



COVID- 19. Instruktaż dla rodzica lub opiekuna osoby z autyzmem

Instruktaż zawiera 11 stron

Zdrowe nawyki mogą pomóc chronić Waszą rodzinę przed koronawirusem. Dlatego kluczowe jest przestrzeganie ogólnych zaleceń dotyczących higieny.

1. Często myjcie ręce, używając mydła i wody przez 30 sekund.
2. Kiedy kaszlecie lub kichacie, zakrywajcie usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką.
3. Zachowajcie bezpieczną odległość (1–1,5 m) od osoby, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.
4. Jeśli wracacie z regionu, gdzie występuje koronawirus i macie objawy choroby lub mieliście kontakt z osobą zakażoną, powiadomcie o tym telefonicznie stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoście się do oddziału obserwacyjno-zakaźnego.

Jak przekazać dziecku z autyzmem wszystkie te ważne informacje? Przygotowaliśmy dla Was instruktaż jak w jasny sposób komunikować dziecku higieniczny tryb życia.

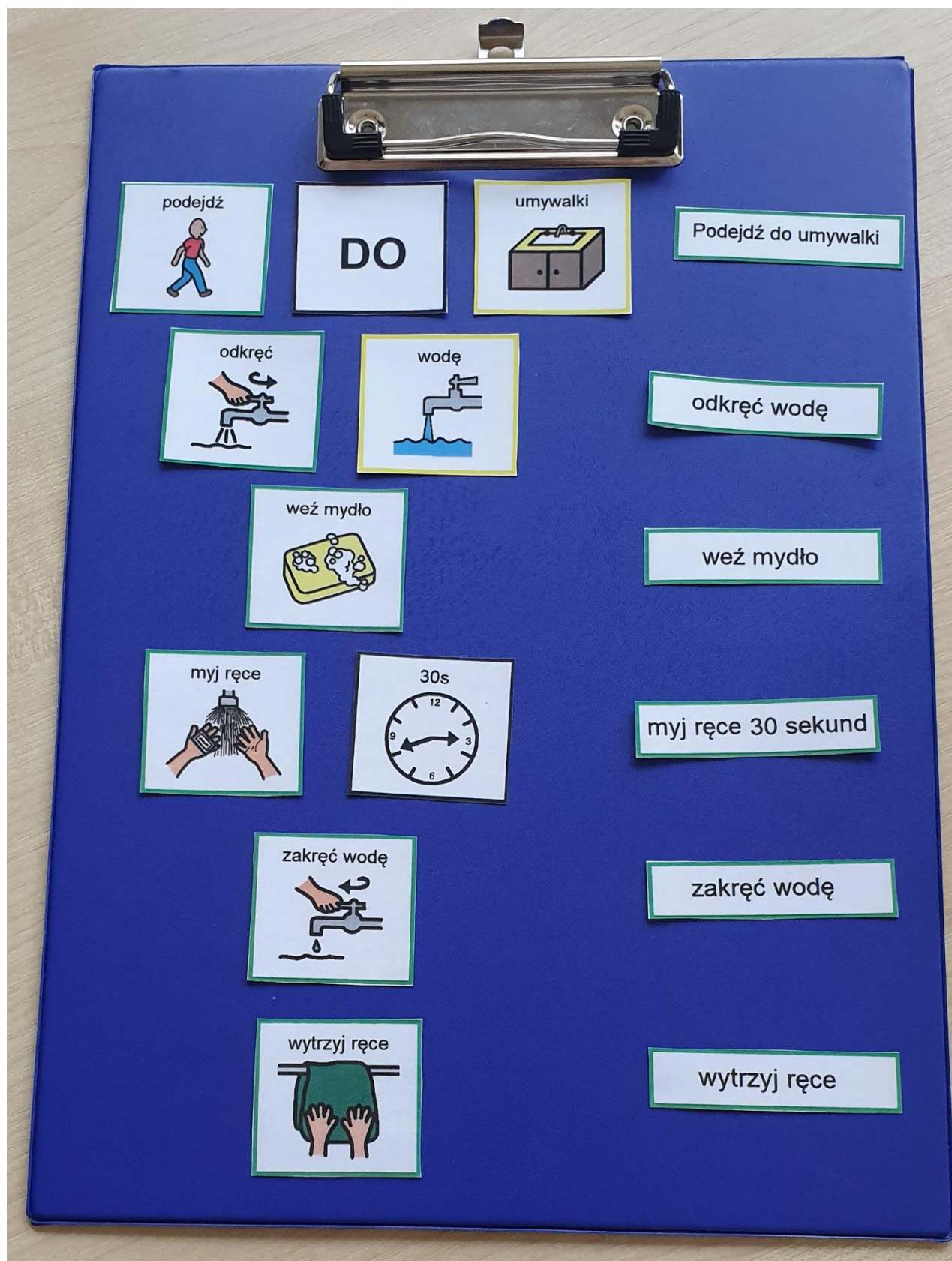
Słowniczek – wyjaśnienie pojęć

Łańcuch czynności – to, co wydaje nam się prostą czynnością, jest tak naprawdę złożone z wielu elementów. Niektórym osobom z autyzmem może pomóc rozbicie czynności na pojedyncze kroki.

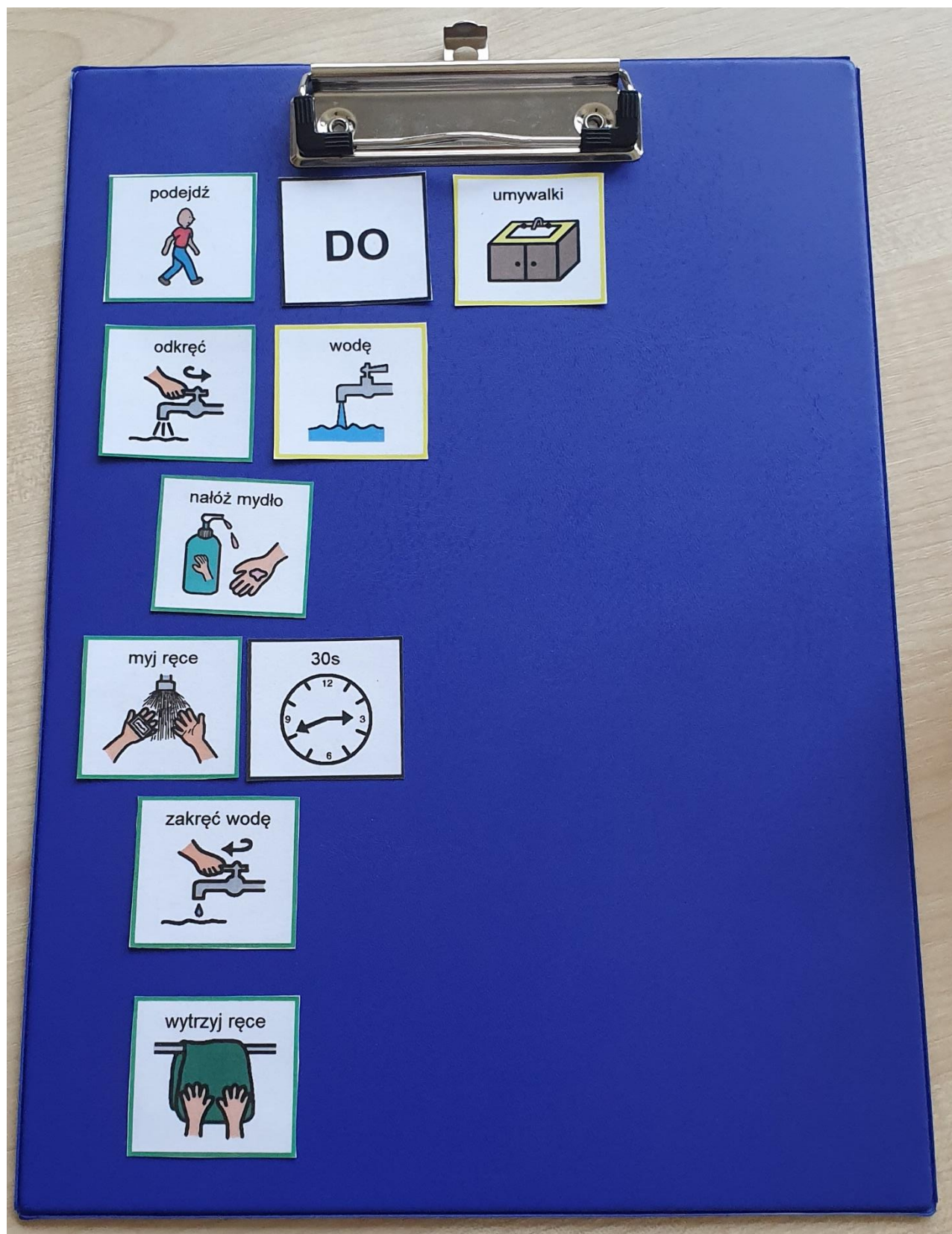
Kontrakt behawioralny – jest rodzajem umowy pomiędzy dzieckiem a jego opiekunem. Za przestrzeganie umówionych zasad (przez określony czas) dziecko otrzymuje wybraną przez siebie nagrodę. Kontrakt behawioralny jest metodą, która doskonale sprawdza się w pracy nie tylko z osobami ze spektrum autyzmu.

