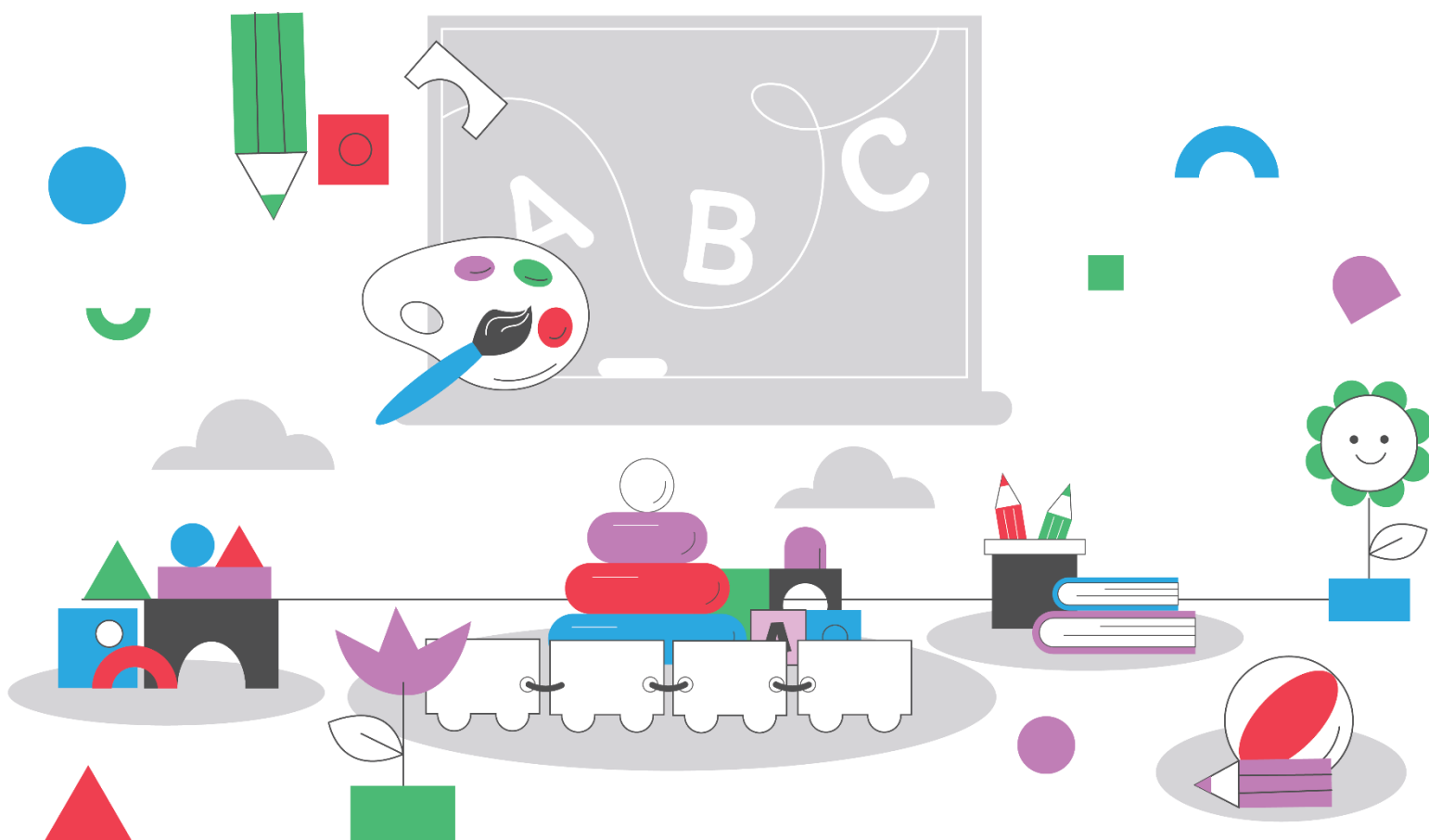




A3.2 Przewodnik dla rodziców



Spis treści

.....	1
Rozdział 1: Wprowadzenie – cel i przegląd przewodnika	4
Jak ten przewodnik uzupełnia Przewodnik Interwencji Nauczyciela	4
Przegląd rozdziałów	4
Rozdział 2: Zrozumienie autyzmu w latach przedszkolnych	6
Czym jest autyzm? Prosty przegląd dla rodziców.....	6
Jak autyzm może objawiać się w domu w wieku przedszkolnym.....	6
Mocne strony i różnorodność profili	8
Zauważanie i obserwowanie: Na co możesz zwracać uwagę w domu?	8
Kiedy szukać profesjonalnej porady?	9
Jak wspierać – w domu razem z przedszkolem?	9
Rozdział 3: Znaczenie tworzenia wspierających środowisk domowych	12
Podstawa: przewidywalność, spokój i bezpieczeństwo	12
Zarządzanie codziennymi rutynami i przejściami.....	12
Rutyny: uczynienie przewidywalnego sukcesem	12
Wykorzystanie siły podpór wzrokowych	13
Jasne i pozytywne komunikowanie oczekiwań.....	13
Konsekwencja: partnerstwo w domu i przedszkolu.....	14
Rozdział 4: Zachęcanie do zabawy, nauki i komunikacji.....	18
Dlaczego zabawa jest ważna dla nauki i komunikacji Twojego dziecka	18
Nauka oparta na zabawie: Proste sposoby na budowanie zaangażowania w domu	18
Strategie komunikacji dla rodziców.....	19
Budowanie interakcji poprzez opowiadanie historii, muzykę i zabawę sensoryczną	20
Wykorzystanie technologii w bezpieczny i sensowny sposób	20

Dodatkowe zasoby	21
Rozdział 5: Dlaczego współpraca i komunikacja mają znaczenie	23
Strategie komunikacji między nauczycielami a rodzicami	23
Wspieranie dziecka w aktywnościach społecznych i zabawowych	24
Strategie placu zabaw	24
Programy i zasoby inkluzywne	25
Przygotowanie społeczności.....	25

Rozdział 1: Wprowadzenie – cel i przegląd przewodnika

Wychowywanie dziecka w wieku przedszkolnym z zaburzeniem ze spektrum autyzmu (ASD) może przynosić chwile radości, odkrywania i więzi — a jednocześnie chwile niepewności. Wielu rodziców zastanawia się, jak najlepiej wspierać swoje dziecko w domu, jakie strategie naprawdę robią różnicę i do kogo się zwrócić, gdy potrzebują wsparcia. Ten przewodnik został stworzony, aby pomóc rodzinom poczuć się pewnie w codziennych rutynach.

Dzieci uczą się wszędzie — podczas śniadania, na placu zabaw, podczas ubierania się i podczas przytulania się przed snem. Codzienne chwile to potężne okazje, które pomagają dziecku komunikować się, bawić, uczyć się i czuć się bezpiecznie. Ten przewodnik przekłada wiedzę zawodową na proste, praktyczne kroki, które rodziny mogą stosować od razu, bez konieczności specjalistycznego szkolenia czy sprzętu.

Naszym celem jest pomóc Ci:

- Zrozumieć mocne strony i potrzeby rozwojowe twojego dziecka.
- Tworzyć znaczące rutyny, które wspierają naukę i dobrostan emocjonalny.
- Budować pozytywne relacje, które wzmacniają wasz związek.
- Współpracować z nauczycielami i profesjonalistami, aby Twoje dziecko otrzymało stałe wsparcie zarówno w domu, jak i w przedszkolu.

Każde dziecko z ASD jest wyjątkowe, podobnie jak każda rodzina. Ten przewodnik celebryje tę indywidualność, oferując jednocześnie elastyczne strategie, które możesz dostosować do tempa i osobowości swojego dziecka.

Jak ten przewodnik uzupełnia Przewodnik Interwencji Nauczyciela

Podczas gdy nauczyciele skupiają się na uporządkowanej nauce, strategiach terapeutycznych i organizacji klasy, ten przewodnik został stworzony specjalnie z myślą o życiu rodzinnym. Nacisk nie jest położony na nauczanie profesjonalne, lecz na codzienne rutyny w sposób, który pomaga dziecku się rozwijać.

