Jak pracować z dzieckiem z zespołem Aspergera w domu i w przedszkolu.

Według najnowszej klasyfikacji Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego ICD-11 obowiązującej na świecie nie wyróżniamy już podziału na autyzm dziecięcy, atypowy i Zespół Aspergera. Występuje w niej spektrum autyzmu czyli ASD. Razem z zaburzeniami rozwoju intelektualnego, komunikacji, ADHD, specyficznymi zaburzeniami uczenia się a także zaburzeniami ruchowymi stanowią grupę zaburzeń neurorozwojowych. W Polsce obowiązuje nadal klasyfikacja ICD -10 oraz ICD -11.

Osoby ze spektrum autyzmu różnią się między sobą pod względem poziomu funkcjonowania intelektualnego. Pierwsza grupa osób to dzieci, u których objawy autyzmu są nieznacznie zauważalne a poziom intelektu mieści się w normie rozwojowej. Są to najczęściej dzieci z zespołem Aspergera.

Symptomy, które możemy zauważyć u dziecka z zespołem Aspergera:

- Ma znaczne problemy z funkcjonowaniem w społeczeństwie. Nie rozumie wielu sytuacji i reaguje nieadekwatnie. Nie rozumie podtekstów, dowcipów i wierszy. Odbiera wszystko dosłownie.

- Jest nadmiernie prawdomówne i bezpośrednie. Nie potrafi kłamać i nie rozumie, że może komuś zrobić przykrość. Wyraża swoje opinie wprost.

- Ma słabą koordynację ruchową oraz dziwny wręcz sztywny sposób poruszania się.

- Negatywnie reaguje na wszelkie zmiany. Jest niespokojne a nawet może reagować agresywnie.

- Jest nadwrażliwe sensorycznie na określone hałasy, zapachy, konsystencje potraw, smaki i dotyk.

- Zazwyczaj ma prawidłowy rozwój mowy. Często używa języka naukowego i wyraża się w sposób pedantyczny. Podczas wypowiedzi jego zdanie jest najważniejsze i nie zwraca uwagi na innych. Zazwyczaj występuje także echolalia czyli powtarzanie fragmentów wypowiedzi.

- Jego poziom inteligencji jest w normie lub często ponadprzeciętny.

- Dzieci z zespołem Aspergera często posiadają rozległą wiedzę obejmującą wybraną dziedzinę naukową. Mają również zdolności do nauki matematyki i informatyki. Są uzdolnione plastycznie i przejawiają talent muzyczny.

Mity i fakty o zespole Aspergera

Mit 1.: „Dzieci z zespołem Aspergera nie chcą kontaktu z innymi."

Fakt:
Większość dzieci z zespołem Aspergera pragnie relacji, ale nie zawsze wie, jak je nawiązać i utrzymać. Często mają trudności z odczytywaniem intencji, emocji i zasad społecznych, co powoduje, że mogą wydawać się wycofane lub niezainteresowane. W rzeczywistości potrzebują wsparcia dorosłych, by uczyć się tych umiejętności i czuć się bezpiecznie wśród rówieśników.

Mit 2.: „Dzieci z Aspergerem są niegrzeczne, jeśli wybuchają emocjonalnie."

Fakt:
Silne reakcje emocjonalne (tzw. meltdowny) nie wynikają ze złego wychowania, lecz z przeciążenia sensorycznego, stresu, lęku lub trudności w wyrażaniu potrzeb. Dziecko często nie umie nazwać swoich uczuć ani na czas poprosić o pomoc. Zamiast karania potrzebna jest empatia, regulacja emocji i nauka rozpoznawania sygnałów przeciążenia.

Mit 3.: „Zespół Aspergera mija z wiekiem."

Fakt:
Asperger jest neurotypowym sposobem funkcjonowania, a nie chorobą, która „mija". Z wiekiem dzieci rozwijają strategie radzenia sobie, uczą się rozumieć siebie i świat społeczny, a odpowiednie wsparcie znacząco pomaga w samodzielności. Jednak ich sposób postrzegania i przetwarzania informacji pozostaje charakterystyczny.

Mit 4.: „Dziecko z Aspergerem musi być geniuszem w jakiejś dziedzinie."

