Poradnik:
Zrozumieć autyzm

Jak rozpoznawać sygnały i wspierać dziecko z większą pewnością i empatią



Przewodnik dla nauczycielek, terapeutów, rodziców i opiekunów

Prawa autorskie i zasady korzystania

© 2026. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Niniejszy poradnik jest materiałem edukacyjnym przeznaczonym do użytku osoby, która go nabyła. Możesz drukować wybrane strony na potrzeby własnej pracy z dziećmi: w domu, w przedszkolu, w szkole lub w gabinecie terapeutycznym.

Kopiowanie, sprzedawanie, udostępnianie i rozpowszechnianie całości lub części poradnika, w formie cyfrowej lub papierowej, poza zakresem zakupionej licencji jest zabronione.

Ważna informacja

Treści zawarte w poradniku mają charakter informacyjny i edukacyjny. Nie zastępują diagnozy, porady lekarskiej ani terapii prowadzonej przez specjalistów. W razie wątpliwości dotyczących rozwoju dziecka skontaktuj się z lekarzem, psychologiem lub poradnią psychologiczno-pedagogiczną.

Spis treści

Jak korzystać z tego poradnika — 03

Moduł 1. Czym jest autyzm? — 04
Spektrum autyzmu – co to znaczy? — 05
Inny sposób odbierania świata — 06
Mity i fakty o autyzmie — 07
Mocne strony dzieci w spektrum — 08

Moduł 2. Jak rozpoznawać sygnały — 09
Sygnały w komunikacji — 10
Sygnały w kontaktach z innymi — 11
Sygnały sensoryczne i ruchowe — 12
Pierwsze oznaki przeciążenia — 13
Arkusz obserwacji dziecka — 14
Sytuacje z praktyki: sygnały — 15

Moduł 3. Zasady opieki na co dzień — 16
Przewidywalność i plan dnia w obrazkach — 17
Jak mówić, żeby dziecko zrozumiało — 18
Zapowiadanie zmian i przejść — 19
Otoczenie przyjazne zmysłom — 20
Sytuacje z praktyki: codzienność — 21

Moduł 4. Trudne momenty — 22
Napad złości czy przeciążenie? — 23
Podczas kryzysu: krok po kroku — 24
Czego unikać w trudnej chwili — 25
Po kryzysie: spokojny powrót i szukanie przyczyn — 26
Mój plan wsparcia w kryzysie — 27
Sytuacje z praktyki: trudne momenty — 28

Moduł 5. Razem dla dziecka — 29
Współpraca z rodzicami — 30
Jak rozmawiać z innymi dziećmi o autyzmie — 31
Zabawa i relacje z rówieśnikami — 32
Zadbaj także o siebie — 33

10 najważniejszych zasad wsparcia — 34
Na koniec — 35

Jak korzystać z tego poradnika

Ten poradnik powstał dla osób, które na co dzień są blisko dzieci z autyzmem: nauczycielek, wychowawczyń przedszkolnych, nauczycieli wspomagających, terapeutów, rodziców i opiekunów. Znajdziesz w nim podstawową wiedzę o autyzmie, wskazówki, jak rozpoznawać sygnały, oraz zasady codziennej opieki.

Każdy temat zajmuje jedną stronę. Możesz czytać po kolei albo wracać do wybranych tematów wtedy, gdy ich potrzebujesz. Sytuacje z praktyki pokazują, jak wykorzystać wiedzę w konkretnych chwilach, a karty do uzupełnienia pomagają uporządkować obserwacje.



Co znajdziesz w środku

- 5 modułów i 20 tematów
- 9 sytuacji z praktyki
- arkusz obserwacji i plan wsparcia w kryzysie
- 10 najważniejszych zasad wsparcia

Ważne

Poradnik nie służy do stawiania diagnozy. Opisane sygnały to wskazówki do obserwacji i rozmowy ze specjalistą. Każde dziecko jest inne, dlatego zawsze patrz na konkretne dziecko, a nie na listę.

1

MODUŁ 1

Czym jest autyzm?

