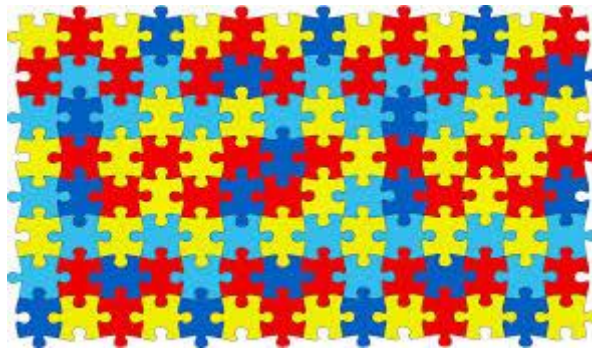


Poruchy autistického spektra



Varovné signály

Čo si môžu rodičia všimnúť už v ranom veku dieťaťa?



Správanie

- zriedkavo a neochotne nadväzuje očný kontakt, niekedy radšej pozoruje okolie z iného, neobvyklého uhla (tzv. periférny pohľad)
- preferuje samostatnú hru
- nezaujíma sa o rovesníkov
- je veľmi nezávislé a samostatné
- je akoby vo svojom vlastnom svete



Komunikácia

- vývin reči dieťaťa je oneskorený, príp. nerozpráva vôbec
- namiesto použitia reči vyjadruje priania a žiadosti ťahaním iných osôb
- namiesto odpovede zopakuje otázku, doslovne opakuje vyjadrenia komunikačného partnera, príp. počuté úryvky z kníh, filmov a pod. (okamžité, oneskorené echolálie – opakovanie slov)
- nereaguje na vlastné meno
- neplní inštrukcie
- niekedy pôsobí dojmom, akoby bolo nepočujúce
- neukazuje prstom alebo nezamáva pri odchode
- zvyklo používať niekoľko slov, ale teraz už nie
- rozpráva o svojej obľúbenej téme bez toho, aby sa dalo prerušiť a často sa k nej vracia



Hra

- nehra sa s hračkami adekvátnym spôsobom (napr. namiesto hry s autom ho viac zaujíma krútenie kolies auta)
- preferuje komplikované puzzle-skladačky
- zoraďuje hračky, predmety za sebou, vedľa seba (niekedy podľa farby, veľkosti, druhu a pod.)



Vnímanie

- nereaguje na niektoré zvukové podnety, zdá sa, akoby bolo nepočujúce
- veľmi citlivo reaguje na niektoré zvukové, vizuálne, taktilné podnety
- často a pomerne dlho je zaujaté rôznymi povrchmi, materiálmi
- často a pomerne dlho pozoruje určité vzory, predmety, niekedy vlastnú ruku
- chodí po špičkách



Iné indikácie na ďalšie vyšetrenie

- zvykne mávať rukami, trepotat' prstami (napr. keď je rozrušené)
- pohybuje rytmicky telom (kývavé pohyby dopredu a dozadu, doľava a doprava
- trpí záchvatmi agresie namierenej voči druhým osobám
- niekedy si ubližuje (napr. hryzie si ruku, búcha hlavou o stenu)
- veľmi ťažko znáša nové veci, obtiažne prijíma zmenu a naopak trvá na dodržiavaní rovnakých postupov a pravidiel

Primárne symptómy autistického vývinu do veku 36 mesiacov:

1. samotárstvo, izolácia, nezáujem o rovesnícky kolektív, preferencia dospelých osôb (dieťa sa rado hrá samo, viac uprednostňuje staršie deti, alebo dospelých, ako rovesníkov, často konflikty s deťmi, alebo ich ignoruje);
2. neprimerané správanie vzhľadom k reálnej situácii, tzv. „nevychované dieťa“ (dieťa neposlúcha svojich rodičov, je negativistické, odmieta rešpektovať jednoduché požiadavky, „nedá si nič vysvetliť“, rodičia sú často obviňovaní, že si nevedia vychovať svoje dieťa);
3. nevedenie si nebezpečenstva v reálnom prostredí (uteká, nerešpektuje výzvy rodičov, vylieza, nevie odhadnúť nebezpečenstvo, všetko chytá, dáva do úst);
4. odmietanie zmien v prirodzenom prostredí (napríklad trasy vychádzok, citlivé na umiestnenie predmetov v domácnosti, postupy pri rôznych činnostiach);
5. neprimerané záchvaty zúrivosti, hnevu, smiechu (bez zjavného dôvodu);
6. sebapoškodzovanie (hryzenie, škriabanie, búchanie hlavičky do steny, hádzanie o zem);
7. úzkostné stavy, strach z neprimeraných podnetov (citlivosť na zvuky, svetlo, čisté ruky, odmietanie dotýkania sa niektorých materiálov);
8. záujem o neobvyklé predmety a činnosti v zmysle vývinovej neprimeranosti (zbieranie drobných predmetov, nekonečné presýpanie piesku, točenie tanierov, pokrievok, koliesok z dôvodu ich rotácie, vysýpanie predmetov, „lašovanie“ - prezeranie políc, skriň, otváranie a zatváranie dverí, vypínače);
9. zvláštne pohyby, motorické schémy (chôdza na špičkách, točenie sa okolo osi vlastného tela, hranie sa s prstami - manierizmy);
10. hra bez symbolického významu (obmedzený a opakujúci sa repertoár – jednoduché posúvanie a ukladanie autíčok; opakujúce sa stavanie veže z kociek, zoradovanie predmetov, a pod.)

11. dieťa nerozpráva, prítomné len zvuky, „pohmkávanie“ a „rozprávanie pre seba“, krik
12. dieťa rozpráva, ale prítomná reč neslúži na výmenu informácií, často opakuje slová, texty z rozprávok, básničky, je nezmyselná, echolalická (opakujúca sa), má vlastné slová;
13. ťažkosti v zručnostiach bežného života ako je zachovávanie čistoty, hygiena, stravovanie, obliekanie (ale len v určitých prípadoch);
14. prítomnosť vývinovo „nadpriemerných“ schopností (dieťa prejavuje skorý záujem o značky áut, logá, čísla, písmená, rýchlo sa naučí rozlišovať farby, tvary, skladať rôzne schémy – diskriminačné schopnosti, dokáže memorovať texty, má neprimerané záujmy vzhľadom k veku, čiže iné, ako jeho rovesníci).

