické
- Môžem sa znepokojiť alebo uraziť iné osoby bez toho, že to mám v úmysle



DAJ PRIESTOR  
a ČAS

Snažte sa  
udržať veci  
predvídateľnými

Poznajte limit  
vášho dieťaťa

**Plánovanie a príprava**  
Do plánu zahrňte aj vaše  
dieťa, aby vedelo, aký je plán.

### Sociálne doby a situácie, ktoré môžu byť stresujúce

- Škola/stredná škola, organizačné activity
- Obchody alebo supermarket
- Rušné hracie kútiky
- Preplnené/hlučné prostredie
- Rodinné príležitosti
- Stravovanie sa vonku
- Oslavy/Vianoce
- Výlety
- Prázdniny - mimo domu a doma
- Cestovanie
- Zdravotné objednávky
- Návštevníci
- Zmeny v rutine alebo v plánoch
- Voľno - nedostatok štruktúry

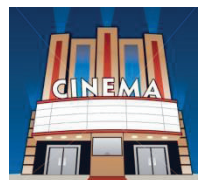
Ak je to možné, zapojte  
do aktivity niečo, o čo  
majú záujem

**Majte po ruke plán B**  
Myslite na zmeny -  
počasie, cestovanie,  
zrušenie

Vyhňte sa  
zmyslovému  
preťaženiu

Limitujte čas  
aktivít

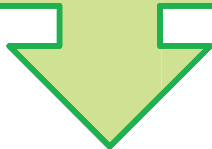
Vyberte si tichší čas dňa/  
týždňa/roku na cestovanie,  
nákupy alebo výlety



## Kamarátstva

### Nie vždy rozumiem:

- Kto je to kamarát
- Ako si nájsť a udržať kamarátov
- Ako sa podeliť s inými a počkať, kedy je môj rad
- Ako sa môžu cítiť iné osoby, ako môžu premýšľať alebo čo by chceli alebo že majú radi iné veci ako ja



Opakujte  
vopred hry  
a aktivity

Predstavte  
jedného kamaráta  
a časom vytvorte  
malú skupinku



Vaše dieťa by mohlo uprednostniť  
spoločnosť dospelých osôb alebo  
mladších detí - ich správanie je ľahšie  
predvídateľné a pravidelnejšie ako  
u detí podobného veku vášho dieťaťa

Nemajte obavy z toho, že  
vaše dieťa nemá kamarátov -  
možno radšej uprednostňuje,  
keď je samo.  
**Je to jeho/jej problém alebo  
problém pre iné osoby?**

### Kamaráti

- ✓ Kamarát je osoba, ktorá nepatrí do mojej rodiny, ale je pre mňa dôležitá.
- ✓ Kamarát je osoba, ktorá je jedinečná, pretože sa máme navzájom radi.
- ✓ Kamarát so mnou trávi čas. Sme spolu radi.
- ✓ Nič na tom nie je, ak sú nejaké veci, ktoré chcem robiť, ale môj kamarát ich robiť nechce. Tieto veci môžem urobiť neskôr sám alebo s niekým iným.
- ✓ Dobrí kamaráti sa učia navzájom si vychádzať.
- ✓ Budem sa snažiť byť dobrým kamarátom/kamarátkou.



Naučte celú rodinu  
pravidlá jednoduchých  
hier, aby vaše dieťa  
vedelo, čo sa očakáva.



Dajte priebehu  
voľnosť na určitú  
štruktúru a rutinu

*Každý deň povzbudzujte dieťa,  
aby sa podelilo s inými a počkalo  
na jeho rad. Kdekoľvek je to  
možné, použite reč napr. "Jeden  
pre mňa, jeden pre teba" keď  
ponúkate sušienky alebo "teraz  
som na rade otvoriť dvere ja",  
keď vchádzate do obchodu*



Kamarátstvo môže jednoducho znamenať  
byť po boku niekoho, kto zdieľa rovnaké  
záujmy napr. Thomas Tank Engine,  
Lego, Minecraft, Anime, hudbu, hry na  
počítači, Parktour (bezplatný beh)

### Výhra

Vaše dieťa bude chcieť vždy vyhrať alebo byť prvým

- ✓ Rád sa hrám hry.
- ✓ Niekedy sa hrám hry doma.
- ✓ Existuje veľa rozličných hier.
- ✓ Môžem sa hrať hru s jednou alebo s niekoľkými osobami.
- ✓ Keď sa osoby spolu hrajú, musia počkať na ich rad.
- ✓ Niekedy hru môžem vyhrať a niekedy môžem prehrať.
- ✓ Nie je na tom nič zlé, keď prehrám.
- ✓ Keď osoby prehrávajú hru povedia víťazovi "Výborne". Nie sú nahnevaní. Sú z nich dobrí porazení.
- ✓ Budem sa snažiť byť dobrým porazeným.