Podstawy, które pomagają spojrzeć na świat oczami dziecka

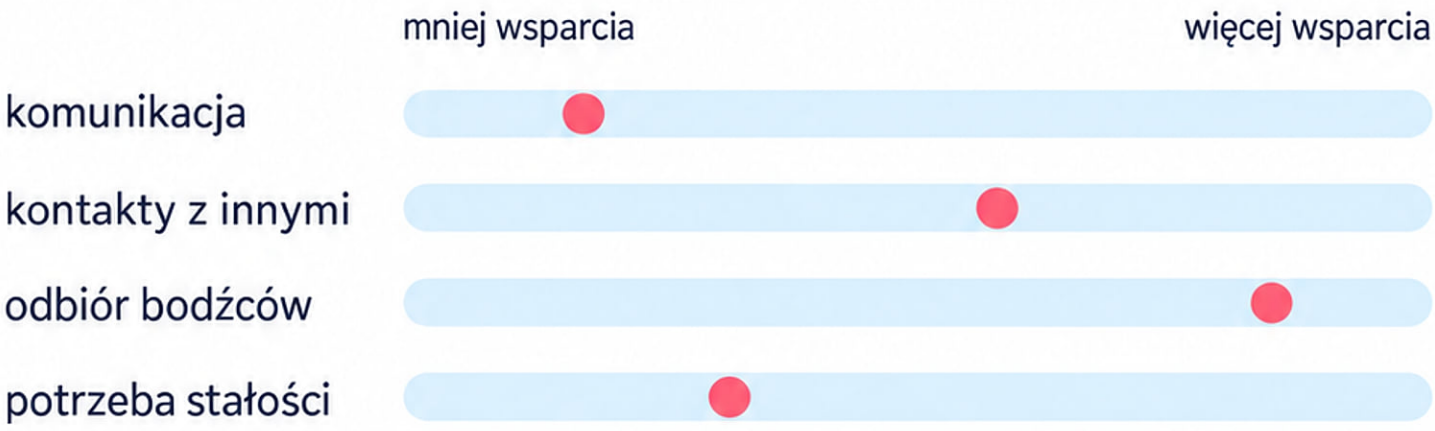


Spektrum autyzmu – co to znaczy?

Autyzm to inny sposób rozwoju i funkcjonowania mózgu. Wpływa przede wszystkim na komunikację, kontakty z innymi ludźmi oraz na to, jak dziecko odbiera bodźce z otoczenia. Autyzm nie jest chorobą, którą można „wyleczyć", ani skutkiem złego wychowania.

Mówimy o spektrum, ponieważ każde dziecko w spektrum autyzmu funkcjonuje inaczej. Jedno mówi dużo i chętnie, inne porozumiewa się gestem lub obrazkiem. Jedno potrzebuje niewielkiego wsparcia, inne pomocy w wielu codziennych czynnościach.

Każde dziecko ma swój profil



Pamiętaj

Spektrum to nie skala od „lekkiego" do „ciężkiego" autyzmu, ale różne potrzeby w różnych obszarach. Jeśli znasz jedno dziecko z autyzmem, znasz jedno dziecko z autyzmem.

Inny sposób odbierania świata

Dziecko w spektrum autyzmu często odbiera świat intensywniej albo słabiej niż inni. Szum wentylatora, który dorośli ledwo słyszą, może brzmieć dla niego jak hałas. Metka w bluzce potrafi przeszkadzać przez cały dzień. Inne bodźce, na przykład ból czy zimno, dziecko może z kolei odczuwać słabiej.



Wiele dzieci zauważa szczegóły, które umykają innym, ale trudniej im uchwycić całość sytuacji. Słowa często rozumieją dosłownie, a na przetworzenie informacji potrzebują więcej czasu. Zachowanie, które wygląda na upór, bywa po prostu sposobem radzenia sobie z nadmiarem wrażeń.

Słowa-klucze

nadwrażliwość – silniejsze odczuwanie bodźców, np. dźwięków, światła, dotyku

podwrażliwość – słabsze odczuwanie bodźców; dziecko może ich aktywnie szukać

przetwarzanie sensoryczne – sposób, w jaki mózg odbiera i porządkuje wrażenia zmysłowe

dosłowne rozumienie – trudność z przenośniami, żartami i ironią

Pamiętaj

Gdy dziecko zakrywa uszy, nie przesadza. Ono naprawdę słyszy więcej.

Mity i fakty o autyzmie

Fałszywe przekonania utrudniają wsparcie. Warto je znać, aby móc spokojnie na nie odpowiedzieć.

Mit: Dzieci z autyzmem nie mają uczuć i nie chcą przyjaźni.

Fakt: Odczuwają emocje, często bardzo silnie, i pragną bliskości. Okazują ją jednak na swój sposób.

Mit: Autyzm to skutek złego wychowania.

