**AKO ZVLÁDNUŤ SPRÁVANIE DIEŤAŤA S ASPERGEROVÝM SYNDRÓMOM (AS)**

1. **Nekričte!**

Dať od začiatku najavo autoritu, no nie silou a krikom. Ak vás vie vytočiť do nepríčetnosti, vidí, že ste slabá osobnosť, a evokuje to v ňom, že si nezaslúžite rešpekt, že nie ste autorita. Dieťa s AS je inteligentné a skoro pochopí a zvykne si na to, že keď budete často doslovne „revať“, bude to považovať za bežný vyjadrovací prostriedok. Potom, keď budete zase kričať, nech stojí a neletí rovno pod auto, ani to nebude vnímať. Nebude rozlišovať, na čo kladiete dôraz a na čo nie, keď kričíte pri rôzne dôležitých situáciách.

Oveľa vhodnejšie je rozprávať normálne a len v prípade vážneho problému užiť prísny rázny hlas, zmeniť intonáciu a intenzitu a napr. začať počítať do 3. Dieťa pochopí, že sa niečo dej, ako náhle mama sprísni hlas. Na to, aby to tak fungovalo je potrebné začať od troch rokov. Ak vás dieťa pozná ako revúcu osobu, bude ťažké to zmeniť v neskoršom veku.

1. **Dodržiavajte pravidlá**

Je potrebné konať s láskou, ale ak je to potrebné, je nutné byť dôsledný a prísny. A trvať na dodržiavaní pravidiel, ktoré ste si stanovili a dohodli sa na nich spoločne. Je potrebné jasne vymedziť, čo dieťa sme a čo nie. Zdôrazňovať, že vy ste dospelá osoba, ktorá je za neho zodpovedná, že vy rozhodujete, že nie ste rovnocenní kamaráti. Vysvetlite mu, že nerozhodujete z pozície moci, ale že mu chcete najlepšie, že ho ľúbite a máte viac skúsenosti. Možno to znie zložito, ale vaše dieťa to pochopí.

1. **Vaše dieťa nie je šéfom v domácnosti**

Je nevyhnutné zabrániť tomu, aby dieťa riadilo celý chod domácnosti a všetko a všetci sa točili okolo neho. Nie je prípustné, aby si dieťa viditeľne presadzovalo svoje, aj keď sa to rodičom zdá absurdné. A hlavne, rodičia nesmú mať strach z reakcie dieťaťa a musia vedieť povedať dieťaťu „nie“. Je pochopiteľné, že niektorí rodičia sú už vyčerpaní a nemajú silu, a preto ustúpia svojim deťom. Ale je potrebné sa pripraviť na to, že v takom prípade si deti budú vyžadovať stále viac a viac a stále viac absurdných vecí. Majte na pamäti, že je lepšie v danej situácii vydržať párkrát, dieťa pochopí, že „nie“ v danej situácii znamená „nie“. Ak rodičia upustia, bude to stále viac ťažšie a ťažšie aj v iných situáciách.

1. **Zabudnite na telesné tresty**

Telesné tresty vzbudzujú u dieťaťa len väčší odpor a túžbu po pomste. Dieťa s AS má totiž tendenciu si krivdu veľmi dobre zapamätať, kuť nástrahy a túžiť sa pomstiť. Viac než bitím dosiahnete viac, keď budete dieťaťu vysvetľovať a argumentovať, ale konkrétnymi príkladmi zo života.

1. **Neprerušujte činnosť bez upozornenia**

Začatú činnosť neprerušujte bez predošlého upozornenia. Keď prídete a bez upozornenia poviete: „Vypínaj televízor, ideme spať!“, koledujete si o silný odpor a rozhádžete dieťa tak, že vám tak skoro nezaspí. Nutné je dieťa vopred pripraviť na zmenu: „Keď skončí táto rozprávka, vypneme televízor, potom zhasneme, chvíľu sa ešte porozprávame a potom už spať.“ Na znak dohody môžete mať rituál, že si podáte ruku. Ak by dieťa chcela zjednávať, pripomeňte mu rázne, že máte dohodu!

1. **Hypersenzitivita**

Aj keď nemáme akceptovať vrtochy dieťaťa a jeho snahu diktátorsky riadiť chod rodiny, to neplatí v prípadoch, keď je odpor dieťaťa opodstatnený, daný jeho poruchou. Je preto veľmi dôležité citlivo vnímať a poznať u dieťaťa precitlivenosť na materiály, svetla, chute, vône, zvukov a pod. Veľmi zle znášajú aj zmeny v programe, v prostredí a v osobách. Ak má dieťa panickú hrôzu z návštev, neznáša pančucháče, vlnené svetre, nechce chodiť na preľudnené miesta a pod. neznamená, že máte doma rozmaznané dieťa. A že keď to nevadí nikomu inému, musí si zvyknúť aj ono. Nie je tomu tak. Tieto veci máte povinnosť rešpektovať pre spokojnosť dieťaťa. A je pravdepodobné, že bude poslušnejšie a pokojnejšie. Dieťa môžu dráždiť veci, o ktorých niekedy nemáme ani potuchy. Keď vám dieťa povie, že má z niečoho strach, že mu niečo vadí, keď ho napína z nejakého jedla, berte to vážne. Môže mať panický strach zo zvuku vysávača, z nafúknutého balónika.

