

## **Autyzm i wojna w Ukrainie,**

jak pomóc dzieciom z autyzmem w tym trudnym czasie.

Wojna w Ukrainie, pandemia, inflacja to ostatnio główne tematy serwisów informacyjnych. Nie sposób uniknąć ich w rozmowach, trudno przejść obok nich obojętnie. Informacje, z którymi mierzy się świat, docierają również do dzieci. Każdy z nas radzi sobie z tym na swój sposób, a rolą dorosłego jest pomóc najmłodszym odzyskać poczucie bezpieczeństwa. Nie inaczej jest w przypadku dzieci z autyzmem, które są wyjątkowo wyczulone na lęk innych osób.

Dzieci z autyzmem często mają trudność z przejściem do porządku dziennego nad tym, co zobaczyły w telewizji lub usłyszały w radio. Zdarza się, że domagają się coraz to nowszych informacji, nie można oderwać ich od ekranów. Pojawia się lęk o swoje życie, a także życie najbliższych. Dzieci tracą poczucie bezpieczeństwa.

Jak sobie radzić w takiej sytuacji? Najbliżsi, ale również nauczyciele powinni zachować spokój, utrzymać pewność siebie, a nade wszystkim wykazywać optymistyczne nastawienie. Dzięki temu dzieci mają szansę przyjąć podobną postawę.

Jedną z najważniejszych zasad radzenia sobie z trudnymi emocjami jest ograniczenie czasu poświęcanego na oglądanie wiadomości. To zrozumiałe, że całkowite odgródzenie się od informacji może okazać się niemożliwe, ale ważne, aby nie oglądać przez cały dzień programów informacyjnych. Ograniczmy się do jednego wydania wiadomości, a po programie wyłączmy telewizor. To dobry czas na zabawę z dzieckiem, spacer lub wspólne czytanie książki. Jeśli dzieci widziały obrazy z wojny, omówcie je krótko i zawsze dajcie nadzieję na przyszłość. Należy skupić się na tym, co jest teraz i nie wolno „pisać czarnych scenariuszy”. Niezwykle ważne jest dopasowanie języka do wieku dziecka. Dzieci nie powinny mieć takiej wiedzy, jaką posiadają dorośli. Nie muszą znać drastycznych szczegółów, ale potrzebują informacji dopasowanych do ich poziomu rozumienia otaczającej rzeczywistości. Słuchaj uważnie pytań, które zadaje dziecko. Postaraj się zrozumieć, o co mu chodzi i dopasuj informacje do kontekstu. Szczególną uwagę zwróć również na to, jak mówisz – zadbaj o odpowiedni ton głosu, mów zwięźle i konkretnie, unikaj wieloznaczności. W sytuacji, kiedy dziecko zada pytanie, na które nie wiesz, jak odpowiedzieć, zapewnij, że wrócicie do tej kwestii, kiedy zdobędziesz odpowiednie informacje. Nie unikaj rozmów o wojnie. To ważne, aby dziecko dowiadywało się o tym, co się dzieje od najbliższych osób, którym ufa – dzięki temu wzmocnione jest poczucie bezpieczeństwa.

Część dzieci może mieć błędne przekonanie, że wojna to obraz z TikToka czy gry komputerowej. Może uważać, że dzieje się daleko lub jest wytworem wyobraźni. Należy obserwować dzieci, rozmawiać z nimi i nauczyć odróżniać rzeczywistość od fikcji.

Wiele objawów autyzmu ma związek z lękiem i jest sposobem na radzenie sobie ze stresem. Wzrastający poziom lęku może nasilać oznaki autyzmu. Wzrasta wycofanie społeczne, potrzeba rutyny, nadwrażliwość sensoryczna oraz zaangażowanie w zainteresowania.

Opiekunowie nie mogą deprecjonować lęku swoich dzieci. Należy potwierdzić sensowność obaw dziecka. Można powiedzieć; „Widzę, że martwisz się o to, co może się wydarzyć – to zupełnie zrozumiałe”. Nie powinniśmy jednak nalegać na to, aby dziecko tłumaczyło nam, czego dokładnie się obawia - może to potęgować lęk. Trzeba okazać współczucie i zrozumienie dla obaw, a także wyjaśnić, że lęk niedługo minie. Ważne jest również chwalenie dziecka, kiedy się uspokaja. Należy pomóc dziecku nauczyć się zauważania

uczucie przejawiających się w ciele, a następnie wprowadzić jakąś metodę, która pozwoli mu się uspokoić, np. techniki oddechowe, muzyka relaksująca. Dobrze jest też zmieniać temat lub przejść do innych zajęć.

Uspokój dziecko i zapewnij, że będziesz przy nim i pomożesz mu przetrwać ten trudny czas. Nie zapominaj o sobie! W czasie wielkiego stresu trzeba zadbać o swoje potrzeby – sen, spacer, spotkania z przyjaciółmi – to pozwala „naładować baterie” i obniżyć poziom stresu, co korzystnie wpłynie na całą rodzinę.

Źródło:

Elżbieta Grabarczyk, Jak rozmawiać z dziećmi o wojnie, <http://www.nowaera.pl/edukacja-na-czasie>

Grandin T., Stock Kranowitz C., Attwood T., Gray C., *Autyzm w czasie pandemii*, Harmonia Universalis, Gdańsk 2020