## Oslavy a špeciálne príležitosti



### Zapamätajte si:

- Zisti, či sa z prekvapení poteším napr. návštevy, oslavy alebo darčeky
- Nemusi sa mi páčiť, keď budem mať darčeky zabalené alebo veci, o ktoré som si nežiadal
- Môžem byť úprimný/á a povedať niekomu, že sa mi darčeky nepáčia
- Len preto, že je to rodina neznamená, že s nimi chcem stráviť čas
- Nechci, aby som to robil/a na dlhšie, ako je naplánované len preto, lebo sa zdám, že sa s tým dobre vyrovnávam - môžeme sa posnažiť, aby to bolo dlhšie nabudúce



Mala by to byť  
zábava 😊 pre  
každého

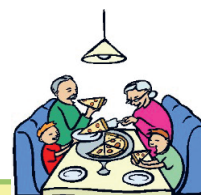


**Upovedomte návštevníkov dopredu** Ale nebud'te prekvapení, ak sa vás bude dieťa neustále pýtať, kedy už pôjde preč

Majte po ruke  
niečo, čo majú  
rady na rozptýlenie

### Stravovanie sa mimo domu

Premyslite si, kde je najlepšie sedieť  
- na konci stola, v bunke, vedľa dverí,  
blízko záchodov na tichšom mieste



### Pripravte a praktizujte si plán úniku

- Zoznámte sa a privítajte osoby
- Zúčastnite sa najdôležitejších aktivít "z bezpečnej diaľky"
- Premiestnite sa na tichšie miesto
- Vráťte sa a rozlúčte sa



Neustále kontrolujte príznaky  
stresu alebo úzkostlivosti  
**Sociálne + Zmyslové = Preťaženie?**

### Pomôcky

- ✓ Učte ich jednoduchým sociálnym zručnostiam / čo treba v určitých situáciách vykonať (použite sociálne príbehy) napr. praktizujte, čo treba spraviť ak: sa zoznamujete a vítate osoby ; žiadate o pomoc; kupujete niečo v obchode; utekáte na autobus; stravujete sa v reštaurácii; odpovedáte na otázky; vytvárate jednoduchú konverzáciu;
- ✓ Pomôžte behom sociálnych aktivít - zdieľajte informácie s inými osobami zapojenými s vaším dieťaťom, aby bola pomoc súdržná
- ✓ Rozhodnite sa o dôvode sociálnej aktivity - pre koho je to? Nemusi to byť až tak "zábavné" pre vaše dieťa ako pre iné zaujaté osoby
- ✓ Limitujte počet osôb, s ktorými potrebuje v jednej dobe vaše dieťa interakciu
- ✓ Použite postoj "najsťôr-potom" napr. najskôr nákup - potom niečo dostaneš
- ✓ Poskytnite vášmu dieťaťu plán úniku

Všetci potrebujeme  
čas "pre seba"

## Porozumenie zmyslových informácií

Naše zmysly nám vždy poskytujú informácie -  
cez naše vlastné telá (vnútorné) a z okolitého prostredia (vonkajšie)

**chut', hmat, sluch, čuch, zrak**



**rovnováha/pohyb**

nám pomáhajú udržiavať našu rovnováhu  
a postoj a pomáhajú nám porozumieť, kde  
a ako rýchlo sa naše telo pohybuje



