

Kaip elgtis su vaikais su autizmo spektru: psichologo patarimai tėvams ir mokytojams.

Vaikai su autizmo spektru dažnai turi sunkumų bendraudami, reguliuodami emocijas ar bendraudami su kitais. Jie gali būti jautrūs garsams, šviesai ar prisilietimams, kartais protrūkia, isterijos ar užsidarymas gali pasirodyti staiga. Svarbu suprasti – **tai nėra tyčinis „blogas elgesys“**. Vaikai taip bando parodyti, kad jiems sunku ar kad jie nesupranta, kas vyksta.

Štai keletas dalykų, kurie gali padėti vaikui jaustis saugiai ir mokytis:

Rutina ir struktūra.

Vaikams su autizmu labai padeda aiški dienos tvarka.

- Kiek įmanoma, laikykitės nuoseklios tvarkos.
- Instrukcijos trumpai, aiškiai, kartais vizualiai (piktogramos, paveikslėliai).
- Jei kažkas keičiasi, pasakykite iš anksto. Tai sumažina nerimą.

Aiški komunikacija.

- Naudokite trumpus sakinius, vieną instrukciją vienu metu.
- Kartokite, jei reikia.
- Jei žodžiai sunkiai suprantami, parodykite gestais, paveikslėliais ar programėlėmis.

Emocijų atpažinimas ir nusiramimas.

- Padėkite vaikui įvardyti, ką jis jaučia („Matau, kad esi supykęs“).
- Mokykite ramybės būdų: gilus kvėpavimas, trumpa pertraukėlė, sensorinės priemonės (pvz., minkšta pagalvėlė).
- Leiskite vaikui turėti savo „ramybės kampelį“, kur jis gali nusiraminti.

Elgesio protrūgiai.

- Išlaikykite ramybę – jūsų pykčio ar streso reakcija tik padidins vaiko nerimą.
- Leiskite vaikui saugiai atsitraukti ir nusiraminti.
- Aptarkite įvykį vėliau, kai vaikas ramesnis, ir parodykite alternatyvas elgesiui.

Pozityvus pastiprinimas.

- Girti už pastangas, ne tik rezultatus.
- Būkite konkretūs: „Puikiai palaukė savo eilės“ arba „Gera nusiraminti“.
- Tai padeda vaikui jaustis saugiam ir skatina gerą elgesį.

Sensorinė aplinka.

- Stebėkite, kas vaikui kelia diskomfortą (garsai, šviesa, tekstūros).
- Sumažinkite dirgiklius, kai įmanoma.
- Sensorinės pertraukėlės (muzika, jutiminiai žaislai) gali padėti kontroliuoti emocijas.

Socialinių įgūdžių ugdymas.

- Mokykite socialinių situacijų žingsnis po žingsnio: pasisveikinti, pakviesti žaisti, pasidalinti.

- Vaidmenų žaidimai ar piktogramos padeda geriau suprasti taisykles.
- Vertinkite pažangą mažais žingsniais – net mažas laimėjimas yra svarbus.

Kantrybė ir empatija.

- Vaikai su autizmu mokosi skirtingu tempu.
- Kantrybė, ramus tonas ir pagarba padeda vaikui jaustis saugiai.
- Net mažas pažangos žingsnis yra didelis pasiekimas.

Elgesio protrūkiai ar jutiminiai sunkumai vaikams su autizmu nėra atsitiktiniai. Jie tiesiog parodo, kad vaikui reikia pagalbos, struktūros ir saugumo. Ramus, nuoseklus ir empatiškas suaugusiųjų požiūris – tiek namuose, tiek mokykloje – yra raktas į vaiko pasitikėjimą, saugumą ir pažangą.