Znaky sociálneho narušenia v prejavoch autistického dieťaťa:

1. neschopnosť hrať sa s deťmi, nadväzovať s nimi kontakt;
2. samotárstvo, izolácia, odmietanie telesných a emočných kontaktov;
3. opačný extrém, žiadanie kontaktov, až „nalepenie sa“, ale skôr na podklade uspokojenia repetícií (napr. neustále kladenie otázok), bez očakávania spätnej väzby zo strany druhej osoby;
4. problém s tvorením a udrжанím očnému kontaktu, resp. „pozerať mimo, prehládanie kontaktného partnera“, alebo žiadanie intenzívneho očnému kontaktu, pozerať do očí, ale bez informačnej hodnoty;
5. neschopnosť používať zvyčajné sociálne formy vystupovania pri styku s ľuďmi ako pohľad do očí, gesto, ústretový pohyb, smiech; kontakt autistických detí môže často vyzeráť ako veľmi zvláštny, svojský, až neprirodzený (sociálna maska);
6. neschopnosť zdieľať radosť, smútok a záujmy s ostatnými ľuďmi (otázka neporozumenia emočným a mentálnym stavom druhej osoby);
7. nedostatočné prispôsobenie správania voči sociálnemu kontextu (problematická adaptácia na nové prostredie – napr. nástup do materskej školy, návšteva spoločenských podujatí, i ako dôsledok nezvládania sociálnej, komunikačnej a sensorickej záťaže prostredia);
8. nepochopenie sociálnych noriem (napr. niekde sa musí čakať, niekde musím byť ticho, pri stretnutí s niekým sa pozdravím a pod.) – prezentované odbrzdeným správaním, neprimeraných emočnými reakciami
9. prítomnosť paradoxných (k situácii neprimeraných emočných reakcií) – plač, smiech, vulgarizmy;
10. nepochopenie emócií vlastných a druhých ľudí – autistické dieťa môže mať strach z emočných prejavov druhých ľudí (napr. hlasná vrava, hnev rodičov), na druhej strane môže emočné prejavy vyhľadávať, je nimi fascinované (potom mnohé správanie autistického dieťaťa je často zámerné, aby vyvolalo práve želanú emóciu u druhej osoby – emočný provokatér);
11. problém s vyjadrovaním vlastných emócií – mnohé behaviorálne prejavy (napr. krik, sebaškodzovanie, hnev) môžu často znamenať, že dieťa sa bojí, chce byť samé,

niečo nechce, resp. nechápe, tiež ho nazývame ako prekomunikačné (čiže problémy v správaní ako snaha o podanie informácie prostrediu).

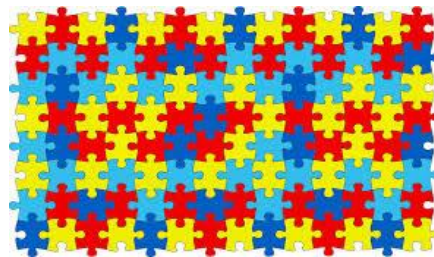
Znaky komunikačného narušenia v prejavoch autistického dieťaťa:

1. je nutné si uvedomiť, že komunikácia je o porozumení, výmene informácií s komunikačným partnerom, o ovplyvňovaní vlastného správania a správania druhého a o prispôbení sa prostrediu – toto všetko je u autistického dieťaťa poškodené (nepochopenie sociálne významu používania reči)
2. komunikačné schopnosti ako postoj, mimika, výraz tváre, gesto, potreba fyzického a emočného kontaktu, celková naša aktivita a reč sa osvojujeme na základe imitácie a tú má autistické dieťa narušenú alebo nedisponuje dostatočnou subjektívnou potrebou tieto komunikačné prvky využívať;
3. keďže autistické dieťa má problémy s pochopením pocitov, postojov, názorov – čiže mentálnych stavov druhej osoby, nemá ani primerané reakcie na kontakt z druhej strany, často nechápe výzvy z druhej strany. Tento deficit súvisí aj s narušenou oblasťou predstavivosti (kap. 1.3.);
4. následne mu chýba predstavivosť, spontánnosť a nápodoba spoločenských pravidiel správania;
5. vo väčšine prípadov autistické dieťa vykazuje absenciu, alebo oslabené využívanie základných komunikačných modalít ako je očný kontakt a ukazovanie, typické gestá ako daj, ukáž, pod'. Pri žiadaní často používa ruku druhej osoby;
6. narušenie tiež zaznamenávame, v základných komunikačných funkciách ako je spoločná pozornosť (žiadanie spätnej väzby a pozornosti zo strany druhej osoby), problémy v podávaní a žiadaní informácie (adekvátne vyjadrenie subjektívnych stavov a pocitov, viac využívanie prekomunikačných prvkov), adekvátne komentovanie svojej činnosti a činnosti druhej osoby;
7. reč nemusí byť prítomná, alebo je oneskorená (dieťa používa jednoslovné vety, verbálne neprimerané vzhľadom k veku dieťaťa) a aj chýba pokus o alternatívnu formu komunikácie (dieťa nepoužíva primerané gestá, mimiku, emócie, spoločná pozornosť - nežiada partnera o spätnú väzbu,)
8. reč je prítomná, ale dieťa ju nevie používať na konverzáciu, adekvátne podávanie informácií (pričom môže disponovať dobrou úrovňou slovníka);
9. reč má svoje typické kvality ako prítomnosť echolálií (opakovanie počutých slov, viet, textov), verbálnych repetícií (neustále kladenie otázok, nútenie partnera do odpovede, aj keď dieťa odpoveď pozná, alebo očakáva), neologizmov (vymyslené slová s významom len pre dieťa), frazeologických vyjadrení (používanie "múdry slov", dospelácke komentovanie, spoločenské frázy, fascinácia náročnými slovami v ranom období);
10. reč je často v jednej tónine, bez zmeny vzhľadom k emočnému kontextu;
11. reč je často ako stereotypná aktivita, dieťa neustále verbalizuje, deti môžu byť až "fascinované slovami (verbálne repetície);

