

***Poradnik dla rodziców i opiekunów dzieci
ze spektrum autyzmu i Zespołem Aspergera.
Formy aktywności wspomagających
w warunkach domowych,
propozycje zabaw.***

Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi

07.01.2021

Autorzy:

Angelika Pietrasik

Katarzyna Sajdak

Martyna Lange

Sandra Ziemiańska

Spis treści

Autyzm i Zespół Aspergera – co to jest?.....	3
Pierwsze objawy – na co zwracać uwagę?	5
Drugi miesiąc życia dziecka	6
Czwarty miesiąc życia dziecka.....	7
Szósty miesiąc życia dziecka:	8
Dwunasty miesiąc życia dziecka:	10
Osiemnasty miesiąc życia:	11
Drugi rok życia dziecka:.....	12
Trzeci rok życia dziecka:	13
Czwarty rok życia dziecka.....	14
Zbiór dobrych praktyk.....	15
Propozycje zabaw i aktywności wspomagających	17
Gdzie szukać pomocy?	23

Autyzm i Zespół Aspergera – co to jest?

Autyzm jest zaburzeniem całościowym neurorozwojowym (związanym z rozwojem i funkcjonowaniem mózgu), który charakteryzuje się szeregiem objawów na trzech płaszczyznach. Autyzm dotyczy nieprawidłowości w rozwoju umiejętności i relacji społecznych, komunikacji i funkcji poznawczych.¹ Zespół Aspergera znajduje się w spektrum autyzmu, natomiast przebiega nieco inaczej, łagodniej w stosunku do autyzmu.

Amerykański psychiatra Leo Kanner jako pierwszy opisał zespół objawów „autyzmu wczesnodziecięcego”, jak sam go określił. Niezależnie od Kanner, rok później austriacki pediatra Hans Asperger opisał przypadki, w których występowały podobne objawy, jednak o mniejszym nasileniu, z uwzględnieniem posługiwania się mową, która pozostała prawidłowa.² Zespół Aspergera zatem należy do spektrum autyzmu, różni się jednak nieco objawami i przebiegiem – najogólniej rzecz ujmując, jest łagodniejszy.

Różnice pomiędzy jednym dzieckiem, a drugim, gdzie oboje choruje na zaburzenia ze spektrum autyzmu, mogą być ogromne. Forma zaburzenia może mieć łagodny, ale może też głęboki przebieg – w takich przypadkach dziecko wymaga stałej opieki i prawie nie nawiązuje kontaktu z otoczeniem. Jedną z najbardziej charakterystycznych cech związaną z całościowymi zaburzeniami rozwoju jest ograniczenie lub brak empatii. Osoby zdrowe posiadają umiejętność rozpoznawania u innych ludzi ich stanów umysłu – to, czego inni chcą, co czują w danej sytuacji, co wiedzą. Dzięki temu możliwa jest współpraca z innymi, zachowania empatyczne i dostosowywanie się do różnych sytuacji życiowych, szczególnie wtedy, kiedy dana sytuacja ma duży wpływ na osoby trzecie.³

Osoby autystyczne, czy z Zespołem Aspergera mają zaburzoną zdolność empatii, co powoduje swojego rodzaju „ślepotę”, a sytuacje społeczne stają się bardzo dezorientujące i kłopotliwe. Często dochodzi do sytuacji, kiedy osoba dotknięta zaburzeniami zrani, czy urazi kogoś ze swojego otoczenia, a osoba zdrowa, nie rozumiejąc dokładnie, dlaczego tak się stało, okazuje swoje niezadowolenie, czy zranienie i werbalnie atakuje osobę/dziecko z zaburzeniami. Takie sytuacje powodują dużo stresu zarówno dla osoby zdrowej, jak i chorej, dlatego świadomość autyzmu i innych zaburzeń całościowych jest tak ważna, nie tylko z