Fakt: Autyzm nie wynika z wychowania. To inny sposób rozwoju układu nerwowego.

Mit: Każde dziecko z autyzmem ma wyjątkowy talent.

Fakt: Niektóre dzieci mają niezwykłe zdolności, ale większość ma po prostu swoje mocne strony i trudności, jak każde dziecko.

Mit: Dziecko, które nie mówi, nie rozumie.

Fakt: Brak mowy nie oznacza braku rozumienia. Wiele dzieci rozumie więcej, niż potrafi wyrazić.

Pamiętaj

Mów przy dziecku tak, jakby rozumiało każde słowo. Bardzo możliwe, że rozumie.

Mocne strony dzieci w spektrum

Wsparcie zaczyna się od zauważenia tego, co dziecku wychodzi dobrze. Mocne strony budują motywację, poczucie własnej wartości i dobre relacje. Wiele dzieci w spektrum autyzmu ma cechy, które warto docenić i wykorzystać w nauce i zabawie.

Dobra pamięć – zapamiętuje trasy, nazwy, piosenki i szczegóły.

Uważność na detale – dostrzega różnice, których inni nie widzą.

Szczerość – mówi to, co myśli, bez ukrytych intencji.

Pasja i wytrwałość – potrafi długo zajmować się ulubionym tematem.

Myślenie wzrokowe – łatwiej uczy się z obrazków, schematów i przykładów.

Przywiązanie do zasad – chętnie przestrzega jasnych, stałych reguł.

Co możesz zrobić

Wykorzystuj zainteresowania dziecka w ćwiczeniach. Jeśli uwielbia pociągi, policzcie razem wagony albo ułóżcie je według kolorów. Chwal konkretnie: „Zauważyłeś, że ten wagon jest inny. Świetna obserwacja!".

2

MODUŁ 2

Jak rozpoznawać sygnały

Uważna obserwacja to pierwszy krok do mądrego wsparcia



Sygnały w komunikacji

Komunikacja to nie tylko mowa. To także gesty, spojrzenie, mimika i umiejętność prowadzenia rozmowy. U dzieci w spektrum autyzmu trudności mogą wyglądać bardzo różnie, a pojedynczy sygnał o niczym jeszcze nie przesądza.

Na co zwrócić uwagę

- opóźniony rozwój mowy albo jej brak
- powtarzanie usłyszanych wcześniej słów lub zdań (echolalia)
- rzadkie wskazywanie palcem, aby coś pokazać
- brak reakcji na imię, mimo prawidłowego słuchu
- dosłowne rozumienie poleceń i żartów
- mówienie głównie o ulubionych tematach

Co możesz zrobić

- Mów krótko i wyraźnie, jedno polecenie naraz.
- Zwróć się do dziecka po imieniu, zanim coś powiesz.
- Daj czas na odpowiedź, nawet kilka sekund dłużej.
- Wspieraj słowa obrazkiem lub gestem.

Pamiętaj

Echolalia często jest sposobem komunikacji, a nie „bezmyślnym” powtarzaniem.

Sygnały w kontaktach z innymi



Dziecko z autyzmem zwykle chce być z innymi, ale nie zawsze wie, jak to zrobić. Może bawić się obok rówieśników zamiast z nimi, zaczepiać kolegów w nietypowy sposób albo wycofywać się, gdy w grupie robi się głośno. Często trudno mu odczytać emocje z twarzy i tonu głosu.

Na co zwrócić uwagę

- unikanie kontaktu wzrokowego lub bardzo krótkie spojrzenia
- rzadkie dzielenie się radością, np. pokazywanie zabawki dorosłemu
- trudność z czekaniem na swoją kolej
- niezrozumienie zasad wspólnych zabaw
- wybieranie zabawy w samotności lub z dorosłymi
- nietypowe reakcje na dotyk i przytulanie

Pamiętaj

Nie zmuszaj dziecka do patrzenia w oczy. Wiele dzieci lepiej słucha, gdy może patrzeć w bok.

Sygnały sensoryczne i ruchowe

Reakcje na bodźce pokazują, jak dziecko odbiera świat, a powtarzalne ruchy pomagają mu regulować emocje i napięcie. Obserwuj je bez oceniania.

Słuch – zatykanie uszu, niepokój przy dzwonku, suszarce do rąk lub na głośnej stołówce.

Wzrok – mrużenie oczu w jasnym świetle, przyglądanie się z bliska wirującym przedmiotom.