12. verbálne deti často chápu slová doslovne, nevedia pochopiť viac významov slova vzhľadom k meniacemu sa kontextu (sémantické ťažkosti);
13. i mnohé prejavy správania – sebapoškodzovanie, stereotypné aktivity, krik, hnev, deštrukcia môžu v prípade autistického dieťaťa plniť funkciu komunikácie

Znaky narušenia oblasti predstavivosti a vnímania v prejavoch autistického dieťaťa:

1. na základe vnímania (prijímania informácií z okolia prostredníctvom zmyslov – čuch, chuť, sluch, zrak, hmat) si človek vytvára predstavy, nápady, nové myšlienky a autistické dieťa disponuje špecifickými kvalitami prijímania sensorických informácií (hypersenzitivita);
2. základné kvality vnímania sú očný kontakt, koncentrácia, selektivita a výber podstatných detailov pre pochopenie informácie o vnímanom objekte – toto všetko je u autistického dieťaťa narušené a zákonite má dopad do oblasti predstavivosti;
3. často sa stretávame s nadmerným používaním jedného zmyslu nad druhým, to znamená, že dieťa pri kontakte s novým podnetom preferuje jeden spôsob spoznávania predmetu (proxymálne spracovávanie) – napr. ovoniavanie, ochutnávanie, prehliadanie si vecí z rôznych zorných uhlov, fascinácia svetlom, zvukmi, ohmatávanie rôznych materiálov a pod.;
4. autistické deti majú problém prijímať informácie z dvoch zdrojov súčasne (napr. pozeráť a počúvať súčasne) – je to tzv. problém cross-modality (zmyslové kríženie);
5. zúženie vnímania má za následok obmedzenie predstavivosti, čo sa predstavuje veľmi zúženým repertoárom správania;
6. obmedzenie predstavivosti súvisí priamo s nedostatkom fantázie – dieťa neobvykle používa hračky (ukladanie, presýpanie, zoradovanie). Poškodenie tejto oblasti je dominantne prezentované neschopnosťou hrať sa s predmetmi a hračkami imaginatívne;
7. predstavivosť umožňuje návrat do minulosti, postup do budúcnosti, pochopenie prítomnosti, to znamená, že autistickým deťom chýba predstava času (napr. problém s čakáním, pochopenie včera, dnes, zajtra, potom, problém s pochopením napr. “voľného času”).



2. APRÍL SVETOVÝ DEŇ POVEDOMIA O AUTIZME

Desať vecí, ktoré by každé dieťa s autizmom chcelo, aby ste vedeli...

1. Predovšetkým som dieťa...
2. Moje zmyslové vnímanie je narušené...
3. Nezabudnite rozlišovať medzi nechcem a nemôžem...
4. Myslím konkrétne. To znamená, že reč chápem doslovne...
5. Majte, prosím, trpezlivosť s mojou obmedzenou slovnou zásobou...
6. Pretože reč je pre mňa ťažká, som veľmi vizuálne orientovaný...
7. Zamerajte sa viac na to, čo dokážem, než na to, čo nezvládnem a budujte na tom...
8. Pomôžte mi, prosím, so sociálnou interakciou...
9. Snažte sa identifikovať, čo spúšťa moje skratové správanie...
10. Milujte ma bezvýhradne...

Ellen Notbohm

Aspergerov syndróm

Deti s Aspergerovým syndrómom vykazujú najčastejšie ťažkosti v sociálnej a komunikačnej oblasti :

1. osamelosť - nemá blízkych kamarátov, nejaví záujem o nadväzovanie priateľstva, vyhýba sa druhým, je vyhranený samotár
2. narušené sociálne správanie – s druhými jedná len s cieľom uspokojenia subjektívnych záujmov, jeho sociálne prejavy sú neobratné, jednostranné reakcie na vrstovníkov, problémy s vnímaním pocitov druhých, problém s pochopením emócií druhých ľudí
3. narušená neverbálna komunikácia – obmedzený rozsah výrazov tváre, neschopnosť posúdiť citové rozpoloženie podľa výrazu druhého, neprimerané gestá, obmedzenie očného kontaktu, nedodržiavanie osobného priestoru
4. narušená neverbálna komunikácia – obmedzený rozsah výrazov tváre, neschopnosť posúdiť citové rozpoloženie podľa výrazu druhého, neprimerané gestá, obmedzenie očného kontaktu, nedodržiavanie osobného priestoru
5. atypická reč – problém v prozódii, málovravnosť, alebo hypertrofia (veľa rozpráva), problém s udrжанím rozhovoru (ťažkosti v konverzácii), zvláštnosti použitých slov, opakujúce sa témy rozhovorov.

25 zlatých pravidiel, ako zvládnuť problémové správanie dieťaťa s Aspergerovým syndrómom



Pravidlo č. 1

Byť **dôsledný**, dať od začiatku najavo autoritu, avšak nie silou a krikom!!! Je to ťažké, ale musíte si **zachovať nadhľad a klud**. Keď dieťa uvidí, ako vás spoľahlivo vytáča do nepríčetnosti, vidí jasnú reakciu na svoje správanie. Je chytré a vie, že sa hneváme, ale zároveň pochopí, že ste slabá osoba, ktorú nemožno rešpektovať. A ak na neho budete revať často, dieťa si na to zvykne a bude to považovať za váš bežný vyjadrovací prostriedok. Nerozpozná, na čo kladiete dôraz a na čo nie. Oveľa vhodnejšie je hovoriť normálne a v prípade závažného problému, užiť prísny tón hlasu a treba začať dôrazne počítať do 3. Dieťa čoskoro pochopí, že ako náhle mama sprísni hlas a počíta, niečo sa vážne deje. A v prípade, že zakričíte, môže sa naozaj vydesiť, pretože vás takú nepozná. A pochopí, že naozaj niečo prehralo. Na tom, aby to takto fungovalo, je potrebné začať pracovať najneskôr od 3 rokov. Ak vás dieťa pozná ako revúcu vynervovanou osobu, bude ťažké to zmeniť a nastaviť inak. Ale môže zostať v šoku, pokiaľ nezačnete revať, keď to čaká, ale naopak zareagujete mrazivým pokojom.