**upovedomenie si organizmu**

nám pomôže, kde sú naše telá v priestore  
a ako odlišne sa hýbu naše časti tela



**Ako si tieto informácie preložíme, nám pomôže porozumieť svet okolo nás**

Príliš veľa informácií (hyber alebo precitlivý) = preťaženie

Príliš málo informácií (hypo alebo málo citlivý) = zmätok

Všetky alebo len niektoré so zmyslov môžu byť buď precitlivé alebo málo citlivé  
*Je možné byť precitlivý v niektorých oblastiach a málo citlivý v iných oblastiach*  
Hladina precitlivosti alebo nízkej citlivosti sa môže líšiť alebo sa niekedy nemusí vyskytnúť vôbec  
*Situácie môžu spôsobiť viac stresu alebo úzkostlivosti (napr. sociálna komunikácia) ovplyvňuje  
schopnosť spracovať zmyslové informácie*

Pre vaše dieťa by mohlo byť ťažké porozumieť, čo sa  
deje alebo sústrediť sa na veci, ktoré sú dôležité.

**Ťažkosti so spracovaním  
zmyslových informácií môžu mať  
dopad na to:**  
ako sa vaše dieťa cíti, ako myslí  
a ako sa správa

**Znížte dopad zmyslových ťažkostí:**

- ✓ Zistite, či nemôžete zmeniť niečo v ich prostredí
- ✓ Pripravte ich na nové zmyslové zážitky
- ✓ Majte po ruke náhradný plán v dobe, keď sú zmyslovo preťažené
- ✓ Plánujte včas pre pozitívne zmyslové zážitky (veci, ktoré rady robia napr. pohyb - točenie alebo hupanie samých seba alebo predmetov; príležitosti na vykonávanie zvukov alebo čas na ticho; ostré/znížené/ pohybujuce sa osvetlenie; prístup k ich tichému/ bezpečnému miestu alebo na ich špeciálny záujem)

Snažte sa identifikovať  
zmyslové ťažkosti vášho  
dieťaťa  
**Ako prežívajú svet?**

Príliš veľa pozornosti na  
nepotrebné zmyslové  
informácie alebo naopak  
nedostatok pozornosti  
na potrebné zmyslové  
informácie ich môže  
zmiast', môžu byť  
úzkostlivé alebo  
rozrušené.

**Vyplňte zmyslový  
kontrolný zoznam  
(viď 'ďalšiu stranu)**

## Kontrolný zoznam zmyslového prehodnotenia

(založený na základe kontrolného zoznamu zmyslového profilu z Bogdashina, 2003 a zahrňujúci v IDP spektre autizmu)

Označte týkajúce sa a zvážte si, ktorý výukový personál potrebuje o tejto informácii vedieť. Kde je to možné, vypracujte to v diskusiách s rodičmi alebo opatrovníkmi a žiakom.

| Číslo | Prvok                                                   | Áno | Nie | Neviem | Požado-vaný čin |
|-------|---------------------------------------------------------|-----|-----|--------|-----------------|
| 1     | Odoláva zmenám v oboznámených rutinách                  |     |     |        |                 |
| 2     | Nespoznáva známe osoby v nezvyčajnom odeve              |     |     |        |                 |
| 3     | Nemá rád/a ostré svetlá                                 |     |     |        |                 |
| 4     | Nemá rád/a svetielkujúce svetlá                         |     |     |        |                 |
| 5     | Bojí sa blikajúceho svetla                              |     |     |        |                 |
| 6     | Dáva si ruky na oči alebo zatvára oči pri ostrom svetle |     |     |        |                 |
| 7     | Láka ho/ju svetlo                                       |     |     |        |                 |
| 8     | Fascinujú ho/ju ligotavé predmety a jasné farby         |     |     |        |                 |
| 9     | Chytá sa stien v miestnostiach                          |     |     |        |                 |
| 10    | Má rád/a určité vzory (napr. tehlové múry, pásiky)      |     |     |        |                 |
| 11    | Ľahko sa stratí                                         |     |     |        |                 |
| 12    | Bojí sa výšok, výťahov, pohyblivých schodov             |     |     |        |                 |
| 13    | Ťažko chytá loptu                                       |     |     |        |                 |
| 14    | Je vystrašený/á, keď sa ním/ňou prídu iné osoby         |     |     |        |                 |
| 15    | Vonia, olizuje, potľapkáva predmety a ostatné osoby     |     |     |        |                 |
| 16    | Javí sa, že nespoznáva niektoré farby                   |     |     |        |                 |
| 17    | Keď vykonáva úlohu, používa okrajový zrak               |     |     |        |                 |

