

ROZPOZNAWANIE I ROZUMIENIE EMOCJI

 - SPEKTRUM AUTYZMU

Rozumienie emocji

Interpretowanie własnych emocji oraz uczuć innych osób sprawia dzieciom z autyzmem ogromną trudność. Jeszcze trudniej jest im odkryć zależność między emocjami, a zachowaniem. „Pomóż dziecku zrozumieć różnicę między jednym, a drugim. Emocje, lub uczucia, to coś czego doświadcza każdy z nas. Dzieją się w naszym wnętrzu. Wiele uczuć jest naturalnych i zrozumiałych. Czujemy się źli lub zranieni, kiedy ktoś nam dokucza; boimy się słysząc nagły hałas lub przebywając w nieznanym miejscu. Nie zawsze możemy decydować o tym, jak się czujemy, ale możemy wybrać sposób reagowania na własne emocje. Zachowania dzieją się na zewnątrz: to działania, które podejmujemy w odpowiedzi na uczucia.

Dziecko ze spektrum autyzmu w relacji z rówieśnikami

W zabawie z rówieśnikami dziecko w kręgu całościowych zaburzeń nie będzie nadążał za ich wyobraźnią tym, co zaistnieje „na niby” w wymyślonym świecie. Może zbyt sztywno dążyć do odtwarzania tego, co jest mu znane, z trudem wytrzymując najmniejsze modyfikacje jego pomysłu. Do tego trzeba dodać brak koordynacji mowy z ruchem ciała, gestykulacji, postawy, tonacji głosu, mimiki twarzy. Dla innych dzieci kolega w spektrum autyzmu może się wydawać dziwaczny, niedostępny, zagrażający. Bywa, że wydaje różne dźwięki, śpiewa urywki piosenek, dziwnie trzepocze rękoma lub biega w kółko – tego typu zachowania mogą mieć na celu autostymulację, dzieci na wszelkie dostępne dla nich sposoby dążą do tego, by albo ograniczyć ilość bodźców albo je zwiększyć.

Powtarzalne wzorce zachowań są jednym z najbardziej charakterystycznych objawów. Dziecko może być nadmiernie przywiązane do rutyny dnia codziennego, reagować pobudzeniem na nawet drobne zmiany w otoczeniu – ustawieniu mebli, rytmu dnia, konfiguracji siedzących przy stoliku kolegów.

Odstępstwa od normy są dla dzieci z kręgu tych zaburzeń bardzo trudne do zaakceptowania- choć czasem trudno nawet zauważyć, co właściwie się zmieniło. Takie zachowania rodzą wiele wątpliwości u innych dzieci –często bezradność, lęk. Bardzo ważna jest wobec tego praca z grupą już w przedszkolu – bez tego ani dziecko ani jego koledzy ni będą dobrze czuli się w swoim towarzystwie.

Dzieci przedszkolne z łatwością akceptują proste wytłumaczenia interesujących je spraw – wiedza na temat trudności kolegi może pomóc im zaakceptować jego funkcjonowanie. Warto jest również zaangażować kolegów w opiekę – jeśli dziecko tego potrzebuje.

Dzieci ze spektrum autyzmu często łatwo pobudzają się w otoczeniu wielu bodźców, odbiegają od grupy na spacerach, potrzebują - ciągłej obecności innych by podążać za resztą. Poczucie odpowiedzialności również jest bardzo ważnym czynnikiem ochronnym – zarówno dla małego człowieka jak i jego kolegów, którzy być może będą mogli czuć się ważnymi i chętniej przygarną nieporadnego kolegę.

AUTYZM – jak wyciszyć emocje?

Najistotniejsze jest obserwowanie dziecka i eliminowanie z jego otoczenia denerwujących bodźców np. na światło lub zapach.

Rozmowa z dzieckiem w czasie kryzysu.

Gdy dziecko krzyczy, płacze lub jest agresywne, zajmująca rozmowa nie ma najmniejszego sensu. Dziecko jest skupione na swoich aktualnych odczuciach, więc ani nie usłyszy ani nic nie opowie. W takiej sytuacji poczekać na spokojniejszy moment.

Zmiana planów

Praca z dzieckiem cierpiącym na autyzm to ciągłe przeciąganie liny. Dziecko dąży do zachowania własnego porządku, znanych mu zachowań i rytuałów, rodzic natomiast co dzień nieco przesuwa granice i małymi kroczkami wprowadza zmiany. Na czas ataku histerii i krzyku trzeba jednak nieco opuścić i zrezygnować z nowych doświadczeń. Jeśli pierwsze symptomy kryzysu pojawią się w obcym otoczeniu dla dziecka, warto wrócić do znanych miejsc.

Obciążenie – sposobem na wyciszenie

Sprawdzoną metodą wyciszenia dziecka jest stymulacja kołdrą obciążeniową, kamizelką lub kołnierzem obciążeniowym. Głęboki dotyk ukierunkowany na mięśnie karku doskonale odpręża i znacząco przyśpiesza wyciszenie. Dziecko łatwiej uspokoi się i skupi na odczuwaniu pozytywnych emocji.

Odwrócenie uwagi od stresującego bodźca

Jak wyciszyć emocje dziecka, które właśnie przeżywa kryzys?

Większość osób dorosłych rodziców i nauczycieli odwraca uwagę dziecka, skupienie jego myśli na czymś przyjemnym wymaga znajomości upodobań dziecka. Dobrym pomysłem może być włączenie ulubionej muzyki, przeczytanie książki jak wciągnięcie dziecka w różnego rodzaju aktywności np. zabawę masą solną, plasteliną lub farbami.

Zadania na koncentrację

Prace manualne mogą pochłonąć uwagę dziecka do tego stopnia, że zapomni o złych doświadczeniach. Oprócz zabaw kredkami, farbami lub masą plastyczną można wprowadzić inne aktywności np. nawlekanie koralików, przesypywanie ryżu do pojemników, podrzucanie i łapanie woreczków sensorycznych itp.

Poszukiwanie przyczyn kryzysu

Kiedy rodzice i dziecko są już spokojniejsi, przychodzi czas na rozmowę o emocjach i poszukiwanie przyczyn. Warto przeanalizować co działo się przez cały dzień w czasie poprzedzającym wybuch. Najlepiej jeśli rodzice notują swoje spostrzeżenia na temat wykonywanych wcześniej zadań, otoczenia w którym znalazło się dziecko, zachowania jego samopoczucie itp. Notatki pozwolą wykryć powtarzające się okoliczności towarzyszące kryzysom i przeciwdziałać im w przyszłości.