Dotyk – niechęć do metek, plasteliny i brudnych rąk albo szukanie mocnego ucisku.

Smak i zapach – bardzo wąski wybór potraw, wąchanie przedmiotów, silna reakcja na zapachy.

Ruch – kołysanie się, machanie rękami, kręcenie się w kółko, chodzenie na palcach.

Kiedy reagować?

Powtarzalne ruchy, nazywane autostymulacjami, zwykle są dziecku potrzebne i nie trzeba ich przerywać. Reaguj spokojnie, gdy zachowanie może zranić dziecko lub inne osoby. Zaproponuj wtedy bezpieczną alternatywę, na przykład piłeczkę do ściskania.



Pierwsze oznaki przeciążenia

Przeciążenie to stan, w którym bodźców, wymagań lub emocji jest dla dziecka za dużo. Zwykle narasta stopniowo. Jeśli wcześnie zauważysz pierwsze sygnały, często możesz zapobiec kryzysowi.



Spokój

Dziecko jest skupione, odpowiada, bawi się, ciało jest rozluźnione.

Co robić: utrzymuj przewidywalny rytm i chwal za udział.



Narastające napięcie

Więcej ruchu, zatykanie uszu, powtarzanie pytań, nagła cisza, odchodzenie od grupy.

Co robić: ogranicz bodźce, mów mniej, zaproponuj przerwę.



Przeciążenie

Płacz, krzyk, ucieczka, rzucanie przedmiotami, brak kontaktu.

Co robić: zadbaj o bezpieczeństwo i ciszę, nie wymagaj rozmowy.

Pamiętaj

Każde dziecko ma własne sygnały ostrzegawcze. Zapisuj je w arkuszu obserwacji na następnej stronie.

Arkusz obserwacji dziecka



Wydrukuj arkusz i wypełniaj go przez 1–2 tygodnie. Dzięki temu łatwiej zobaczysz, co pomaga dziecku, a co mu przeszkadza.

Imię dziecka: _____ Osoba obserwująca: _____

Data i godzina	Co działo się wcześniej?	Co widać w zachowaniu?	Co pomogło?

Jak wypełniać

Zapisuj fakty, nie oceny. Zamiast „był niegrzeczny" napisz „rzucił klockami i zakrył uszy".

Moje wnioski

1. Co najczęściej poprzedza trudności?

   _____

   _____

2. Co pomaga dziecku się uspokoić?

   _____

   _____

3. Jakie mocne strony dziecka zauważam?

   _____

   _____

Sytuacje z praktyki: sygnały

Trzy krótkie historie z codziennej pracy. Przeczytaj je i zastanów się, jak byś zareagował lub zareagowała.

SYTUACJA 01 – Kuba nie reaguje na imię



Pięcioletni Kuba układa klocki w długi rząd. Pani woła go trzy razy, ale chłopiec nie podnosi głowy.

Czy Kuba ignoruje nauczycielkę?

Raczej nie. Głębokie skupienie i trudność z przełączaniem uwagi są częste w spektrum. Pomaga podejście bliżej i krótki komunikat z obrazkiem: „Kuba, teraz kurtka".

SYTUACJA 02 – Zosia zatyka uszy na stołówce



Siedmioletnia Zosia przed obiadem robi się niespokojna, a na stołówce zatyka uszy i nie chce jeść.

Co może być przyczyną?

Prawdopodobnie hałas i zapachy. Zapisz to w arkuszu obserwacji, zaproponuj cichsze miejsce lub słuchawki wygłuszające i porozmawiaj z rodzicami.

SYTUACJA 03 – Antek ciągle pyta o mamę



Sześcioletni Antek co kilka minut pyta: „Kiedy przyjdzie mama?". Po odpowiedzi pyta znowu.

O czym może świadczyć to zachowanie?

O niepokoju i potrzebie przewidywalności. Pomaga pokazanie na planie dnia obrazka z mamą po ostatniej aktywności.

3

MODUŁ 3

Zasady opieki na co dzień

Przewidywalność, jasny przekaz i spokojne otoczenie



TEMAT 09 | MODUŁ 3

Przewidywalność i plan dnia w obrazkach

Dziecko w spektrum autyzmu czuje się bezpieczniej, gdy wie, co się wydarzy. Niespodzianki, które cieszą inne dzieci, u niego mogą wywoływać lęk. Plan dnia w obrazkach zamienia niewidzialny czas w coś, co można zobaczyć i sprawdzić.