Na przykład:

- Przewodnik dla nauczycieli wyjaśnia, jak nauczyciele wspierają zmiany w klasie.
- Ten przewodnik dla rodziców oferuje praktyczne kroki, które pomogą dziecku poradzić sobie z sytuacjami w domu, takimi jak przejście z zabawy na posiłek czy przygotowanie się do wyjścia z domu.

Skupiając się na prawdziwych chwilach rodzinnych, ten przewodnik sprawia, że strategie wydają się naturalne, osiągalne i istotne dla codziennych rutyn.

Przegląd rozdziałów

Rozdział 2: Zrozumienie autyzmu w latach przedszkolnych

Oferuje proste, przyjazne dla rodziców wyjaśnienie ASD i tego, jak może ono wyglądać we wczesnym dzieciństwie. Znajdziesz tam wskazówki dotyczące rozpoznawania wczesnych objawów, zrozumienia zachowań dziecka oraz wiedzy, kiedy szukać profesjonalnej porady.

Rozdział 3: Tworzenie wspierających środowisk domowych

Wyjaśnia, jak budować spokojne, przewidywalne rutyny w domu. Nauczysz się strategii dotyczących posiłków, zabawy, ubierania się, przejść, potrzeb sensorycznych oraz tworzenia przestrzeni, które pomogą dziecku poczuć się komfortowo.

Rozdział 4: Zachęcanie do zabawy, nauki i komunikacji

Pokazuje, jak codzienna zabawa może wzmacniać komunikację i naukę. Zawiera praktyczne zajęcia, proste narzędzia komunikacji oraz pomysły wspierające wspólną uwagę i naśladowanie — wszystko to poprzez radosną interakcję.

Rozdział 5: Budowanie więzi – rodzina, wspólnota i dobrostan

Skupia się na współpracy z nauczycielami i profesjonalistami, nawiązywaniu kontaktów z zasobami społecznymi, wspieraniu rodzeństwa oraz dbaniu o siebie jako opiekun.

Rozdział 2: Zrozumienie autyzmu w latach przedszkolnych

Wychowywanie przedszkolaka ze spektrum autyzmu może przynosić mieszankę radości, dumy, niepokoju i wielu pytań. Każde dziecko autystyczne ma swój własny sposób postrzegania świata, z unikalnymi mocnymi stronami, ale także wyzwaniami. W tym rozdziale przyjrzymy się, co autyzm może oznaczać w wieku przedszkolnym, abyście mogli lepiej zrozumieć, dlaczego Wasze dziecko zachowuje się w określony sposób i jak wspierać je z pewnością siebie w domu.

Czym jest autyzm? Prosty przegląd dla rodziców

Autyzm, czyli zaburzenie ze spektrum autyzmu (ASD), to różnica **neurorozwojowa**. Oznacza to, że od najmłodszych lat mózg dziecka rozwija się i przetwarza informacje w sposób nieco inny niż u większości dzieci. Te różnice mogą wpływać na to, jak dziecko **komunikuje się, odnosi do innych ludzi, bawi się i doświadcza otaczającego go świata**.

Autyzm nie jest **chorobą** i nie jest spowodowany **rodzicielstwem, stresem ani czymś, co zrobiłeś lub nie zrobiłeś**. To naturalna forma różnorodności w funkcjonowaniu ludzkich mózgów. Wiele osób i rodzin autystycznych postrzega autyzm jako ważną część siebie – z własnymi mocnymi stronami i wyzwaniami.

Ponieważ autyzm to **spektrum**, może wyglądać bardzo różnie w zależności od dziecka. Niektóre dzieci:

- Używają tylko kilku słów lub jeszcze nie mówią.
- Potrzebują dużo pomocy, by radzić sobie z hałasem, zmianami lub zatłoczonymi miejscami.
- Trudno im dołączyć do gry grupowej lub zrozumieć zasady społeczne.

Inne:

- Mówią płynnie, ale mają trudności ze zrozumieniem żartów, podpowiedzi czy społecznych "small talków".
- Mają bardzo specyficzne zainteresowania (np. pociągi, liczby, litery, zwierzęta).
- Potrzebują wsparcia głównie w określonych sytuacjach, takich jak przejścia lub nowe rutyny.

Większość dzieci autystycznych różni się w kilku kluczowych obszarach, ale każde dziecko ma swój **własny profil**. Wielu z nich ma szczególne **mocne strony**, takie jak dobra pamięć do szczegółów, silne skupienie na rzeczach, które sprawiają radość, uczciwość oraz unikalny sposób dostrzegania wzorców lub zauważania rzeczy, które inni pomijają.

Autyzm zwykle trwa całe życie, ale jego objawy mogą się zmieniać z czasem. W **latach przedszkolnych (około 2–6 lat)** rodziny często zauważają pierwsze oznaki w codziennym życiu: może ich dziecko bawić się inaczej niż rówieśnicy, nie reaguje konsekwentnie na swoje imię, silnie reaguje na dźwięki lub dotyk, albo bardzo trudno mu jest zmienić rutynę. Te wczesne obserwacje mogą być ważnym punktem wyjścia do lepszego zrozumienia dziecka i, gdy jest to potrzebne, poszukiwania profesjonalnej pomocy i wsparcia.

Jak autyzm może objawiać się w domu w wieku przedszkolnym

Każde dziecko autystyczne jest inne. Nie wszystkie dzieci będą wykazywać wszystkie poniższe zachowania, a wiele dzieci bez autyzmu może czasem również wykazywać niektóre z nich. To, co często wyróżnia się w autyzmie, to wzorzec w kilku obszarach, który jest **silny i długotrwały**.

Poniższe przykłady dotyczą codziennego życia w domu. Nie są to listy kontrolne do diagnozy, ale mogą pomóc Ci rozpoznać rzeczy, które już widzisz u swojego dziecka.

Komunikacja i zrozumienie

W domu możesz zauważyć, że Twoje dziecko:

- używa niewiele, głównie pojedynczych słów ("sok", "samochód") i często ciągnie twoją rękę lub wskazuje zamiast pytać;
- powtarza słowa lub frazy, które usłyszy (kreskówki, piosenki, twoje pytania);
- lepiej rozumie znane frazy i rutyny ("Jedźmy samochodem") niż otwarte pytania ("Co chcesz robić?");
- nie zawsze reaguje na swoje imię lub wydaje się głęboko pochłonięte własną aktywnością.

Interakcje społeczne i więzi

Twoje dziecko może cieszyć się z bycia z Tobą, ale kontaktować się na swój sposób. Na przykład może:

- grać obok innych niż bezpośrednio z nimi;
- używać kontaktu wzrokowego inaczej (krótko, bokiem lub głównie z przedmiotami, a nie wprost);
- okazywać uczucia, przynosząc ci przedmioty, stojąc blisko Ciebie lub opierając się o Ciebie zamiast używać przytuleń czy słów;
- uważać wizyty rodzinne lub zatłoczone spotkania za męczące i poszukiwać cichego miejsca.

Zabawa i zainteresowania

Zabawa często ma swój własny styl. Twoje dziecko może:

- układać zabawki, sortując je według koloru lub rozmiaru albo skupiając się na częściach (kółka, drzwi, przyciski);
- posiadać bardzo silne zainteresowania pewnymi tematami (pociągi, liczby, litery, zwierzęta) i chęć powtarzania tych samych gier, książek lub filmów.
- cieszyć się prawdziwymi przedmiotami (kluczami, pilotami, kuchennymi przedmiotami) bardziej niż zabawkami;
- oglądać udawane gry takie jak "Tea Party", ale trudno im do nich dołączyć lub zmienić historię.

