

PORADNIK DLA RODZICÓW OSÓB Z AUTYZMEM

NIE TYLKO W CZASIE EPIDEMII COVID-19



Spis treści

WSTĘP	2
Wyjaśnienie osobie z autyzmem aktualnej sytuacji	3
Wsparcie w przeżywaniu emocji	3
Plan dnia i aktywności.....	4
Gry i zabawy – propozycje.....	5
Aktywność ruchowa.....	6
Korzystanie ze sprzętów elektronicznych	7
Wychodzenie z domu.....	7
Dbanie o siebie	9

WSTĘP

Wsparcie osób ze spektrum autyzmu w sytuacji epidemii koronawirusa (Covid-19)

Sytuacja, której obecnie doświadczamy, jest czymś zupełnie nowym dla nas wszystkich. Osoby z autyzmem pozostają w domu, czyli w bardzo dobrze znanym sobie miejscu, ale zupełnie zmieniła się czy wręcz załamała ich codzienna rutyna – nie chodzą do szkoły, ośrodka, na zajęcia terapeutyczne. Wiele z nich nie rozumie, co się dzieje.

Zachęcamy Państwa do przeczytania naszego poradnika oraz do wykorzystywania podpowiedzi i pomocy wizualnych, które pomogą wyjaśnić osobom z autyzmem zaistniałe zmiany i wprowadzić nowe rutyny i zasady.

Wyjaśnienie osobie z autyzmem aktualnej sytuacji

Nie unikaj tematu epidemii. Prawdopodobnie osoba ze spektrum autyzmu czuje napięcie i niepokój otaczających ją osób, słyszy informacje nadawane w telewizji, może natrafić na nie w Internecie. Poza tym na pewno doświadcza zmian. To, co jest nieznane, niezrozumiałe powoduje stres. Osoby z autyzmem mogą doświadczać go dużo silniej.

Wyjaśnij Twojemu dziecku sytuację w sposób dostosowany do niego. Przekaż mu najważniejsze informacje, ale bez powodowania dodatkowego niepokoju. Jeśli nie wiesz jak, a chcesz to zrobić dobrze, skorzystaj z zamieszczonych materiałów.

Ważne: mamy świadomość, że nie ma materiałów uniwersalnych, każdy zaproponowany materiał należy dostosować do indywidualnych potrzeb osoby z autyzmem.

Niektórym osobom z ASD będzie trudno zrozumieć szczegóły, np. czym jest wirus. W takich przypadkach lepiej jest się skupić na wyjaśnieniu, jak powinniśmy się zachowywać. Zawsze zwracamy uwagę na to, co można czy należy zrobić. Unikajmy mówienia wyłącznie o tym, czego nie wolno.

[Koronawirus historia społeczna dla dziewczynek](#)

[Koronawirus historia społeczna dla chłopców](#)

[Koronawirus objawy i prewencja](#)

[Koronawirus zachowanie](#)

[Koronawirus informacje ogólne](#)

Wsparcie w przeżywaniu emocji

Zwróć uwagę na emocje osoby z autyzmem, jej zachowanie. Co się zmieniło ?

W jakich sytuacjach pojawiają się konkretne emocje? Czy zauważasz, że Twoje dziecko reaguje na zaistniałą sytuację? W jaki sposób? Spróbuj podpowiedzieć mu, co może zrobić, żeby się uspokoić lub odprężyć. Zrób listę rzeczy, które lubi, które są dla niego przyjemne i relaksujące. Możesz przygotować samodzielnie zestaw ulubionych przedmiotów, ich zdjęcia, odpowiednie symbole lub skorzystać z zaproponowanej w załączeniu tablicy wyborów, do której możesz dodać również swoje zdjęcia lub symbole.

Dla zdecydowanej większości osób z autyzmem niezwykle ważne jest zadbanie o ich komfort sensoryczny i dostarczenie im odpowiedniej stymulacji. Jest to z reguły bardzo pomocne w obniżaniu rosnącego napięcia.

[Radzenie sobie z emocjami](#)

Świetnym pomysłem zarówno dla osoby ze spektrum autyzmu, jak i dla Ciebie jest nauka relaksacji, np. powolne, głębokie oddychanie, słuchanie w zaciemnionym pokoju i w wygodnej pozycji relaksującej muzyki. W Internecie znajdziesz wiele informacji o technikach relaksacyjnych i ich prawidłowym wykonaniu.