Fakt:
Nie każde dziecko w spektrum ma wybitne zdolności. Niektóre mają niezwykłe talenty lub wąskie zainteresowania, które mogą stać się ich mocną stroną, ale wiele dzieci funkcjonuje w zakresie normy intelektualnej. Równe traktowanie wszystkich jako „małych profesorów" jest uproszczeniem i może wywoływać presję.

Mit 5.: „Dziecko z Aspergerem celowo ignoruje polecenia.”

Fakt:

Trudności z wykonaniem polecenia mogą wynikać z:

- problemów z przetwarzaniem słuchowym,
- niejednoznacznej instrukcji,
- przeciążenia bodźcami,
- skupienia na wykonywanej czynności,
- lęku lub braku zrozumienia celu zadania.
  Zrozumiałe, krótkie komunikaty i stała rutyna często sprawiają, że wykonywanie poleceń jest znacznie łatwiejsze.

Mit 6.: „Dzieci z Aspergerem są zimne i nie okazują uczuć.”

Fakt:

Dzieci te odczuwają emocje równie intensywnie jak inne, ale mogą mieć trudność z ich ekspresją w sposób społecznie oczekiwany. Potrzebują akceptacji, spokojnej rozmowy i modelowania zachowań emocjonalnych, a nie założenia, że ich „brak reakcji” to brak uczuć.

Przydatne wskazówki dla rodziców:

- Za każdym razem, gdy zwracamy się do dziecka należy przywołać je do kontaktu wzrokowego. Jeśli jest młodsze warto dodać polecenie „popatrz na mnie”.
- Zwracanie dziecku uwagi żeby patrzyło na rodzica gdy chce coś jemu przekazać. Dotyczy to każdej osoby, z którą dziecko chce w danej chwili rozmawiać.
- Należy pamiętać o tej umowie i stosować się do niej razem z wszystkimi członkami rodziny i znajomymi.
- Analizowanie z dzieckiem mimiki i gestykulacji postaci przedstawionych na ilustracjach w książkach oraz bohaterów oglądanych bajek i filmów edukacyjnych.
- Warto zacząć od podstawowych emocji: złości, smutku, radości i strachu.
- Zwracanie uwagi również na inne stany niż emocje, które również można rozpoznać za pomocą mimiki, gestykulacji oraz postawy ciała.
- Mimikę, gestykulację i postawę ciała najlepiej ćwiczyć w domu przed lustrem.

- Ćwicząc wyrażanie i rozpoznawanie emocji trzeba zwrócić dziecku uwagę, że zawsze ważna jest sytuacja, w której ktoś reaguje emocjonalnie. Kontekst czasami całkowicie zmienia znaczenie danego wyrazu twarzy.
- Warto zachęcać dziecko do samodzielnego określania emocji - własnych i innych osób.
- Dobrze jest pokazywać dziecku, że rodzic też nazywa własne emocje, zarówno przyjemne ale też trudne a także uczucia, które jego zdaniem przeżywa dziecko.
- Bardzo ważne jest wytłumaczenie dziecku, co spowodowało, że rodzic tak a nie inaczej czuje się w danej chwili oraz dlaczego dziecko czuje się szczęśliwe , smutne, złe lub przestraszone.
- Dziecko w spektrum bawi się inaczej niż rówieśnicy. Może mieć problem z zabawami opartymi na naśladownictwie i zabawami tematycznymi. Nie podejmuje ich w sposób spontaniczny. W związku z tym wielu zabaw rodzic musi dziecko nauczyć.
- Ucząc dziecko zabaw najlepiej zacząć od prostych gier dla dwóch osób np. domino, Piotruś, memo. Ważne jest żeby stwarzać sytuacje, w których dziecko będzie mogło wykorzystać swoje umiejętności w parze z rówieśnikiem.
- Warto uczyć dziecko, że zasady gry można czasami zmienić.
- Należy jak najwcześniej uczyć dziecko zabaw tematycznych (np. w sklep, dom, pocztę, lekarza, fryzjera). Podczas zabawy ważne jest żeby za każdym razem przeprowadzać ją w inny sposób. Modyfikacje należy wprowadzać stopniowo.
- Stopniowo warto dawać dziecku więcej swobody i pozwolić na samodzielność.
- Nigdy, nie wolno karać dziecka za to, że nie wie jak się zachować. Należy tłumaczyć, wyjaśniać i trenować z nim właściwie zachowania w sytuacjach społecznych.
- Jeśli wybuchy złości u dziecka są tak silne, że nie jest w stanie powiedzieć o swoich uczuciach słowami można wspólnie z nim stworzyć listę skutecznych sposobów radzenia sobie ze złością.
- Warto pozwolić dziecku wybrać najłatwiejsze dla niego i akceptowane społecznie sposoby rozładowywania trudnych emocji.
- Dobrym pomysłem jest nauczenie dziecka kilku prostych technik relaksacyjnych.

