



## CSALamÁDé vagyis szülőknek szóló ötletbörze

Brezóczyki Bianka

Az autizmus spektrum zavart nagyon változó tünetek jellemzik, különböző módon jelenhet meg a gyermekeknél. Azonban, vannak olyan gyanújelek, amelyeket szülőként fontos, hogy korán (leginkább 3 éves kor előtt) felismerjenek. Ezért ebben a rovatban szeretnénk segítséget nyújtani a szülőknek, hogy észrevegyék, ha gyermekük fejlődése eltérő módon zajlik, valamint szeretnénk néhány fontos tanácsot adni arra az esetre, ha gyermekük már rendelkezik diagnózissal.

Hogyan ismerheti fel, ha a gyermeke érintett?

Az autizmus főbb tünetei a szociális és kommunikációs készségekben nyilvánulnak meg. Egyik legjellegzetesebb tünet, ha a gyermek beszédfejlődése megkésett vagy hiányzik, valamint szándék nélkül ismételt hangokat, szavakat. Viselkedését nem jellemzi a kölcsönösség, kortársaival, testvéreivel nehezen működik együtt, szívesen keresi felnőttek társaságát. Kölcsönösség zavara már korai életkorban is észlelhető, amikor például nem csatol vissza mosollyal, ha az anya megeteti, beszél hozzá. Szemkontaktus, mimika használata legtöbb esetben hiányzik. A szavakat szó szerint értelmezi, elvonatkoztatni nem képes. Az autizmussal élő gyermekek a változásokhoz nagyon nehezen képesek alkalmazkodni, a megszokott rutintól való eltérés félelmet, bizonytalanságot ébreszthet bennük (például ha másik úton mennek haza óvodából/iskolából). A gyermekek érdeklődése beszűkült, túlzott érdeklődést mutathat például közlekedési eszközök, elektromossággal működő tárgyak stb. iránt. Előfordulhat, hogy a gyermek fokozottan érzékeny különféle zajokra (ilyenkor befogja fülét), ételekre (például nem fogyaszt darabos ételt). Ha a felsorolt tünetek közül több is jellemző gyermekére, érdemes szakemberhez fordulni. Minél korábban kapja meg a gyermek a szükséges fejlesztéseket, annál nagyobb az esély, hogy megfelelő életminőséget biztosítsunk a gyermek és a családja számára egyaránt!

### **Ha már van diagnózis:**

1. Maradjanak következetesek és kiszámíthatóak, ha lehetséges ne változzanak a napi rutinok. Ha mégis megtörténne, mondják el a gyermeknek előre, hogy mi fog történni.
2. Kerüljék a szenzoros túlterhelést! A legtöbb autizmussal élő gyermek érzékeny a különféle ingerekre, legyen szó hangokról, ízekről, sőt akár ruhacímkek és érintések is zavarhatják őket. Ezekben az esetekben törekedjenek a különféle ingerek csökkentésére. Például hangokra való érzékenység esetén érdemes lehet fülvédőt használni.
3. Jutalmazzák az elvárt viselkedést, az erőfeszítést! Nagyon fontos autizmussal élő gyermekeknél a pozitív visszacsatolás, a jutalom lehet egy matrica vagy játék, ami motiválja.
4. Építsék be a mindennapokba a szakember által ajánlott fejlesztéseket! (PECS, vizuális eszközök használata, strukturáltság, fejlesztő munkafüzetek és könyvek használata)
5. Ajánlott szülőcsoporton, tréningeken részt venni, hogy még több hatékony eszközt tudjanak elsajátítani a mindennapokra, valamint azért is, hogy meghallgathassák hasonló cipőben járó szülők bevált módszereit, ötleteit.

**Források:**

Tanácsok autizmus spektrum zavarral érintett gyermekeket nevelő szülőknek (angol nyelven)  
<https://www.ambitiousaboutautism.org.uk/information-about-autism/understanding-autism/i-think-my-child-has-autism>

<https://www.helpguide.org/articles/autism-learning-disabilities/helping-your-child-with-autism-thrive.htm>

**További hasznos linkek:**

Tájékoztató szülőknek és pedagógusoknak

[http://www.csmpsz.hu/media/PDF/Kiadvanyok/Segits,kerlek!Autizmussal\\_elek!Tajekoztato\\_szuloknek,pedagogusoknak.pdf](http://www.csmpsz.hu/media/PDF/Kiadvanyok/Segits,kerlek!Autizmussal_elek!Tajekoztato_szuloknek,pedagogusoknak.pdf)

Részletes tanácsok szülőknek (angol nyelven)

<https://www.ambitiousaboutautism.org.uk/information-about-autism/understanding-autism>

Játékörletek autizmussal élő gyermekeknek

<https://www.szuloklapja.hu/gyermekneveles/3281/autizmus-hogyan-es-mit-jatsszunk-az-autista-gyermekkel-szakerto-valaszol.html>

Tájékoztató szülőknek

<https://auti.hu/> Család és autizmus menüpont

Interjú Prekop Csillával

<https://nlc.hu/egeszseg/20190103/autista-autizmus-gyerek-tunetek/>

Vadaskert Alapítvány tájékoztatója

<https://vadaskert.hu/autizmus-2/>

Játékörletek autizmussal élő gyermekeknek

[https://fszk.hu/wp-content/uploads/2018/07/akibujtakinem\\_web.pdf](https://fszk.hu/wp-content/uploads/2018/07/akibujtakinem_web.pdf)

Tanácsok szülőknek (angol nyelven)

<https://www.autism.org/advice-for-parents/>

Tájékoztatók szülőknek (angol nyelven)

<https://www.appliedbehavioranalysisprograms.com/things-parents-of-children-on-the-autism-spectrum-want-you-to-know/>

Általános tájékoztató autizmusról

<https://auti.hu/>

**Könyvek:**

Fiatal gyerekek szüleinek könyv:

[https://issuu.com/borsodizsofia/docs/akibujtakinem\\_web](https://issuu.com/borsodizsofia/docs/akibujtakinem_web)

*Könyvek a szobatisztaság témában:*

Dr. Eve Fleming: Lorraine MacAlister: Szobatisztaság és autizmus

Carmen Busquets: Szobatiszta leszek jutalomfüzet

Sanoma Kiadó: Mi az a kaki?

*Könyvek szelektív evés témában:*

Ősi Tamásné: Gyakori étkezési problémák

Havasi Ágnes - Janoch Mónika: Étkezési problémák és azok kezelése

Jól enni, jól lenni honlap:

<https://jolenni.hu/>

**Vadaskert Alapítvány**

**Vadaskert Gyermekpszichiátriai Kórház és Szakambulancia**

[www.vadaskert.hu](http://www.vadaskert.hu)

[www.vadaskertem.hu](http://www.vadaskertem.hu)

**Kérjük, adója 1%-ával támogassa a Vadaskert Alapítvány működését!**

**Adószámunk: 19007191-1-41**