Pravidlo č. 2

S dieťaťom je nutné konať s láskou a pochopením, ale jasne a ak je treba, potom dôrazne. A trvať na **dodržiavaní pravidiel**, ktoré ste stanovili a dohodli sa na nich. Je potrebné jasne vymedziť mantinely, čo dieťa smie a čo nie. Opakujte dieťaťu, že vy ste tu dospelá a ono je dieťa, a že vy porúčam a ono počúva. Vášmu Zlatičku sa toto rozdelenie rolí určite moc páčiť nebude a bude robiť všetko pre to, aby to bolo naopak, majte sa na pozore. Vysvetlite mu, že nerozhodujete z dôvodu väčšej sily, alebo že mu môžete dať na zadok a ono vám nie. Ale preto, že máte viac skúseností, milujete ho a chcete pre neho to najlepšie. Znie to zložito, ale ono to pochopí.



Pravidlo č. 3

Je nevyhnutné zabrániť, aby štvorročné alebo päťročné dieťa riadilo celý chod domácnosti a podľa neho sa všetko točilo, keď bude dieťa akýmkoľvek spôsobom presadzovať svoju vôľu, ktorá sa javí rodičom absurdná (chce aby si s ním rodičia hrali ďalšie dve hodiny, aby ho nechali hrať na počítači celý deň, a pod). Rodičia nesmú mať strach z reakcie dieťaťa a povedať dieťaťu **jasne "nie"**. Niektorí rodičia nechcú alebo už nemajú silu sa dohadovať so svojim potomkom, majú obavy z jeho reakcií, a tak radšej dieťaťu vo všetkom vyhovejú a ustúpia, potom sa však musia pripraviť na to, že ich bude dieťa komandovať až do konca života a nebude ich rešpektovať. Rodičia ich sami naučia, že ich pokyny a želania nie sú dôležité.



Pravidlo č. 4

Na telesné tresty rovno zabudnite. Vzbudia v deťoch len väčší odpor a túžbu po pomste - majú totiž tendencie si krivdu veľmi dobre pamätať a kuť nástrahy a túžiť sa pomstiť. Viac než bitím dosiahnete, ak budete vysvetľovať, argumentovať, presvedčať faktami a príkladmi. Musíte byť obratným rečníkom, aby ste presvedčili dieťa, že to, čo po ňom chcete, je pre jeho dobro.



Pravidlo č. 5

Neprerušujte začatú činnosť dieťaťa bez varovania! Keď prídete a poviete, tak a dost', vypíname televíziu, ide sa spať, potom si koledujete o vlnu odporu a na spánok dieťaťa môžete na ďalšie dve hodiny zabudnúť. Keď ale poviete: "Až skončí táto rozprávka, vypíname telku, potom zhasne a budeme si ešte chvíľku rozprávať a maznať sa a potom už spať", dieťa sa postupne pripraví na zmenu, nebude klásť odpor a v pokoji zaspí. Podajte si na znamenie dohody ruku. Bude to fungovať. A keby dieťa predsa len chcelo zjednávať, nepovoľujte ďalšie oddiaľovanie spánku a pripomeňte, že máte spolu zmluvu. A naopak, keď vy niečo sľúbime, podajte dieťaťu ruku. Ale svoje slovo musíte vždy dodržiavať, keď je to len trochu možné. Tým svoje dieťa vychovávate k čestnosti a dodržiavania dohôd a zároveň bude podanie ruky považovať pre seba aj pre vás za záväzné.



Pravidlo č. 6

Nemáme akceptovať vrtochy dieťaťa a jeho snahu diktátorsky riadiť chod rodiny, to však neplatí v prípadoch, keď je jeho odpor dôvodný, daný jeho poruchou. Mnohé z detí s AS trpia **precitlivosťou** na materiály, svetla, chute a zloženie jedál, vône, zvuky, atď. Tiež **zle znášajú zmeny v programe**, v prostredí aj v osobách. Ak má dieťa napr. panickú hrôzu z návštev, chce do škôlky chodiť stále rovnakou cestou, alebo neznáša silónové pančucháče a vlnené svetre, nechce chodiť na hlučné a preľudnené miesta, alebo nechce jesť to alebo ono, a pod. to neznamena, že máte rozmazaného fagana, a že keď to nevedí nikomu inému, musí si zvyknúť aj vaše dieťa. Nie je tomu tak. Tieto veci máte povinnosť rešpektovať a povinnosť zmeniť k spokojnosti dieťaťa. A je aj vysoko pravdepodobné, že bude poslušnejšie a pokojnejšie. **Dieťa môžu dráždiť veci, o ktorých nemáte ani potuchy. Je potrebné zistiť na čo je vaše dieťa citlivé**, popr. aké má fobie a strachy a prispôbiť sa mu. Ak vám dieťa hovorí, že má z niečoho strach a úzkosť, musíte to vždy brať veľmi vážne a desivé veci odstrániť. Nech to znie akokoľvek banálne, dieťa môže vydesiť napríklad aj nafukovacie balónik, zvuk vysávača, novo usporiadaná izba. Nerobte nečakané zmeny, dieťa pripravte a informujte ho včas. Nepohodu u dieťaťa môže vyvolať aj strava, môže byť na niektoré chute, kombinácie, či konzistencie precitlivené. Nevymýšľa si, ani nechce hnevať. Nikdy ho nenúťte jesť to, k čomu má odpor. Ak napríklad nechce dieťa jesť rezance s makom, verte mu. Zrnitá štruktúra maku mu môže prísť na jazyku nepríjemná, ba odporná a nepoživatelná. Nikdy nenechajte dieťa hladovať domnievajúc sa, že ho potom ľahšie prinútite zjesť odmietané potraviny. Dieťa bude radšej hladovať, než aby dalo do pusy to, čo sa mu hnuší. Nenúťte dieťa zjesť všetko, čo má na tanieri.



