



## ΠΩΣ ΝΑ ΗΡΕΜΗΣΕΤΕ ΕΝΑ ΠΑΙΔΙ ΜΕ ASPERGER ΚΑΙ ΑΥΤΙΣΜΟ ΥΨΗΛΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ – ΥΛΑ



**50 Χρήσιμες συμβουλές που απλά δουλεύουν**

<http://www.myAspergerchild.com/2011/05/how-to-calm-Asperger-child-50-tips-for.html>

**ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ-ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ-ΔΙΑΣΚΕΥΗ: Αλεξάνδρου Στράτος. Δ/ντής Κέντρου ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ**

Δυστυχώς δεν υπάρχει πιο δύσκολο πράγμα από τον θυμό - ειδικά στην διαχείριση της τάξης για τα παιδιά με Asperger. Μπορεί να διαπιστώνετε ότι δεν περνάει εβδομάδα χωρίς το παιδί σας να φτάνει στο ναδίρ της κλίμακας σχετικά με την οργή και την απογοήτευση.

Συχνά, αυτό το είδος της επιθετικότητας **δεν είναι σκόπιμο**. Είναι ο τρόπος που ο παιδί σας με Asperger προβάλλει τον εαυτό του, αφού δεν μπορεί να βρει τις σωστές λέξεις για να πει πως αισθάνεται ή τι είναι αυτό που θέλει. Και ο θυμός δεν είναι το πρόβλημα: έχουμε όλοι το δικαίωμα να αισθανόμαστε θυμό αν τα πράγματα δεν πηγαίνουν με τον τρόπο που θέλουμε. Αλλά ο θυμός είναι ένα **συναίσθημα**, ενώ η επιθετικότητα είναι μια **συμπεριφορά**. Το παιδί σας πρέπει να μάθει ότι δεν μπορεί να την χρησιμοποιήσει για να λύσει τα προβλήματά του. Θα πρέπει να το καθοδηγήσετε να μάθει πώς να διαχειριστεί τα συναισθήματά του, τον έλεγχο της παρόρμησης του και να εκφράσει το θυμό του με λόγια.

Εάν έχετε ένα παιδί με Asperger το οποίο έχει πρόβλημα **«ελέγχου της οργής του»**, δοκιμάστε τις παρακάτω λύσεις ώστε:

(α) να αποφύγει τις εκρήξεις θυμού

(β) να το βοηθήσει να ηρεμήσει όταν έχει εμπλακεί σε μία έκρηξη οργής ή κατάρρευση:

Αφήστε το παιδί σας με Asperger να χρησιμοποιεί την ενέργεια του με διασκεδαστικό τρόπο μέσα από τα πηδήματα, το κλώτσημα, το τρέξιμο, την αναρρίχηση, την αιώρηση ή άλλες σωματικές δραστηριότητες. Αφήστε το να παίξει-παλέψει με μαξιλάρια ή άλλα μαλακά αντικείμενα. Όλα τα ταραγμένα παιδιά αναζητούν αισθήσεις που ενυπάρχουν στην σωματική επαφή, την πρόσκρουση και τις πτώσεις.

Αφήστε το παιδί να κάνει κάποιες βαριές δουλειές όπως σκούπισμα με ηλεκτρική σκούπα, μετακίνηση αντικειμένων, καθαρισμό των παραθύρων και των πορτών. Αυτό το βοηθά να επικεντρωθεί στην ολοκλήρωση της εργασίας του, ενώ ταυτόχρονα χρησιμοποιεί την ενέργειά του με εποικοδομητικό τρόπο. Η βαριά δουλειά ή οι έντονες ασκήσεις επιτρέπουν στα παιδιά να βιώσουν αισθητηριακές πληροφορίες κίνησης σε διαφορετικούς μυς και αρθρώσεις.

Δώστε το παιδί μια δημιουργική διέξοδο μέσα από το παιχνίδι με τα χρώματα ακουαρέλας, ιχνογραφίας και χρωματισμού ή με πλαστελίνη.

