Oto kilka wskazówek, które będą pomocne w opanowaniu najważniejszych czynności życiowych, od których zależeć będą dalsze sukcesy twojego dziecka w funkcjonowaniu społecznym (porządki, wykonywania zadań, prace domowe, stosowne ubranie, punktualność, maniery).

*Na podstawie książki Jennifer McIlwee Myers „Rozwijanie umiejętności życiowych u dzieci z autyzmem lub zespołem Aspergera”*

*Autorzy książki zwracają uwagę na kilka zasad:*

1. Mów językiem zrozumiałym dla twojego dziecka- prosto, krótko i konkretnie. Unikaj ironii, sarkazmu lub zbyt abstrakcyjnych opisów. Poziom zdolności przyswajania informacji w formie słownej może być różny. Osoby ze spektrum autyzmu mogą mieć problem ze zrozumieniem słowa mówionego ze względu na problemy sensoryczne. Słyszą słowa, ale mogą mieć problem ze złożeniem ich w sensową całość.
2. Ucząc dziecko danej umiejętności życiowej wykonaj razem z nim wszystkie jej etapy, z krótkim opisem i pokazaniem, czego oczekujesz, np. sprzątanie pokoju. Nie oczekuj, że twoje dziecko wykona całą wszystkie zadania. Pamiętaj wydawaj jedno lub dwa polecenia na raz! Przy tym posiłkuj się listą lub ilustracjami wykonywanych kolejnych czynności. Pomocny może być harmonogram- w danym dniu przewidziane są konkretne zdania, np. poniedziałek- wyjmowanie u układanie do szafek naczyń, środa-sprzątanie klatki chomika, piątek- układnie ubrań w szafie.
3. Osoby ze spektrum autyzmu słabo generalizują informacje, dlatego jeśli uczysz dziecko danej umiejętności, to rób to wiele razy i to w różnych sytuacjach. Jest szansa, że informacje te zostaną zapamiętane i wykorzystane w praktyce. Przy tym zachowaj wytrwałość, cierpliwość i elastyczność.

Osoby ze spektrum autyzmu uczą się umiejętności życiowych najlepiej, kiedy:

* Umiejętności te są generalizowane poprzez powtarzanie ich w różnych środowiskach, np., korzystanie z karty płatniczej w różnych miejscach.
* Umiejętności te są powtarzane wiele razy.
* Umiejętności te odbywają się w prawdziwych sytuacjach, np. uczenie się zamawianie jedzenia w restauracjach, barach szybkiej obsługi czy telefonicznie.

1. Stwarzaj dla swojego dziecka okazje do sukcesów, nawet tych drobnych. Za mało sukcesów, a za dużo niepowodzeń warunkuje silną frustrację. To sprzyja zniechęceniu i wyuczonej bezradności. Ważne, aby twoje dziecko miało doświadczenie w przezwyciężaniu przeszkód, bo dzięki temu będzie bardziej odporne na frustrację, której nie zbraknie w jego życiu. Staraj się stale nie poprawiać pracy dziecka, bo wyrasta w przekonaniu, że nie robi niczego wystarczająco dobrze.
2. Wykorzystaj zainteresowania swojego dziecka jako motywację. Każde dziecko uczy się lepiej, gdy zadanie w jakiś sposobów wiąże się z jego zainteresowaniami. Na przykład możesz nauczyć dziecka płacenia pieniędzmi czy korzystanie z karty płatniczej zachęcając go do regularnego zakupu gazetki o kotach, na których temacie jest zafiksowany.

*Punktualność-* to ważny aspekt życia towarzyskiego i zawodowego, bo przecież raczej nikt nie lubi „spóźnialskich”. Jest to waży element życia osobistego związany z gospodarowaniem czasem.

* Sam dawaj dobry przykład.
* Instrukcje, które podlejesz muszą być jasne- po pierwsze, co musi być zrobione, po drugie do kiedy (konkretna godzina).
* Jeśli twoje dziecko, nie wie ile czasu zajmują różne czynności, musisz mu przypomnieć, kiedy co ma robić lub nauczyć, ile poszczególne działania trwają.
* Często informuj, ile czasu jeszcze zostało.
* Korzystaj z pomocy budzików i minutników.
* Pokazuj konsekwencje - naturalne skutki zostają lepiej zrozumiane przez dzieci niż kary.
* Zachowaj cierpliwość i wytrwałość.
* Osoby ze spektrum autyzmu mają problem z zagospodarowaniem czasu, mimo, że same nie lubią „spóźnialskich”. Są dosłowne- 14.00 to 14.00, a nie 14.05.

*Stosowne ubranie*- to ważna umiejętność dostosować ubiór do okoliczności czy czynności, które się podejmuje. Na pozór błaha umiejętność, dla osób ze spektrum autyzmu złożona- rozróżnić ubrania formalne od codziennych. Przy tym należy podkreślić wagę sensoryczną i emocjonalną kwestii związanych z ubraniami (wrażliwość dotykowa/wzrokowa/zapachowa czy zafiksowanie na danych elementach, np. ulubionym bohaterze).