Pravidlo č. 7

Je potrebné si uvedomiť, že sa v podobe jedálnička a prostredia musíte podriadiť svojmu dieťaťu. To však neznamena, že ak je váš potomok ochotný jesť len pečené kurča s ryžou, tak sa budeme musieť obmedziť len na to. Keď chcete, aby dieťa jedlo niečo nové, bez obáv uvarite nové jedlo celej rodine a zdôrazňujte: "Hmmm, to vonia! A ako to chutí! To je dobrota, mňam, mňam." Dovoľte dieťaťu ochutnať z varešky alebo z lyžičky pri varení, nenaložte mu hneď na tanier, zdesil by sa toho množstvo neznámeho pokrmu a radšej by to hneď odmietlo! Ak dieťa ochutnalo a škaredí sa, nenúti ho. Samo si povie, či chce viac. Sadnite si ako rodina a jedzte to jedlo a všetci veľa chváľte, nech dieťa prekoná nedôveru k neznámemu. Vôbec nevedí, ak dieťa stravu odmietne, že tentoraz mu namažete chleba so syrom a zeleninou, jedzte spoločne, to je dôležité. Nabudúce, až uvaríte to isté, dajte mu zase ochutnať. Je možné, že si na novú chuť zvykne, keď mu ju budete nenásilne ponúkať niekoľkokrát za sebou a možno mu dokonca postupom času veľmi zachutí. Ale je tiež možné, že si to jedlo proste neoblúbi a chcieť ho nebude. Netrápte sa tým.



Pravidlo č. 8

Ak máte **hyperaktívne dieťa**, presťahujte sa do rodinného domu, alebo aspoň do prízemí panelového domu, nech nemusíte znášať štipľavej poznámky susedov, že doma máte stádo koní. Nezabudnite, že hyperaktívne dieťa potrebuje priestor, nie je možné založiť byt nábytkom, aby sa pri každej príležitosti o niečo nebuchlo a vy by ste boli pravidelnými

návštevníkmi pohotovosti a chirurgia. Investujte do jednoduchého, umývateľného nábytku, nie príliš drahého, aby vás nemrzelo, keď vám ho dieťa poničí, pokreslí, postrihá, a pod. Ak je dieťa hyperaktívne, tak je tiež väčšinou hlučné. **Nadpriemerne inteligentné** dieťa s AS väčšinou hovorí čoskoro, s precíznou výslovnosťou, bohatou slovnou zásobou. Jeho reč a vyjadrovanie pôsobí dospelé. Hovorí takmer nepretržite. Stále niečo komentuje, rozpráva si pre seba, hovorí na ostatné, bombarduje okolie otázkami, pospevuje si, atď. Často hovorí veľmi nahlas a mnohokrát monotónne, čo môže byť pre celodenné nútenej poslucháčov naozaj ubíjajúce a túži po chvíľke ticha.



Pravidlo č. 9

Ďalším dôležitým pravidlom je nutnosť vedieť **povedať "nie", aj keď riskujete hysterickú scénu**. Dieťa môže zúriť, kričať, snažiť sa ničť svoje okolie, mlátiť kohokoľvek nájde po ruke, vyhrážať, nadávať, nenávisťne sršať okolo seba a pod. Je dôležité dôsledne a pokojne aplikovať pravidlo: "U nás doma si nikto nič nevykričí a nevyzúri." Toto pravidlo vás neochráni do budúcnosti takýchto scén, ale môže pomôcť výrazne zredukovať a zmierniť ich intenzitu. Ak dieťa zúri, nechajte dieťa tak, sledujte jeho bezpečie a robte akoby nič. Dieťa bude pokojne peniť, nadávať a besniť aj bez obecnstva, ale môže mať potom problém sa samo upokojiť, aj keď si to už želá. Je potrebné zaviesť ďalšie pravidlo:



Pravidlo č. 10

keď sa chce upokojiť, nech povie samo, čo by mu najviac pomohlo. O tom sa porozprávajte niekedy v pokoji, keď si budete obzvlášť blízko. Zábavnou formou povedzte: "Ty si teda pekne vyčíňalo. A že ťa to ani nebavilo? **Čo by ti najviac pomohlo, aby si bol / a zase v pohode?**". Znie to paradoxne, že by sme mali tak správať k dieťaťu, ktoré práve zúri, keď práve peníme aj my, ale funguje to. Vaše dieťa čoskoro pochopí, že ste na jeho strane a chcete mu pomôcť. Ale pomaznanie nesmie byť násilné!!! Pomaznajte sa s ním, len ak si samo povie. Nie násilím, ako to opisujú v niektorých brožúrach, to ho len vyprovokuje k ďalšej vlne agresivity, pre obmedzovanie. Znie to protikladne, že sa máme takto k dieťaťu správať ihneď po scéne, dieťa však pomaznanie nepovažuje za odmenu za hysterickú scénu, ale ako pomoc v upokojenie. A množstvo scén sa pomazaním nezvýši, naopak.



Pravidlo č. 11

"Ak niečo chceš, príď a slušne požiadaj." Deti s AS majú totiž tendencie správať sa v rodine ako zvrchovaný vládca a s vrodenuou prirodzenosťou udeľujú rozkazy tak, že by sa za to nemusel hanbiť ani admirál flotíl. Nedegradujte sa do úlohy slúžky, či komorníka, trvajte na zásadách slušného správania v rodine. Vysvetlite stále znova dôležitosť slov "prosím, ďakujem" a pod. **Kým dieťa slušne nepožiadá, nevyhovejte mu**. Želám vám pevné nervy, bude sa vás snažiť komandovať x-krát za deň, prakticky nepretržite. Obmedziť to môžete len dôslednou aplikáciou tohto pravidla.