Doświadczenia sensoryczne

Dźwięki, światła, dotyk, smaki i ruch mogą być bardziej intensywne – lub mniej intensywne – niż u innych dzieci. Możesz zauważyć, że Twoje dziecko:

- zakrywa uszy przed codziennymi dźwiękami (odkurzacz, blender, ruch uliczny) lub unika określonych faktur i ubrań;
- bardzo się denerwuje podczas strzyżenia, szczotkowania zębów lub obcinania paznokci;
- szuka silnych doznań poprzez skakanie, obracanie się, rozbijanie się o poduszki lub uważne obserwowanie poruszających się obiektów czy światła.

Rutyny i elastyczność

Rutyny często pomagają dziecku poczuć się bezpieczne i mieć kontrolę. Może zatem:

- nalegać na ten sam kubek, talerz, trasę lub kolejność czynności;
- reagować silnie, jeśli ulubiona aktywność musi się zatrzymać, jeśli plany nagle się zmieniają lub coś jest "nie jest tak jak zwykle";
- mieć silne reakcje emocjonalne (płacz, krzyki, leżenie na podłodze, ucieczka) na nieoczekiwane zmiany.

Te reakcje zwykle są oznaką przytłoczenia lub dezorientacji, a nie trudnościami. W kolejnych rozdziałach przyjrzymy się, jak możesz wspierać swoje dziecko w rutynach, przejściach, zabawie i potrzebach sensorycznych w codziennym życiu rodzinnym.

Mocne strony i różnorodność profili

Dzieci autystyczne nie definiują jedynie wyzwania. Wiele z nich wykazuje wyraźne mocne strony już od najmłodszych lat, nawet jeśli nie zawsze wpisują się one w typowy "obraz przedszkolny". Możesz już zauważyć, że Twoje dziecko:

- zauważa drobne szczegóły, które inni przeocząją (drobna zmiana w pokoju, logo, dźwięk z daleka);
- ma silną pamięć do piosenek, obrazków, tras lub faktów (pamięta, gdzie co jest, dokładne słowa z opowieści lub drogę do domu babci);
- potrafi głęboko skupić się na rzeczach, które sprawiają mu przyjemność, spędzając dużo czasu z klockami, samochodami, listami lub zwierzętami;
- jest szczere i bezpośrednie, z wyraźnymi upodobaniami i anty-sympatiami oraz niewielką ilością "społecznego udawania".

Te mocne strony i wyzwania wyglądają inaczej u każdego dziecka autystycznego – nie ma jednego "profilu autyzmu". Twoje dziecko może potrzebować wsparcia w niektórych obszarach, a błyszczeć w innych.

W kolejnych rozdziałach przyjrzymy się, jak możesz wykorzystać te mocne strony w codziennych rutynach (Rozdział 3) oraz w zabawie, nauce i komunikacji w domu (Rozdział 4), aby pomóc dziecku poczuć się być pewnym i włączonym.

Zauważanie i obserwowanie: Na co możesz zwracać uwagę w domu?

Kiedy martwisz się o swoje dziecko, naturalne jest, że skupiasz się na trudnych momentach. Zamiast tego bardzo pomocne może być obserwowanie **codziennego życia przez kilka dni** i szukanie **wzorców** – co jest trudne, co działa dobrze i co wydaje się pomagać. Nie chodzi tu o to, by stać się "terapeutą", lecz o lepsze poznanie potrzeb dziecka.

Możesz prowadzić mały notes albo używać aplikacji do notatek na telefonie. Prosta struktura mogłaby wyglądać:

- **Sytuacja**
 - *Kiedy i gdzie?*
 - np. posiłki, ubieranie się, zabawa, wyjścia, pora spać.
- **Co poszło gładko?**
 - np. "Mycie zębów dobrze się sprawdziło, gdy śpiewaliśmy tę samą piosenkę co wczoraj."
- **Kiedy moje dziecko miało trudności?**
 - np. "Bardzo się zdenerwowałem, gdy wyłączyliśmy telewizor bez ostrzeżenia,"
 - "Odmówił założenia drapiącego swetra."
- **Co wydawało się pomagać?**
 - np. ulubiona zabawka, cicha przestrzeń, przytulanie, krótki sygnał wizualny ("Najpierw piżama, potem historia"), dodatkowy czas lub wyraźne odliczanie.

Nawet kilka krótkich notatek przez kilka dni może pokazać Tobie i profesjonalistom , **gdzie leżą główne wyzwania i co już pomaga**. Pamiętaj: obserwowanie nie polega **na ocenianiu** swojego dziecka ani siebie. Chodzi o zrozumienie, jak Twoje dziecko doświadcza świata, abyś mógł je wspierać w taki sposób, aby czuło się bezpieczne, a zachowanie było akceptowalne społecznie.

Kiedy szukać profesjonalnej pomocy?

Wielu rodziców zastanawia się: "Czy to nadal mieści się w zakresie 'typowym' – czy powinniśmy to sprawdzić?" Nie musisz odpowiadać na to pytanie sam. Bardzo pomocna może być rozmowa z **pediatrą lub specjalistą**, jeśli zauważysz wyraźne zmiany na przestrzeni czasu.

Możesz rozważyć konsultację profesjonalną, jeśli na przykład Twoje dziecko:

- używa **bardzo niewiele lub żadnych słów** jak na swój wiek, albo głównie powtarza to, co mówią inni;
- **rzadko reaguje na ich imię** lub na próbę zwrócenia na siebie uwagi, nawet w cichym pomieszczeniu;
- ma **bardzo silne reakcje** na codzienne doświadczenia (dźwięki, dotyk, zapachy, ubrania), które utrudniają codzienne życie;
- wydaje się tracić **umiejętności**, które miały wcześniej (na przykład słowa, które kiedyś powtarzały, znikają, przestają nawiązywać kontakt wzrokowy czy gesty, których używały wcześniej);
- ma **duże trudności ze zmianami** (rutynami, miejscami, ludźmi), które regularnie prowadzą do załamania lub utrudniają rodzinie wyjście, zabawę czy codzienne rutyny.

Wizyta u specjalisty nie polega na **naklejeniu ostatecznej etykiety dziecku**. To sposób na **uzyskanie jasności, zadanie pytań i uzyskanie wsparcia**, jeśli jest to potrzebne. Jeśli autyzm lub inna różnica rozwojowa zostanie potwierdzona, wczesne zrozumienie i wsparcie mogą uczynić codzienne życie **łatwiejszym i przyjemniejszym** dla Twojego dziecka i Twojej rodziny – w domu, w przedszkolu i w szerszej społeczności.

Jak wspierać – w domu razem z przedszkolem?

Dowiedzenie się, że Twoje dziecko może być w spektrum autyzmu, może wywołać wiele uczuć naraz: ulgę, że może istnieć jakieś wyjaśnienie, obawy o przyszłość, smutek, że niektóre rzeczy mogą być inne niż wyobrażałeś sobie, a także nadzieję. Wszystkie te reakcje są normalne. Jednocześnie istnieją delikatne sposoby, które już teraz mają znaczenie zarówno dla Twojego dziecka, jak i dla Ciebie.

Wspieranie dziecka w codziennych chwilach

Dzieci autystyczne często wyrażają swoje potrzeby bardziej poprzez zachowanie niż słowa. Zamiast pytać "Dlaczego to robisz?", warto zapytać "Co próbujesz mi teraz powiedzieć?" Załamanie może być oznaką, że sytuacja jest zbyt głośna, zbyt jasna, zbyt zagmatwana lub zbyt szybko zmieniająca się. Ucieczka od grupy może oznaczać "potrzebuję przerwy" zamiast "nie lubię innych dzieci".

Możesz wspierać swoje dziecko, traktując jego uczucia poważnie, nawet jeśli nie możesz zmienić wszystkiego wokół niego. Proste zdania takie jak "To naprawdę trudne dla ciebie", "Hałas jest za duży, prawda?" czy "Naprawdę chciałeś dalej grać" mogą pomóc dziecku poczuć się zauważone. Drobne zmiany często bardzo pomagają: ścisząją hałas tła, przechodzą do cichszego pomieszczenia, dają krótkie ostrzeżenie przed zakończeniem aktywności lub pozwalają dziecku zabrać ulubioną zabawkę, kocyk lub słuchawki do trudnych sytuacji. Jasny i prosty język, czasem wspierany obrazkiem lub gestem, może ułatwić dziecku zrozumienie, co wydarzy się dalej.