* Im więcej konkretnych i zapadających w pamięć przykładów, tym większe są szanse, że uda się zgeneralizować zasady odpowiedniego ubrania. Pomóc może wycinanie zdjęć z katalogów czy gazet i dopasowywanie ich do różnych okoliczności, uroczystości oraz czynności.
* Pomocne może być sortowanie ubrań w szafie na te same kategorie, np. „dom”, „szkoła”, „specjalne okazje”. Wytłumacz, gdzie i kiedy może nosić konkretne ubrania.
* Możesz robić zdjęcia swojego dziecka w różnych ubraniach i umieść je na szafie w różnych kategoriach „w domu” i w „szkole”.
* Jeśli twoje dziecko upiera się przy ubraniu, bo zależy mu na jego ulubionym bohaterze staraj się go zastępować w inny, bardziej dyskretny sposób, np. może zgodzi się schować w kieszeniach zalaminowany obrazek z jego wizerunkiem, a może pomoże breloczek z jego postacią.
* Jeśli dziecko przeżywa jakiś stresujący moment, nie upieraj się i pozwól mu na założenie ciucha, na którym mu tak zależy. W odpowiednim momencie wrócicie do tematu stosowności tego ubrania i okazji.

*Maniery-* naukę manier warto rozpoczynać jak najwcześniej , bo jest to warunek dobrych relacji i sprawnego funkcjonowania w społeczeństwie. Życzliwe zachowanie jest docenianie wśród innych, a wiąże się z braniem pod uwagę uczuć innych, zapewnieniu w potrzebnie pociechy czy pomocy i traktowaniem innych tak, jak samemu chciałoby się być traktowanym.

* Dawaj jak najwięcej przykładów dobrych/życzliwych zachowań, aby twoje dziecko widziało jak wyglądają one w prawdziwym świecie.
* Zlecaj wykonywanie konkretnych życzliwych gestów i ucz zasad życzliwego zachowania.
* Tłumacz na różne sposoby, które zachowania są niemiłe i niepotrzebne. Wyjaśniaj z powodu jakich słów i zachowań innym jest przykro. Opowiadaj w zrozumiały sposób o uczuciach innych. Na przykład wyjaśniaj, że jeśli ktoś jest chory (kicha i smarka), to nie trzeba mu zwracać uwagi na to, jakie jest to obrzydliwe. Lub jeśli ktoś ma problem, życzliwie jest dopytać się, czy jakoś można mu pomóc.
* Możesz korzystać z zabaw związanych z wyobraźnią, np. Jak poradziłby sobie z tą sytuacją bohater twojej ulubionej gry? Jak poczułby się twój ulubiony bohater?
* Ustal zasadę- „Za nim cokolwiek powiesz zadaj sobie pytania: Czy to prawda? Czy jest to miłe? Czy to jest konieczne?”. Jeżeli nie jest miłe i nie jest konieczne , nie powinno/nie musi być powiedziane.
* Ucz dziecko, że nie może każdej minuty życia codziennego poświęcać na swoje zainteresowania. Stwórz czas (harmonogram) i miejsce, gdzie może oddawać się swojemu hobby (jego pokój). Zadbaj, aby przedmioty związane z jego hobby były przechowywane w konkretnym miejscu (pudełko, szafka). Zasady muszą być jasne i konkretne- jest to szczególnie pomocne, gdy dziecko godzinami ogląda telewizję lub gra w swoje ulubione gry i poza tą czynnością nie widzi świata, szczególnie ludzi.

*Trudności sensoryczne- aby opanować niektóre z umiejętności życiowych, dziecko ze spektrum autyzmu musi się nauczyć radzić ze swoją nadwrażliwością/niewrażliwością sensoryczną.*

* Podstawowa zasada, to wyjaśnić wszystko swojemu dziecku, np. Dlaczego jedziecie tego dnia, o tej godzinie, do tego sklepu? Bo w tym konkretnym markecie, o godz.17.00 wyłączają muzykę z głośników i przygaszają światło. Wtedy jest też mniej ludzi.
* Ucz swoje dziecko, że jeśli sytuacja wymaga zrobienie zakupów w miejscu, gdzie źle się czuje, koniecznie musi trzymać się wskazówek-wejść, kupić w danym sklepie, to co potrzebuje i jak najszybciej wyjść. Możecie posiłkować się mapą galerii, listą ze wskazówkami, stworzyć samemu historyjkę obrazkową, dla lepszego opanowania strategii.
* Jeśli kupujecie odzież, pozwól, aby twoje dziecko dotknęło jego faktury, szwów, powąchało i samo zadecydowała, czy będzie się w nim czuć dobrze. Ucz swoje dziecko czytania metek i rozróżniania składników odzieży, które są przez niego nie do zaakceptowania.
* Jeśli sytuacja jest kryzysowa, pozwól swojemu dziecku na włożenie swojego T-shirtu pod bardziej uroczystą bluzkę , jeśli to spowoduje, że trudności sensoryczne ustąpią.
* Ucz swoje dziecko prosić o udogodnienia, np. o ściszenie muzyki, wyłączenie rażącego światła, miejsce w restauracji w najmniej zatłoczonym miejscu, wyście z lekcji/udanie się do wyznaczonego w szkole miejsca, aby się uspokoić itp.