| Číslo | Prvok                                                            | Áno | Nie | Neviem | Požado-vaný<br>čin |
|-------|------------------------------------------------------------------|-----|-----|--------|--------------------|
| 18    | Ľahšie počúva, keď sa na osobu nepozera                          |     |     |        |                    |
| 19    | Pamätá si výnimočne dobre cesty a miesta                         |     |     |        |                    |
| 20    | Dokáže si zapamätať veľké množstvo informácií na určitú tematiku |     |     |        |                    |
| 21    | Preplnené miesta znáša veľmi zle                                 |     |     |        |                    |
| 22    | Uprednostňuje sedieť v skupine ľudí vzadu alebo vpredu           |     |     |        |                    |
| 23    | Zakrýva si uši, keď počuje určitý zvuk                           |     |     |        |                    |
| 24    | Dokáže počuť zvuky, ktoré iní nepočujú                           |     |     |        |                    |
| 25    | Z určitých zvukov vie byť veľmi rozrušený/á                      |     |     |        |                    |
| 26    | Búcha na prednety a dreve                                        |     |     |        |                    |
| 27    | Lákajú ho/ju zvuky a hluky                                       |     |     |        |                    |
| 28    | Nemá rád/a potrasenie s rukou alebo objatia                      |     |     |        |                    |
| 29    | Má rád/a objatie, keď sa preň rozhodne                           |     |     |        |                    |
| 30    | Javí sa, že počuje len prvé slovo z vety                         |     |     |        |                    |
| 31    | Opakuje presne, čo hovoria iné osoby                             |     |     |        |                    |
| 32    | Veľmi dobrá zvuková pamäť na piesne a rýmy                       |     |     |        |                    |
| 33    | Nemá rád/a určité typy látok a textilu                           |     |     |        |                    |
| 34    | Vyzerá, že nereaguje na bolesť a teplotu                         |     |     |        |                    |
| 35    | Nemá rád/a určité typy jedál a nápojov                           |     |     |        |                    |
| 36    | Hľadá tlak tým, že lezie pod ťažké predmety                      |     |     |        |                    |
| 37    | Veľmi silne objíma                                               |     |     |        |                    |
| 38    | Má rád/a, keď cíti určité materiály                              |     |     |        |                    |

| Číslo | Prvok                                                                             | Áno | Nie | Neviem | Požado-vaný<br>čin |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|--------|--------------------|
| 39    | Nemá rád/a určité každodenné vône/zápachy                                         |     |     |        |                    |
| 40    | Konzumuje materiály, ktoré nie sú na konzumáciu                                   |     |     |        |                    |
| 41    | Má rád/a, keď sa mu/jej nachystá jedlo na tanier určitým spôsobom                 |     |     |        |                    |
| 42    | Nemá rád/a jedlo, ktoré sa žuje, alebo chrúme                                     |     |     |        |                    |
| 43    | Celkom nemotorný/á a naráža do predmetov                                          |     |     |        |                    |
| 44    | Má ťažkosti s jemnými motorickými pohybmi                                         |     |     |        |                    |
| 45    | Má ťažkosti s behom a šplhaním                                                    |     |     |        |                    |
| 46    | Má problémy s bicyklovaním sa                                                     |     |     |        |                    |
| 47    | Vyzerá, že si nie je vedomý/á, kedy je telo v piestore                            |     |     |        |                    |
| 48    | Má slabú rovnováhu                                                                |     |     |        |                    |
| 49    | Má strach z každodenných pohybových aktivít ako sú hupáčky, šmýklávky, trampolíny |     |     |        |                    |
| 50    | Má extrémne dobrú rovnováhu                                                       |     |     |        |                    |



## Správanie

.....vyrušuje?.....rozptyluje sa?.....ubližuje sebe a ostatným?.....znervózňuje?

.... bez príčiny?

### Každé chovanie:

- má príčinu
- je pokusom niečo komunikovať
- je prirodzenou odpoveďou na uvoľnenie stresu a úzkostlivosti

Niekedy je príčina zjavná, ale niekedy nerozumieme, aký odkaz je v komunikácii

Sústred'te sa na jednu vec v poradí

### Môže zahrňovať:

- stiahnutie sa/uzatvorenie/zdržanie
- extrémnu úzkostlivosť/emočné vzplanutie
- hnev/výbuch/zosypanie sa
- vyhýhanie sa požiadaviek
- zvýšenie v opakovanom správaní
- intenzitu obmedzených záujmov
- žiadny zmysel pre nebezpečenstvo
- neporozumenie následkov z ich činov
- iné chovanie v iných miestach

Čo spôsobuje v súčasnej dobe najviac problémov?