Nie musisz zmieniać całej rutyny naraz. Kilka drobnych zmian, które powtarzasz regularnie, już teraz może sprawić, że Twoje dziecko poczuje się bezpieczniej i, że ma większą kontrolę. Kolejne rozdziały zaoferują bardziej konkretne pomysły na adaptację codziennych rutyn i środowiska domowego (Rozdział 3) oraz wspieranie zabawy, nauki i komunikacji (Rozdział 4).

Wspieranie siebie jako rodzica

Opieka nad dzieckiem autystycznym może być głęboko wzbogacająca, a jednocześnie wymagająca. Twoje własne dobro się liczy. Często można czuć się zagubionym, wyczerpanym lub przestraszonym tym, co nas czeka, a jednocześnie czuć ulgę, że zaczynasz lepiej rozumieć swoje dziecko. Nie musisz dźwigać tego wszystkiego sam. Rozmowa z kimś, komu ufasz – partnerem, przyjacielem, krewnym, innym rodzicem lub profesjonalistą – może sprawić, że troski staną się lżejsze i otworzyć nowe perspektywy.

Staraj się pozwalać sobie na krótkie chwile odpoczynku, gdzie tylko możesz: krótki spacer, spokojna kawa, kilka stron książki, rozmowa telefoniczna z przyjacielem. Jeśli ktoś oferuje pomoc w opiece nad dzieckiem, w domu lub w formalnościach, można powiedzieć tak. Jesteś ważną częścią systemu wsparcia swojego dziecka; Dbanie o siebie to także sposób opieki nad swoim dzieckiem.

Most do szkoły: Dzielenie się obawami i obserwacjami

Znasz swoje dziecko lepiej niż ktokolwiek inny. Przedszkolaki widzą Twoje dziecko w innym środowisku, z innymi dziećmi, z rutynami i oczekiwaniami. Gdy te dwa poglądy się połączą, możesz zbudować silniejszą sieć wsparcia wokół swojego dziecka.

Możesz zacząć od podzielenia się tym, co zauważasz w domu: "Widzimy, że nasze dziecko bardzo się denerwuje, gdy plany nagle się zmieniają" lub "W domu cichy kącik i ulubiona zabawka pomagają, gdy robi się zbyt intensywnie" Możesz wtedy zapytać nauczycieli, co obserwują: "Jak widzisz moje dziecko bawiące się z innymi?", "Co wydaje się je uspokajać, gdy jest przytłoczone?" lub "Czy są pory dnia lub aktywności, które przebiegają szczególnie dobrze lub są szczególnie trudne?"

Notatki, które zrobiłeś w domu (patrz Sekcja 2.4), mogą być przydatnym punktem wyjścia. Nauczyciele mogą rozpoznawać podobne wzorce lub dodawać nowe informacje z otoczenia przedszkolnego. Razem możecie szukać pomysłów, które sprawdzą się zarówno w domu, jak i w przedszkolu. Rozdział 3 omówi, jak Ty i przedszkole możecie koordynować rutyny i środowiska, natomiast rozdział 5 zaoferuje bardziej szczegółowe narzędzia do ciągłej współpracy i komunikacji.

Nie musisz mieć wszystkiego uporządkowanego przed rozmową z przedszkolakiem. Samo otwarcie pełnej szacunku rozmowy i podzielenie się swoimi spostrzeżeniami to już ważny krok w budowaniu bezpiecznego i wspierającego świata wokół dziecka.

Gdy zaczniesz dostrzegać, jak autyzm może pojawić się w codziennym życiu Twojego dziecka, kolejnym krokiem jest zastanowienie się, co możesz zrobić w domu, aby sprawić, by wszystko było bezpieczniejsze, spokojniejsze i bardziej przewidywalne. Oferuje praktyczne pomysły na kształtowanie pór posiłków, zabawy, ubierania się, wyjść i pójścia spać w taki sposób, by uwzględnić styl komunikacji dziecka, potrzeby sensoryczne oraz miłość do rutyny – tak aby codzienne życie mogło lepiej funkcjonować dla Twojego dziecka i całej rodziny.

Bibliografia

Autyzm – Europa. (2019). Osoby ze spektrum autyzmu: identyfikacja, zrozumienie, interwencja (wyd. 3). Bruksela, Belgia: Autism-Europe.

Europejskie Towarzystwo Psychiatrii Dziecięcej i Młodzieżowej. (2020). Wskazówki dotyczące praktyki ESCAP dla autyzmu. Europejska psychiatria dziecięca i młodzieżowa, 29, 1–36.

Magán-Maganto, M. i in. (2017). Wczesne wykrywanie i interwencja ASD: przegląd Europy. Nauki o mózgu, 7(12), 159.

Narodowy Instytut Doskonałości Zdrowia i Opieki. (2011). Zaburzenia ze spektrum autyzmu u osób poniżej 19 roku życia: rozpoznanie, skierowanie i diagnoza (Wytyczne kliniczne CG128; aktualizacja 2017/2021). Londyn, Wielka Brytania: Autor.

Szkocka Sieć Wytycznych Międzyuczelnianych. (2016). Ocena, diagnoza i interwencje w zaburzeniach ze spektrum autyzmu (publikacja SIGN nr 145). Edynburg, Szkocja: Autor.

Larsen, K. i in. (2013). Wczesna diagnoza dzieci przedszkolnych z zaburzeniami ze spektrum autyzmu. *Scandinavian Journal of Child and Adolescent Psychiatry and Psychology*, 1(3), 183–192.

Charman, T., & Baird, G. (2014). Wczesna identyfikacja i interwencja w zaburzeniach ze spektrum autyzmu. *International Journal of Speech-Language Pathology*, 16(1), 1–7.

Światowa Organizacja Zdrowia, Regionalne Biuro dla Europy. (2025). Zaburzenia ze spektrum autyzmu: Arkusz informacyjny pytania i odpowiedzi. Genewa, Szwajcaria: Światowa Organizacja Zdrowia.

Rozdział 3: Znaczenie tworzenia wspierających środowisk domowych

Jako rodzice jesteście najważniejszymi nauczycielami w życiu swojego dziecka. Wczesne lata (w wieku 0–6 lat) są kluczowe dla rozwoju społecznego i emocjonalnego. Dla dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu (ASD) świat często wydaje się przytłaczający, nieprzewidywalny i głośny. Celem "Tworzenia wspierających środowisk domowych" jest przekształcenie Twojego domu w **przewidywalne, spokojne i bezpieczne miejsce**, gdzie dziecko może się zregenerować, nauczyć się umiejętności społecznych bez presji ze strony świata zewnętrznego i z pewnością opanować codzienne życie (Sood i in., 2014).

Ustanawiając jasne rutyny i korzystając z prostych narzędzi wizualnych, możesz znacząco zmniejszyć lęk i trudne zachowania. Poniższe strategie są praktyczne, łatwe do wdrożenia i zaprojektowane tak, by wspierać spójność między domem a szkołą, dając dziecku najsilniejsze podstawy do sukcesu.

Podstawa: przewidywalność, spokój i bezpieczeństwo

Wspierające środowisko domowe zaczyna się od dwóch kluczowych elementów: przewidywalności i spokoju. Dzieci z ASD doskonale się rozwijają, wiedząc, co nastąpi i mając kontrolę nad swoim najbliższym otoczeniem.

