

## **Wskazówki do pracy z dzieckiem z zaburzeniami ze spektrum autyzmu, w tym Zespołem Aspergera w środowisku domowym**

### **7 rzeczy, które ułatwiają życie**

1. Jasne zasady. Dziecko musi wiedzieć, co mu wolno, a czego nie – czuje się wtedy bezpieczniej. Zasady nie mogą się zmieniać w zależności od twojego widzimisię czy samopoczucia. Jeśli nie wolno np. bić, kopać, to nie wolno i już.
2. Plan dnia. Czyli w miarę stałe pory posiłków, kąpieli, znajome rytuały (np. czytanie przed snem). Dzieci wolą, gdy w ich życiu panuje porządek, bo w chaosie nie czują się bezpiecznie. Można spisać plan dnia na kartce lub tablicy.
3. Umowa. Jeśli malec regularnie ma z czymś problem, np. nie szanuje zabawek, można z nim spisać umowę. Obie strony muszą dotrzymać zobowiązań!
4. Minutnik. Dla dziecka zdanie: „Za pięć minut koniec kąpieli” nic nie znaczy. Kuchenny minutnik pomoże mu zrozumieć upływ czasu.
5. Liścik. Nie mów po raz dziesiąty: „Posprzątaj!”. Napisz list i przeczytaj go dziecku, jeśli samo nie umie: *„Droga Kasiu, chcemy wrócić do swoich domów. Twoje lale”*.
6. Zabawa. Zamiast ponaglać: „Szybciej, bo spóźnimy się do przedszkola”, powiedz *„Kto pierwszy dotrze do drzewa?”*.
7. Ignorowanie. Gdy dziecko zachowuje się źle (np. wrzeszczy), by zwrócić na siebie uwagę, zignoruj to. Zobacz, że nie tędy droga. Oczywiście nie da się ignorować wszystkiego (np. niszczenia przedmiotów).

### **5 sposobów na dotarcie do sedna problemu**

1. Rozmowa z dzieckiem. Czasem wystarczy zadać proste pytanie: „Dlaczego mnie nie słuchasz?”, „Dlaczego to zrobiłeś/Dlaczego nie chcesz tego zrobić?”, aby się dowiedzieć, o co tak naprawdę chodzi. Niby proste, sęk w tym, że gdy dziecko jest nieposłuszne, zazwyczaj koncentrujemy się na tym, żeby zrobiło to, co chcemy, a nie na przyczynach jego niewłaściwego zachowania.
2. Obserwacja. Dziecko nie zawsze wie, dlaczego coś robi albo czegoś nie robi. Warto uważnie mu się przyjrzeć, gdy nie słucha. Dlaczego tak się zachowuje? Co może czuć w tej chwili? Jest zmęczony? Rozdrażniony? Nudzi się? Jest znużony ciągłym napominaniem? Gdy zrozumiesz, co się z nim dzieje, łatwiej będzie rozwiązać problem.

3. Rozmowa z kimś innym. Jeśli na przykład maluch nie chce chodzić do przedszkola i codziennie rano urządza dzikie awantury z tego powodu, rozmowa z nauczycielką pewnie sporo nam wyjaśni. Może smyk ma problemy z kolegami albo sobie z czymś nie radzi?
4. Zamiana ról. Ty jesteś dzieckiem, a ono tobą. Ono chce żebyś szybko zjadła śniadanie, ty się sprzeciwiasz. Podczas takiej zabawy można zobaczyć, jak malec postrzega nas i całą sytuację. Grając rolę rodzica, zdradzi nam własne intencje (może powie do ciebie w roli dziecka np.: *„Tak wolno jesz, bo pewnie nie chcesz iść do przedszkola?”*).