Jak przygotować plan dnia

1. Wybierz proste obrazki przedstawiające czynności.
2. Ułóż je od lewej do prawej albo z góry na dół.
3. Rano omów plan razem z dzieckiem.
4. Po każdej czynności odwróć obrazek i powiedz: „Skończone”.
5. Zmiany pokazuj na planie z wyprzedzeniem.

Pamiętaj

Plan działa najlepiej, gdy wisi zawsze w tym samym miejscu, na wysokości oczu dziecka.

Jak mówić, żeby dziecko zrozumiało

Dzieci w spektrum często rozumieją słowa dosłownie i wolniej przetwarzają mowę. Długie zdania, ironia i pytania zamiast poleceń mogą wprowadzać chaos. Mów prosto, konkretnie i spokojnym tonem.

Zamiast: „Może byśmy już posprzątali, co?”	**Powiedz:** „Teraz sprzątamy klocki”.
Zamiast: „Nie biegaj!”	**Powiedz:** „Idziemy powoli”.
Zamiast: „Ubierz się, weź plecak i stań w parze”.	**Powiedz:** „Załóż kurtkę”. Potem podaj kolejne polecenie.
Zamiast: „Rusz głową!”	**Powiedz:** „Pomyśl, gdzie może być twój klocek”.

Zasady jasnego przekazu

Mów, co dziecko ma zrobić, a nie czego ma nie robić.

Podawaj jedno polecenie naraz.

Po pytaniu policz w myślach do dziesięciu.

Wspieraj słowa gestem lub obrazkiem.

Zapowiadanie zmian i przejść

Przejścia, czyli zakończenie jednej czynności i rozpoczęcie kolejnej, należą do najtrudniejszych chwil dnia. Dla dziecka w spektrum nagła zmiana bywa jak zgaszenie światła bez ostrzeżenia. Zapowiedź daje mu czas, by przygotować się na to, co nastąpi.

1 Uprzedź wcześniej: „Za pięć minut kończymy rysowanie".

2 Pokaż upływ czasu: użyj klepsydry, minutnika lub odliczania na palcach.

3 Powiedz, co będzie dalej: „Potem idziemy na podwórko" i pokaż obrazek.

4 Wyraźnie zakończ: „Koniec rysowania". Odłóżcie razem kredki.

Gdy zmiana jest nieplanowana

Powiedz o niej spokojnie i jak najwcześniej, pokaż ją na planie dnia i, jeśli to możliwe, daj dziecku mały wybór: „Idziemy do sali gimnastycznej. Chcesz nieść piłkę czy obręcz?".

Otoczenie przyjazne zmysłom

Wiele trudnych zachowań słabnie, gdy otoczenie przestaje „krzyczeć".
Nie potrzebujesz specjalnej sali, wystarczy kilka prostych zmian.



5 zmian w sali

- **Światło** – ogranicz migające i bardzo jasne lampy.
- **Dźwięk** – filcowe podkładki pod krzesła, cichy sygnał zamiast dzwonka.
- **Ściany** – mniej dekoracji przy miejscu pracy dziecka.
- **Miejsce** – stała ławka z dala od drzwi i okna.
- **Porządek** – pojemniki na przybory oznaczone obrazkami.

Kącik wyciszenia

To spokojne miejsce, do którego dziecko może pójść, gdy bodźców jest za dużo. Kącik nigdy nie jest karą.

Co warto tam umieścić:

- miękką poduszkę lub pufę
- kocyk
- słuchawki wygłuszające
- piłeczkę sensoryczną
- kilka ulubionych książeczek

Pamiętaj

Zanim coś zmienisz, usiądź na chwilę w miejscu dziecka. Posłuchaj, co słychać, i rozejrzyj się, co widać.

Sytuacje z praktyki: codzienność

Codzienne chwile, w których drobna zmiana w sposobie działania robi dużą różnicę.



SYTUACJA 04 – Ola płacze przed spacerem

Czteroletnia Ola zwykle lubi podwórko, ale dziś płacze przy drzwiach. Spacer zaplanowano wcześniej niż zwykle.

Co mogło się wydarzyć?

Zmiana planu bez zapowiedzi. Pokazuj zmiany na planie dnia już rano i przypominaj o nich kilka minut wcześniej.



SYTUACJA 05 – Filip siedzi dalej przy stole

Pani mówi do grupy: „Kto skończył, niech odłoży kartę, umyje ręce i usiądzie na dywanie". Siedmioletni Filip nie rusza się z miejsca.