Składnik		Proponowane działania
Ustalenie przewidywalności	Spójna struktura	Rób rzeczy w tej samej kolejności każdego dnia. Np. wstawanie, jedzenie śniadania, mycie zębów ubieranie się.
	Harmonogram wizualny	Użyj prostych zdjęć, aby zobrazować etapy dnia, zaczynając od pobudki i kończąc na porze snu. Umieść plan w centralnym miejscu (lodówka lub ściana w sypialni), aby dziecko mogło z niego korzystać i poczuć kontrolę.
Pielęgnowanie spokoju	Audyt sensoryczny	Zwracaj uwagę na światło, dźwięk i zapach. Używaj ciepłych, ściemniających świateł i redukuj szum w tle (np. wyłącz telewizor, chyba że jest oglądany, lub używaj maszyn do białego szumu do uspienia)
	Porządek i organizacja	Przechowuj zabawki i materiały w oznaczonych pojemnikach (słowo lub obrazek). Bałagan może rozpraszać wzrokowo i poznawczo.
	Bezpieczne miejsce	Wyznacz ciche, niskostymulujące miejsce (np. mały namiot, worek sakowy lub kąt z obciążonym kocem), gdzie dziecko może się udać, gdy poczuje się przytłoczone.

Zarządzanie codziennymi rutynami i przejściami

Największe załamania często pojawiają się podczas **przejścia** (przechodzenia z jednej aktywności na drugą) lub podczas nieustrukturyzowanych rutyn. Struktura jest kluczem do sukcesu.

Rutyny: uczynienie przewidywalnego sukcesem

Rutyna	Strategia
Czas posiłku	Trzymaj się stałego czasu i miejsca. Jeśli problem jest z wybiórczym jedzeniem, podawaj jedzenie regularnie, ale bez presji. Użyj wizualnej tablicy Najpierw i Potem ("Najpierw zjedz dwa kęsy brokułów, potem pobaw się klockami.") <i>Obraz dostępny w Aneksie 2.</i>
Czas zabawy	Użyj tablicy wyboru (obrazki ulubionych aktywności), aby pomóc dziecku wybrać, co robić, dając mu poczucie odpowiedzialności. Ustal czas gry poprzez ustalenie wyraźnych limitów (np. "Czas jazdy pociągiem to 15 minut, potem sprzątamy."). Zobacz ten film, który wyjaśnia, jak stworzyć tablicę wyboru: https://ocali.org/Choice-Board-Real-Pictures <i>Pusty szablon dostępny w Aneksie 3</i> <i>Materiały wizualne dostępne w Dodatkowym Źródle 3.</i>
Pora snu	Ustal niepodważalną, uspokajającą rutynę na 30 minut przed zgaszeniem świateł: kąpiel → opowiadanie bajki → przytulanie → zgaszone światła. Używaj delikatnego oświetlenia i cichych głosów.

Wykorzystanie siły podpór wzrokowych

Wsparcie wzrokowe wykorzystuje zdolność dziecka w przetwarzaniu wzrokowym do nauczania i zarządzania zachowaniem.

Narzędzie wizualne	Jak używać go w domu
Plansza wyboru	Laminowana plansza z 3–5 opcjami (np. LEGO, puzzle, książka, tablet). Twoje dziecko wskazuje na wybrane zdjęcie lub podaje ci je do ręki.
Najpierw i potem	Prosta, dwuczęściowa wizualizacja łącząca wymaganą aktywność ("Pierwsza: zadanie domowe") z preferowaną nagrodą ("Wtedy: czas na TV"). To buduje tolerancję na zadania niepreferowane.
Historie społeczne	Krótkie, pozytywne opowieści, które czytasz przed nowym wydarzeniem (np. wizyta u dentysty, poznanie nowego rodzeństwa). Opisują sytuację, co robią inni i co powinno zrobić Twoje dziecko.

Jasne i pozytywne komunikowanie oczekiwań

Sposób, w jaki rozmawiasz ze swoim dzieckiem, jest kluczowy. Ważny jest jasny, prosty język i pozytywne podejście.

- Bądź bezpośredni i prosty: Używaj krótkich, deklaratywnych zdań. Zamiast "Jesteś gotowy założyć buty i wyjść na zewnątrz, kochanie?", powiedz: "Buty na nogi. Czas iść."
- **Powiedz, co robić, a nie czego nie robić:** Unikaj negatywnych sformułowań. Zamiast "Nie biegaj po domu", powiedz: "**Wchodź powoli do środka.**" Zamiast "Przestań krzyczeć" powiedz: "**Użyj cichego głosu.**"
- **Chwal wysiłek, a nie tylko rezultat:** Natychmiast zapewnij konkretne, pozytywne wzmocnienie. Zamiast "Dobra robota" powiedz: "**Dziękuję, że użyłeś ściszonego głosu**" albo "**Ciężko pracowałeś, żeby posprzątać naczynia!**" To pomaga im dokładnie zrozumieć, jakie zachowanie chcesz zobaczyć ponownie.

Konsekwencja: partnerstwo w domu i przedszkolu

Twoje dziecko ogromnie korzysta, gdy jego świat jest spójny, niezależnie od tego, czy jest w domu, czy w szkole.

- **Komunikuj się z nauczycielem:** Podziel się swoim domowym grafikiem wizualnym z nauczycielem przedszkola i zapytaj o strukturę, jaką stosuje. Używaj tego samego słownictwa w odniesieniu do aktywności (np. jeśli szkoła nazywa to "Circle Time", używaj tego określenia w domu).
- **Dziel się udanymi narzędziami:** Jeśli konkretna historia społeczna lub technika przejścia dobrze sprawdza się w domu (np. gest przybicia piątki, by zasygnalizować przejście), podziel się tym z nauczycielem. Z kolei wdrażaj skuteczne strategie szkolne w domu.
- **Regularne kontrole:** Korzystaj z notatnika komunikacyjnego lub aplikacji, aby dzielić się obserwacjami dotyczącymi zachowania, snu i apetytu. Pracując zespołowo, zapewniasz, że nauka Twojego dziecka jest wzmacniana przez całą dobę, 7 dni w tygodniu.

Załącznik 1

TODAY IS

DAYS

MONDAY

TUESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

DATES 1 5

DAYS WEDNESDAY

MONTH MARCH



SPRING



SUNNY

SEASONS WEATHER

DATES

1

2

3

4

6

7

8

9

0

2

WEATHER



CLOUDY



STORMY



WINDY



PARTLY CLOUDY



RAINY





SEASONS



WINTER



SUMMER



AUTUMN

MONTH

JANUARY

FEBRUARY

APRIL

MAY

JUNE

JULY

AUGUST

SEPTEMBER

OCTOBER

NOVEMBER

DECEMBER

Załącznik 2

 First	 then

Załącznik 3

--	--	--

Dodatkowe zasoby

- Darmowe wizualne harmonogramy do druku i wykresy codziennej rutyny:
https://www.socialworkerstoolbox.com/printable-visual-schedules-and-daily-routine-charts-for-children/#google_vignette
- Darmowe plansze do wydruku: https://ocali.org/resource_gallery_of_interventions/choice-boards
- Przewodniki wychowawcze w różnych tematach:
<https://www.socialworkerstoolbox.com/category/parenting/parenting-guides/>

Dalsza lektura

Simpson, K., & Adams, D. (2024). Czynniki środowiskowe zgłaszane przez rodziców oraz strategie wspierające udział dzieci w domu i społeczności w spektrum autyzmu. *Niepełnosprawność i rehabilitacja*, 46(17), 3970–3979. <https://doi.org/10.1080/09638288.2023.2261843>

Wohofsky, L., Marzi, A., Bettarello, F., Zaniboni, L., Lattacher, S. L., Limoncin, P., Dordolin, A., Dugaria, S., Caniato, M., Scavuzzo, G., Gasparella, A., & Krainer, D. (2023). Wymagania wspierającego środowiska dla osób ze spektrum autyzmu: Opowieść o projektowaniu skoncentrowanym na człowieku. *Nauki stosowane*, 13(3), 1899. <https://doi.org/10.3390/app13031899>

Bibliografia

Fernández Cerero, J., Montenegro Rueda, M., & López Meneses, E. (2024). Wpływ zaangażowania rodziców na rozwój edukacyjny uczniów z zaburzeniami ze spektrum autyzmu. *Dzieci*, 11(9), 1062. <https://doi.org/10.3390/children11091062>

Khalifa, G., Rosenbaum, P., Georgiades, K., Duku, E., & Di Rezze, B. (2020). Badanie wzorców uczestnictwa i wpływu środowiska u dzieci przedszkolnych z ASD. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 5677. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165677>

Sood, Divya & LaVesser, Patti & Schranz, C.. (2014). Wpływ środowiska domowego na udział dzieci ze spektrum autyzmu w zajęciach domowych. *Otwarty dziennik terapii zajęciowej*. 10.15453/2168-6408.1082.