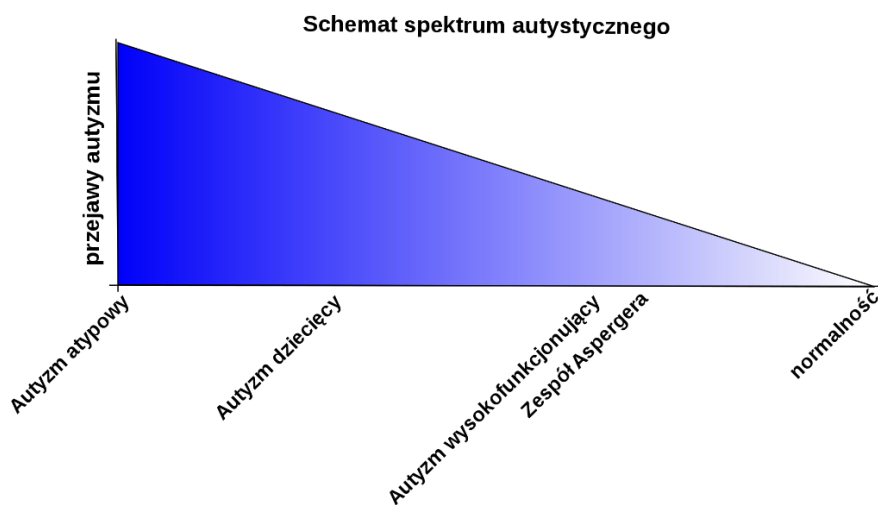
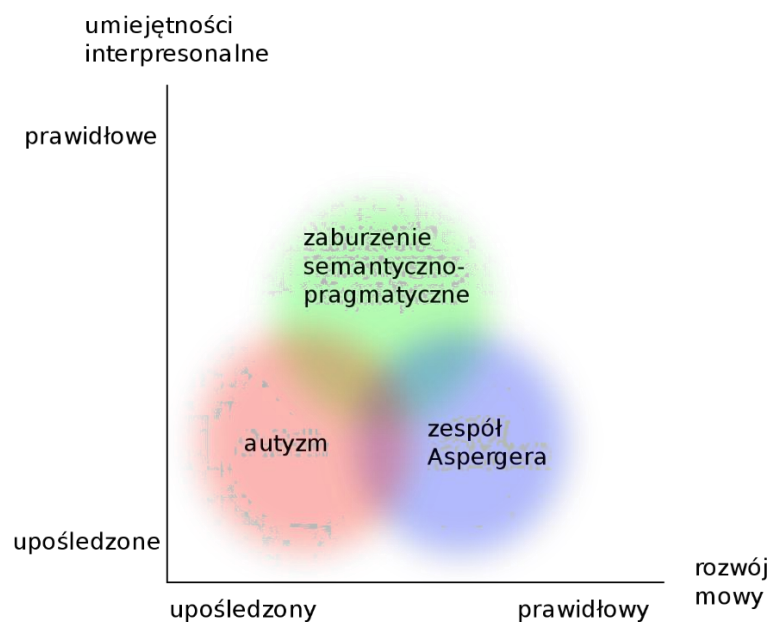
¹ Beata Blok, Zofia Brzeska, Małgorzata Marszałek, Autyzm. Apteczka Pierwszej Pomocy, Stowarzyszenie Pomocy Osobom Autystycznym w Gdańsku, 2013, str. 14

² Magdalena Chrościńska-Krawczyk, Mirosław Jasiński, *Autyzm dziecięcy – współczesne spojrzenie*, Klinika Pediatrii, Endokrynologii i Neurologii Uniwersytetu Medycznego w Lublinie, str. 75

³ Gabriela Jagielska, Dziecko z autyzmem i Zespołem Aspergera w szkole i przedszkolu, Ośrodek Rozwoju edukacji, Warszawa 2010, str. 7

perspektywy nauczyciela, opiekuna czy rodzica dziecka z zaburzeniami, ale także z perspektywy innych dzieci, rówieśników, ich rodziców, a zatem i całego społeczeństwa. Przynajmniej podstawowa wiedza na ten temat może zaoszczędzić mnóstwo nieprzyjemnych sytuacji wszystkim zainteresowanym, a co z tym idzie również stresu, który może w bardzo przykry sposób odbić się na dziecku z zaburzeniami.

Poniżej przedstawiono dwumiarowy model spektrum zaburzeń autystycznych oraz schemat spektrum autystycznego, co graficznie ukazuje położenie autyzmu i Zespołu Aspergera.



Pierwsze objawy – na co zwracać uwagę?

Zacząć należy od tego, że nie istnieje jedna konkretna przyczyna powodująca zaburzenia ze spektrum autyzmu, ale najczęściej wymienianymi są:

- Czynniki związane ze środowiskiem, cywilizacyjne – zanieczyszczone powietrze, wysoko przetworzone i konserwowane pożywienie, chemizacja rolnictwa, wczesna stymulacja wysoką technologią (tablety, telewizja, smartfony), promieniowanie elektromagnetyczne oraz starszy wiek rodziców, zwłaszcza ojca
- Czynniki związane z ciążą i porodem – choroby i komplikacje w przebiegu ciąży, niedotlenienia, dzieci wczesnie urodzone, wylewy dokomorowe
- Neurotoksyczne czynniki, takie jak szczepionki i antybiotyki
- Obciążenia organizmu metalami ciężkimi, osłabiona sprawność immunologiczna, alergie pokarmowe
- Czynniki genetycznie dziedziczne.⁴

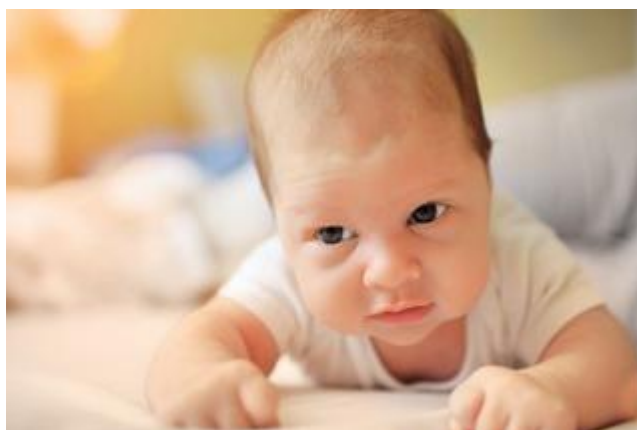
Czynników, które mogą wpłynąć na rozwinięcie się u dziecka tego typu zaburzeń jest wiele, na wielu płaszczyznach życia. Każde dziecko dotknięte zaburzeniami ma nieco inny przebieg i inne objawy, dlatego nie zawsze jest to oczywiste i widoczne na pierwszy rzut oka. Dlatego tak ważna jest świadomość potencjalnych objawów autyzmu i Zespołu Aspergera – wczesne wykrycie pozwala na zminimalizowanie objawów lub przynajmniej ich ograniczenie.