Jak lepiej przekazać polecenie?

Podejdź, zwróć się do Filipa po imieniu i podaj jedno polecenie: „Filip, odłóż kartę". Kolejne kroki pokaż na obrazkach.



SYTUACJA 06 – Maja chowa się pod stołem

Podczas głośnych zajęć muzycznych sześcioletnia Maja wchodzi pod stół i zakrywa twarz.

Jak jej pomóc?

Nie wyciągaj jej na siłę. Ścisz muzykę i spokojnie zaproponuj kącik wyciszenia. Do głośniejszych zajęć przygotowuj ją stopniowo.

4

MODUŁ 4

Trudne momenty

Jak pomóc dziecku, gdy emocje biorą górę



Napad złości czy przeciążenie?

Z zewnątrz oba stany wyglądają podobnie: krzyk, płacz, rzucanie się na podłogę. Ich przyczyna jest jednak inna, dlatego wymagają innej reakcji. Umiejętność ich rozróżniania chroni dziecko przed karą za coś, nad czym nie panuje.

	Napad złości	Przeciążenie
Skąd się bierze?	Dziecko chce coś osiągnąć albo czegoś uniknąć.	Układ nerwowy nie radzi sobie z nadmiarem bodźców i emocji.
Czy dziecko nad tym panuje?	Częściowo; zwykle obserwuje reakcję dorosłych.	Nie; traci kontrolę i nie reaguje na argumenty.
Co pomaga?	Spokojne, konsekwentne granice i docenianie spokoju.	Cisza, bezpieczeństwo, mniej słów i czas na powrót do równowagi.

Pamiętaj

Przeciążenie to nie manipulacja. W tej chwili dziecko nie potrzebuje kary, lecz pomocy.

Podczas kryzysu: krok po kroku

Gdy dochodzi do przeciążenia, Twoim zadaniem nie jest natychmiastowe uspokojenie dziecka, ale zapewnienie mu bezpieczeństwa i warunków do powrotu do równowagi. Najpierw zadbaj o własny spokój, bo dziecko wyczuwa napięcie dorosłych.

1 

Zadbaj o bezpieczeństwo: odsuń niebezpieczne przedmioty i poproś drugą osobę, by zajęła się resztą grupy.

2 

Ogranicz bodźce: przygaś światło, wycisz dźwięki, zmniejsz liczbę osób wokół.

3 

Mów mało i cicho: „Jestem obok. Poczekam”.

4 

Daj czas i przestrzeń: nie dotykaj bez potrzeby, nie zadawaj pytań, nie tłumacz.

5 

Zaproponuj ukojenie: kocyk, wodę, kącik wyciszenia lub ulubiony przedmiot.

Pamiętaj

Jeśli dziecko może zrobić sobie krzywdę, a kryzys się przedłuża, poproś o pomoc innego dorosłego i postępuj zgodnie z procedurami placówki.

Czego unikać w trudnej chwili

W trudnej chwili łatwo o odruchy, które tylko pogłębiają kryzys. Są one zrozumiałe, ale przeciążone dziecko nie jest w stanie ich przetworzyć. Oto, czego lepiej unikać i co zrobić zamiast tego.

✗ Krzyk i podniesiony głos	✓ Mów cicho i powoli.
✗ Długie tłumaczenie i pytanie „dlaczego?”	✓ Rozmowę odłóż na później.
✗ Kary i groźby	✓ Zadbaj o spokój, a zasady omów po kryzysie.
✗ Przytulanie lub przytrzymywanie na siłę	✓ Zachowaj dystans, chyba że dziecko samo szuka dotyku.
✗ Zawstydzanie przy innych dzieciach	✓ Zapewnij dziecku spokój i prywatność.
✗ Wiele osób wokół dziecka	✓ Wystarczy jedna spokojna osoba dorosła.

Pamiętaj

Twoja spokojna obecność jest dla dziecka najważniejszym wsparciem. Nie musisz niczego naprawiać – wystarczy, że jesteś obok.

Po kryzysie: spokojny powrót i szukanie przyczyn



Po przeciążeniu dziecko jest zwykle zmęczone, a czasem zawstydzone. Potrzebuje czasu, ciszy i poczucia, że relacja z dorosłym nadal jest bezpieczna.

Daj odpocząć – nie wracaj od razu do zadania.