Rozdział 4: Zachęcanie do zabawy, nauki i komunikacji

Dlaczego zabawa jest ważna dla nauki i komunikacji Twojego dziecka

Zabawa to jeden z najpotężniejszych sposobów, w jaki małe dzieci uczą się i rozwijają umiejętności komunikacyjne. Badania pokazują, że wspólna zabawa wspiera uwagę, naśladowanie i wczesną komunikację społeczną, co jest kluczowym obszarem dla dzieci autystycznych (Kasari i in., 2006). Chociaż dzieci z autyzmem mogą bawić się inaczej, każda forma zabawy ma swoją wartość i może stać się drogą do nawiązania więzi.

Dzięki prostym chwilom zabawy dziecko uczy się komunikować za pomocą spojrzeń, gestów, dźwięków lub słów. Zabawa buduje także pewność siebie, regulację emocji i ciekawość (Prizant, 2015). Nie potrzebujesz specjalnego szkolenia; Bycie responsywną i podążanie za zainteresowaniami dziecka to jedna z najskuteczniejszych strategii, jakie rodzice mogą stosować w domu (Sussman, 2012).

Wsparcie dla rozgrywek:

- Wspólna uwaga
- Naśladownictwo
- Komunikacja
- Więzy emocjonalna
- Rozwiązywanie problemów
- Ciekawość i eksploracja

Nauka oparta na zabawie: Proste sposoby na budowanie zaangażowania w domu

Skopiuj i dołącz

Naśladowanie zabawy dziecka to potężny sposób na nawiązanie kontaktu. Naśladując działania swojego dziecka, pokazujesz mu, że interesujesz się jego światem. Takie podejście jest zdecydowanie zalecane we wczesnych interwencjach komunikacyjnych (Sussman, 2012). Możesz wybrać moment, w którym zaczynasz inny rodzaj zabawy, zachęcając dziecko do naśladowania ciebie.

Graj w krótkich, przewidywalnych momentach

Wiele dzieci z autyzmem uczy się najlepiej w krótkich okresach. Krótkie, przewidywalne rutyny pomagają zmniejszyć stres i wspierają uwagę (Prizant, 2015).

Korzystaj z tego, co kocha Twoje dziecko

Dzieci z autyzmem często uczą się najskuteczniej dzięki swoim najsilniejszym zainteresowaniom. Wykorzystywanie tych zainteresowań jako punktów wejścia wspiera motywację i wspólną uwagę (WHO, 2021).

Zabawa sensoryczna wspierająca naukę

Doświadczenia sensoryczne — takie jak woda, piasek, bąbelki czy ruch — mogą pomóc dzieciom regulować emocje i zwiększyć zaangażowanie (WHO, 2021). Wykorzystaj okazję, by sformułować kluczowe słowa gry, aby promować komunikację.

Opowiadanie historii przez zabawę

Używanie zabawek do odgrywania prostych historii może poprawić grę symboliczną i wczesne umiejętności językowe, zwłaszcza gdy rodzice powtarzają czynności i opowiadają prostym językiem (Kasari i in., 2006).

Muzyka i gry rytmiczne

Muzyka może wspierać naśladowanie, uwagę i regulację emocji. Rytmiczne rutyny pomagają dzieciom autystycznym przewidywać, co nastąpi dalej (Prizant, 2015).

WYPRÓBUJ TO W DOMU: Pomysły na szybkie zagranie

- Tocz piłkę tam i z powrotem. Wybierz jedno lub dwa słowa kluczowe z aktywności, na przykład: piłka, tam lub z powrotem.
- Dmuchać bąbelki i czekaj na gest lub spojrzenie. Wybierz jedno lub dwa słowa kluczowe z aktywności, na przykład: bąbelki lub dmuchanie.
- Stuknij w prosty rytm i zatrzymaj się, aby dziecko mogło odpowiedzieć. Wybierz jedno lub dwa słowa kluczowe z aktywności.
- Schowaj zabawkę pod kubkiem. Wybierz jedno lub dwa słowa kluczowe z aktywności, na przykład: zabawka lub kubek.
- Udawaj, że karmisz ulubioną zabawkę.

Strategie komunikacji dla rodziców

Podążaj za przykładem swojego dziecka

Strategie prowadzone przez rodziców, ale skoncentrowane na dziecku, należą do najskuteczniejszych sposobów wspierania komunikacji w autyzmie (Sussman, 2012).

Korzystaj ze wsparcia wizualnego

Wsparcie wizualne pomaga dzieciom zrozumieć rutyny i oczekiwania, zmniejszając frustrację i zwiększając niezależność (WHO, 2021).

Używaj prostego języka

Krótkie, wyraźne frazy łatwiej przetwarzać i naśladować (Sussman, 2012).

Czas oczekiwania (5–10 sekund)

Wiele dzieci autystycznych potrzebuje dodatkowego czasu na przetworzenie informacji. Dodanie pauzy zwiększa prawdopodobieństwo próby komunikacji (Kasari i in., 2006).

Używaj gestów

Gesty dają dziecku dodatkowe wskazówki i zmniejszają obciążenie związane z przetwarzaniem werbalnym (Prizant, 2015).

Świętuj wszelką funkcjonalną komunikację

Wskazywanie, patrzenie, sięganie, ciągnięcie ręki, uśmiech — wszystko to jest komunikacją i powinno być wzmacniane (Sussman, 2012).

Stwórz możliwości komunikacji

Proponuj wybór, zatrzymuj ulubione rutyny lub zostawiaj przedmioty nieco poza zasięgiem. Te naturalne sytuacje zachęcają dziecko do komunikacji (Sussman, 2012).

RÓB TO / UNIKAJ TEGO

Zrób to:	Unikaj tego:
Używaj prostych zwrotów	Długie wyjaśnienia
Zainteresowania	Wywieranie presji na nowe działania
Wybór ofert	Dawanie zbyt wielu przedmiotów naraz
Wykorzystaj materiały wizualne	Polegając wyłącznie na mowie
Czekaj cierpliwie	Zadawanie wielu szybkich pytań

Budowanie interakcji poprzez opowiadanie historii, muzykę i zabawę sensoryczną

Opowiadanie historii

Rutyny opowiadania pomagają dzieciom stopniowo uczyć się nowych słów i pojęć. Powtarzanie wzmacnia zrozumienie (WHO, 2021).

Muzyka i rytm

Muzyka wspiera regulację emocji i naśladowanie. Wiele dzieci autystycznych łączy się silnie przez rytm (Prizant, 2015).

Zabawa sensoryczna

Zabawa sensoryczna może zmniejszać lęk, wspierać koncentrację i wzmacniać wspólne doświadczenia (WHO, 2021).

SPRÓBUJ TEGO W DOMU: Pomysły na sensoryczne połączenia

- Rysuj razem kształty na ryżu lub piasku.
- Delikatnie huśtaj się lub kołysz z dzieckiem.
- Stwórz butelkę uspokajającą.
- Dziel się różnymi fakturami: gąbkami, pędzlami, szalikami.

Wykorzystanie technologii w bezpieczny i sensowny sposób

Technologia może wspierać komunikację, gdy jest stosowana celowo i z zaangażowaniem dorosłych (WHO, 2021).