Autyzm nie jest natomiast chorobą psychiczną, nie może być także wyleczony, aczkolwiek wczesna diagnoza i odpowiednia profilaktyka pozwalają częściowo lub znacząco ograniczyć przykre jego skutki.

O autyzmie i jego spektrum wiemy już na tyle dużo, że udało się wyszczególnić cechy i objawy, które pozwalają na odpowiednio wczesną reakcję rodzica lub opiekuna. Poniższa część tego poradnika ma za zadanie wyszczególnić jedne z najbardziej powszechnych kamieni milowych w kolejnych etapach życia dziecka (od drugiego miesiąca do czwartego roku życia), które mogą okazać się kluczowe z perspektywy rozpoznania potencjalnych objawów autyzmu i Zespołu Aspergera.

⁴ Barbara Skawina, Autyzm i Zespół Aspergera. Objawy, przyczyny, diagnoza i współczesne metody terapeutyczne, Nová sociálna edukácia človeka V, Medzinárodná interdisciplinárna vedecká konferencia, Prešov, 7. 11. 2016, str. 237

Drugi miesiąc życia dziecka



Rozwój prawidłowy:

<i>Rozwój społeczny i emocjonalny</i> Dziecko uśmiecha się do ludzi; patrzy na rodziców; jest w stanie krótkotrwale, lecz samodzielnie uspokoić się, na przykład poprzez włożenie paluszków do buzi.	<i>Rozwój ruchowy</i> Dziecko zaczyna unosić główkę i odpychać się nóżkami leżąc na brzuszku, również sposób wymachiwania nóżkami i rączkami jest bardziej skoordynowany.
<i>Mowa i komunikacja</i> Dziecko odwraca główkę w kierunku dochodzących do niego dźwięków, a samo wydaje gulgoczące dźwięki.	<i>Umiejętności poznawcze</i> Dziecko podąża wzrokiem za przedmiotami, które się poruszają, obserwuje osoby, wyraźnie skupia uwagę, patrząc na ludzkie twarze, okazuje znudzenie i zniecierpliwienie, gdy jego pozycja nie zmienia się przez dłuższy czas (płacze, krzyczy).

Możliwe objawy zaburzeń całościowych:

- ➔ Brak reakcji na głośne dźwięki
- ➔ Dziecko nie uśmiecha się do ludzi
- ➔ Nie unosi główki leżąc na brzuchu
- ➔ Nie wkłada rączek do buzi
- ➔ Nie patrzy na poruszające się przedmioty (nie podąża za nimi wzrokiem)

Czwarty miesiąc życia dziecka



Rozwój prawidłowy:

<i>Rozwój społeczny i emocjonalny</i> Dziecko naśladuje niektóre ruchy i mimikę twarzy innych osób, w szczególności uśmiech i niezadowolenie, lubi bawić się z ludźmi i okazuje swoje niezadowolenie, gdy zabawa się zakończy, spontanicznie się uśmiecha.	<i>Rozwój ruchowy</i> Dziecko przewraca się z brzucha na plecy, podnosi głowę bez pomocy, potrafi utrzymać zabawkę, potrząsać nią, opiera się na łokciach leżąc na brzuchu, wkłada rączki do buzi, twardo stawia stópki na podłodze.
<i>Mowa i komunikacja</i> Gaworzenie, często z wyraźną ekspresją i intonacją, dziecko czasami naśladuje dźwięki z otoczenia, a jego płacz jest zróżnicowany, wskazujący na konkretną przyczynę.	<i>Umiejętności poznawcze</i> Dziecko reaguje na okazywane mu uczucia, okazuje szczęście i niezadowolenie, posługuje się zmysłem wzroku i dotyku jednocześnie, rozpoznaje znajome osoby i przedmioty, po zabawki sięga jedną ręką.

Możliwe objawy zaburzeń całościowych:

- ➔ Dziecko nie potrafi sztywno i bez zachwiania utrzymać główki
- ➔ Nie uśmiecha się do ludzi
- ➔ Nie wydaje dźwięków, nie gaworzy
- ➔ Nie chwyta przedmiotów oraz nie wkłada ich do buzi
- ➔ Nie ugina nóżek w dół, gdy stopy dotykają podłogi
- ➔ Nie wodzi wzrokiem za przedmiotami
- ➔ Ma problemy z patrzeniem w różnych kierunkach.