## **12 rad, które na pewno się przydadzą**

1. Spraw, by dziecko cię zauważyło. Zawołaj go po imieniu, kucnij obok, spójrz mu w oczy. Warto to zrobić zwłaszcza wtedy, gdy dziecko jest rozzłoszczone, przestraszone albo płacze.
2. Mów konkretnie. Proste, jednoznaczne i konkretne komunikaty łatwiej jest dziecku zrozumieć i zapamiętać.
3. Staraj się nie przesadzać ze słowem „nie”. Zamiast mówić: „Nie hałasuj”, lepiej powiedzieć: „Mów ciszej, proszę”.
4. Zachęcaj. Perspektywa przyjemnego zajęcia („Jeśli szybko posprzątasz zabawki, będziesz mogła pobawić się w wannie dinozaurami”) działa zazwyczaj lepiej niż groźba kary („Jeżeli nie posprzątasz zabawek, nie pozwolę ci zabrać dinozaurów do wanny”).
5. Pozwól decydować. Dziecko, które może czasami samo podjąć decyzję (np. którą koszulkę założyć, co zje: kanapki z rzodkiewką czy z ogórkiem).
6. Bądź konsekwentna. Jeśli mówisz: „Czas na kąpiel”, ale nie reagujesz, gdy smyk dalej ogląda kreskówki, nie traktuje on poleceń poważnie. Skoro nie słucha, weź go za rękę i zaprowadź do łazienki. Gdy chcesz, by coś zrobił, np. poszedł umyć zęby, nie pytaj: „Umyjesz zęby?”, tylko wydaj polecenie. Stanowczość nie oznacza jednak krzyku ani rozkazującego tonu. Lepiej powiedzieć: „Czas myć rączki” niż „Natychmiast myj ręce!”. Nikt nie lubi rozkazów, za to pomaga słowo „proszę”. Malec musi znać skutki nieposłuszeństwa. Najlepiej, gdy wynikają one z sytuacji (nie sprzątnie, więc nie zdąży na ulubiony film).
7. Tłumacz. Nie zakazuj na zasadzie: „Nie, bo nie”, „Ma być tak, jak mówię i koniec”. Tłumacz prostymi słowami („Mów ciszej, bo tatę boli głowa”), nie wdając się w zawile wyjaśnienia.
8. Nazywaj swoje uczucia. „Jest mi przykro, gdy tak nieładnie do mnie się odzywasz” działa lepiej niż: „Jesteś złośliwy i niegrzeczny”. I nie upokarza.

9. Nie zaskakuj. Dziecku bardzo trudno jest przerwać pasjonujące zajęcie. Dlatego, o ile chcesz, żeby maluch przyszedł na obiad, uprzedź go o tym nieco wcześniej („Zaraz obiad. Kończ już zabawę i idź umyć ręce”).
10. Nagradzaj dobre zachowanie. Niekoniecznie prezentem – najlepiej swoją uwagą i pochwałami. Często koncentrujemy się na dziecku dopiero wtedy, gdy narozrabia. To błąd, bo doceniając dobre zachowania, jasno pokazujemy, czego od malca oczekujemy.
11. Trzymaj nerwy na wodzy. Rzeczywiście, kilkulatek byłby w stanie wyprowadzić z równowagi nawet Dalajlamę. Jednak staraj się panować nad sobą – nerwy nic nie dadzą. Mogą jedynie pogorszyć sytuację.
12. Nie traktuj wszystkiego ze śmiertelną powagą. Mnóstwo codziennych problemów da się opanować za pomocą zabawnych komentarzy („Ciekawe, czy buty same wejdą do szafki?” plus mrugnięcie okiem) i sympatycznych rytuałów (np. zamiast zapędzać dziecko do kąpeli, można sprawić, by stała się ona dla niego przyjemnością – np. pozwolić mu zabrać zabawki).

### **Książki warte przeczytania**

1. *„Naucz swoje dziecko słuchać”* Jean-Luc Aubert (Bauer-Weltbild Media KDC). Są tu odpowiedzi na najczęstsze pytania rodziców: Dlaczego nie słucha? Co robić, by było posłuszne? Czego można zabronić, a czego nie warto zakazywać?
2. *„Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”* Adele Faber, Elaine Mazlish (Media Rodzina). Praktyczne wskazówki i przykłady z życia plus polski suplement opisujący doświadczenia polskich rodziców.

### **Bibliografia:**

<http://autystyczni.pl/jak-mowic-zeby-dzieci-nas-sluchaly-jak-sluchac-zeby-dzieci-do-nas-mowily#more-642>