**Kilka porad jak wspierać dzieci z autyzmem w trakcie pandemii koronawirusa?**

Aktualna sytuacja związana z pandemią koronawirusa jest zupełnie dla nas czymś nowym. Różnie sobie z nią radzimy, my dorośli oraz dzieci z autyzmem również.

Dzieci z autyzmem nie do końca rozumieją co się dzieje w obecnej sytuacji. Pozostają w dobrze sobie znanym miejscu – własny dom. Jednak rutyna codzienna dnia zupełnie się zmieniła. Nie ma zajęć terapeutycznych ani chodzenia do szkoły, czy przedszkola. Aby nie zaniechać dotąd wypracowanych zachowań teraz rodzic musi się zmierzyć ze wsparciem terapeutycznym dla własnego dziecka.

**Radzenie sobie z emocjami**

Bardzo dobrym pomysłem, który wspiera radzenie sobie z emocjami jest nauka relaksacji – mindfluens. Najlepiej zorganizować je w pozycji leżącej, przy relaksującej muzyce, w pokoju z opuszanymi roletami w oknach. Bardzo ważne są głębokie oddechy. W Internecie znajdziemy wiele różnych wskazówek i informacji nt. techniki relaksacyjnych. Kolejnym wsparciem dla dziecka jest rozmowa z nim o przeżywanych emocjach. Dzięki temu pozwalamy mu na ich ekspresję. Możemy pomóc dziecku prowadzić dziennik emocji, zachęcić go do narysowania emocji, można wykorzystać zdjęcia opisujące emocji lub wyrazić emocje w formie ruchu lub tańca.

**Plan dnia i aktywności**

Jednym ze sposobów wspierania dziecka z autyzmem jest wprowadzenie mu planu dnia i aktywności. Dzieci z autyzmem lubią rutynę i przewidywalność. Taki pan dnia pozwala dziecku na radzenie sobie z emocjami i stresem oraz wzmacnia poczucie bezpieczeństwa. Plan dnia może być wizualny np. z użyciem obrazków, gdyż dzieci z autyzmem szybciej uczą się w takiej formie przekazu. W takim planie dnia i aktywności warto uwzględnić: wstawanie i kładzenie dziecka spać o stałej porze dnia, czas odrabiania lekcji, stałe godziny posiłków w ciągu dnia, krótki czas na spacer na świeżym powietrzu oraz czas na zabawę dowolną.

**Bajki terapeutyczne**

Dzięki bajkom terapeutycznym dzieci mogą pozbyć się trudności z jakimi się mierzy. Jest to metoda przepracowania różnych emocji. Bajka musi się kończyć happy endem, aby dziecko zobaczyło że ten bohater sobie poradził z daną sytuacją. Dzięki takiej metodzie wsparcia dziecka, być może łatwiej będzie dziecku przeżywać emocje, których doświadcza na co dzień.

**Aktywności**

Możemy stworzyć listę aktywności, które wprowadzamy w naszym domu. Np. ćwiczenia logopedyczne, zabawa w berka, zabawa z siostrą, przytulanie się do mamy, oglądanie bajek, pomoc w wyprowadzeniu psa. Lista aktywności może pomóc w organizacji dnia codziennego. Może wprowadzić ład i przewidywalność, które są potrzebne dla dzieci z autyzmem.

**Ograniczenie dostępu do mediów**

Bardzo ważna jest kontrola dostępu do urządzeń elektronicznych. To one powodują w dzieciach zbyt duże pobudzenie psychoruchowe, wzmożenie aktywności ruchowej, zaburzenia konsternacji uwagi oraz nerwowość i drażliwość. Musimy z dzieckiem ustalić reguły używania elektroniki , wówczas łatwiej będzie zachować równowagę w dostępnie do nich. Najlepiej wprowadzić ograniczenia czasowe aby dziecko lepiej przyswoiło obowiązującą w domu zasadę.

Autor opracowania:

mgr Agata Śmiłowicz – Osińska – psycholog w Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej nr 1 w Kaliszu