Αν ένα άλλο παιδί ενοχλεί το παιδί σας με Asperger, μάθετε γιατί και προχωρήστε στην αντιμετώπιση του άλλου παιδιού ενθαρρύνοντάς το να ζητήσει συγγνώμη. Αν έχετε οποιαδήποτε εξουσία στο παιδί που ταραξίζει το παιδί σας (πχ αδελφάκι, ανηψάκι, γείτονας κλπ), δώστε στη συνέχεια μία μικρή τιμωρία του (πχ δεν θα δει TV εκείνη την ημέρα ή οτιδήποτε άλλο).

Ζητήστε από το παιδί σας να πάρει αρκετές βαθιές αναπνοές και να μετρήσει μέχρι το δέκα. Αυτή η αναπνοή και η μέτρηση θα το βοηθήσουν να μην αντιδρά με παρορμητικότητα και θυμό, αλλά με ήρεμο τρόπο.

Γίνετε ένα καλό πρότυπο ρόλου. Για να μπορέσετε να ηρεμήσετε το άγχος του παιδιού σας, θα πρέπει πρώτα να μάθετε να ηρεμείτε το δικό σας. Δώστε το παράδειγμα. Δεν μπορείτε να σβήσετε μια φωτιά με μια άλλη φωτιά.

- Να είστε θετικοί!** Τα παιδιά με Asperger μπαίνουν σε αρνητικές σκέψεις πολύ γρήγορα και θα αντιδράσουν - ανταποκριθούν σε αυτές τις σκέψεις πολύ γρήγορα.
- Λύσεις νοητικής συνοχής.** Αν το παιδί σας δεν έχει την ικανότητα προφορικά να διεκδικήσει τον εαυτό του με ένα μη βίαιο τρόπο, τότε διδάξτε το. Τα παιδιά αγαπούν το προβολικό παιχνίδι και μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε για να τα διδάξετε πώς να αντιδράσουν σε αυτά που έχουν την τάση να προκαλούν την οργή τους. Μετατρέψτε σε παιχνίδι ρόλων μια κατάσταση που υπό άλλες συνθήκες θα οδηγούσε το παιδί σας σε έκρηξη και βρείτε τρόπους εναλλακτικής επίλυσης χωρίς τις μπουνιές και τις κλωτσιές.
- Ελέγξτε τα δικά σας επίπεδα του άγχους σας.** Τα παιδιά με Asperger είναι συχνά τα συναισθηματική βαρόμετρα για τους γονείς τους.
- Η επαναλαμβανόμενη δράση του μασήματος και το πιπίλισμα παρέχει στα ταραγμένα παιδιά την απαραίτητη στοματική αισθητηριακή εισροή που τα βοηθά να χαλαρώσουν.** Γι αυτό κάποια παιδιά θα μασήσουν κάτι στο στόμα τους όταν αισθάνονται ταραγμένα. Αντικαταστήστε αυτήν την καταστροφική συνήθεια δίνοντας τρόφιμα στα παιδιά που απαιτούν επαναλαμβανόμενο μάσημα, όπως το σέλινο, τα καρότα, το μαρούλι και άλλα τραγανά λαχανικά. Τα παιδιά μπορούν επίσης να μασούν τσίχλα για να μπορέσουν να ηρεμήσουν. Μπορείτε επίσης να δώσετε το παιδί να πιεί ένα χυμό χρησιμοποιώντας ένα καλαμάκι.
- Δημιουργήστε ένα ήρεμο σπιτικό περιβάλλον.** Τα παιδιά με Asperger έχουν δυσκολία να παραμένουν ήρεμα σε ένα ταραγμένο περιβάλλον. Καθαρίστε και ταχτοποιήστε την ακαταστασία και φροντίστε την διακόσμηση στο σπίτι για να μειώσετε την αισθητηριακή υπερφόρτωση στο παιδί με Asperger. Το υπνοδωμάτιο του παιδιού κυρίως, θα πρέπει να είναι τακτοποιημένο και απαλλαγμένο από πολλά πράγματα. Χρησιμοποιήστε πλαστικά δοχεία για να οργανώσετε και να αποθηκεύσετε όλα τα μικρο-παιχνιδάκια και μικροαντικείμενα που υπερφορτώνουν τους χώρους. Ανοίξτε τις κουρτίνες για να υπάρχει φυσικός φωτισμός. Μειώστε στο λιγότερο δυνατό τις αφίσες στους τοίχους. Βάψτε την κρεβατοκάμαρα του παιδιού με αδύναμα χαλαρωτικά χρώματα αντί για βασικά κύρια και έντονα χρώματα. Αντικαταστήστε τα πολύχρωμα χαλιά και τις πολύχρωμες κουρτίνες με μονόχρωμα χαλαρωτικά χρώματα.
- Δώστε στο παιδί σας να φορέσει μία βαρεία ζώνη αφού το συζητήσετε πρώτα με τον Εργοθεραπευτή σας.** Αυτές οι θεραπευτικές συσκευές βάρους μπορούν να σχεδιαστούν για να βοηθήσουν τα παιδιά να αισθανθούν «γειωμένα» και πιο ασφαλή, καθώς με αυτό τον τρόπο λαμβάνουν γνώση του σώματός τους σε σχέση με το περιβάλλον τους. Οι βαρείες ζώνες βοηθούν και την ισορροπία στο παιδί καθώς και τις κινητικές του δεξιότητες. Η αίσθηση βαθείας πίεσης διεγείρει στο παιδί την αίσθηση της θέσης ώστε να το βοηθήσει να επαναοργανώσει εκ νέου τον εαυτό του όταν βρίσκεται σε μια κατάσταση διέγερσης.
- Βοηθείστε το ταραγμένο παιδί να καθίσει σε ένα μεγάλο πουφ.** Η αίσθηση του «αγκαλιάσματος» σε αυτή την θέση, το βοηθά να χαλαρώσει όταν είναι τόσο πολύ ταραγμένο που δεν μπορεί να πάρει την αγκαλιά της μητέρας του.
- Αφήστε το παιδί να παίξει στη μπανιέρα κάνοντάς του ένα ζεστό μπάνιο ή να σκάψει στο κουτί της άμμου.** Τα παιδιά που έχουν σηκώσει άγχος βοηθούνται από την ηρεμιστική επίδραση που τους δίνει η ποικιλία των υφών.