Znaczące zastosowania:

- Aplikacje do harmonogramu zdjęć
- Proste aplikacje AAC
- Krótkie filmy oglądane wspólnie
- Aplikacje muzyczne i rytmiczne

Wytyczne:

- Wspólna gra
- Krótkie sesje (5–10 minut)
- Użyj wizualnego timera
- Wybierz wolne, przewidywalne treści
- Połącz aplikację z prawdziwymi doświadczeniami

LISTA KONTROLNA BEZPIECZNEJ TECHNOLOGII

- Spokojna, przewidywalna treść
- Udział dorosłych
- Krótkie, znaczące wykorzystanie
- Wspiera komunikację lub uwagę

Dodatkowe zasoby

Autyzm: Mali uczniowie – Darmowe wizualizacje i domowe narzędzia do rutyny.
<https://autismlittlelearners.com/>

Więcej niż słowa – Hanen Centre – Strategie komunikacji przyjazne rodzicom (Sussman, 2012).
<https://www.hanen.org/Programs/For-Parents/More-Than-Words.aspx>

National Autistic Society (UK) – Praktyczne materiały dla dzieci wczesnoszkolnych.
<https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/topics/about-autism>

Autismo España – hiszpańscy przewodnicy rodzicielscy i lokalne wsparcie.
<https://www.autismo.org.es/>

Od zera do trzech – wskazówki dotyczące wczesnego rozwoju dzieciństwa.
<https://www.zerotothree.org/>

Uniquely Human (Prizant, 2015) – perspektywa oparta na sile w autyzmie.
<https://uniquelyhuman.com/>

WHO – Zaburzenia ze spektrum autyzmu (Kluczowe fakty). Jasne globalne wytyczne dotyczące wsparcia dla autyzmu i wczesnego rozwoju.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders>

Podsumowanie

Ten rozdział pomaga rodzicom zrozumieć, jak zabawa może stać się potężnym narzędziem nauki i komunikacji dla przedszkolaków z autyzmem. Wyjaśnia, że proste chwile wspólnej zabawy budują wspólną uwagę, naśladownictwo i więź. Rodzice uczą się praktycznych, codziennych strategii, takich jak korzystanie z obrazów, podążanie za dzieckiem, modelowanie prostego języka oraz tworzenie możliwości komunikacji. Rozdział opisuje również, jak opowiadanie historii, muzyka i zabawy sensoryczne wzmacniają interakcje. Bezpieczne i sensowne korzystanie z technologii jest zachęcane poprzez wspólne zabawy i krótkie rutyny. Ogólnie rozdział ten daje rodzinom ciepłe, łatwe do zastosowania strategie, które wspierają komunikację, naukę i dobrostan emocjonalny w domu.

Bibliografia

Kasari, C., Freeman, S., & Paparella, T. (2006). Wspólna uwaga i zabawa symboliczna u małych dzieci z autyzmem: randomizowane badanie kontrolowanej interwencji. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 47*(6), 611–620.

Prizant, B. (2015). *Unikalnie ludzki: Inny sposób postrzegania autyzmu*. Simon & Schuster.

Sussman, F. (2012). *Więcej niż słowa: Przewodnik dla rodziców po budowaniu interakcji i komunikacji u dzieci ze spektrum autyzmu*. Centrum Hanen.

Światowa Organizacja Zdrowia. (2021). *Zaburzenia ze spektrum autyzmu: kluczowe fakty*. KTO.

Rozdział 5: Dlaczego współpraca i komunikacja mają znaczenie

Współpraca i komunikacja między rodzicami, nauczycielami, terapeutami i społecznością tworzą jednolity system wsparcia, który bezpośrednio poprawia wyniki dla przedszkolaków z autyzmem. Gdy rodziny i nauczyciele regularnie dzielą się obserwacjami na temat mocnych stron, wyzwań, potrzeb sensorycznych i skutecznych strategii dziecka, rozwijają wspólne zrozumienie, które pozwala na koordynację interwencji w domu, szkole i społeczności. Ta konsekwencja pomaga dzieciom szybciej uogólniać umiejętności, zmniejsza lęk dzięki przewidywalnym podejściom i zapewnia, że praktyki oparte na dowodach są utrwalane wszędzie tam, gdzie dziecko się uczy i bawi. Silna komunikacja zwiększa także pewność siebie rodziców i kompetencje nauczycieli, redukuje konflikty i buduje wzajemne zaufanie niezbędne do skutecznego rozwiązywania problemów. Poza klasą, angażowanie szerszej społeczności poprzez programy i aktywności inkluzywne daje dzieciom autystycznym naturalne możliwości ćwiczenia umiejętności społecznych, budowania relacji i znaczącego uczestnictwa w ich sąsiedztwie, co badania uznają za kluczowe dla wszechstronnego rozwoju i sukcesu szkolnego (Syeda & Bruck, 2022).

Strategie komunikacji między nauczycielami a rodzicami

Spójne, uporządkowane systemy komunikacji zapewniają, że ważne informacje o potrzebach, postępach i skutecznych strategiach dziecka przepływają między domem a szkołą (Entrust Disability Services, 2025). Niektóre skuteczne strategie komunikacji to:

- **Dziennik komunikacji** – Pisz krótkie notatki o śnie, nastroju, sukcesach lub wyzwaniach.
- **Comiesięczne spotkania zespołu** – 10–20 minutowe sesje z nauczycielami i terapeutami w celu przeglądu postępów.
- **Rozmowy wideo** – Umów spotkania wirtualne dla zapracowanych rodzin, które nie mogą uczestniczyć osobiście.

Czym się dzielić:

Z domu do szkoły (Hays, 2005; Entrust Disability Services, 2025):

- Poranna rutyna trudności lub wygrane
- Zmiany w śnie, diecie lub lekach
- Wrażliwość sensoryczna zauważona w domu
- Specjalne zainteresowania, które motywują do nauki
- Skuteczne strategie uspokajające

Ze szkoły do domu (Hays, 2005; Entrust Disability Services, 2025):

- Nowe umiejętności pojawiające się w klasie
- Obserwacje interakcji rówieśniczych
- Wyzwalacze załamania lub lęku
- Działania, które sprawdziły się dobrze
- Nadchodzące zmiany w rutynie

Przykłady komunikacji: Z domu do szkoły

Mniej skuteczne

Bardziej skuteczne

"Były dziś rano złe"	"Miały załamanie podczas śniadania, gdy zmieniła się rutyna. Dzieś mogą potrzebować dodatkowych ostrzeżeń w trakcie przejścia." (Zaufaj Służbom dla Osób Niepełnosprawnych)".
"Znowu są obsesyjnie zafascynowani pociągami."	"Pociągi są bardzo motywujące w tym tygodniu. Można je wykorzystać jako nagrodę za wykonanie zadań!"
"Miały dobry dzień?"	"Jak sobie radziły podczas czasu w kręgu? Jakież interakcje z rówieśnikami? Czy harmonogram przerw sensorycznych zadziałał?"

Przykładowy dziennik komunikacji

Ten dziennik może być używany jako wspólny dokument między rodzicem a nauczycielem. Dzięki temu oboje mogą krótko zapisać swoje obserwacje z domu i szkoły dla lepszego monitoringu.

Data	Nota domowa	Notatka szkolna
Np. poniedziałek 11/2025	Ciężki poranek, bo źle spały. Mogą potrzebować chwili ciszy.	Użyłem kącika wyciszeń dwa razy. Było świetnie w trakcie muzyki!
np. wtorek 11/2025	Obsesja na punkcie pociągów w tym tygodniu może się przydać jako motywacja.	Użyłem zagadki pociągu jako nagrody. Samodzielnie wykonałem 3 zadania!

Wspieranie dziecka w aktywnościach społecznych i zabawowych

Jako rodzice chcecie, aby wasze dziecko czuło się bezpiecznie, pewne i włączone, odkrywając nowe miejsca i aktywności. Dla dzieci autystycznych przewidywalne rutyny, mniejsze otoczenie i przemyślane przygotowanie mogą uczynić udział znacznie przyjemniejszym. Oto kilka praktycznych, przyjaznych rodzinom strategii, które pomogą Ci wprowadzić wspólne wyjścia, wizyty na placach zabaw i zajęcia grupowe w sposób budujący sukces z czasem (Porady dotyczące bezpieczeństwa w aktywnościach społecznych | Marcus Autism Center, bez daty).