Okaż życzliwość – „Już dobrze. Jestem z tobą".

Wróć łagodnie – zacznij od łatwej, lubianej czynności.

Co było przed?

Gdy wszyscy odpoczną, zastanów się, co poprzedziło trudny moment.

Przed – co się działo?
Głośna przerwa i zmiana sali.

→

Zachowanie – co się stało?
Tomek zatkał uszy i schował się pod ławką.

→

Po – co nastąpiło?
Pani zaprowadziła go do kącika wyciszenia.

Jeśli te same okoliczności często się powtarzają, znasz już wyzwalacz i możesz go unikać.

Mój plan wsparcia w kryzysie

Wypełnij plan razem z rodzicami i specjalistami. Powieś go w miejscu dostępnym dla wszystkich dorosłych, którzy pracują z dzieckiem.

Imię dziecka: _____

Co najczęściej wywołuje przeciążenie?

Pierwsze sygnały ostrzegawcze

Co pomaga się uspokoić?

Czego unikać?

Bezpieczne miejsce w sali lub w domu

Przedmioty, które koją

Kogo powiadomić i jak?

Czego dziecko potrzebuje po kryzysie?

Wskazówka

Aktualizuj plan co kilka miesięcy oraz po każdej większej zmianie w życiu dziecka, na przykład po przeprowadzce lub zmianie grupy.

Sytuacje z praktyki: trudne momenty

Jak zastosować wiedzę z tego modułu, gdy emocje sięgają zenitu?

SYTUACJA 07 – Tymek po nagłej zmianie sali

Zajęcia niespodziewanie przeniesiono do innej sali. Siedmioletni Tymek krzyczy, zatyka uszy i kopie krzesło.



Jak zareagować w tej chwili?

Zadbaj o bezpieczeństwo, odsuń krzesło i ogranicz bodźce. Mów mało: „Jestem obok". Rozmowę o zmianie odłóż na później.



SYTUACJA 08 – Lena i ulubiona układanka

Pięcioletnia Lena płacze, gdy trzeba odłożyć układankę. Co chwilę zerka na panią i cichnie, gdy ta podchodzi.

Napad złości czy przeciążenie?

Raczej napad złości, bo Lena obserwuje reakcję dorosłej. Pomaga spokojna, stała granica: „Teraz obiad. Po obiedzie wrócisz do układanki".

SYTUACJA 09 – Bartek w kąciku wyciszenia

Po trudnej chwili ośmioletni Bartek siedzi cicho w kąciku. Nauczycielka chce od razu porozmawiać z nim o tym, co się stało.



Czy to dobry moment na rozmowę?

Jeszcze nie. Najpierw odpoczynek i powrót do lubianej czynności. Krótka rozmowa bez oceniania może odbyć się później.

5

MODUŁ 5

Razem dla dziecka

Współpraca z rodzicami, relacje z rówieśnikami i troska o siebie



Współpraca z rodzicami

Rodzice znają swoje dziecko najlepiej: wiedzą, co je uspokaja, co sprawia mu radość i czego się boi. Ty widzisz je w grupie, w sytuacjach, których rodzice nie obserwują. Gdy łączycie te dwie perspektywy, wsparcie staje się spójne, a dziecko czuje się bezpieczniej.



3 zasady dobrej współpracy

- Zaczynaj od tego, co się udało.
- Opisuj fakty, nie oceniaj dziecka ani rodziców.
- Ustalcie wspólne sposoby reagowania w domu i w placówce.

Gotowe zdania

„Dziś Ania sama odwiesiła kurtkę. Była z siebie bardzo dumna".

„W hałasie Ania często zatyka uszy. Jak to wygląda w domu?"

„Co pomaga Ani się uspokoić? Chcemy robić to samo w przedszkolu".

Gdy dziecko nie ma diagnozy

Mów o obserwacjach, nie o autyzmie: „Chcemy lepiej zrozumieć potrzeby Ani. Może warto porozmawiać ze specjalistą?".

TEMAT 18 | MODUŁ 5

Jak rozmawiać z innymi dziećmi o autyzmie

Rówieśnicy zauważają różnice i zadają pytania. Szczera, prosta odpowiedź buduje zrozumienie i chroni przed wyśmiewaniem. Mów o różnicach naturalnie, bez użalania się i bez straszenia. Wcześniej ustal z rodzicami, czy i jak rozmawiać o ich dziecku przy grupie.