Μην είστε σκληροί. Αν το παιδί είναι θυμωμένο επειδή δεν θα πάει βόλτα, δεν θα φάει αυτό που θέλει, δεν θα δει τηλεόραση, πρέπει να πάει στο κρεβάτι, το κορόιδεψαν στο Σχολείο ή απλά έχει μια πολύ κακή ημέρα, δεν χρειάζεται να είστε σκληροί. Να είστε ευγενικοί και φροντιστικοί. Προσπαθήστε να αιτιολογήσετε αυτό που γίνεται στο παιδί. Εάν έχει τη δυνατότητα να το κάνει, ρωτήστε το τι θα έκανε εκείνο σε αυτή την κατάσταση. Ζητάει για παράδειγμα να μείνει άλλη μισή ώρα σε αυτά που κάνει πριν να πάει για ύπνο; Κάντε μια συμφωνία ώστε να μπορεί να μείνει άλλα δέκα λεπτά, αλλά επίσης πείτε του ότι θα του διαβάσετε μια ιστορία κατά την κατάκλιση. Ακολουθείστε την μέση οδό για να κάνετε μία συμφωνία. Αν εξακολουθεί να είναι δυσκολεμένο, ή αν απλά δεν μπορείτε απλά να το αφήσετε να μην βρίσκεται στο κρεβάτι του, πείτε του ότι πρέπει να πάει στο κρεβάτι, και δώστε του τους λόγους για τους οποίους πρέπει αυτό να γίνει.

Μην χτυπάτε το παιδί σας. Εάν έχετε τη συνήθεια να χτυπάτε το παιδί σας στις θερμές στιγμές, θα πρέπει να βρείτε τρόπο να εκφράσετε την έντασή σας πιο εποικοδομητικά. Όταν χτυπάτε το παιδί στο θυμό σας, στην ουσία το διδάσκετε να χτυπά και εκείνο όταν είναι θυμωμένο. Βλέποντας το παιδί σας ότι δεν αυτοελέγχεστε στον θυμό σας, μαθαίνει να κάνει και εκείνο το ίδιο.