Pravidlo č. 12

Oceňujte každý pozitívny krok v zlepšení správania, a keď dieťa naznačí, že už chce byť dobré a chce sa upokojiť, zabudnite na všetko, čo sa stalo, odpustite, nevyčítajte, nepripomínajte, nebuďte nepríjemní, snažte sa robiť, akože sa nič nestalo a ukážte dieťaťu príjemnú tvár. Dieťa čoskoro pochopí, že **správať sa dobre sa mu vyplatí**, že budete ochotnejšie plniť jeho želania, hrať si s ním a pod. Oceňte, kedykoľvek sa snaží byť dobrým, je to pre neho tak ťažké ... A lichot'te dieťaťu a zdôrazňujte svoju lásku k nemu: "Ty si bol / a dnes taaaak dobrý / á, viem koľko ti to dalo práce a ako si sa snažil / a. Si to najlepšie dieťa na svete a ja ťa veľmi milujem! "**Aspergeri veľmi dlho dobrí byť nedokážu, ale nie je to ich chyba. Tak na ne neklad'te prehnané ciele.** A neočakávajte, že raz budú pekne pokojne sedieť a ticho si hrať ako ostatné deti. Zmierte sa tým, že ak máte hyperaktívne dieťa, bude to lepšie, ale tu a tam sa vzájomnej frustrácii nevyhnete. A rada - hnevá väčšinou, keď sa nudí. Nenechajte ho sa nudiť!



Pravidlo č. 13

Je potrebné vášho drahého potomka **neustále zamestnávať**. Hrať s nimi divadlo, za chvíľku maľovať, naháňať sa po byte, vyjsť na prechádzku, sedavé aktivity kombinovať s pohybom. Úlohy striedať podľa nálady dieťaťa, únavy a úrovne pozornosti. Nepúšťajte sa do zložitých úloh, ak sa dieťa necíti dobre, ak je unavené, alebo rozptýlené, v úlohe pravdepodobne neuspeje alebo ho nedokončí, a to mu na jeho sebavedomí a chuti do ďalšej práce nepridá. A vy sa zbytočne vynervujete.



Pravidlo č. 14

Platí chváliť, chváliť, chváliť. Prehnane, zahrajte dieťaťu divadlo, ako je vaše dieťa to najúžasnejšie na svete, keď sa mu niečo podarí. Uvidíte, ako sa bude nabudúce snažiť. Dieťa s aspergerom potrebuje v **emocionálnej oblasti prehnané podnety**. To, čo stačí nám ostatným naznačiť, jemu **nedochádza, suchá pochvala** alebo pohladenie po hlave (ak to znesie) nestačí. Ale neodmeňovať sladkosťami. Odmeňovať:

- 1) divadelnou pochvalou (ale pozor: nekričať nečakane, nerobiť nečakaná gestá, nedesiť - nutné odhadnúť individuálne podľa dieťaťa)
- 2) pozornosťou - za to, že si bol tak dobrý a v čakárni u doktora si skoro nebehal a nekričal, sa budeme hrať tak, ako to má rado - pexeso, karty, maľovať, hádzať s loptou, pôjdeme na ihrisko, a pod.
- 3) darčekom - pastelky, farby, maľovanky, malá hračka, a pod.
- 4) výsadou - môžeš si hrať hodinu na počítači, a pod.



Pravidlo č. 15

Deti s aspergerom **potrebujú kvanta lásky, pozornosti, zdôrazňovanie ich kvalít a pochopenie. Bytostne potrebujú vašu pozornosť.** Keď vám niečo hovorí alebo zanietené

vysvetľuje, nestojte k nemu chrbtom pri krájaní cibule. Ak hovorí niečo, v čom ho chcete podporovať, napríklad počíta v troch rokoch do desiatich - otočte sa, užasnuto na neho hľadte, pozerajte sa mu do očí, kľaknite si k nemu, a pod. Dajte všemožne najavo záujem. Tak ho možno podporovať v tom, aby sa cvičil v zručnostiach a vedomostiach, ktoré mu pomôžu v školskom veku. Túži po vašej pozornosti a je dosť možné, že jej má naozaj málo, pretože väčšina rodičov je absolútne nepočúva kvantá slov rinúcich sa z úst ich autistických potomkov a majú tendencie tzv. vypnúť. Ale na druhej strane, aj keby ste sa mu venovali celý deň, nie je to pre neho dosť :-).



Pravidlo č. 16

Hovorte jasne. Nezahlcujte dieťa kvantom slov. Ak chcete, aby splnilo nejakú úlohu, musíte jasne definovať zadanie úlohy, čo po dieťati chcete, postupné kroky. Ak nie je schopné úlohu vyriešiť samostatne, poraďte, ako to má dosiahnuť a aký výsledok očakávate. Vyčkajte jeho žiadosti o pomoc, neodháňajte ho s tým, že to za neho dokončíte, cítilo by sa neschopné. **Nedávajte dlhý reťazec pokynov, dieťa sa v tom stratí. Rozčleňte väčšie úlohy na jednoduchšie kroky. Odmeňujte zvládnutie jednotlivých krokov a veľmi oceňte dotiahnutie úlohy do konca.**



Pravidlo č. 17

Nepoužívajte iróniu, nadsádzku - nečakajte, že dieťaťu skrytý význam dôjde. Nedôjde. Je to príliš ťažké. A je vaša povinnosť každé príslovie názorne vysvetliť. Aby sa dieťa neskôr medzi deťmi necítilo ako nechápavé, až hlúpe. Avšak nebojte sa mu naopak vysvetľovať zložité veci, ktoré ho zaujímajú, napríklad ak sa dieťa v piatich rokoch zaujíma o vesmír, nakúpte mu knihy a sadnite si s ním a vysvetľujte. Podporujte dieťa v užitočných veciach. Dajte mu na výber viac možností, čomu sa môže venovať, nechajte ho spoznať široké spektrum tém. V dospelom veku pri výbere povolania často ťažia zo záľub, ktorým sa venovali už ako deti. A čím viac informácií z rôznych oblastí bude mať, tým menej monotematické bude a bude mať väčšiu šancu začať svoje okolie nudiť neskôr. Väčšina z nich má totiž tendenciu neustále dokola hovoriť o tom, čo ho zaujíma, bez ohľadu na záujem okolia, a to spôsobuje čoraz väčší nezáujem o komunikáciu s ním.