Strategie placu zabaw

Znajome twarze

- Koordynuj wizyty z jedną lub dwiema rodzinami, które Twoje dziecko już zna.
- Wybieraj rówieśników, którzy są cierpliwi, spokojni i komfortowi w grze równoległej lub delikatnej.
- Buduj rutyny wokół przewidywalnych cotygodniowych spotkań.

Czas poza godzinami szczytu

- Chodź w spokojniejsze godziny, takie jak poranki w dni powszednie lub późne popołudnie.

- Unikaj okresów o wysokiej stymulacji (weekendy, popołudniowe szczyty, gorące godziny w południe).

Sprzęt przyjazny sensorycznie

- Szukaj miejsc z huśtawkami, piaskiem, zabawą w wodzie lub wspinaczkami, które preferuje Twoje dziecko.
- Zaczynaj od ulubionego elementu zabawy, który pomoże mu się zaaklimatyzować.
- Unikaj sprzętu, który jest zatłoczony lub nieprzewidywalny (np. duże zjeżdżalnie).

Gra równoległa

- Pozwól dziecku bawić się blisko rówieśników bez oczekiwań interakcji.
- Wzoruj proste zaproszenia, takie jak "Pobawmy się obok siebie."

Weź ze sobą rzeczy sprzyjające poczuciu komfortu

- Zabierz ulubioną zabawkę, przekąskę, narzędzie sensoryczne, słuchawki z redukcją hałasu

Programy i zasoby inkluzywne

Na tablicy poniżej znajdziesz pomysły na różne programy i aktywności, które możesz wyszukać w swojej społeczności, często przyjazne osobom autystycznym i wspierające dla Twojego dziecka.

Inkluzywne typy programów

Rodzaj programu	Przykłady
Wydarzenia społecznościowe przyjazne osobom z autyzmem	• Muzea, teatry, zoo i akwaria oferujące godziny przyjazne sensorycznie. • Zmniejszone tłumy, przyciemnione światła i dostępne ciche pokoje.
Programy rekreacji adaptacyjnej	Wydziały parków miejskich często organizują inkluzywne zajęcia sportowe, pływanie lub zajęcia z ruchu.
Grupy umiejętności społecznych	Grupy prowadzone przez terapeutów, skupiające się na zabawie, wymianie, komunikacji i interakcji z rówieśnikami.
Ligi sportowe dla osób ze specjalnymi potrzebami	futbol, taniec, pływanie i gimnastyka – programy dostosowane do indywidualnych potrzeb.

Przygotowanie społeczności

Gdy Twoje dziecko wchodzi do nowej aktywności lub środowiska, pomaganie dorosłym i rówieśnikom w zrozumieniu jego potrzeb może mieć znaczenie. Przygotowanie do środowiska tworzy fundamenty pod płynniejsze przejścia, lepszą komunikację i więcej pozytywnych doświadczeń dla Twojego dziecka. Poniższe strategie mogą pomóc Ci budować wspierające partnerstwa, gdziekolwiek dziecko się pojawi (zestaw narzędzi autism speaks, 2024).

Krótkie podsumowanie dla nauczyciela: Podziel się krótką informacją "O moim dziecku" z mocnymi stronami, czynnikami wyzwajającymi, preferowanym wsparciem oraz potrzebami komunikacyjnymi.

Poproś o udogodnienia: Zapytaj o cichsze poczekalnie, wizualne grafiki, elastyczny udział lub zmodyfikowane zadania.

System kolegi wspierającego: Dobierz dziecko do wspierającego rówieśnika, rodzeństwa, dla pewności siebie i wskazówek.

Szablon formularza "O moim dziecku"

Możesz dostosować go do swojego dziecka, wydrukować lub udostępnić nauczycielom, trenerom, opiekunom lub prowadzącym zajęcia.

O moim dziecku

Imię dziecka: _____ Imię/Pseudonim: _____
_____ Wiek: _____ Podstawowy język(y): _____

Komunikacja

Moje dziecko komunikuje się (wszystko co się sprawdza)

- ☐ gesty
- ☐ mówione
- ☐ karty/wizualizacje
- ☐ język migowe
- ☐ inne: _____

Przydatne wskazówki dotyczące komunikacji:

Mocne strony i zainteresowania

Moje dziecko uwielbia:

Tematy, zabawki lub aktywności, które ich motywują:

Wsparcie, które pomaga mojemu dziecku odnieść sukces

Wsparcie wizualne (np. harmonogram obrazowy, najpierw lub potem):

Wsparcie sensoryczne (przerwy, słuchawki, ruch):

Preferowane metody uspokajania:

Możliwe wyzwalacze lub wyzwania

Rzeczy, które mogą przytłoczyć lub zdenerwować moje dziecko:

Zachowania, które możesz zauważyć, gdy są zestresowani:

Jak możesz pomóc

Co dorośli mogą zrobić, aby wesprzeć moje dziecko w takim środowisku:

Zagrożenia lub kwestie bezpieczeństwa

Ważne uwagi (wędrowki, alergie, informacje medyczne):

Kontakt rodzic/opiekun

Imię: _____

Telefon: _____

Email: _____

Dodatkowe zasoby

Autism speaks: School Community Tool Kit – przewodnik po dostarczaniu informacji do wykorzystania
Wspólnie z rodzicami/opiekunami i szkołami, aby wspierać uczniów z autyzmem
https://link.assetfile.io/3cjm9loGkp7caJcw01GYkC/SS_2024_SCHOOL_COMMUNITY_TOOL_KIT.pdf

Współpraca między rodzicami a personelem szkół w podstawowej szkole i w szkole średniej – To
artykuł National Autistic Society o tym, jak rodzice i personel szkół mogą proaktywnie współpracować,
aby wspierać uczniów autystycznych. <https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/professional-practice/schools-parents>

Badania nad współpracą rodziców i nauczycieli w przypadku autyzmu – Ta strona podsumowuje
badania pokazujące, że gdy rodzice i nauczyciele skutecznie współpracują w sprawach dzieci
autystycznych, przynoszą duże korzyści w wynikach akademickich, społecznych i behawioralnych, ale
rzeczywiste bariery, takie jak czas, komunikacja i zasoby, utrudniają to, a narzędzia takie jak aplikacja
Guiding Growth mogą pomóc zniwelować te różnice. <https://guidinggrowth.app/research-on-parent-teacher-collaboration-for-autism/>

Bibliografia

Autism speaks (2024) Zestaw narzędzi dla społeczności szkolnej <https://www.autismspeaks.org/tool-kit/school-community-tool-kit>

Zaufaj Usługom dla Osób Niepełnosprawnych. (2025). *Strategie współpracy rodzic-nauczyciel wspierające dzieci z autyzmem w szkole – Entrust Disability Services*. <https://www.entrustdisabilityservices.ca/insights/parent-teacher-collaboration-supporting-children-autism-school/>

Hays '05, Amber, "Współpraca rodzic-nauczyciel dla uczniów z zaburzeniami ze spektrum autyzmu: rola szkolenia nauczycielskiego" (2005). Projekty honorowe. 9. https://digitalcommons.iwu.edu/psych_honproj/9

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa podczas działań społecznych | Centrum Autyzmu Marcusa. (b.d.). Centrum Autyzmu Marcusa. <https://www.marcus.org/autism-resources/autism-tips-and-resources/safety-tips-for-community-activities>

Syeda N. i Bruck S. (2022) Jesteśmy na tej samej stronie! Wzmacnianie partnerstw rodzic-nauczyciel poprzez warsztaty szkoleniowe skoncentrowane na autyzmie School Community Journal, 2022, tom 32, nr 1 Dostępne w <http://www.schoolcommunitynetwork.org/SCJ.aspx>