- Jeśli dziecko izoluje się od równików, warto stwarzać sytuacje w których dziecko będzie mogło nawiązać kontakt z innym znanym dzieckiem np. dziecko znajomych, kolega z grupy.
- Warto zapraszać do naszego domu rówieśników dziecka. Początkowo jedną osobę i stopniowo zwiększać grupę rówieśników.
- Nieśmiałemu dziecku można pomóc organizując dzieciom wspólne spędzanie czasu stopniowo z czasem wycofując się pozwalając dziecku przejąć inicjatywę.
- Dobrym pomysłem jest żeby zachęcić dziecko do przekazania swoich zainteresowań rówieśnikom i zachęcenie do wspólnych aktywności.
- Jak najczęstsze korzystanie z placu zabaw.
- Konieczne jest wyznaczenie priorytetów i ustalenie jasnych zasad.
- Warto chwalić swoje dziecko za każdym razem gdy się zaciekawi lub zajmie czymś innym niż zwykle.
- Dobrym pomysłem jest wykorzystanie zainteresowań lub ulubionej zabawy dziecka jako nagrodę w zamian za podejmowanie innych aktywności.
- Podczas pracy nad przełamywaniem zachowań rutynowych warto zastosować technikę małych kroków oraz powolnego oswajania się dziecka ze zmianami.
- Jeśli rutynowe zachowanie nie zaburza codziennego funkcjonowania i nie przeszkadza innym to nie należy wprowadzać zmian.
- Bardzo ważne jest zapewnienie dziecku poczucia bezpieczeństwa i tworzenie przewidywalnego otoczenia, w którym obowiązuje stały plan dnia.
- Równie ważne jest uprzedzanie o możliwych zmianach w harmonogramie i dotrzymanie słowa danego dziecku.
- Poczuciu stałości i bezpieczeństwa sprzyja stosowanie jasnego systemu zasad oraz konsekwencji.

Przydatne wskazówki dla nauczycieli:

- Ustalenie kontraktu grupowego na początku roku szkolnego.

- Przywołanie kontaktu wzrokowego dziecka za każdym razem gdy wydajemy polecenie lub zadajemy pytania.
- Poproszenie żeby uczeń patrzył na nas gdy do niego mówimy.
- Zachęcanie i włączanie uczniów do udziału w zajęciach teatralnych. Wspólny wybór roli , w której dziecko będzie czuło się dobrze.
- Zachęcanie do podjęcia aktywności razem innymi dziećmi.
- Pomoc w zrozumieniu gier zespołowych i pozytywne motywowanie do wzięcia w nich udziału. Wspieranie w przypadku przegranej.
- Pokazanie dziecku, że reguły gry można czasami zmienić i nie jest to nic złego.
- Posadzenie ucznia blisko biurka nauczyciela.
- Wspieranie dziecka w nawiązywaniu kontaktów rówieśniczych.
- Wykorzystanie zabawy podczas zajęć do pomocy w konstruowaniu dialogów. Zachęcanie do pracy w parze. Będzie to pomocne w prawidłowym nawiązywaniu relacji z rówieśnikami.
- Zachęcanie do rozpoznawania i nazywania emocji i uczuć oraz samodzielnego ich określania.
- Zwracanie uwagi na różnorodne uczucia i omawianie ich.
- Wspólne zastanawianie się nad emocjami, które towarzyszą nam w różnych sytuacjach.
- Rozmowa o emocjach.
- Stworzenie listy sposobów radzenia sobie ze złością.
- Przeanalizowanie czynników wywołujących napady złości u ucznia.
- Jak najszybsze wyjaśnienie sytuacji konfliktowych. Warto poczekać na rozmowę aż emocje chociaż trochę opadną. W razie konieczności poproszenie o pomoc psychologa lub pedagoga albo nawet ich obu.
- Zastosowanie losowego doboru w pary podczas zajęć i wyjść.
- Zachęcanie ucznia do opowiadania o swoich talentach i zainteresowaniach.