Proste zdania dla dzieci

- „Każdy z nas jest inny. Mózg Kacpra działa trochę inaczej”.
- „Kacper słyszy dźwięki głośniej niż my, dlatego czasem zakłada słuchawki”.
- „Kiedy Kacper macha rękami, w ten sposób się cieszy albo uspokaja”.
- „Jeśli chcesz się z nim bawić, zaproponuj mu konkretną zabawę”.

Gdy dziecko pyta

Odpowiadaj krótko i spokojnie, bez zawstydzania pytającego. Doceń jego ciekawość i pokaż, jak może pomóc koledze.

Zabawa i relacje z rówieśnikami

Dziecko w spektrum chce się bawić, ale wspólna zabawa wymaga wielu umiejętności naraz. Dorosły może zbudować „most" do rówieśników: proponować zabawy krótkie, z jasnymi zasadami i oparte na zainteresowaniach dziecka.



Zabawy na zmianę – toczenie piłki, budowanie wieży: „teraz ty, teraz ja".



Ruch z prostą regułą – „stop i start", chodzenie po śladach, tor przeszkód.



Zabawy wokół pasji – jeśli dziecko kocha dinozaury, zbudujcie razem park dinozaurów z klocków.



Mała grupa – dwoje lub troje dzieci zamiast całej grupy, krótko i w spokojnym miejscu.

Co możesz zrobić

Wybierz „towarzysza zabawy": życzliwe dziecko, które pomoże pokazać zasady. Kończ zabawę, zanim dziecko się zmęczy, aby zostało mu dobre wspomnienie.

Zadbaj także o siebie



Wspieranie dziecka w spektrum autyzmu daje wiele satysfakcji, ale bywa też wyczerpujące. Zmęczonemu dorosłemu trudniej zachować spokój, którego dziecko tak bardzo potrzebuje. Dbanie o siebie nie jest egoizmem, tylko częścią dobrej opieki. Traktuj siebie tak, jak traktujesz dziecko: z cierpliwością i życzliwością.

5 sposobów na codzienną równowagę

1. Rób krótkie przerwy: kilka głębokich oddechów między zajęciami.
2. Rozmawiaj z innymi nauczycielami, specjalistami i rodzicami.
3. Doceniaj małe kroki – dziecka i swoje. Każdy postęp się liczy.
4. Proś o pomoc, zanim zabraknie Ci sił.
5. Znajdź czas na to, co Cię cieszy, choćby kwadrans dziennie.

Pamiętaj

Nie musisz robić wszystkiego idealnie. Dziecku najbardziej pomagają Twoja cierpliwość i obecność.

10 najważniejszych zasad wsparcia

Zasady, do których warto wracać każdego dnia

1. **Patrz na dziecko, nie na diagnozę.**
Każde dziecko w spektrum jest inne.

2. **Obserwuj, zanim ocenisz.**
Zachowanie zawsze coś komunikuje.

3. **Zapewniaj przewidywalność.**
Stały rytm dnia daje poczucie bezpieczeństwa.

4. **Mów krótko i jasno.**
Jedno polecenie naraz, spokojnym tonem.

5. **Pokazuj, a nie tylko mów.**
Obrazek i gest wspierają słowa.

6. **Zapowiadaj zmiany.**
Uprzedzaj o nich i pokazuj je na planie dnia.

7. **Dbaj o zmysły dziecka.**
Mniej hałasu, światła i bałaganu.

8. **W kryzysie stawiaj na bezpieczeństwo.**
Cisza i obecność zamiast słów.

9. **Buduj na mocnych stronach.**
Zainteresowania dziecka to klucz do nauki.

10. **Działaj razem.**
Rodzice, nauczyciele i specjaliści to jedna drużyna.



Na koniec

Dziękujemy, że jesteś tu dla dziecka.

Zrozumienie autyzmu to droga, a nie jednorazowa lekcja. Każde dziecko pokaże Ci coś nowego: swój sposób patrzenia na świat, swoje tempo i swoje radości. Nie musisz znać wszystkich odpowiedzi. Wystarczy, że obserwujesz z ciekawością, reagujesz spokojnie i dajesz poczucie bezpieczeństwa.

Wracaj do tego poradnika zawsze, gdy potrzebujesz wskazówki lub otuchy. Korzystaj z kart do uzupełnienia i dziel się obserwacjami z rodzicami i specjalistami.

Małe kroki, powtarzane każdego dnia, prowadzą do wielkich zmian.