Αν είναι δυνατόν, βρείτε ένα χώρο στο σπίτι όπου θα τον ορίσετε ως χώρο χαλάρωσης. Δεν χρειάζεται να είναι ένας μεγάλος χώρος αλλά χρειάζεται να είναι μακριά από περιοχές υψηλής δραστηριότητας. Αυτή η μικρή γωνία (ακόμα και αν είναι ένα τμήμα μιας ντουλάπας, κάτω από ένα τραπέζι κλπ) μπορεί να περιλαμβάνει ένα κάθισμα με βαριά σακουλάκια (beanbags), μερικά βιβλία, βιβλία ζωγραφικής, lego ή άλλες ήσυχες δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου που αρέσουν στο παιδί. Ενθαρρύνετε παιδί σας να πάει σε αυτό το χώρο, όταν θυμώνει ή βρίσκεται εκτός ελέγχου, αλλά ποτέ μην χρησιμοποιήσετε αυτό το σημείο ως ένα μέρος της τιμωρίας. Αυτή η ειδική θέση στο σπίτι είναι ένα θετικό μέρος όπου μπορεί να πάει να καθίσει, να ηρεμήσει ή απλά να απομονωθεί.

Εάν το παιδί είναι αναστατωμένο ή θυμωμένο για κάτι που σχετίζεται με ένα παιχνίδι του ή δική του ιδιοκτησία, ζητήστε να δείτε το παιχνίδι και να προσπαθήσετε μαζί να το διορθώσετε. Στην χειρότερη περίπτωση, εάν το παιχνίδι είναι σπασμένο, μπορείτε να το βάλετε στην άκρη –στον «χώρο επισκευής»- ώστε να μπορέσετε να το διορθώσετε αργότερα σωστά. Περιμένετε να δείτε εάν το παιδί σας το ξέχασε. Αν όχι, μπορείτε είτε να αγοράσετε στο παιδί σας ένα νέο αντίστοιχο παιχνίδι ή θα το επισκευάσετε - κολλήσετε.

Ακολουθήστε μια ρουτίνα. Τα παιδιά με Asperger βοηθούνται πολύ όταν στα σπίτια παρέχονται ρουτίνες, συνέπεια και δομή. Αυτά τα παιδιά χρειάζονται πάρα πολύ τη δομή και τα προγράμματα για να αισθάνονται ασφαλή στο περιβάλλον τους. Για τα παιδιά αυτά, μια πιο «στρατιωτικής δόμησης» προσέγγιση για τις ρουτίνες λειτουργεί καλύτερα. Το ξύπνημα, το πρωινό, το μεσημεριανό, η μελέτη των εργασιών, η κατάκλιση στο κρεβάτι πρέπει να συμβαίνουν περίπου την ίδια ώρα κάθε μέρα, με μερικές μικρές και καλά προειδοποιημένες εκπλήξεις.

Δώστε στο παιδί σας μια εναλλακτική λύση για να ξεσπάσει. Αν είναι σε θέση να προσδιορίσει ότι χάνει τον έλεγχο, ή αν το παρατηρήσετε μόνοι σας, μπορείτε να προτείνετε μια άλλη δραστηριότητα. Μπορείτε συχνά να βοηθήσετε το παιδί να ηρεμήσει ή να μειώσει σε μεγάλο βαθμό την αποδιοργάνωσή του.