Pri viacerých typoch správania je ťažké, kde začať najprv.

Nezaujímajte sa o to, čo očakávajú druhé osoby a aké sú ich názory - oni vaše dieťa nepoznajú

Uprednostňujte - buďte realistickí ohľadom toho, čo dokážete zvládnuť

Zariad'te sa podľa seba.

Neberte si to osobne  
Nie je to vaša chyba

### Často spôsobené:

- stresom/úzkostlivosťou
- zmenou
- novými ľuďmi/situáciami
- nedostatkom porozumenia
- komunikačnými ťažkosťami
- zmyslovými problémami (prostredím)
- osobným nátlakom - "perfekcionista"
- očakávaniami ostatných - rovesníkmi/akademicky/sociálne

Môže sa stať hocikedy, kdekolvek a s kýmkoľvek

Snažte sa zostať pokojným/pokojnou  
Zapamätajte si, že ste dospelá osoba

Krôčik po krôčiku

May be because of a single incident or a build of things over time

### Môže to byť:

- na získanie pozornosti
- na to, že chce získať niečo hmotné

Buďte sebavedomí ohľadom toho, čo viete, že pre vaše dieťa funguje

Vyhňte sa kričaniu, ale hovorte zrozumiteľne a prísne

## Vykonávanie zmien

Rozdeľte si veľké úlohu na menšie



Je to problém pre vaše dieťa, pre vás, alebo pre iných ľudí? Nepotrebovali by radšej dospelé osoby (vy alebo iné osoby) zmeniť ich postoj alebo prístup k správaniu miesto zmeny samotného správania?

- Identifikujte správanie, ktoré chcete zmeniť - použite prístup l'adovca (viď d'alšiu stranu)
  - Sú nejaké charakteristiky správania alebo niečo, čo ho aktivuje?
  - Zapríčiňujú správanie zmyslové odlišnosti?
  - Zvážte si možné stratégie/riešenia
  - Vypracujte si plán pre správanie
  - Zdieľajte plán s ostatnými, ktorí s vašim dieťaťom trávajú čas
- Prehľadnucite - Ako to funguje? Funguje to? Čo d'alej?

Keď hľadáte riešenie, myslite inak a kreatívne.



Úniková cesta

VY

Bezpečnostná sieť

Dôverujú vám

Poskytnite bezpečné prostredie, aby vedeli, ako sa cítite

Niektoré chovanie sa môže zmeniť rýchle ale niektoré bude trvať dlhšie, než sa zmení

*V niektorých prípadoch sa správanie môže zhoršiť prdtým, ako sa zlepší - nevzdávajte sa!*

Dôslednosť vám prinesie výsledky

### Pomôcky

- ✓ **Plánujte dopredu** - vedzte, čo príde, myslite na možné spúšťače pre vaše dieťa a stratégie, ktoré môžete použiť
- ✓ **Vaše dieťa varujte vopred** - (ako dopredu bude záležať na vašom dieťati) - ako pripomienky použite kalendáre, zoznamy, obrázky
- ✓ **Poskytnite čas a priestor** - tichý, bezpečný priestor na ústup, aby: ste ho použili na utíšenie/oddych/"skrotenie"/odstresovanie. Budete ich musieť naučiť a povzbudzovať ich v tom, aby ho použili - nemusia si uvedomiť, kedy ho budú potrebovať
- ✓ **Špeciálne záujmy** - spoznajte potrebu na veci, ktoré rady robia
- ✓ **Umožnite prechod na "časový priestor"** - vaše dieťa bude medzi zmenami z miesta na miesto alebo z aktivity na aktivitu potrebovať "priestor na dýchanie" napr. príchod zo školy domov alebo z organizovanej aktivity; po návštevníkoch. Nesnažte sa ich pýtať veľa otázok - stupňovanie stresu a úzkostlivosti sa najskôr musí odbúrať
- ✓ Použite sociálne príbehy na to, aby ste dieťaťu pomohli porozumieť, čo treba robiť v špecifických situáciách

**Zapamätajte si**  
Starostlivosť o samých seba - nájdite si čas, aby ste sa starali aj o seba!

# Správanie

1) **AKÉ JE** chovanie, ktoré vidíte?  
Opíšte ho, aby každý odsúhlasil, aké je, kedy sa stalo a kedy sa nestalo.