1. **Nečakané zmeny**

Nerobte nečakané zmeny. Aj keď v dobrej vôli chcete urobiť dieťaťu prekvapenie, môže sa to zvrtnúť až do záchvatu dieťaťa a do vášho veľkého sklamania. Napr. prekvapenie z novo usporiadanej izby, prekvapenie z utajenej návštevy a pod.

1. **Bývanie**

Samozrejme, v rámci možnosti, ale je veľmi nutné zvážiť aj vhodnosť bývania. Ak je vaše dieťa veľmi hyperkatívne a agresívne (búcha, behá, skáče, kričí) a vy bývate v byte, je vhodné zvážiť bývanie v rodinnom dome (v rámci možnosti). Dajte si pre a proti a snažte sa zabezpečiť dieťaťu a zároveň vašej celej rodine pohodu a pokoj a dobré vzťahy so susedmi. Pokiaľ vaše dieťa veľmi narúša pokojné spolunažívanie v bytovom bloku, je na zváženie, s určitými kompromismi presťahovať sa do rodinného domu. Uvedomte si, že veľmi hyperkatívne dieťa s autizmom je aj často veľmi hlučné a potrebuje priestor, nie je možné založiť byt nábytkom- môže si ublížiť alebo v prípade, že by ste mu pohyb veľmi obmedzovali, dochádzalo by k nevhodnému správaniu vášho dieťaťa.

1. **Nenechajte dieťa nudiť sa**

Aj keď je to náročné, ale dieťa nenechajte, aby sa nudilo. Sedavé aktivity striedajte s pohybom. Úlohy predkladajte podľa nálady a únavy dieťaťa.

1. **Nezabudnite chváliť!**

Dieťa s AS potrebuje v emocionálnej oblasti prehnané podnety, aby si ich všimlo a uvedomilo. To, čo stačí nám ostatným naznačiť, dieťaťu s AS nedochádza. Suchá pochvala alebo letmé pohladenie po hlave nestačí, nemusí si to dokonca ani všimnúť. Preto pri pochvale (samozrejme, ak je zaslúžená) „preháňajte“, zahrajte akoby divadlo- aké je úžasné, ako sa mu to podarilo, s gestami, intenzívnejšie. Ale pozor, musíte vedieť odhadnúť prejav- aby ste neskričali, neurobili náhodou gesto alebo grimasu, ktorej sa bojí a pod. Odmeňujeme: pochvalou, pozornosťou, darčekom (omaľovánka, pastelky, malé autíčko...), výsadou (dovoliť mu zahrať sa na počítači a pod.). Neodmeňujeme sladkosťami.

1. **Rozkrokovanie úlohy**

Ak chcete, aby dieťa splnilo nejakú úlohu, musíte jasne zadefinovať zadanie úlohy, postupné kroky. Ak nie je aj napriek tomu dieťa schopné samo vyriešiť zadanú úlohu, poraďte mu. Nedávajte mu najavo, že to nedokáže, že to nevie, citlivo ho naveďte. Dieťa v opačnom prípade môže mať pocit, že je neschopné a tieto úlohy bude úplne odmietať vyriešiť. Odmeňujte zvládnutie aj jednotlivých krokov pochvalou a taktiež dokončenie úlohy.

1. **Nepoužívajte iróniu**

Nečakajte, že dieťaťu dôjde skrytý význam. Je to pre nich veľmi ťažké, akokoľvek sa to nám zdá jednoduché. Nepoužívajte iróniu, nadsádzku.

1. **Nenúťte dieťa do kolektívnych činností**

Ak dieťa vyhľadáva samotu, nechajte ho, nenúťte ho do kolektívnych činností, do spolupráce s inými deťmi a do spoločenských hier. Nechajte ho spočiatku len sledovať kolektív. Ak bude chcieť, zapojí sa. Ak ho budeme nútiť, môže to vyvolať agresívne správanie. Nezabudnite na to upozorniť všade, kde je to potrebné.

1. **Pozor na sladkosti!**

Sladkosti obmedziť, príp. úplne nahradiť misou nakrájaného ovocia, pudingom s ovocím, jogurtom s cereáliami, urobiť na tanieriku tváričku zo šunky, syra, zeleniny. Hlavne sa vyvarovať čokolády! Skúste si urobiť pokus- nedajte dieťaťa pár dni vôbec nič sladké. Potom mu dajte čokoládu a uvidíte, čo to s dieťaťom urobí do 20 minút. Vyvarujte sa presladeným džúsom, konzervačným látkam v jedle. Pozor ale na drastické diéty, o ktorých sa dočítate na internete. Je ich veľmi veľa- nerobte zo svojho dieťaťa pokusného králika. Môže to dieťa rozhodiť, po fyzickej i psychickej stránke. Preto opatrne, poraďte sa s vašim lekárom, ktorý dieťa pozná alebo s gastroenterológom, ktorí dieťaťu urobia potrebné testy, aké látky dieťaťu chýbajú, ktoré môže obmedziť, príp. úplne vynechať zo svojho jedálnička.