Pravidlo č. 18

Nenúťte dieťa do kolektívnych činností, spolupráce s deťmi a spoločnej hry. Ak dieťa vyhľadáva samotu, nechajte ho. Nehovorte mu, že nie je spoločenské. Nechajte ho spočiatku sledovať detský kolektív. **Ak bude chcieť, začlení sa. Ale bude chcieť byť väčšinou riadiacim členom.** Avšak nie všetky deti sú ochotné jeho vedúcu úlohu akceptovať. Dieťa môže byť v spoločnosti rovesníkov aj agresívne, zvlášť pokiaľ deti zasahujú do jeho teritória, siahajú na neho i jeho veci. Vysvetlite mu, že útoky voči ostatným nie sú správne. Naučte ho povedať, že chce byť samo a nech mu nesiahajú na veci. Aj keď to môže byť pre neho znepokojujúce, pobyt v blízkosti detí bez AS je pre neho na nezaplatenie. Každé dieťa sa učí napodobňujúc a do určitej miery ho formuje kolektív, v ktorom sa vyskytuje. V kolektíve bežných detí má možnosť odpozerať nepísané pravidlá,

naučiť sa rôznym sociálnym návykom a spôsobom správania. V špeciálnych zariadeniach môže dôjsť k regresii sociálneho vývoja. Ale zase bude mať odbornú starostlivosť a pochopenie personálu, čo je naozaj problém v bežnej škole, kde dieťa s AS pôsobí viac ako rušivo a učitelia si s ním nevedia rady. A môžu sa k dieťaťu správať nevhodne, kritizovať ho pred deťmi, a tým značne ničiť už tak dost **nízke sebavedomie**. Je to na zváženie pre rodičov, či dieťa dať do špecializovaného zariadenia ... záleží na mnohých aspektoch, ktoré je potrebné zvážiť. Každopádne je vhodné o AS informovať aspoň učiteľov, aby si uvedomili, prečo určité problémy s dieťaťom nastávajú.



Pravidlo č. 19

Pozor na sladkosti! Obmedziť, nahradiť maškrtky misou nakrájaného ovocia, pudingom s ovocím, jogurtom s cereáliami, urobiť na tanieriku tvárička zo šunky, syra a zeleniny, a pod. Hlavne sa vyvarovať čokolády a všetkých jej podôb. Urobte pokus - 2 dni dieťaťu nedávajte sladké. Potom mu dajte čokoládu a sledujte, čo to s ním do 20-tich minút urobí, ak začne byť nepokojné, viac hlučné, začne behať a skákať, je to jasný dôkaz, že mu čokoláda nesvedčia a bude vo vašom vlastnom záujme ju z jedálneho dieťaťa vyškrtnúť. Pozor tiež na presladené chemické džúsy a konzervované jedlo. Beztak je to nezdravé, takže keď je z jedálneho vyhodíme, nič tým nestratíme, ba naopak. Zavádzanie rôznych drasticky obmedzujúcich diét môže však dieťa nepriaznivo ovplyvniť. Môže vyvolať stres zo zmeny a neznámych a znechutiť jedlo dieťaťu celkovo. Ak máte skutočne pádny dôkaz - medicínsky overenú vhodnú diétu pre vaše dieťa, potom diétu nasadte. V opačnom prípade dieťa nestresujte ďalšími zmenami v jeho už tak náročnom živote a nerobte z neho pokusného kráľika.



Pravidlo č. 20

Ak máte problém dieťa zvládnuť hlavne vonku, snažte sa zistiť, čo spúšťa jeho problémové správanie. Ak behá ako blázon v čakárni lekára, je to tým, že sa snažia zabaviť. Vezmite mu niečo, čo ho zabaví - knižku, maľovanky, detský počítač, skrátka čokoľvek, čo ho udrží chvíľu na mieste. Hrajte mu s malými zvieratkami divadlo. Na ľudí nedbajte a ich poznámky nevnímajte, nemajú ani potuchy, čo prežívate. Možno, že kritizujú budúceho génia, o ktorom bude vedieť raz celý svet. Ak sa dieťa chová nemožno v obchodoch s potravinami a úžitkovým tovarom, kričí, behá, prekladá regály, potom mu dôrazne povedzte, že toto robiť nesmie. A ak to robiť bude, že odídete okamžite domov a nič mu nekúpíte. Za dobré správanie naopak sľub, že si niečo malého môže samo vybrať a ak si trúfa, môže aj samo zaplatiť. Dajte mu nejaký malý obnos peňazí. Potom už sa bude hlavne zaoberať tým, čo si za peniaze nakúpi a koľko čo stojí a či sa do limitu zmestí. Podporujete ho v dobrom správaní, v poznanie hodnoty peňazí a tovaru, v zodpovednosti a zároveň cvičíte sociálne zručnosti. Nakupovanie môžete nacvičiť s detskou pokladňou a plastovým jedlom. Zamestnajte dieťa, nech vám tovar do košíka prináša. Pokiaľ bude hnevať, dodržte svoj sľub, odložte kôš s nákupom, predavačke vysvetlite, že musíte odísť a odídte. Nekričte, netrestajte. Cestou len prehodte: "Škoda, že si si nemohol dnes nič kúpiť, možno sa budeš nabudúce chcieť správať lepšie, čo povieš?" Ak nič nepomôže, je možné, že dieťa jednoducho prostredie obchodu neznáša a problém sa vyrieši tým, že ho tam nebudete so sebou brať. Ale neizolujte ho od nakupovania úplne, nácvik sociálnych zručností pri nakupovaní je dôležitý pre budúcu samostatnosť

dieťaťa. Berte ho na cvičenie do obchodov, ktoré ho zaujímajú - hračkárstvo, papiernictvo, a pod., ale majte oči na stopkách.