Plan dnia – często przyjmuje formę graficznego zobrazowania czynności, które zaplanowaliśmy dla dziecka w ciągu dnia. Dziecko widząc co będzie się działo za chwilę nie jest zaskoczony, i jest mu łatwiej przechodzić z jednej czynności do drugiej.

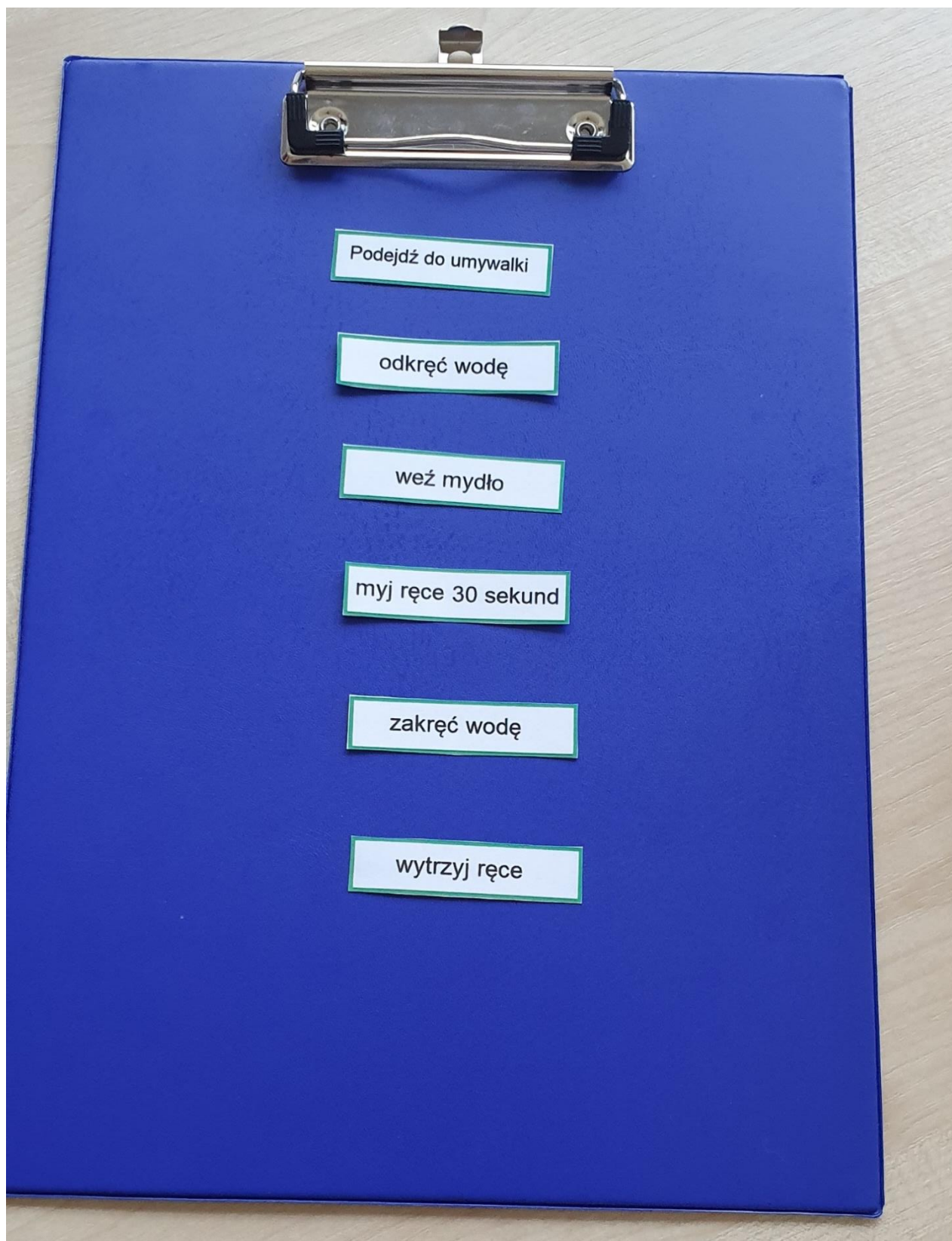
Łańcuch czynności mycia rąk mydłem



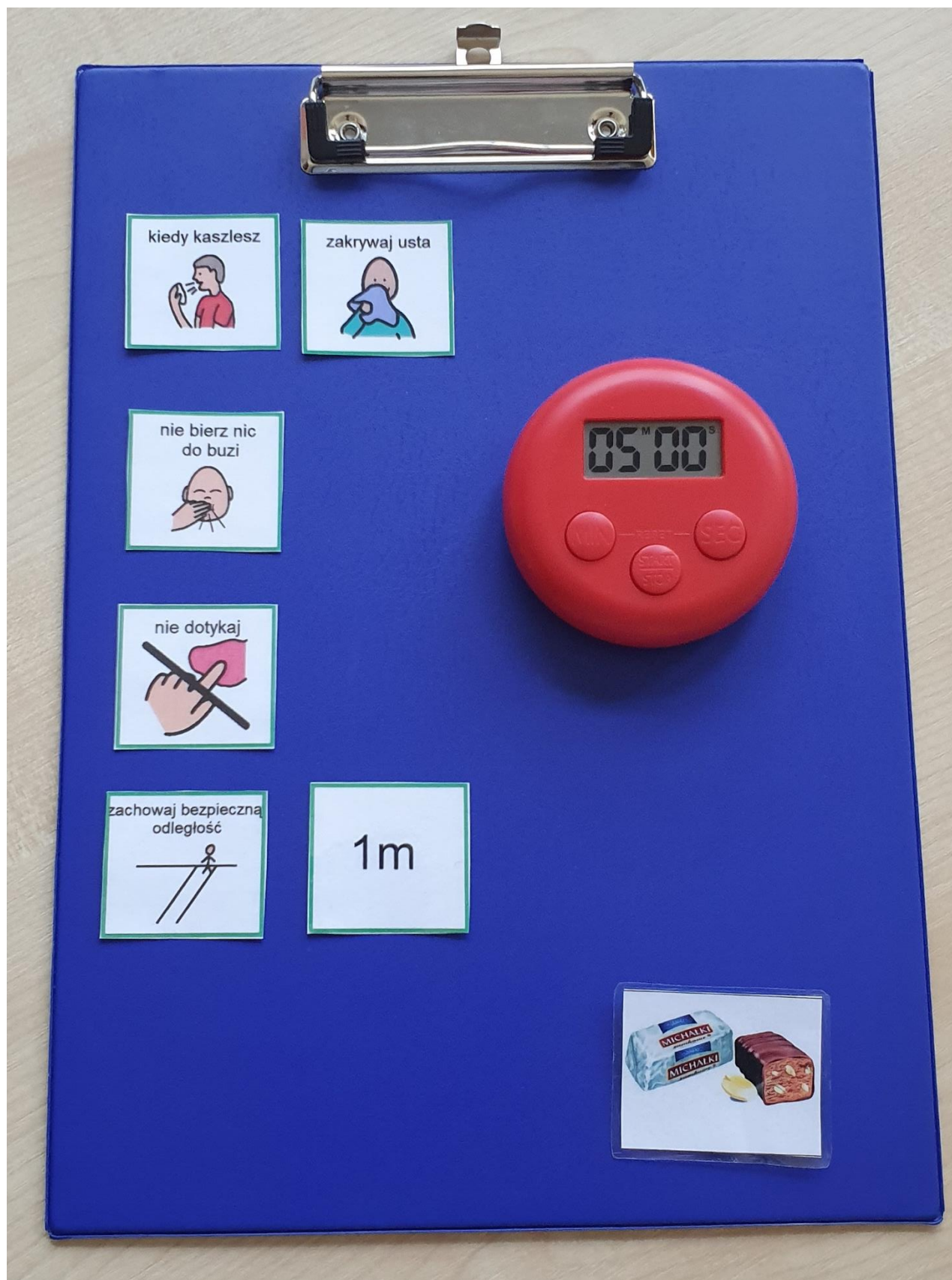
Łańcuch czynności mycia rąk mydłem w płynie