Szósty miesiąc życia dziecka:



Rozwój prawidłowy:

<i>Rozwój społeczny i emocjonalny</i>	<i>Rozwój ruchowy</i>
Dziecko rozpoznaje znajome twarze i odróżnia je od osób nieznanymi, lubi bawić się z innymi, zwłaszcza z rodzicami, reaguje na emocje innych, jest często szczęśliwe i lubi obserwować siebie w lustrze.	Dziecko zaczyna samodzielnie siedzieć, przewraca się z pleców na brzuch i odwrotnie, próbuje odbijać się od podłogi stojąc na nogach, buja się do przodu i do tyłu, czasami zanim zacznie czołgać się w przód, czołga się do tyłu.
<i>Mowa i komunikacja</i>	<i>Umiejętności poznawcze</i>
Dziecko „odpowiada” swoim gaworzeniem słysząc ludzką mowę, często dodaje spółgłoski do samogłosek podczas gaworzenia, reaguje na swoje imię, zaczyna wymawiać głoski „m”, „b”, dźwiękami wyraża radość i niezadowolenie.	Dziecko zaczyna przekładać przedmioty z jednej ręki do drugiej, interesuje się przedmiotami będącymi poza jego zasięgiem, włada rzeczy do ust i spogląda na przedmioty, które znajdują się w jego pobliżu.

Możliwe objawy zaburzeń całościowych:

- Dziecko nie okazuje uczuć swoim rodzicom
- Nie reaguje na dźwięki
- Ma trudności z wkładaniem przedmiotów do ust,
- Nie łączy samogłosek ze spółgłoskami
- Nie przewraca się z brzucha na plecy i odwrotnie
- Nie sięga po przedmioty, które są w jego pobliżu
- Nie śmieje się
- Wydaje się być sztywne i napięte lub zbyt wiotkie.

Dziewiąty miesiąc życia dziecka:



Rozwój prawidłowy:

<i>Rozwój społeczny i emocjonalny</i> Dziecko zaczepia znajome osoby i rozpoznaje obcych, często się ich boi. Ma również swoje ulubione zabawy.	<i>Rozwój ruchowy</i> Dziecko raczkuje, stoi samodzielnie przytrzymując się rączkami, samo siada i próbuje wstawać.
<i>Mowa i komunikacja</i> Dziecko rozumie zakazy, reaguje na słowo „nie”, zaczyna mówić podstawowe słowa, takie jak „mama”, „baba”, używa palców do wskazywania przedmiotów i powtarza gesty i dźwięki innych osób.	<i>Umiejętności poznawcze</i> Dziecko szuka przedmiotów ukrywanych przed nim, śledzi drogę spadających przedmiotów, bawi się z dorosłymi w proste zabawy (na przykład „a kuku”, chwytą małe przedmioty palcem wskazującym i kciukiem).

Możliwe objawy zaburzeń całościowych:

- ➔ Dziecko nie dźwiga ciężaru swojego ciała na nogach podtrzymując się
- ➔ Nie reaguje na swoje imię
- ➔ Nie rozpoznaje znajomych twarzy
- ➔ Nie bawi się z dorosłymi
- ➔ Nie wodzi wzrokiem w kierunkach wskazywanych mu palcem
- ➔ Nie mówi prostych słów
- ➔ Nie potrafi siedzieć nawet z pomocą dorosłej osoby
- ➔ Nie przenosi zabawek z jednej ręki do drugiej.

Dwunasty miesiąc życia dziecka:



Rozwój prawidłowy:

<i>Rozwój społeczny i emocjonalny</i> Dziecko może być nieśmiałe lub niespokojne w obecności obcych osób, czasami okazuje strach, potrafi przynieść ulubioną książkę czy zabawkę w celu zabawy, powtarza dźwięki i naśladuje zachowania, aby przyciągnąć uwagę, pomaga w trakcie ubierania – podsuwa rączki i nóżki.	<i>Rozwój ruchowy</i> Dziecko siada i stoi bez pomocy, wykonuje kilka samodzielnych kroków, spaceruje samodzielnie przytrzymując się mebli.
<i>Mowa i komunikacja</i> Dziecko reaguje na polecenia i wykonuje proste gesty, takie jak kręcenie głową, czy machanie rączką, wypowiada dźwięki przypominające mowę ze zróżnicowaną intonacją, wydaje okrzyki i stara się naśladować słowa, które słyszy.	<i>Umiejętności poznawcze</i> Dziecko używa niektórych przedmiotów adekwatnie do ich przeznaczenia, bada przedmioty na różne sposoby – potrząsa nimi, rzuca, uderza, naśladuje gesty, wykonuje proste polecenia, patrzy na właściwe obrazki i przedmioty, gdy zostaną nazwane.

Możliwe objawy zaburzeń całościowych:

- ➔ Dziecko nie czołga się, nie stoi bez wsparcia
- ➔ Nie poszukuje schowanych rzeczy
- ➔ Nie wypowiada prostych, pojedynczych słów
- ➔ Nie wykonuje prostych gestów
- ➔ Traci umiejętności, które wykazywało wcześniej
- ➔ Nie wskazuje na przedmioty.

Osiemnasty miesiąc życia:



Rozwój prawidłowy:

<i>Rozwój społeczny i emocjonalny</i>	<i>Rozwój ruchowy</i>
Dziecko samodzielnie odkrywa świat jednocześnie trzymając się blisko opiekunów, potrafi udawać, że wykonuje jakąś czynność (na przykład karmi lalkę), przytula się do opiekuna w nowych sytuacjach.	Dziecko samodzielnie chodzi, wchodzi po schodach, pomaga przy rozbieraniu się, pije z kubka, posługuje się łyżeczką.
<i>Mowa i komunikacja</i>	<i>Umiejętności poznawcze</i>
Wypowiada kilka pojedynczych słów, mówi „nie” jednocześnie kręcąc głową, wskazuje przedmioty, które chce dostać.	Wie do czego służą podstawowe przedmioty, umie pokazać przynajmniej jedną część ciała, zaczyna rysować „bazgroły”, wykonuje proste polecenia jednoetapowe, gdy usłyszy, bez dodatkowych gestów.