Pravidlo č. 21

Nepodceňujte svoje dieťa. **To, že je vaše dieťa Asperger, neznamená, že ho máte ospravedlňovať pri každej príležitosti.** A že je menejcenný. Je Asperger, ale v napr. v 5tich rokoch si s dopomocou po sebe vie upratať rozhádzané hračky, kocky, pastelky, puzzle, vie sa obliecť, aj keď pomaly, vie zotrieť stôl, prestrieť riad, dať bielizeň do práčky, umyť si ručičky a pusinku, vie sa obuť, aj keď bude znova a znova skúšať, aby ste to robili za neho. Nedajte sa. Nechajte ho pracovať a uvidíte, že bude čoraz šikovnejšie a bude na seba pyšné a bude pracovať aj rado.

Pravidlo č. 22

Podporujte svoje dieťa v samostatnosti. Nechajte ho robiť bezpečné veci samo. Vyčkajte s vašou pomocou, až vás požiada. Prehnanou snahou pomôcť, môžete dieťa zneistiť, že nie je schopné úloha zvládnuť samo. Alebo ho naštvete, že ho nechcete nechať to urobiť samo. Buďte trpezliví. Nie všetko mu pôjde hneď a ľahko. Možno aj niečo vyleje, zašpiní, zničí ... Nerozčuľujte sa, nekričte, neurobilo to schválne, veď je to ešte dieťa. Ani vám nejde všetko hneď na prvýkrát.

Pravidlo č. 22

Dodržiavajte režim dieťaťa. Snažte sa vytvoriť prijateľný denný program, ktorý vyhovuje vám i dieťaťu a snažte sa ho dodržiavať. Uľahčí vám to život. Dieťa sa bude orientovať v denných činnostiach, neprekvapí ho a nebude toľko vzdorovať. **Ak na tento režim nabehnete, snažte sa v ňom robiť minimum zmien.**

Pravidlo č. 23

Smejte sa na svoje dieťa, nemračte sa stále, nekomandujte a neprikazujte. Hrajte sa s ním a vyvádzajte, budete si oveľa bližší, dieťa vypustí paru, aj vo vás sa uvoľní napätie a hneď na všetko budete pozerat' lepšie.

Pravidlo č. 24

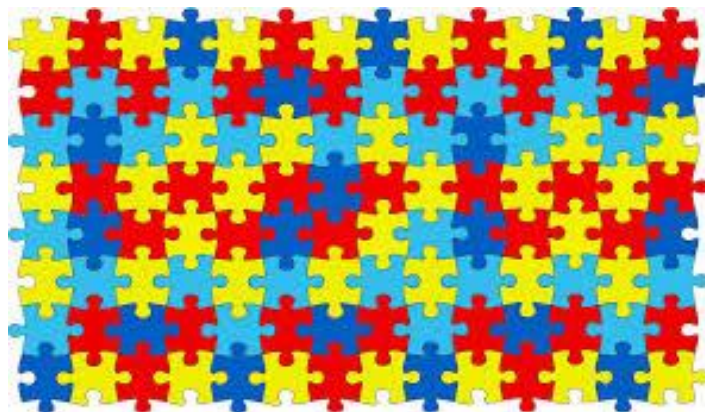
Pravidelne kontrolujte zdravotný stav vášho dieťaťa - krk, zuby, bruško a pod. Pýtajte sa ho, či ho niečo nebolí, alebo netrápi. Deti s AS majú znížený prah bolesti, a to, že má zápal hrtana, môžete zistiť až vo chvíli, kedy je dieťa zrelé na injekcie antibiotík. Pričom dieťa sa ani nezmieni, že by ho čokoľvek bolelo, len menej behá a kričí, nemusí mať ani horúčku. Avšak skrytá bolesť v ňom vyvoláva nepohodu a môže spôsobovať väčšiu

podráždenosť dieťaťa. Kedykoľvek sa vám dieťa zverí s veľkou bolesťou, nepodceňujte to a vyhľadajte lekára!



Pravidlo č.25

Netajte dieťaťu jeho diagnózu. Povedzte mu ju. Vysvetlite, že to, že je Asperger, znamená, že je výnimočné. Uvedte mu príklady slávnych Aspergerov (Einstein, Newton, Bill Gates, Mozart, atď.) A vysvetlite, že mali problémy, ale že boli veľmi dôležití a pozná ich celý svet. A ak bude dieťa rozladené, že mu niečo nejde (zvlášť v sociálnej oblasti), vysvetlite, že to nie je jeho chyba, ale že je to preto, že je Asperger. A zdôrazňujte jeho silné stránky v porovnaní s inými deťmi, napríklad že je vaše dieťa výnimočné, pretože vie čítať v piatich rokoch, vie vymenovať všetky značky automobilov, hovorí anglicky alebo vie hrať na flautu, a pod. Je celkom možné, že máte doma budúceho génia. A možno tiež nie. Každopádne je vaše dieťa obdivuhodne silná osobnosť, s vlastnými názormi a myšlienkami. Snažte sa mu byť autoritou, ale aj partnerom. Nikdy ho nepodceňujte, neurážajte a neznižujte jeho hodnotu. Vaše dieťa bytostne potrebuje cítiť vašu lásku, obdiv, oporu, oveľa viac, ako ostatné deti a potrebuje byť tom neustále uisťované znova a znova. Počuť od vás, že je vaše milované zlatíčko, je pre neho neskutočne dôležité. Uvedomte si, že vaše dieťa vás veľmi potrebuje a má ukrutne ťažký život, nemáte ani potuchy, ako je pre neho život medzi nami ostatnými ťažký. Ako trpí úzkosťami a strachom z bežných vecí, ako sa trápi tým, že množstvu vecí nerozumie a v neskoršom veku sa bude trápiť aj tým, že mu nikto nerozumie a nechápe ho a odsudzuje neprávom...



Podľa internetových zdrojov spracovala: Mgr. Jaroslava Mervová

psychologička CPPPaP Humenné