

Autizmussal élő gyermekek és a koronavírus

Vadaskert Alapítvány

www.vadaskert.hu

Az autizmussal élő gyermeket nevelő családok jól tudják: a kiszámíthatóság rendkívül fontos a gyermek életében.

A következő szempontok alapján segíthetünk nekik, hogy a jelen helyzet bizonytalanságait csökkenthessék:



1. Fontos a hiteles és konkrét **tájékoztatás** a járványról és az őket érintő változásokról.

Mire érdemes figyelni a gyerekek tájékoztatásakor?

- Próbáljunk minél tömörebben és egyszerűbben fogalmazni, ne legyen számukra elárasztó az információ!
- A gyermekekkel az életkorukhoz és idegrendszeri érintettségükhöz igazítva tudunk beszélgetni az őket is érintő szabályokról (pl: az elvárt viselkedés a lakáson kívül; arcukat ne érintsék; kézmosás mikéntje és fontossága).
- Nagy segítségünkre lehetnek az autista személyek számára szerkesztett tájékoztatók és letölthető vizuális támogatások. Ehhez jó szívvel ajánljuk az Autisták Országos Szövetségének honlapján elérhető anyagokat: <http://aosz.hu/koronavirus/>



2. Ezekben a hetekben különösen fontos a **jól strukturált, előre látható napirend kialakítása a gyermekek számára, mellyel nagymértékben növelhetjük biztonságérzetüket.**

Érdemes a lakás egy jól látható pontján kifüggeszteni a napirendet (lehet naptár kis rajzokkal, táblázat, stb.), melyet előző nap vagy aznap reggel a gyermekkel közösen is elkészíthetünk. Ahogy ezen végighaladunk napközben, közösen kipipálhatjuk az elvégzett tevékenységet.



3. A kiegyensúlyozott idegrendszeri működéshez, illetve a szorongás csökkentéséhez a rendszeres testmozgás kiemelten fontos.

A szabad levegőn töltött idő mellett otthoni mozgásformákkal is lehet kreatívan kísérletezni: elérhetőek online tornák és jóga gyakorlatok gyermekeknek; bekapcsolhatunk zenét és rendezhetünk táncos bulit vagy akár lépcsőmászási versenyt a gyermekkel.



4. Mivel a gyermekek kevesebb külső ingerhez jutnak ezekben a hetekben, eközben az otthoni ingerekkel telítődhetnek, érdemes egy kis „szenzoros sarkot” kialakítani számukra a lakásban, ahová bármikor elvonulhatnak.

A szenzoros sarokba helyezhetünk például egy babzsákot, gyurmát, olvasó- vagy sőlámpát, színes-csillogó tárgyakat, zajvédőt. Akár egy ponyvát vagy lepedőt is felfüggeszthetünk, hogy „kuckósítsuk” számukra a teret. Pinterest-en számtalan kreatív ötletet találhatunk erről: <https://hu.pinterest.com/gigiabdo/sensory-corner-ideas/?autologin=true>



5. Az online idő korlátozása erősen javallott, ezért érdemes ezt is a napirendbe építeni.

Az idősebb gyermekek az otthon töltött időt előszeretettel használják videojátékozásra és online tartalmak böngészésére, mely egy biztonságos és izgalmas közeg a számukra. Nagy feladat elé állíthatja a szülőt, hogy a gyermeket az őt kevésbé érdeklő tevékenységek felé próbálja terelni. Megmutathatjuk neki, hogy az online teret hogyan lehet társas érintkezésre is használni. Ha például hiányolja egy osztálytársát, barátját, megszervezhetünk vele egy virtuális találkozást.



Végezetül egy pozitív gondolatot szeretnénk közvetíteni az érintettek felé a koronavírus lehetséges hatásairól, az autizmus spektrumzavar viszonylatában. A járvány terjedése miatt hozott óvintézkedések rákényszerítik a társadalmat a személyes, fizikai határok fontosságának átgondolására. Például mielőtt megérintek valakit, vagy kezet fogok valakivel, megkérdezem,

hogy ez rendben van-e a számára. Sőt, jelenleg a „nem érintés” az új elvárás. Egyre elfogadottabb jelezni azt is, ha például valaki túl közel lépett hozzám a sorban állás közben. Habár sokan idegenkednek az új szokásoktól, egyre jobban tolerálja a társadalom ezeket a határhúzó gesztusokat. Mivel a legtöbb autista személy számára – érzékenységből fakadóan – a fizikai határok tisztelete kiemelten fontos, a vírus által esélyt kaphatunk arra, hogy jobban elfogadjuk ezt az autizmusban nagyon is gyakori viselkedésmintát.

A Vadaskert összes dolgozója nevében jó egészséget, sok türelmet és a lehető legtöbb örömforrás megtalálását kívánjuk az érintett családoknak ebben a nehéz időszakban!

Autizmus Munkacsoport

Vadaskert