

Jak můžete pomoci zmírnit výzvy, které čekají autistické děti při střídání ročních období



Preložila Petra Procházková, dobrovolník Mise naděje (www.misenadeje.cz)

Ať už se nacházíte kdekoliv, roční doby přichází a odchází, a změny, které přináší, mohou být pro některé autistické děti velmi stresující. Ať už se má oteplít nebo ochladit, obvykle to bude znamenat změnu v tom, co vaše dítě bude dané období nosit.

Obvykle je dobré autistické dítě na některé tyto změny připravit (např. na to, že bude mít místo krátkých rukávů dlouhé, že bude v chladném počasí nosit každý den čepici, nebo že se bude muset každý den mazat opalovacím krémem). Tady je několik rad, jak můžete připravit své dítě na nošení věcí, které nemá příliš rádo, ale které mu mohou poskytnout větší pohodlí nebo ochranu.

Rada č. 1: Položte si otázku „Je to skutečně nutné?“

Pokud je daná věc pro vaše dítě výzvou, měli byste si být jistí, že to, co po nich žádáte, je skutečně nutné. Dám vám příklad, pracovala jsem s dítětem, pro které byl velký problém nosit čepici nebo helmu. Je jasné, že helma je nutností, když dítě jezdí na kole nebo na koni. Jelikož bylo důležité pro něj a pro jeho rodinu, aby tyto aktivity dělal, prvním krokem k tomu bylo zvládnutí nošení ochranného vybavení. Protože žiji v Kanadě, je také důležité nosit v zimě čepici jako ochranu před extrémní zimou, která je někdy příčinou omrzlých uší. Ale v jiných podnebních nemusí být čepice nutností. Vždy je dobré se na chvíli zamyslet a zvážit, jestli to chování, které se naše dítě snažíme naučit, pomůže zlepšit kvalitu jeho života teď nebo do budoucna. Pokud ano, pak je dalším krokem ujasnit si, kde a jak začít. Jinak to zkuste spíš přesunout na jindy nebo úplně odložit.

Rada č. 2: Mohu udělat nějaké kompromisy?

Co se týká změn v oblékání, které jdou ruku v ruce se změnami ročních období, dají se najít způsoby, jak zmírnit výzvu, kterou to pro vaše dítě znamená. Na příklad, pokud je dítě zvyklé nosit dlouhé rukávy, ale nové období je hodně horké nebo vlhké, místo toho, abyste je učili nosit krátké nebo žádné rukávy, můžete dlouhé rukávy nahradit oblečením, které sice má dlouhé rukávy, ale je z lehké prodyšné látky. Může jim uškodit, když budou nosit takové oblečení s dlouhým rukávem, které ale zároveň větrá? Nejspíš ne. Vždycky je dobrý nápad zamyslet se nad tím, jak to pro ně udělat co nejlehčí.

Rada č. 3: Začněte s malými očekáváními

Ať už začnete s čímkoliv, bude to pro ně velká událost, ale také výzva. To je ten důvod, proč je třeba tu překážku udělat co nejmenší. Nechceme je zahltit očekáváními, která by byla příliš vysoká. Tímto způsobem můžete stavět na malých úspěších a snad tak dítě obohatit o schopnost, která zlepší kvalitu jeho života. Začněte s těmi nejmenšími očekáváními, které vaše dítě dokáže unést, a postupně zvyšujte laťku. Na příklad jsem pracovala s jedním dítětem, kde jsme začínali s tím, aby vůbec sneslo být v přítomnosti čepice. Zpočátku se jí nemuselo dotýkat ani si ji nasazovat, nechali jsme ji na několik minut jen položenou vedle něj na stole. U některých dětí budete začínat třeba jen na vteřinách. Když zvládlo přítomnost čepice na stole, mohlo se jí na několik vteřin dotknout. Pak ji mohlo zvednout a takto jsme zvyšovali naše očekávání. Nakonec si ji nasazovalo na hlavu a nechávalo si ji tam po delší a delší dobu.

Rada č. 4: Odměňujte malé úspěchy

Jak se bude vaše dítě učit zvládat neustále se zvětšující výzvu nošení něčeho, co by dříve nesneslo, je velmi důležité odměnit ho něčím, co ho zajímá. To znamená všimnout si těch dobrých věcí, ať už to znamená, že dítě přijalo čepici položenou na stole, nebo to, že si ji i nasadilo. Dbejte na to, abyste je chválili a se zvyšujícími očekáváními poskytovali odměnu, která bude dítěti stát za vynaložené úsilí. Postupem času už nebude odměna potřeba a mělo by se od ní opouštět, ale na začátku je nesmírně důležitá pro to, aby dítě novou věc přijalo za svou.

Rada č. 5: Vezměte v úvahu odlišnosti jednotlivých dětí a kontrolujte jejich postup

Sledování toho, jak si vaše dítě vede, je důležité pro úspěch jakéhokoliv návyku nebo chování, které se ho snažíte naučit. Ujistěte se, že navyšujete očekávání podle toho, jak dítě v minulosti tento úkon zvládalo, a že začínáte tam, kde je to pro něj zvládnutelné. Nezvyšujte očekávání, pokud má vaše dítě opravdu potíže. Jediný způsob jak vědět, kdy je v pořádku zvýšit očekávání, je sledování toho, jak vaše dítě postupuje. Měli byste také zvážit, jaký způsob odměny a v jakém množství budete používat v případě úspěchu, což může být pro každé dítě jiné. Už jste někdy slyšeli: „Pro jednoho odpad, pro druhého poklad?“ Pro mě to tuto myšlenku dobře ilustruje. To, co motivuje jednoho člověka, aby se naučil určité dovednosti, nebude fungovat pro někoho jiného. Teď třeba pracuji s pětiletým dítětem, kterého vůbec nezajímají sladkosti. Jiné dítě by pro ně naopak udělalo cokoli. Je opravdu důležité vědět, co koho motivuje. Někdy to také záleží na tom, co se vaše dítě zrovna snažíte naučit. Na příklad jedno dítě, se kterým pracuji, je schopné udělat spoustu práce pro samolepku. Ale když jsme se je snažili naučit bezpečné chování, samolepka nefungovala. Museli jsme zařídít, aby mu to stálo za tu práci, a pak se vše naučil velmi rychle.

Změny ročních dob a počasí s sebou přináší změny v tom, co si oblečeme. Tyto změny pro autistické děti někdy těžké. Každé dítě je jiné, ale pokud to vaše s tím má problémy, uvedené tipy mohou být dobrým začátkem, jak mu pomoci se s tím vypořádat.

Z anglického originálu: *How To Help Reduce Challenges For Kids With Autism When Seasons Change*, z magazínu *The Autism Parenting Magazine*, vydání 53

Prohlášení: Autor tohoto článku si nijak nenárokuje autorská práva k ničemu v něm uvedenému.

Tento článek není lékařskou radou ani lékařskou pomocí, je určen výhradně k informačním a vzdělávacím účelům a má nekomerční povahu