Ważne jest, by rozmawiać z dzieckiem o jego emocjach i przeżyciach oraz wspierać je w ich wyrażaniu. Każda forma ekspresji jest tu dobra.

Można prowadzić dziennik i zapisywać emocje oraz ich powody. Można używać do tego obrazków, również tych samodzielnie wykonywanych przez Ciebie lub dziecko. Można używać zdjęć, wyrażać emocje w formie ruchu lub tańca.

Plan dnia i aktywności

Wprowadź lub odpowiednio zmodyfikuj dotychczasowy plan dnia. Jeśli Twoje dziecko nie korzystało dotychczas z planu dnia, pomyśl, czy na czas wprowadzonych ograniczeń nie warto go wprowadzić. Brak stałości i zmiany codziennej rutyny powodują zwiększenie poziomu stresu u bardzo wielu osób z ASD. Plan dnia, do którego zawsze można się odnieść może skutecznie zmniejszyć niepokój i odczuwany stres.

[Plan dnia](#)

[Instrukcja dla rodziców dotyczący wprowadzania planu dnia w domu](#)

Staraj się w sposób wizualny podpowiadać, ile dni osoba z autyzmem będzie musiała spędzać w domu – używaj do tego kalendarza. Ponieważ nie wiadomo jak długo potrwać ograniczenia związane z epidemią koronawirusa, pamiętaj, żeby nie używać słów „na pewno”, nie obiecywać konkretnych terminów zakończenia sytuacji. Lepiej mówić „na razie”, „w tym tygodniu umawiamy się/ustalamy, że ...” itp.

[Kalendarz-kwiecień](#)

Bardzo ważne jest utrzymanie codziennej rutyny – wykorzystuj do tego plan:

- budź dziecko z autyzmem i kładź je spać o tych samych porach, co w czasie zajęć szkolnych,
- utrzymuj stałe godziny posiłków,
- wyjaśnij dziecku, że chociaż nie chodzi do szkoły ani na dodatkowe zajęcia, to nie jest to czas wakacji. Powiedz, że ponieważ nie może w tej chwili chodzić do szkoły czy na zajęcia, to będzie uczyć się i odrabiać lekcje oraz wykonywać inne ćwiczenia w domu.
- zaplanuj czas na robienie zadań przesłanych przez nauczycieli, terapeutów lub przygotowanych samodzielnie:

[Co mogę robić domu](#)

- koniecznie zaplanuj czas przerwy podczas wykonywania zadań szkolnych, ćwiczeń edukacyjnych i terapeutycznych – zwróć uwagę na ćwiczenia ruchowe (małej i dużej motoryki), aktywności relaksujące dziecko. Czas trwania przerwy i to, co dziecko robi w tym czasie powinny być z góry określone i jasne dla dziecka, najlepiej wpisane w plan dnia.

Pamiętaj, że warto zaproponować dziecku kilka aktywności do wyboru na czas przerwy. To ma być dla niego czas odpoczynku i relaksu przed dalszą pracą.

- umieść w planie dnia czas na wykonywanie czynności związanych z pomaganiem w domu i uczących dziecko samodzielności (np. nakrywanie do stołu, zmywanie naczyń, rozwieszanie prania, ścielenie łóżka itp.)

- wyznacz czas na samodzielną zabawę dziecka (Twój odpoczynek także jest ważny!) i zabawę wspólnie z innymi domownikami.

Gry i zabawy – propozycje

Najmłodszym dzieciom zaproponuj tradycyjne zabawy, które bazują na Waszej wspólnej aktywności. Pogłębiają kontakt, rozwijają więzi rodzica z dzieckiem i są świetnym sposobem na przeżycie chwil wspólnej radości. Przede wszystkim zaś wspierają rozwój emocjonalny i społeczny dziecka.