Możliwe objawy zaburzeń całościowych:

- ➔ Nie pokazuje przedmiotów innym
- ➔ Nie potrafi samodzielnie chodzić
- ➔ Nie naśladuje innych osób
- ➔ Nie mówi przynajmniej sześciu pojedynczych słów
- ➔ Nie reaguje, gdy rodzic wychodzi lub wraca
- ➔ Traci umiejętności wcześniej uzyskane
- ➔ Nie stara się powtarzać nowych słów.

Drugi rok życia dziecka:



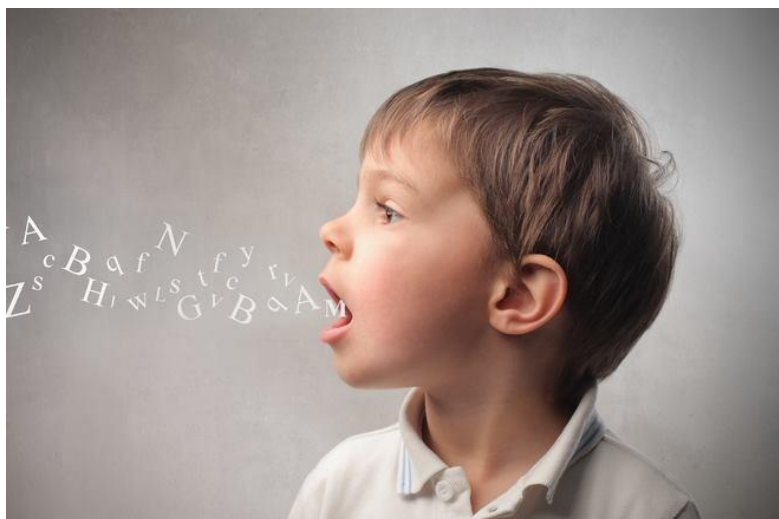
Rozwój prawidłowy:

<i>Rozwój społeczny i emocjonalny</i>	<i>Rozwój ruchowy</i>
Dziecko pokazuje przede wszystkim coraz większą niezależność, robi się uparte, robi coś, czego nie powinno robić lub czego mu się zakazuje, bawi się głównie obok innych dzieci, ale dołącza się do niektórych zabaw, naśladuje innych.	Dziecko biega, kopie piłkę, stoi na palcach stóp, wspina się na meble i schodzi bez pomocy, wchodzi i schodzi ze schodów, gdy jest trzymane za rękę, rysuje proste linie i okręgi.
<i>Mowa i komunikacja</i>	<i>Umiejętności poznawcze</i>
Dziecko zna imiona znanych mu osób, buduje proste zdania kilkuwyrazowe, powtarza słowa usłyszane w trakcie rozmowy, pokazuje obrazki w książce.	Dziecko zaczyna sortować według kształtów i kolorów, uzupełnia zdania z rymowanek znanych sobie, buduje wieżę z większej ilości klocków, wykonuje proste polecenia dwuetapowe, może częściej używać jednej ręki, niż drugiej.

Możliwe objawy zaburzeń całościowych:

- ➔ Dziecko nie wie co zrobić z przedmiotami codziennego użytku
- ➔ Nie używa dwuwyrazowych wypowiedzi
- ➔ Nie naśladuje żadnych gestów ani słów
- ➔ Niepewnie się porusza
- ➔ Traci wcześniej pozyskane umiejętności.

Trzeci rok życia dziecka:



Rozwój prawidłowy:

<i>Rozwój społeczny i emocjonalny</i> Dziecko samodzielnie okazuje przywiązanie do najbliższych osób, zamienia się rolami w zabawie, okazuje troskę, gdy płacze ktoś mu bliski, rozumie pojęcia wskazujące na przynależność („moje”, „jego”), łatwo rozstaje się z mamą i tatą, rozbiera się i samodzielnie ubiera, może się denerwować, gdy następuje zmiana działań rutynowych.	<i>Rozwój ruchowy</i> Dziecko sprawnie biega i wspina się, chodzi samodzielnie po schodach, jeździ na rowerku trzykołowym.
<i>Mowa i komunikacja</i> Dziecko wykonuje dwu i trzystopniowe polecenia, rozumie słowa określające położenie przedmiotu, nazywa najbardziej znane przedmioty, zna imiona kolegów i koleżanek, większość wypowiedzi dziecka jest wystarczająco zrozumiała, nawet dla nieznanym.	<i>Umiejętności poznawcze</i> Dziecko układa kilkuelementowe puzzle, przewraca pojedynczo kartki w książce, zakręca i odkręca pokrywkę w słoiku, otwiera drzwi naciskając klamkę, bawi się bardziej rozbudowanymi zabawkami, w których są dźwignie, guziki i inne.

