***Dla rodziców***

**PORADY DLA RODZICÓW OSÓB Z ZABURZENIAMI ZE SPEKTRUM AUTYZMU - JAK RADZIĆ SOBIE W SYTUACJI EPIDEMIOLOGICZNEJ I POKONAĆ KRYZYS**

Aktualna sytuacja w kraju jest dla nas wszystkich bardzo trudna. Tym bardziej osoby z zaburzeniami ze spektrum autyzmu nie potrafią odnaleźć się w nowej rzeczywistości. Dotychczasowy poukładany, schematyczny świat nagle legł w gruzach. Dzieci pozostając w domu są w dobrze znanej przestrzeni, ale nie wychodzą do szkoły, na dodatkowe zajęcia czy terapie. Jak im pomóc przystosować się do zmiany? Jak zorganizować czas żeby nauczyły się funkcjonowania w innym schemacie?

1. **Nie unikaj** rozmowy z dzieckiem o pandemii. Wyjaśnij w sposób jasny i konkretny w jakiej sytuacji obecnie się znajdujemy. Poinformuj, że teraz dzień będzie wyglądał inaczej, gdyż nie będziemy dla naszego bezpieczeństwa wychodzić z domu. Ważne żeby rozmawiać z dzieckiem, gdyż brak informacji może powodować stres, frustrację i nasilenie zachowań niepożądanych. Osoby ze spektrum autyzmu odczuwają nasze emocje i przeżywają je jeszcze bardziej, gdyż nie rozumieją tego co się dzieje wokół nich. Pamiętaj najważniejsze żebyś Ty zachował spokój. Zadbaj o komfort sensoryczny dziecka, to z pewnością pomoże mu przetrwać trudny czas. Rozmawiaj z dzieckiem o emocjach, pytaj jak się czuje, zapewnij przestrzeń do rozładowania nagromadzonego napięcia. Prowadź analizę zachowania, żeby zaobserwować w jakich sytuacjach nasilają się zachowania trudne, to z pewnością lepiej pozwoli Ci pomóc dziecku.
2. **W rozmowach** skup się bardziej na tym co należy robić w obecnej sytuacji, mów do dziecka jasno i konkretnie bez zbędnych informacji i potoku słów: należy często myć ręce, chodź z dzieckiem do łazienki i ćwicz dokładne mycie rąk, możesz to zrobić w formie zabawy (patrz jak ja myję – teraz Ty myjesz, a teraz myjemy razem), wprowadzamy umiejętność naśladowania po rodzicu, możemy też użyć piktogramów mycie rąk krok po kroku,. Zostajemy w domu bo teraz nikt nie wychodzi na ulicę, nie chodzi do szkoły i my też nie wychodzimy tu jesteśmy bezpieczni (wirus to taki niewidzialny chochlik, który może spowodować chorobę, ale my go nie widzimy). Osoby ze spektrum autyzmu mogą nie rozumieć czym jest epidemia, wirusy, dlatego musimy w sposób konkretny mówić o sytuacji. Informujemy dziecko, że nie wolno nam się zbliżać do innych osób, ćwiczymy z dzieckiem jak zachować bezpieczną odległość, możemy używać do tego celu ilustracji. Również w formie zabawy możemy uczyć dziecko zakładania rękawiczek gumowych oraz maseczek (dla niektórych dzieci może to być bardzo trudne z uwagi na nadwrażliwości), jednak musimy próbować wprowadzać takie czynności wykorzystując ilustracji i filmy, na których występują osoby w rękawiczkach i maseczkach na twarzy, mówimy: **zrób tak** i najpierw zakładamy maseczkę sobie, a następnie zakłada je dziecko. Tłumaczymy, że teraz, aż do odwołania wszyscy będziemy tak się ubierać. Dzieci z autyzmem często dotykają oczu, wkładają ręce i przedmioty do buzi, wkładają palce do nosa, dlatego ważne jest, w sytuacji wyjścia poza dom założenie dziecku maseczki. Ważne jest także pokazanie dziecku jak powinniśmy kichać i kaszleć żeby wirus nie przeskoczył na inne osoby. Oprócz dbania o dziecko i siebie powinniśmy zadbać o przestrzeń wokół nas, dlatego dezynfekujmy przedmioty i powierzchnie ( blaty, klamki, telefon komórkowy, komputer itp.).
3. **Opracuj z dzieckiem** plan dnia, jeśli już pracuje z planem to go zmodyfikuj na potrzeby zaistniałej sytuacji. To z pewnością uporządkuje Twojemu dziecku przestrzeń i wprowadzi schemat działania. Powinno wstawać zawsze o tej samej godzinie i wykonywać te same czynności. Jednocześnie należy dziecku wytłumaczyć, że mimo, iż nie chodzi teraz do szkoły to nie jest to czas wolny i będzie się uczyło nadal tylko w domu. Wygospodaruj miejsce do pracy i ujmij te czynności w planie dnia. Wprowadź timer lub minutnik, który będzie dziecku wyznaczał czas nauki oraz przerwy. Wprowadź wzmocnienia, aby dziecko miało motywację do pracy. Zaplanuj czas wolny wykorzystując do tego różne aktywności (plastyczną, ruchową, konstrukcyjną). Pamiętaj żeby dziecko mogło wykonywać czynności dla niego bardzo atrakcyjne, możesz je wykorzystać jako wzmocnienia.
4. **Zadbaj o siebie** i swoją przestrzeń. Rozmawiaj z bliskimi, znajomymi czasami rozmowa może wiele pomóc. Możesz szukać pomocy - na terenie Poradni są codzienne dyżury specjalistów od poniedziałku do piątku w godzinach od 9.00 do 13.00. Masz prawo odczuwać lęk i stres to naturalne w zaistniałej sytuacji. Nie zasypuj się informacjami, wyznacz sobie godziny kiedy będziesz śledzić sytuację. Pamiętaj, że wiele z tych informacji jest nieprawdziwych i tylko potęgują napięcie. Szukaj możliwości relaksu i wysypiaj się. Jeśli zabezpieczysz swój spokój psychiczny lepiej pomożesz dziecku.
5. **Tu możecie Państwo** szukać inspiracji do organizacji czasu wolnego oraz nauki z dzieckiem, a także pomysłów na zabawę:

https://przedszkole2.koscian.pl/Zabawy\_ruchowe\_dla\_dzieci\_-\_propozycje.htmlhttps://dziecisawazne.pl/15-zabaw-sensorycznych-dla-maluszkow/https://dziecisawazne.pl/40-pomyslow-na-zabawe-z-dzieckiem/?fbclid=IwAR19QyjEtoslHdNJw5xDt97I7cdQn0ASBKhdsb8JTX9IcRGl4scDgGnB8vMhttps://mojedziecikreatywnie.pl/2017/11/zabawy-dla-dzieci-w-domu/https://pokl.frse.org.pl/img/pokl/Mfile/file/415/hiszpania.pdfhttps://naszelementarz.men.gov.pl/pliki/kl1/adaptacje/cz1/kl1-cz1-adapt-piktogramy.pdfwww.mojbartek.pl/index.php/do-pobraniahttps://pl.pinterest.com/izabellajurkiew/piktogramy/

Autor opracowania:

mgr Katarzyna Pakuła – Sobczak – pedagog, specjalista w zakresie diagnozy i terapii osób z zaburzeniami ze spektrum autyzmu