- Zauważanie i podkreślanie pozytywnych cech ucznia.
- Wykorzystywanie tych zainteresowań lub ulubionych zabaw jako formy nagrody po zakończeniu danego zadania.
- Nagradzanie pochwałą.
- Ustalenie jasnych zasad i reguł oraz konsekwencji.
- Zastosowanie pochwały gdy uczniowi uda się dopuścić do głosu i wysłuchać odpowiedzi kolegi mimo tego, że sam chciałby odpowiedzieć bo to jego ulubiony temat.
- Zachęcenia do uczestnictwa w kółku zainteresowań.
- Ustalenie stałego rytmu dnia.
- Wcześniejsze uprzedzanie ucznia o jakichkolwiek wcześniejszych zmianach.
- Częste przypominanie sposobów na rozładowywanie napięcia.
- Dobra organizacja zajęć. Unikanie momentu, w którym uczeń mógłby się nudzić.
- Ustalenie sygnału „stop" i stosowania go podczas gdy u ucznia zaczynają się manieryzmy i jest bardzo aktywny w swoim zachowaniu. Może to być np. dotknięcie ramienia. Starszym dzieciom znacznie łatwiej będzie wytłumaczyć konieczność ograniczenia takiego zachowania.
- Pozwolenie na dotknięcie rekwizytu, który wykorzystujemy podczas nowych zajęć.
- Nauka zasad życia społecznego w tym nie przeszkadzania innym osobom swoim zachowaniem np. szeleszczeniem papierka podczas zajęć.
- Wykorzystanie zainteresowania danym przedmiotem jako wzmocnienia w nauce kolejnych umiejętności.
- Stosowanie prostych, krótkich i jasnych komunikatów.
- Dzielenie wykonywanego zadania na etapy.
- Unikanie metafor.
- Zwracaj szczególną uwagę na intonacje swojego głosu.

- Organizowanie warsztatów dotyczących emocji.
- Uczenie dzieci ładnego wysławiania się i wyraźnej mowy.
- Wyjaśnienie uczniowi różnicy w poczuciu humoru ludzi.
- Podczas zajęć ruchowych ważne jest przygotowanie takich aktywności , podczas których uczeń będzie miał możliwość wykazania się.
- Warto spisach zasady gier zespołowych i dać je uczniowi oraz jego rodzicom.
- Używanie miękkiej piłki podczas gdy w kolory lub zbijaka.
- Dobór losowy do grup podczas zajęć sportowych lub sprawiedliwy podział przez nauczyciela.
- Uzyskanie szczegółowych informacji od rodziców na temat dziecka i jego ewentualnych nadwrażliwości.
- Unikanie sytuacji wywołujących u dziecka stres.

Jak dbać o siebie jako rodzic i nauczyciel?

Praca i codzienne funkcjonowanie z dzieckiem z zespołem Aspergera to zadanie, które wymaga empatii, cierpliwości i dużych pokładów energii. Zarówno rodzice, jak i nauczyciele często skupiają się wyłącznie na potrzebach dziecka, zapominając o własnych zasobach. Tymczasem to właśnie zadbanie o siebie pozwala reagować spokojniej, bardziej świadomie i skuteczniej wspierać dziecko. Warto zwrócić uwagę na:

- Świadomość własnych emocji i granic.

Osoby sprawujące opiekę nad dzieckiem ze spektrum często doświadczają zmęczenia, frustracji, niepewności czy poczucia winy. Ważne jest, aby uświadomić sobie, że te emocje są naturalne. Warto nauczyć się rozpoznawać momenty, w których potrzebujemy przerwy lub wsparcia.