- Κάντε στο παιδί σας ένα σύντομο μασάζ. Η αφή και η βαθειά πίεση είναι πολύ σημαντικές για κάποια παιδιά. Τρίβοντας το σώμα, τους ώμους, τα πόδια ή περνώντας τα δάχτυλά σας μέσα από τα μαλλιά του μπορεί να το ηρεμήσει γρήγορα.
- Βοηθήστε το να κατανοήσει τι είναι αυτό που αισθάνεται. Αφού το παιδί σας έχει ηρεμήσει από ένα ξέσπασμα, μιλήστε του απαλά μέσα από αυτό. Ρωτήστε το τι το ενοχλεί και γιατί: «Μήπως νόμιζες ότι δεν άκουγα αυτά που μου έλεγες;». Όπως οι ενήλικες, έτσι και τα μικρά παιδιά έχουν μια ποικιλία συναισθημάτων. Έχουν ανάγκη να διδαχθούν πώς να ονοματίζουν και να διαχειρίζονται αυτά τα συναισθήματα, ειδικά το θυμό. Για να το κάνετε αυτό, το παιδί σας χρειάζεται ένα συναισθηματικό λεξιλόγιο και μπορείτε να το προωθήσετε ή να το ενισχύσετε χρησιμοποιώντας ερωτήσεις όπως «Ήσουν θυμωμένος;», «Μήπως αισθάνεσαι λυπημένος;», «Μήπως φοβάσαι;».
- Βοηθείστε το παιδί σας να αναγνωρίσει τα προειδοποιητικά σημάδια που το οδηγούν σε ένα ξέσπασμα. Τα μεγαλύτερα παιδιά μπορούν να κάνουν ακόμα και μία λίστα με αυτά τα προειδοποιητικά σημάδια και να τα βάλουν σε ένα εμφανές σημείο. Αν γνωρίζει το παιδί σας ποια είναι αυτά τα σημάδια, θα μπορέσει να εξασκηθεί στη συνέχεια στην αναπνοή και τις συνεχιζόμενες τεχνικές.
- Κρατήστε την υψηλότερη άποψη για αυτό το παιδί και προσπαθείστε να μην το στιγματίσετε ως «δύσκολο» ή «αντάρτη» ή «εκνευριστικό».
- Κρατήστε το μακριά από καφεϊνούχα ποτά και οτιδήποτε φαγώσιμο ή πόσιμο με προσθήκη συντηρητικών, χρωστικών και ζάχαρης.
- Βάλτε τα πράγματα σε μία σειρά. Μερικές φορές στα μικρά παιδιά πρέπει να διευκρινιστούν πράγματα ώστε να μπορούν να δουν πώς η συμπεριφορά τους σχετίζεται με το να είναι η μαμά και ο μπαμπάς συνέχεια επάνω τους και με ποιον τρόπο. Το παιδί σας συχνά μπορεί να αντιδρά επιθετικά όταν προσπαθείτε να εφαρμόσετε κανόνες και όρια. Εξηγήστε του με απλούς όρους τη σχέση μεταξύ αυτών των δύο γεγονότων: «Γιάννη, όταν σου θυμίζω τον κανόνα γίνεσαι νευρικός. Χτυπάς και δαγκώνεις και εγώ συνεχίζω να βάζω τον κανόνα. Εάν σταματήσεις, τότε θα πάψω την εφαρμογή του κανόνα.»
- Βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας δεν πονάει. Μήπως είναι ταραγμένο λόγω ενός φυσικού πόνου; Αν ναι, φροντίστε την πληγή του, ή το χτύπημα του. Αν το παιδί εξακολουθεί να είναι αναστατωμένο, μπορεί να είναι θυμωμένο προς το πρόσωπο ή το αντικείμενο που του προκάλεσε τον πόνο.
- Προσπαθείστε να ακούτε πραγματικά το παιδί σας τουλάχιστον μία φορά την ημέρα ή όταν το διδάσκετε κάτι. Πολλά παιδιά με Asperger αντιδρούν αρνητικά στην επιβολή εξουσίας. Δίνοντάς τους όμως τον χρόνο σας θα τα βοηθήσει στην οικοδόμηση της εμπιστοσύνης τους προς εσάς.
- Διαχειριστείτε το δικό σας θυμό. Αν σαν πύραυλος βγαίνετε εκτός ελέγχου με το παραμικρό, είναι πιθανό το παιδί σας να κάνει επίσης το ίδιο. Το παιδί σας θα μάθει να διαχειρίζεται το θυμό του βλέποντας τον τρόπο που διαχειρίζεστε εσείς τον δικό σας. Είναι ένα απογοητευτικό συμπέρασμα, αφού πραγματικά το παιδί μαθαίνει συχνά συνήθειες θυμού από εμάς τους ίδιους. Η ειρωνεία είναι ότι το επιθετικό παιδί συχνά αποτελεί ένα σημαντικό έναυσμα για τους γονείς του να εκραγούν, αλλά προσπαθήστε να μην αφήσετε το δικό σας θυμό να εκδηλωθεί. Ασχοληθείτε με αυτό το συντομότερο δυνατό, χρησιμοποιώντας μια ήρεμη φωνή για να εκφράσετε πώς αισθάνεστε αντί για