Propozycje zabaw dla najmłodszych dzieci:

[Zabawa w akuku](#)

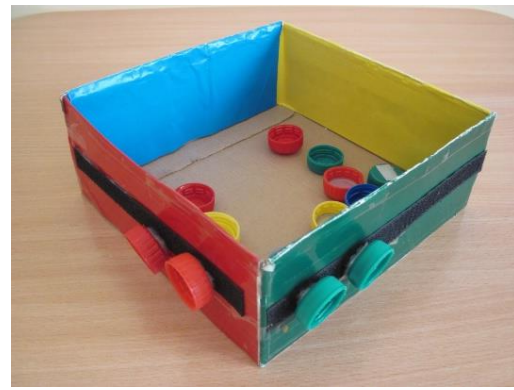
[Zabawy dla maluszków](#)

[Zabawy paluszkowe](#)

Nieco starsze dzieci (ale również nastoletnie i dorosłe osoby z autyzmem wymagające większego wsparcia przy wykonywaniu zadań) mogą korzystać z pomocy do samodzielnego wykonania. Te polecane przez nas oparte są o założenia strukturalizacji wg modelu TEACCH. Wpływają korzystnie na rozwój sprawności manualnej, doskonałą koordynację wzrokowo-ruchową, a także ćwiczą koncentrację. Do tego wszystkiego są łatwe w przygotowaniu i użyciu.

Na zdjęciach poniżej prezentujemy kilka wybranych, samodzielnie wykonanych pomocy. Więcej pomysłów wraz z krótkim opisem, sposobem zabawy i instrukcją wykonania znajdziesz w [Pomoce jednopudełkowe](#)





Przydatne linki:

<https://dziecisawazne.pl/40-pomyslow-na-zabawe-z-dzieckiem/?fbclid=IwAR19QyjEtosIHdNJw5xDt97I7cdQn0ASBKhdbs8JTX9IcRG14scDgGnB8vM>

<https://dziecisawazne.pl/6-typow-zabaw-jak-poprzez-zabawe-wspierac-rozwoj-dziecka/?fbclid=IwAR2JgNUaILx5K7-7f8DwNwtQU4d7PSTih2RjrvpgTJKN57beg7pPtoNHJ78>

<https://mojedziecikreatywnie.pl/2017/11/zabawy-dla-dzieci-w-domu/>

<https://dziecisawazne.pl/15-zabaw-sensorycznych-dla-maluskow/>

https://przedszkole2.koscian.pl/Zabawy_ruchowe_dla_dzieci_-_propozycje.html

Aktywność ruchowa

Ważne jest zadbanie o aktywność fizyczną dziecka, np. zabawy piłką, rzucanie poduszką, zabawa w chowanego, „Ciuciubabka”, taniec, zabawy typu „Stary niedźwiedź”. „Baloniku...” itp., naśladowanie ruchów, dziecięce piosenki z prostą choreografią, np.:

<https://www.youtube.com/watch?v=EuCip5y1464>

https://www.youtube.com/watch?v=BvsTXKBv_W8

Dla starszych dzieci atrakcyjne mogą być zabawy z przebieraniem się, kalambury, ale także ćwiczenia gimnastyczne, które będziesz wykonywać razem, np. według instruktora. Aktualnie wielu trenerów i rehabilitantów wychodzi naprzeciw potrzebom osób przebywających w domach i nagrywa filmy z propozycjami ćwiczeń i instrukcją, jak poprawnie je wykonać. Warto zadbać nie tylko o aktywność ruchową dziecka, ale także swoją.

Korzystanie ze sprzętów elektronicznych

Zwracaj uwagę na to, jak często i jak długo Twoje dziecko korzysta ze sprzętów elektronicznych (komputera/laptopa, tabletu, smartfona, telewizora). Zaplanuj i kontroluj czas ich używania oraz to, z czego dziecko korzysta na tych urządzeniach. Pamiętaj, że dla małego dziecka czas korzystania z urządzeń elektronicznych wynosi 30 minut dziennie. Dla starszych dzieci oczywiście dłużej, ale nie powinien przekraczać 2 godzin dziennie. Jeśli Twoje dziecko jest już starsze, staraj się negocjować czas ich używania. Pomyśl, jak rozwiązać korzystanie przez dziecko z urządzeń elektronicznych, jeśli będzie ono z nich korzystało do zdalnej nauki. Zbyt długi czas korzystania z urządzeń elektronicznych pobudza, utrudnia zasypianie, a nawet uzależnia.