- Regularne odpoczywanie i regeneracja

Nawet krótkie momenty tylko dla siebie – spacer, kąpiel, hobby, rozmowa z bliskim – mogą znacząco obniżyć poziom stresu. Rodzice i nauczyciele powinni planować w swoim grafiku czas na regenerację. Jest to inwestycja w lepszą atmosferę i w bardziej stabilne emocjonalnie środowisko dla dziecka.

- Korzystanie z pomocy specjalistów

Spotkania z innymi rodzicami, psychologiem, terapeutą rodzinnym czy pedagogiem mogą pomóc uporządkować emocje, znaleźć nowe strategie radzenia sobie oraz lepiej zrozumieć zachowania dziecka. To wsparcie jest szczególnie cenne, gdy rodzic lub nauczyciel zaczyna odczuwać przeciążenie. Wymiana doświadczeń daje nie tylko wiedzę, ale też ulgę i poczucie zrozumienia.

- Edukacja i poszerzanie wiedzy

Im lepiej rozumiemy specyfikę funkcjonowania dziecka z zespołem Aspergera, tym mniej sytuacji nas zaskakuje. Lektura specjalistycznych materiałów, udział w szkoleniach i webinarach może pomóc budować kompetencje oraz redukować stres.

- Akceptacja i rezygnacja z perfekcjonizmu

Nie ma jednego idealnego sposobu pracy z dzieckiem ze spektrum. Każde dziecko jest inne, a wsparcie jest procesem – nieraz metodą prób i błędów. Pozwolenie sobie na popełnianie błędów oraz przyjęcie, że nie zawsze wszystko pójdzie zgodnie z planem, uwalnia od nadmiernej presji.

We współczesnych czasach możemy skorzystać z wielu sposobów, które pomagają dzieciom w spektrum w funkcjonowaniu w przedszkolu. Warto zwrócić uwagę i edukować społeczeństwo odnośnie szukania pozytywnych określeń do specyficznego zachowania dzieci w spektrum. Ważne jest zwracanie uwagi na dobre strony i nie wysyłanie negatywnych komunikatów. Dzięki temu inni uczniowie i nauczyciele będą życzliwie traktować dzieci w spektrum oraz łatwiej im będzie zrozumieć ich potrzeby. Będzie to znaczna pomoc dla uczniów w spektrum w lepszym radzeniu sobie z problemami podczas nauki i funkcjonowania wśród rówieśników. Najważniejszym aspektem jest zwrócenie uwagi na fakt, że każde dziecko będące w spektrum potrzebuje indywidualnego podejścia i pomocy nauczyciela. Dotyczy to zdobywania wiedzy oraz umiejętności a także kontaktów w grupie rówieśników. Dzięki stosowaniu pozytywnych wzmocnień dziecko będzie mogło podwyższać tak ważną dla niego samoocenę.

Bibliografia:

Baron-Cohen S., Teoria umysłu. Jak rozumiemy innych ludzi, PWN, Warszawa 2019.

Delaney T., *101 ćwiczeń, gier i zabaw dla dzieci z autyzmem, zespołem Aspergera i zaburzeniami integracji sensorycznej*, Harmonia, Gdańsk 2022, wyd. I.

Gardin T., More D., *Autyzm. Przewodnik. 9 postaw wspierających rozwój dzieci w spektrum*, Copernicus Center Press Sp. z o.o., Kraków 2022, wyd. I.

Gardin T., Panek R., *Mózg autystyczny. Podróż w głąb niezwykłych umysłów*, Copernicus Center Press Sp. z o.o., Kraków 2023, wyd. III.

Kołakowski A., Pisula E., *Dziecko z autyzmem i zespołem Aspergera. Poradnik dla rodziców i nauczycieli*, GWP, Sopot 2018.

Obłój L., *Mamo… czy to ty? Zespół Aspergera od środka*, Fraszka Edukacyjna, Warszawa 2019.

Olechowska A., *Uczeń ze spektrum autyzmu w szkole i przedszkolu*, PWN, Warszawa 2016.

Taraszkiewicz M., Taraszkiewicz Z., *Zrozum mnie*, Dobra Literatura, Słupsk/Warszawa 2019.