

**Apel dziecka z autyzmem**  
*czyli praktyczne wskazówki, poprawiające komfort sensoryczny*  
*dziecka z autyzmem w przedszkolu*



**Drogi Dorosły, Nauczycielu, Opiekunie, Gościu,**

jestem wyjątkowym dzieckiem, które często słyszy, widzi i czuje mocniej. Z powodu nadmiaru docierających do mnie bodźców czasem czuję się źle. Jestem pobudzony, wytwarzam różne dźwięki, unikam kontaktu i aktywności, płaczę, uderzam, szybko się męczę. Dlatego chcę powiedzieć Ci jak możesz mi pomóc.

**PROSZĘ CIĘ O :**

**„CISZĘ” / wskazówki dotyczące zmysłu słuchu**



- ściszej i kontroluj swój głos oraz ilość wypowiedzianych przy mnie słów;
- nie mów do innych bezpośrednio nad moją głową i blisko moich uszu;
- gdy wchodzisz do mojej sali proszę zrób to cicho, spokojnie i upewnij się, że nie przeszkadzasz mi w żadnym zadaniu;
- łatwiej skupiam się na ubieraniu i na tym co do mnie mówisz, gdy w szatni/ wokół mnie jest mało dzieci i dorosłych;
- gdy chcesz mi coś powiedzieć, zniż twarz na wysokość mojej twarzy, połóż rękę na mojej dłoni lub ramieniu, wtedy lepiej rozumiem, że mówisz do mnie;
- mów do mnie prostymi słowami;
- daj mi czas na odpowiedź lub dokonanie wyboru;

**ŁAD I PORZĄDEK / wskazówki dotyczące zmysłu wzroku**



- zadbaj o porządek w moim otoczeniu, pomaga mi to lepiej się skupić;
- unikaj eksponowania dużej ilości zabawek, ozdób lub moich prac, choć wiem, że są świetne;
- postaraj się o to, aby Twój ubiór nie rozpraszał mnie i nie męczył moich oczu;
- nadaj poszczególnym częściom sali stałe znaczenie, oznakuj je, łatwiej będzie mi odnaleźć się w takiej przestrzeni,
- zadbaj o to, bym nie oglądał bajek, chyba, że są ku temu ważne powody;
- jeżeli pozwalasz mi oglądać bajkę, proszę wybierz ją starannie i kontroluj czas mojego patrzenia na ekran;

- przed ekranem powinienem spędzać maksymalnie 20 min. dziennie - zbyt dynamicznie zmieniające się obrazy, kolory i długi czas oglądania nie działają na mnie dobrze (choć bardzo to lubię); dowiedz się proszę jak niebieskie światło wpływa na mój mózg;



### **UWAŻNY DOTYK / wskazówki dotyczące zmysłu dotyku**

- gdy moje dłonie są bardzo wrażliwe i nie chcę być trzymany za rękę, prowadź mnie np. za nadgarstek, łokieć, chwytaj przez ubranie;
- gdy moje ciało jest wrażliwe na dotyk, lepiej znoszę zdecydowany chwyt, uścisk oraz to, gdy widzę Twoje ruchy;
- czasem, aby nosić czapkę potrzebny mi jest czas i przygotowanie do tego, odpowiednie masaże i uciski mogą mi w tym pomóc,
- gdy moje ciało jest wrażliwe na dotyk, potrzebuję więcej wolnej przestrzeni wokół siebie.

### **ŚWIEŻE POWIETRZE / wskazówki dotyczące zmysłu węchu**



- zadbaj o świeże powietrze w pomieszczeniu, w którym jestem;
- kontroluj zapach w moim otoczeniu, czasami zapach perfum lub detergentów bardzo mi przeszkadza;
- gdy jedzenie jest gorące, czuję jego zapach zdecydowanie mocniej, pozwól mi odsunąć talerz i poczekać, aż będzie chłodne.

### **ZABAWY RUCHOWE / wskazówki dotyczące zmysłu ruchu**

- codzienne spacerowanie, wbieganie pod górkę, aktywności na placu zabaw, proste ćwiczenia gimnastyczne, „siłowniki” poprawiają nie tylko moje mięśnie, ale pomagają mi również regulować zachowanie i emocje.



### **PROSZĘ, PAMIĘTAJ O MNIE I MOICH POTRZEBACH:**

- gdy zabierasz mnie ze sobą, przypomnij mi dokąd idziemy;
- przekazując informację o mnie innemu dorosłemu pamiętaj, że ja Ciebie słyszę;
- nie mów o mnie źle... wiem, że jeszcze nie wszystko mi wychodzi...



**DZIĘKUJĘ ☺**