Możliwe objawy zaburzeń całościowych:

- ➔ Dziecko ślini się, mówi niezrozumiale
- ➔ Poruszając się często upada, ma kłopoty ze schodami
- ➔ Nie mówi zdaniami

- ➔ Nie rozumie i nie wykonuje prostych poleceń
- ➔ Nie udaje, nie naśladuje
- ➔ Nie nawiązuje kontaktu wzrokowego z innymi
- ➔ Nie chce bawić się zabawkami lub z innymi dziećmi

Czwarty rok życia dziecka:



Rozwój prawidłowy:

<i>Rozwój społeczny i emocjonalny</i>	<i>Rozwój ruchowy</i>
<p>Dziecko cieszy się, gdy może robić nowe rzeczy, udaje, że jest mamą lub tatą, wzrasta kreatywność podczas zabaw, woli bawić się z innymi dziećmi, niż samo, chętnie współpracuje z innymi dziećmi, często nie odróżnia rzeczywistości od „na niby”, rozmawia o tym, co lubi i co go interesuje.</p>	<p>Dziecko skacze oraz stoi na jednej nodze (przynajmniej dwie sekundy), bawi się piłką podrzucając ją i łapiąc, samodzielnie nalewa, miesza swoje jedzenie i kroi z pomocą rodzica.</p>
<i>Mowa i komunikacja</i>	<i>Umiejętności poznawcze</i>
<p>Zna podstawowe zasady gramatyki, takie jak zaimki osobowe i poprawnie ich używa, mówi lub śpiewa z pamięci proste wierszyki i piosenki, opowiada różne historie, umie podać swoje imię i nazwisko.</p>	<p>Dziecko nazywa niektóre kolory, liczby, umie liczyć do pewnego stopnia, zaczyna rozumieć pojęcie czasu, rysuje postacie człowiekopodobne z dwoma lub czterema częściami ciała, posługuje się nożyczkami, przepisuje niektóre litery, zaczyna odgadywać co będzie dalej w czytanej książce.</p>

Możliwe objawy zaburzeń całościowych:

- Dziecko nie potrafi podskakiwać w miejscu, bawgrać
- Nie interesuje się interaktywnymi grami i zabawami w „udawanie”
- Ignoruje inne dzieci i nie reaguje na inne osoby, niż rodzina
- Nie potrafi opowiedzieć swoich ulubionych historii
- Nie wykonuje 3-etapowych poleceń
- Nie rozróżnia zaimków osobowych prawidłowo
- Mowa jest niewyraźna
- Traci umiejętności poprzednio opanowane.

Powyższy rozdział został opracowany na podstawie poradnika przygotowanego przez Stowarzyszenie Pomocy Osobom Autystycznym w Gdańsku w ramach programu „Zrozumieć Autyzm” – Program Pomocy Osobom Autystycznym z Terenów Wiejskich oraz Ich Rodzinom.⁵

Zbiór dobrych praktyk

Bardzo ważne jest, aby wykorzystywać okazje do nauki w codziennym życiu dziecka – może się to okazać tylko pomocne w nawiązywaniu relacji i ogólnie pojętym życiu społecznym. W codziennym życiu jako rodzice takich okazji mamy wiele na co dzień, ważne tylko, aby poprawnie je odczytywać i wykorzystywać w odpowiedni sposób.

Poszanowanie percepcji

Bezwzględnie należy pamiętać, że dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu inaczej odbierają świat i bodźce – są dużo bardziej wrażliwe na dotyk, hałas, światło, dlatego należy przede wszystkim szanować tę odmienną i uważać na nadmiar

⁵ Beata Blok, Zofia Brzeska, Małgorzata Marszałek, Autyzm. Apteczka Pierwszej Pomocy, Stowarzyszenie Pomocy Osobom Autystycznym w Gdańsku, 2013, str. 5-13

bodźców z otoczenia. Często nie jesteśmy świadomi tego, że to, co dla nas jest normalne, dla innych może być wręcz przytłaczające, dlatego nasze akcje powinny być przemyślane, oczywiście w granicach możliwości – wszystkiego przewidzieć nie jesteśmy w stanie.

Nowe sytuacje

Należy pamiętać, że dla dziecka z autyzmem, czy Zespołem Aspergera każde zdarzenie, które jest nowością może być stresujące i powodować silny niepokój. Bardzo ważne jest, aby w takich sytuacjach dawać czas dziecku na przywyknięcie do sytuacji, czy do nowych osób, nie spieszyć i wspierać w radzeniu sobie ze stresem i niepokojem.

Bezpośredniość

Należy pamiętać, że osoby z zaburzeniami ze spektrum autyzmu mają niemałe trudności w odczytywaniu emocji innych ludzi i rozumieniu ich, dlatego nie należy utrudniać im ich spostrzegania. Powinniśmy być w związku z tym bezpośredni w swojej mimice, nie ukrywać swoich emocji, okazywać je w sposób czytelny i przede wszystkim wspomagać w zrozumieniu ich poprzez nazywanie tego, co w danej chwili czujemy. To może okazać się bardzo pomocne dla dziecka z zaburzeniami.