1. **Predvídajte!**

Ak máte problém zvládnuť dieťa vonku, snažte sa zistiť, čo spúšťa jeho problémové správanie. Napr. Ak behá po celej čakárni u lekára, skúste mu tam zobrať jeho obľúbenú hračku, ponúknite mu obľúbenú činnosť. Pripravte mu viac činností na striedanie, keby sa čakanie predĺžilo. Na ľudí nedbajte a ich poznámky si nevšímajte, netušia, čo prežívate. Dávajte len pozor, aby dieťa neublížilo samému sebe, ani ostatným.

1. **Nevhodné správanie v obchode**

Ak sa dieťa nevhodne správa v obchode s potravinami, drogérii, kričí, behá, prekladá tovar, rozhadzuje ho, dôrazne ho upozornite, že to nesmie robiť. A ak to bude robiť, že odídete a nič mu nekúpite. Za dobré správanie naopak sľub, že si môže niečo malé samo vybrať a ak si trúfa, že si to môže aj sám zaplatiť. Dajte mu nejaký malý obnos peňazí. Potom sa bude zaoberať tým, čo si za peniaze kúpi a koľko čo stojí. Pokiaľ aj napriek tomu bude mať nevhodné správanie, dodržte svoj sľub a odíďte z obchodu hneď. Nekričte, netrestajte. Cestou povedzte: „Škoda, že si si nemohol nič kúpiť.“ Ak nič nepomôže, je možné, že dieťa prostredie obchodu jednoducho neznáša (hluk, ostré svetlá, veľa ľudí, dieťa je prepodnetované) a problém sa vyrieši jedine tým, že ho do týchto obchodov nebudete brať. Ale neizolujte ho od nakupovania úplne, nácvik sociálnych zručností pri nakupovaní je dôležité pre jeho budúcnosť. Berte ho na nácvik do malých, pokojných obchodov, kde je málo ľudí, menší priestor a ktoré ho zaujímaj- hračkárstvo, papierníctvo a pod.

1. **Nepodceňujte svoje dieťa!**

To, že vaše dieťa má „diagnózu“ neznamená, že ho máte ospravedlňovať pri každej príležitosti. Dieťa s Aspergerovým syndrómom, má síce v správaní a vnímaní špecifiká, ale na druhej strane má primeranú, často nadpriemernú mentálnu úroveň a je potrebné zvážiť pri každom kladení požiadaviek, či danú úlohu dieťa naozaj nedokáže zvládnuť , či dieťa zneužíva situáciu a či dokonca nie je len rodič príliš úzkostný voči svojmu dieťaťu a má na neho znížené, resp. žiadne požiadavky. Každé dieťa, ktoré je motoricky zdatné vie upratať hračky, vybrať si pomôcky na domácu prípravu do školy, vie sa obuť, obliecť (aj keď to spočiatku chce viac trpezlivosti). Podporujte svoje dieťa v samostatnosti! Prílišnou snahou a pomocou môžete dieťa zneistiť alebo nahnevať. Nie všetko mu pôjde bez chýb, určite sa mu niečo aj vyleje, rozsype, zašpiní. Nerozčuľujte sa, nekričte a nerobte to za neho. Nechajte, nech to skúsi opäť. Aj vám sa občas stane, že niečo rozlejete, zašpiníte; ani vám nejdú nové veci hneď na prvýkrát bez chyby.

1. **Dodržiavajte režim dieťaťa!**

Snažte sa vytvoriť prijateľný denný program, ktorý vyhovuje vám aj vášmu dieťaťu a snažte sa ho dodržiavať. Dieťa sa bude orientovať v denných činnostiach, neprekvapí ho a nebude vzdorovať. Ak na tento režim nabehne, snažte sa v ňom robiť minimum zmien; dieťa sa bude cítiť v bezpečí, keď bude vedieť, čo ho čaká.

1. **Buďte láskavý rodič**

Aj keď je to často veľmi ťažké a stojí to veľa síl a trpezlivosti, buďte láskavý rodič. Je samozrejmé, že svoje dieťa nadovšetko ľúbite, ale je tiež prirodzené, že v stave vyčerpania nie vždy zareagujeme príjemne. Snažte sa ale dieťa hlavne nekomandovať, neprikazujte. Dajte pokyn, ale bez kriku a mračenia sa. Smejte sa na dieťa čo najviac (primerane situáciám), hrajte sa s ním, vyvádzajte. Budete si oveľa bližší, dieťa „vypustí paru“, uvoľní sa napätie v ňom, aj vo vás.

1. **Pravidelne kontrolujte zdravotný stav vášho dieťaťa!**

Keďže deti s AS mávajú znížený prah bolesti, pýtajte sa ho, či ho niečo nebolí, či ho niečo netrápi (zuby, krk, brucho a pod.). Dieťa sa ani nemusí zmieniť, že ho niečo bolí. Avšak skrytá bolesť v ňom vyvoláva nepohodu, nevhodné správanie a môže spôsobovať väčšiu podráždenosť dieťaťa.