2) **AKÉ** je chovanie, ktoré vidíte?  
Opíšte ho, aby každý odsúhlasil, aké je, kedy sa stalo a kedy sa nestalo.

## Agresívny Íadovec

**ČO?**

**PREČO?**

Postrkávanie  
Pľuvanie  
Kúsanie  
Udieranie  
Hádzanie

Nepozná sociálne pravidlá  
Neuvedomuje si, ako sa cítia iní  
Zmyslové preťaženie  
Nervozita kôli neschopnosti poriadne komunikovať  
Nevhodné reagovanie na iné osoby

## Pasívny Íadovec

**ČO?**

**PREČO?**

Vyzerá lenivý  
Nie je motivovaný  
Príliš závislý  
Čaká na podnetenie

Neuvedomuje si prítomnosť iných osôb  
Slabý pojem o čase  
Nerozumie odmenám v budúcnosti  
Nie je motivovaný zvyčajnými odmenami  
Nerozumie očakávaniam

# Praktizujte použitie ľadovca

čo?

PREČO?

1) **AKÉ JE** chovanie, ktoré vidíte? Opíšte ho, aby každý odsúhlasil, aké je, kedy sa stalo a kedy sa nestalo.

2) **PREČO** sa toto chovanie odohralo? Premýšľajte nad tým, čo toto správanie spôsobilo – zmenilo sa niečo; stalo sa niečo predtým?

Niekedy musíte vyskúšať veci viac ako jedenkrát. Môžno vaše diéta nebolo pripravené, alebo to na prvýkrát nepochopilo. Možno niečo, čo bolo úspešné v minulosti, by mohlo fungovať v podobnej situácii, ktorá sa koná teraz. Je ľahké zabudnúť nápady, ktoré ste vyskúšali a ako ste s nimi uspeli. Keď ste sa rozhodli na správaní, ktoré chcete zmeniť, použite nižšie uvedenú tabuľku, aby ste si zapísali nápady, ktoré ste vyskúšali a uchovajte si záznam o tom, čo sa podarilo alebo aké ste vykonali zmeny

| Aké je správanie? | Čo ho spôsobuje? |
|-------------------|------------------|
|                   |                  |

[illegible]

# Zápisný hárok na plánovanie správania



Vaše nápady by ste mali skúšať aspoň 6 týždňov, aby ste im dali šancu na ich fungovanie a aby ste vytvorili akékoľvek potrebné malé zmeny

[illegible]

- ✓ Pracujte v jednej dobe len na jednom správaní
- ✓ Snažte sa docieľenia - vaše dieťa potrebuje zažiť úspech
- ✓ Bud' te realistickí
- ✓ Dodržujte pravidel'nosť
- ✓ Nachytajte ich, keď robia niečo správne a pochváľte ich
- ✓ Uvedomte si, že malé zmeny sú veľkým úspechom

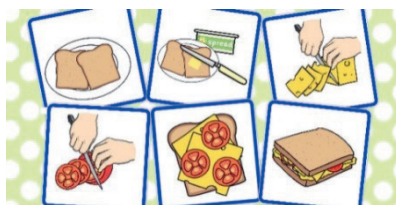
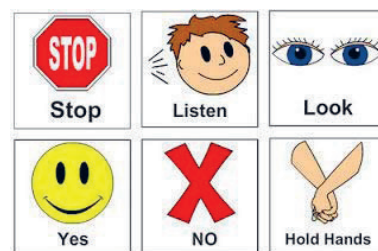


## Vizuálna pomoc

Použite jednoduchú vizuálnu pomoc na:

- Podanie jednoduchých inštrukcií
- Označte miestnosti alebo oblasti v dome či záhrade
- Poskytnite pravidlá ohľadom bezpečnosti alebo súkromia napr. stop/chod' sa hrať na záhradu; krížik, ruku alebo zákaz vstupu na dvere kúpeľne, na poukázanie, že vnútri je iná osoba
- Upozorníte na zmenu

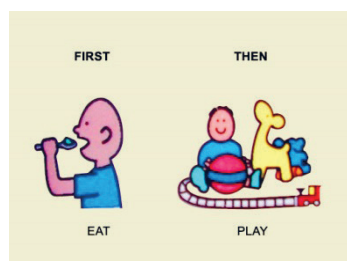
Ako to vyzerá?