Dwuznaczność

Komunikacja u osób z autyzmem jest słabiej rozwinięta, czasami wręcz zanika, dlatego tak ważne jest, aby mówić językiem zrozumiałym, bez ironii, żartów, metafor, czy dwuznacznych zwrotów – powód jest bardzo prosty – dzieci autystyczne i z Zespołem Aspergera traktują wszystko dosłownie i jednoznacznie. Jest to jeden z powodów, dla których nie reagują na żarty i zaczepki osób dorosłych. Warto jest wspierać komunikację w inne dostępne sposoby, na przykład przy użyciu gestów, obrazków, zdjęć, czy piktogramów – pomoże to w porozumieniu się z osobą słabo mówiącą lub niemówiącą w ogóle.

Przewidywalność

Dzieci z autyzmem często mają problemy z otaczającą ich rzeczywistością i zrozumieniem jej – nie rozumieją kolejności zdarzeń, co powoduje stres i niepokój, co oczywiście odbija się negatywnie na dziecku. Bardzo dobrą praktyką jest pomoc dziecku w przewidywaniu tego, co ma się wydarzyć, zapowiadanie o następnych krokach czy działaniach. Można tworzyć plany dnia i zapisywać kolejność zdarzeń – dzięki rutynie dziecko łatwiej zrozumie otaczającą go rzeczywistość i zdarzenia.⁶

Propozycje zabaw i aktywności wspomagających

Przed wszystkim należy pamiętać, że:

- Zabawa dziecka z autyzmem, czy ZA jest inna
- Zalecane jest, aby formy aktywności i zabawy rodzice konsultowali z terapeutą dziecka
- Środowisko zabawy musi być bezpieczne z punktu widzenia dziecka, nie tylko z punktu widzenia rodziców
- Zabawy powinny być jasne, proste, mające swój początek i koniec
- Podczas zabawy z dzieckiem należy być uważnym i odczytywać jego potrzeby z mowy ciała
- Skupiaj się przede wszystkim na tym, co dziecko potrafi, a nowe umiejętności wprowadzaj powoli i ostrożnie – mogą one powodować lęk i niepokój, a zabawa powinna być dla dziecka przyjemnością, nie stresem.

Trzy podstawowe zasady udanego treningu zabawy:

→ Otoczenie:

Dzieci autystyczne i z ZA są szczególnie wrażliwe na bodźce i otoczenie, dlatego warto zadbać, aby środowisko zabawy było uporządkowane, nie zawierało niepotrzebnych przedmiotów i rozpraszaczy, było w stonowanych barwach, a liczba

⁶ Fundacja SYNAPSIS, Przewodnik po autyzmie, str. 18

przedmiotów, które są potrzebne do zabawy była ograniczona do niezbędnego minimum.

→ **Przestrzeń:**

Należy skupić się także na tym, aby przestrzeń dookoła dziecka pozwalała na skupienie uwagi – grający w oddali telewizor, czy radio nie pozwoli dziecku na skupienie się na zabawie. Aby dziecko było skupione, rodzic również musi być skupiony i nierozproszony, dlatego odłóżmy na bok telefon, książkę, a całą naszą uwagę poświęćmy dziecku.

→ **Zachowanie:**

Rodzice muszą wykazać się cierpliwością i elastycznością – zdarza się często, że dziecko nie chce podjąć danej zabawy lub bawi się krótko. Nie znaczy to jednak, że dana zabawa dziecku się nie podoba – po kilku próbach może okazać się, że dziecko chętnie bierze w niej udział.⁷

Warto zaczynać zabawę od tych najprostszych, a w miarę oswojenia z nimi dziecka wprowadzać nowe elementy i nowe zabawy, które wspomagają jego rozwój.

Usprawnienia manualne – zabawy paluszkowe⁸

Dzieci z zaburzeniami wykazują bardzo duże napięcie mięśniowe – zwiększa się ono tym bardziej, im bardziej złożone ruchy ma wykonywać dziecko. Tak zwane zabawy paluszkowe pomagają w rozluźnieniu mięśni i poprawieniu sprawności manualnych dziecka. Zaczynamy od zadań łatwych i prostych, gdzie dziecko wykonuje duże ruchy ręką, na przykład:

Zabawa plasteliną



⁷ [Pedagogika-specjalna.edu.pl](https://pedagogika-specjalna.edu.pl), Nauka zabawy terapią dla dzieci z autyzmem, <https://pedagogika-specjalna.edu.pl/autyzm/nauka-zabawy-dzieci-z-autyzmem/> (dostęp 07.01.2021)

⁸ Zabawy dla dziecka autystycznego, <http://antosiszymon.one.pl/zabawy.html>, (dostęp 07.01.2021)

Zabawa materiałami sypkimi



Malowanie dłońmi



Ćwiczenia usprawniające palce, na przykład:

Turlanie przedmiotów



Wymowanie i wkładanie



Rozciąganie



Nakładanie



Przewlekanie



Konstruowanie



Inne zabawy niewymagające dodatkowych przedmiotów, które mają na celu przyciągnięcie uwagi dziecka poprzez bezpośrednie oddziaływanie na nie:

Sroczka

„Sroczka kaszkę gotowała – zakreślamy kółeczko w półotwartej dłoni dziecka

Temu dała – na łyżeczkę – chwytny czubek małego palca dziecka

Temu dała – na spodeczku – chwytny czubek serdecznego palca dziecka

*Temu dała – na miseczkę – chwytamy czubek dużego palca
Temu dała – w garnuszczyku – chwytamy czubek palca wskazującego
A dla tego? Nic nie miała – chwytamy i odrywamy się od czubka
Frrr!!! – po więcej poleciała - kciuka udając „odfrunięcie”*

Idzie myszka

*Idzie myszka do braciszka – „idziemy” dwoma palcami: wskazującym i wielkim
po ramieniu dziecka w kierunku szyi.*

Tu wskoczyła – wsuwamy palce za kołnierz

Tu się skryła

Myszeczko, gdzieś

była? Myszeczko,

gdzieś była?