Łańcuch czynności mycia rąk mydłem



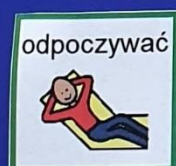
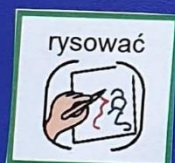
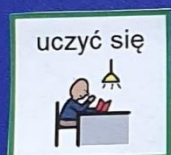
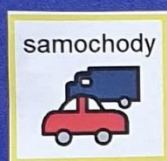
Kontrakt behawioralny



Plan dnia I



Plan dnia II



Plan dnia III



Plan dnia IV





Instruktaż jak wspierać dziecko w radzeniu sobie z lękiem

Zadbajmy również, aby porozmawiać z dzieckiem ze spektrum na temat koronawirusa. Upewnijmy się, że osoby z autyzmem posiadają niezbędne informacje, jednak nie budujmy sytuacji nadmiernego zagrożenia.

1. Kontroluj docierające do dziecka informacje

Bądź źródłem informacji dla swojego dziecka. Rozmawiaj z nim o bieżącej sytuacji, odpowiadaj na pytania. Kieruj do dziecka proste komunikaty i upewnij się, że rozumie przekazywane przez Ciebie treści. Kontroluj informacje doptywające z mediów, monitoruj aktywność dziecka w internecie.

2. Rozmawiaj z dzieckiem o jego uczuciach

Wyjaśnij czym jest lęk. Stwórz razem z dzieckiem listę czynności, które pomogą mu radzić sobie z lękiem np. przytulenie, zaangażowanie się w aktywność, która sprawia dziecku przyjemność, relaksacja/trening oddechowy.

3. Obserwuj swoje dziecko

Zmiany w jego zachowaniu (m.in.: zaburzenia snu, drażliwość, wybuchy złości, wycofanie, niszczenie rzeczy, samookaleczanie, trudności z koncentracją) mogą świadczyć o tym, że odczuwa ono lęk, nawet jeśli bezpośrednio nas o tym nie informuje.

4. Nie bój się szukać wsparcia

Spróbuj porozmawiać o swoich problemach z bliskimi osobami czy innymi rodzicami znajdującymi się w podobnej sytuacji, możesz też skontaktować się ze specjalistą (np. z psychoterapeutą, psychologiem, pedagogiem). Wielu specjalistów udziela obecnie porad telefonicznie, bądź on-line.

5. Zachowaj rutynę dnia

Znaczna część osób ze spektrum nie lubi zmian, dlatego ważne jest, aby na Waszej dziennej liście zamieścić podstawowe punkty, które wyznaczają rytm dnia takie jak: ustalone godziny posiłków czy zbliżona pora spania. Działania te pozwolą osobie ze spektrum na obniżenie napięcia emocjonalnego.