Chcemy zwrócić Twoją uwagę na jeszcze jeden aspekt, tj. dostęp do wiadomości na temat aktualnej sytuacji epidemiologicznej. Prawdopodobnie sam często sprawdzasz informacje w Internecie, oglądasz serwisy informacyjne. Pamiętaj, że Twoje dziecko także je widzi i niekoniecznie rozumie. Podawane wiadomości, liczby powodują niepokój, a w przypadku niektórych osób z autyzmem, poziom niepokoju może gwałtownie eskalować, prowadząc do trudnych reakcji emocjonalnych. Wyznacz sobie pory sprawdzania wiadomości, np. rano i wieczorem przez 20 minut. Sprawdzaj informacje w oficjalnych źródłach – Światowej Organizacji Zdrowia, Ministerstwa Zdrowia czy Głównego Inspektoratu Sanitarnego. Możesz także samodzielnie wybierać artykuły, materiały video, które ogląda Twoje dziecko.

Wychodzenie z domu

W aktualnej sytuacji istnieje wiele ograniczeń dotyczących wychodzenia z domu. Być może zostaną wprowadzone kolejne. Jeśli musimy wyjść z domu z osobą z autyzmem, pamiętajmy o przestrzeganiu zasad bezpieczeństwa.

Uczmy obowiązujących zasad zachowywania się w czasie niezbędnego wyjścia i w kontakcie z innymi ludźmi:

Jak się witać

- uczmy, by zachowywać odległość od innych osób (co najmniej 2 metry)
- uczmy, jak można się przywitać z napotkanym znajomym bez podania mu ręki
- unikajmy miejsc, w których jest więcej ludzi – wychodźmy na spacer w godzinach, gdy szansa na spotkanie kogoś jest mniejsza. Może dobry pomysłem jest przejście się wieczorem ulicami. Jeśli widzisz, że ktoś nadchodzi z naprzeciwka, przejdź wraz z dzieckiem na bok ścieżki, chodnika
- jeśli masz taką możliwość, zaplanuj z dzieckiem przejażdżkę samochodem

- zakładaj sobie i dziecku rękawiczki z materiału/dzianiny na wypadek, gdyby dziecko dotknęło czegoś po drodze (drzwi, poręczy, klamki itd.). Po powrocie do domu upierz rękawiczki
- wiele dzieci z autyzmem, podobnie jak my, bezwiednie dotyka twarzy. W celu unikania bezwiednego dotykania twarzy w czasie spaceru, rekomendujemy zakładanie maseczki. Jeśli nie masz maseczki, spróbuj założyć dziecku buff*, który będziesz mógł uprać po powrocie. Pamiętaj, żeby zakładanie maseczki/buffa przeciwyczyć najpierw w domu – jako zabawę, z użyciem timera. Stopniowo wydłużaj czas, kiedy maseczka/buff jest założona. Na pewno pomocne będzie pokazanie dziecku na zdjęciach, jak się wygląda po nałożeniu maseczki/buffa. Możesz zrobić zdjęcie sobie, innym domownikom czy dziecku, kiedy na chwilę pozwoli założyć sobie maseczkę/buff. Dla niektórych dzieci z autyzmem wskazane będzie również używanie okularów, (np. przeciwsłonecznych, gogli, okularów do pływania), żeby uniknąć dotykania dłońmi oczu
 - * jeśli nie masz maseczki lub buffa, wykorzystaj apaszkę, szalik - coś co może przesłonić część twarzy dziecka, a co umożliwi mu swobodne oddychanie i co jest w stanie zaakceptować
- pamiętaj o czapce, która zasłoni dziecku czoło i uszy
- ćwicmy, w jaki sposób zakrywać twarz podczas kichania i kasłania



- na spacer zawsze zabieraj ze sobą żel dezynfekujący lub namoczone w nim chusteczki (np. wilgotne chusteczki dodatkowo zamoczone w płynie dezynfekującym). Dziecko z autyzmem może mieć silną potrzebę dotykania różnych przedmiotów/powierzchni i może być Ci trudno zapanować nad tym w czasie spaceru. Dzięki żelowi/chusteczkom w każdej chwili będziesz mógł przetrzeć dłonie dziecku lub sobie.
- jeśli wychodzisz na spacer z małym dzieckiem, możesz zaproponować mu spacer w wózku, „pchaczyku” lub na rowerku biegowym.
- ucz mycia rąk – wg wytycznych – korzystaj ze wsparcia wizualnego (instrukcje wizualne z piktogramów, zdjęć, nagrania wideo)

[Mycie rąk](#)

[Mycie rąk - mydło w płynie](#)

[Mycie rąk - podajnik do mydła](#)

- pilnuj zasady, że zawsze po przyjściu ze spaceru, przed posiłkiem i po skorzystaniu z toalety, osoba z autyzmem myje ręce w odpowiedni sposób.