- w sklepie

- coś robiła? – głaskanie przy każdym wierszu, leciutkie klepanie przy ostatnim.

- mleczko piła

- a mnie nic nie zostawiłaś.

Idzie rak

Idzie rak,

Nieborak – idziemy palcami po różnych częściach ciała dziecka

Czasem naprzód do przodu i do tyłu, delikatnie szczypiemy

dziecko Czasem – wspak

Jak uszczypnie

Będzie znak

Rodzina

Ten pierwszy to nasz dziadziuś – chwytamy kciuk dziecka

A obok babunia – prostujemy palec wskazujący dziecka

Największy – to tatuś – wielki palec

A przy nim mamunia – serdeczny palec

A to jest – dziecina mała – mały palec

A to twoja rączka cała – podnosimy rękę dziecka do góry.

Wierszyk ten można inscenizować palcami lub śpiewać na melodię krakowiaka. Wykonanie włóczkowych pacynek na każdy palec dodatkowo zaciekawi dziecko.

Gdzie szukać pomocy?

W Polsce wiele organizacji pozarządowych działa na rzecz osób z autyzmem poprzez tworzenie samopomocowych grup wsparcia, działalność wydawniczą i szkoleniową. Spośród wielu, można wskazać następujące:

- Fundacja SYNAPSIS, ul. Ondraszka 3, 02-085 Warszawa www.synapsis.waw.pl
- Zarząd Główny Krajowego Towarzystwa Autyzmu, ul. Stawki 5/7, 00-183 Warszawa
- Fundacja na rzecz Rodzin Dotkniętych Autyzmem, ul. Dzielna 17B, 01-029 Warszawa www.furda.pl
- Fundacja SILENTIO, ul. Jagielska 57B, 02-886 Warszawa www.silentio.pl
- Fundacja Rozwiązać Autyzm, ul. Limanowskiego 11/79, 02-944 Warszawa www.rozwiazacautyzm.pl
- Fundacja ALPHA, ul. Cicha 10, 20-078 Lublin www.autyzm.lublin.pl
- Fundacja Pomocy Osobom z Autyzmem MADA, Al. Wolności 19, 33-300 Nowy Sącz www.mada.org.pl
- Centrum Terapii Autyzmu, ul. Korfantego 61, 00-494 Warszawa www.stotis.pl
- Stowarzyszenie Pomocy Osobom Autystycznym „Dalej Razem”, Al. Niepodległości 16/9, 65-048 Zielona Góra www.autyzm.zgora.pl
- Stowarzyszenie na Rzecz Autyzmu „Uczymy się żyć razem”, ul. Jana Bytnara Rudego 2, 45-256 Opole www.autyzmopole.pl

- Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Autyzmem „ProFUTURO”, ul. Szamarzewskiego 78/82, 60-569 Poznań www.pro-futuro.org

*"Dzieci bardziej niż inni
potrzebują mieć zupełną
pewność, że są kochane
przez tych, którzy mówią,
że je kochają."*

— Michel Quoist

Bibliografia:

- ➔ *Gabriela Jagielska, Dziecko z autyzmem i Zespołem Aspergera w szkole i przedszkolu, Ośrodek Rozwoju edukacji, Warszawa 2010*

- ➔ *Beata Blok, Zofia Brzeska, Małgorzata Marszałek, Autyzm. Apteczka Pierwszej Pomocy, Stowarzyszenie Pomocy Osobom Autystycznym w Gdańsku, 2013*

- ➔ *Barbara Skawina, Autyzm i Zespół Aspergera. Objawy, przyczyny, diagnoza i współczesne metody terapeutyczne, Nová sociálna edukácia človeka V, Medzinárodná interdisciplinárna vedecká konferencia, Prešov, 7. 11. 2016*

- ➔ *Magdalena Chrościńska-Krawczyk, Mirosław Jasiński, Autyzm dziecięcy – współczesne spojrzenie, Klinika Pediatrii, Endokrynologii i Neurologii Uniwersytetu Medycznego w Lublinie*

- ➔ *Fundacja SYNAPSIS, Przewodnik po autyzmie*

Strony Internetowe

- ➔ *Pedagogika-specjalna.edu.pl, Nauka zabawy terapią dla dzieci z autyzmem, <https://pedagogika-specjalna.edu.pl/autyzm/nauka-zabawy-dzieci-z-autyzmem/>*

- ➔ *Zabawy dla dziecka autystycznego, <http://antosiszymon.one.pl/zabawy.html>,*