Pomoc v každodenných rutinách  
Sekvenčné spracovanie  
Nezávislosť  
Organizácia



Wash Your Hands to Stay Healthy



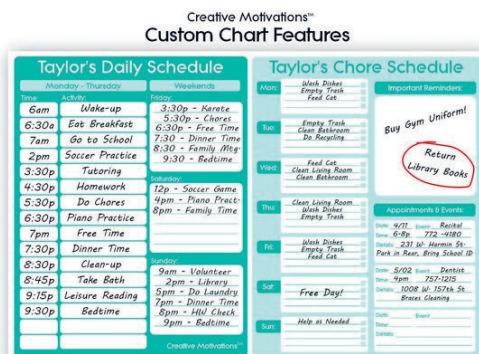
| Sunday | Monday      | Tuesday | Wednesday          | Thursday           | Friday | Saturday |
|--------|-------------|---------|--------------------|--------------------|--------|----------|
| 17     | 18          | 19      | 20                 | 21                 | 22     | 23       |
|        |             |         |                    | 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        |

Plánovanie a príprava

- Prístup "najskôr jedno potom druhé"
- kalendáre
- časové rozvrhy
- rozvrhy

Vhodný prístup

- ✓ Vyberte, čo pre vaše dieťa funguje najlepšie
- ✓ Zrealizujte to vhodne pre jeho vek
- ✓ Praktizujte - neponáhľajte sa
- ✓ Zapojte do realizácie aj vaše dieťa
- ✓ Zosobnite ich, aby zahrňovali špeciálne záujmy alebo motivátory vášho dieťaťa

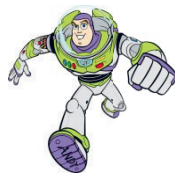
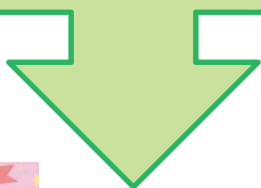




### Motivácia - Čo z toho budem mať ja?

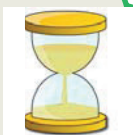
Zistite, čo vaše dieťa motivuje

Použite akékoľvek postavičky alebo aktivity, ktoré majú rady, aby im pomohli zvládnuť aktivity, ktoré nerady robia napr. uterák so špeciálnou postavičkou, hračky alebo mydlo pri kúpeli, postavenie špeciálneho modelu z Lega keď jedia, hranie sa ich obľúbenej hry na počítači potom, čo si urobili domácu úlohu



### Limitujte otvorené aktivity:

- 1 hra z...
- 1 epizóda z...
- Použite časovač, hodiny alebo stopky na odpočítavanie



Veci si môžete vychutnať

Veci, ktoré sú dobré na



### Odmeny - vykonajte ich:

- Ihneď - aby sa odmena spojila s jej dôvodom
- Krátke/bystré
- Pre dieťa dávajúce zmysel
- Zvládateľné a rozumné

Tieto môžu zahrňovať:

Pochvaly; úsmev; palce smerom hore; a 'high five' alebo potrasenie rukou; stráviť určitú dobu s tým, čo rady robia (hranie hry, prechádzka v parku, počúvanie hudby), nálepky, tabuľky s odmenami, časopisy, malú hračku, niečo spojené s ich záujmami



**Zapamätajte si:** niektoré deti nechcú byť centrom pozornosti

### Silné stránky môžu zahrňovať:

- ✓ Zručného odborníka v oblasti zájmu
- ✓ Tendenciu logického myslenia
- ✓ Silný zmysel pre spravodlivosť a férovosť
- ✓ Nezávislé myslenie - rozličný pohľad na veci
- ✓ Vizualne spracovanie- t.j ako by veci mohli fungovať
- ✓ Úprimná komunikácia
- ✓ Loyalitu
- ✓ Neodsudzovanie