Pamiętaj również o dezynfekcji powierzchni wokół siebie – klamek, blatów biurek i stołu, włączników światła, ekranu telefonu i innych elementów swojego otoczenia. Ważne jest

również odpowiednie przygotowanie i mycie żywności, wydłużony czas gotowania jajek, nabiału i mięsa.

Dbanie o siebie

W aktualnej, trudnej sytuacji, osoby z autyzmem szczególnie potrzebują wsparcia i pomocy. Dla rodziców to jeszcze większe wyzwanie niż dotychczas. Przecież każdy z nas odczuwa stres, niepewność. Jednak aby skutecznie wspierać swoje dziecko, musisz zadbać o siebie najlepiej, jak to możliwe.

Przede wszystkim nie bądź sam – komunikuj potrzebę pomocy bliskim. Rozmowa z inną osobą z rodziny, ze znajomym, niekoniecznie na temat aktualnej sytuacji czy trudności, może pomóc. Pomaga już sam fakt, że możesz porozmawiać, zostać wysłuchanym, uzyskać radę albo po prostu oderwać myśli od tego, co się dzieje.

Jeśli nie masz takich osób lub rozmowy te są niewystarczające, skontaktuj się z terapeutą prowadzącym Twoje dziecko, skorzystaj z teleporad.

Z konsultacji terapeuty możesz także skorzystać, gdy brakuje Ci pomysłów co robić, nie wiesz, jak interpretować zachowanie dziecka, jak mu pomóc w radzeniu sobie ze stresem, jak ułożyć plan dnia, jak reagować na komentarze innych pod adresem Twoim i dziecka itp. – tematów może być wiele. Ważne, żebyście wspólnie z terapeutą szukali najlepszych rozwiązań. Razem będzie łatwiej. Nie musisz być z tym sam.

Jeśli to możliwe, podziel się z domownikami zadaniami w opiece nad dzieckiem. Spróbujcie tak ułożyć plan dnia, żeby każde z Was miało szansę odpocząć, zrobić coś przyjemnego, co pozwoli się zrelaksować.

Być może warto skorzystać z pomocy wolontariuszy z grupy „Widzialnej ręki” (działa już ponad 150 lokalnych grup), miejscowej drużyny harcerskiej. Kontakt znajdziesz w Internecie, na FB. Mogą pomóc np. w zrobieniu zakupów, ale także w innych rzeczach. Nie bój się poprosić o pomoc.

Dbanie o siebie to także odpowiednia dieta (w tym głównie warzywa, trochę owoców, żywność jak najmniej przetworzona). Nie zapominaj o płynach – smaczne zupy, woda, ulubiona herbata czy kawa poprawią Ci samopoczucie i pozwolą utrzymać formę.

Zadbaj o swoją kondycję. Ograniczenia w wychodzeniu z domu w oczywisty sposób utrudniają aktywność fizyczną, ale możesz ćwiczyć razem z dzieckiem. Możecie np. wykonywać proste ćwiczenia ruchowe, które na pewno pamiętasz jeszcze ze szkoły. Możecie też skorzystać z bardziej zaawansowanych, które znajdziesz np. na YouTube.

Sen to zdrowie, więc o ile to tylko możliwe, spróbuj się wyspać. Czasem lepiej odłożyć książkę czy oglądanie filmu i pospać kilka minut dłużej. Sen pozwoli Ci zregenerować siły, których teraz na pewno bardzo potrzebujesz.

Nie daj się przeciążyć wiadomościom. Sprawdzaj informacje dwa razy dziennie. To naprawdę wystarczy. Niestety, wciąż wiele portali podaje wyolbrzymione czy wręcz niesprawdzone i nieprawdziwe informacje. To może jedynie pogłębić Twój stres. Korzystaj ze sprawdzonych źródeł.

Pamiętaj! Jeśli Ty zadbasz o siebie, to lepiej będziesz wspierać dziecko, które na pewno bardzo Cię potrzebuje. Życzymy Ci dużo zdrowia i jak najwięcej dobrych wiadomości!