φωνές. Με αυτό τον τρόπο θα έχετε πολύ καλύτερο αποτέλεσμα. Και ακριβώς όπως αναμένετε από το παιδί σας να ζητήσει συγγνώμη για την κακή του συμπεριφορά, μπειτε στην συνήθεια να ζητάτε και εσείς συγγνώμη για τον αν χάσατε την ψυχραιμία σας και συμπεριφερθήκατε ανάρμοστα. Εάν η επιθετική συμπεριφορά του παιδιού σας προκαλεί αναστάτωση στο σπίτι σας και βάζει τα μέλη της οικογένειας ή άλλους σε κίνδυνο και το παιδί αντιδρά εκρηκτικά με την παραμικρή τεχνική πειθαρχίας, συμβουλευτείτε το γιατρό και τους θεραπευτές του παιδιού σας. Θα πρέπει να εξεταστούν και άλλοι επιβλητικοί παράγοντες για να ηρεμήσει το παιδί.

Πολλά παιδιά με Asperger δεν ξέρουν πώς να ηρεμήσουν ή ακόμα και πώς αισθάνεται κανείς όταν βρίσκεται σε «ηρεμία». Εξηγήστε το και συζητήστε το συχνά.

Εφαρμόστε μία πολιτική «μηδενικής ανοχής – μη διαπραγμάτευσης». Δεν θα ανεχτείτε την επιθετική συμπεριφορά για οποιονδήποτε λόγο. Όπως και με κάθε άλλη πτυχή της άσκησης του γονεϊκού ρόλου, η συνέπεια είναι υψίστης σημασίας. Ο μόνος τρόπος για να σταματήσει παιδί σας να είναι επιθετικό είναι να γίνει «Κανόνας Του Σπιτιού» ότι «η επιθετικότητα δεν είναι αποδεκτή για κανένα λόγο».

Εκπαιδεύστε το στο τι να λέει. Προσφέρετέ του εναλλακτικές λεκτικές λύσεις για την οργή του: «Ίσως θα μπορούσες να είχες πει αυτό. Γιατί δεν το δοκιμάζεις την επόμενη φορά;». Αν το πρόβλημα βρίσκεται στην προετοιμασία του, θυμίστε του λεκτικά: «Χρησιμοποίησε τα λόγια σου Γιάννη» και σιγουρευτείτε ότι το επαινείτε όταν το κάνει. Ως έπαινο μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μία «Κάρτα Επιβράβευσης» με ένα χαρούμενο πρόσωπο για κάθε ημέρα που κατάφερε να ελέγξει τον θυμό του ή λέγοντας μία φράση όπως «είμαι πολύ χαρούμενος που δεν έχασες την ψυχραιμία σου, όταν ο Πέτρος έπαιζε με τα παιχνίδια σου».

Βάλτε μαζί ένα «Κουτί Πλήξης» που παρέχει δημιουργικές διεξόδους για το παιδί σας με Asperger. Βάλτε στο κουτί ή το πλαστικό δοχείο αποθήκευσης σεντ βαφής, βιβλία χρωματίσματος, παζλ, πλαστελίνη, χάντρες, πλαστικά καρφάκια, κύβους και άλλες ενδιαφέρουσες για το παιδί καλλιτεχνίες. Μερικά παιδιά με Asperger βαριούνται εύκολα και τα «υπερκινητικά» μυαλά τους χρειάζονται επιπλέον διέγερση και ερεθισμό. Σε περίπτωση που δεν έχουν τίποτα καλύτερο να κάνουν, τα παιδιά θα έχουν την τάση να ασχοληθούν με δικές τους επινοήσεις και δεν θέλουμε να το κάνουν αυτό. Καλύτερα να ζωγραφίζουν από το να ρίχνουν λάδι στη φωτιά.

Καθησυχάστε το παιδί σας με Asperger ότι το αγαπάτε, ακόμα κι αν αναγνωρίζετε ότι είναι «πολύ ζωηρό».

Διδάξτε στο παιδί σας τι σημαίνει η ήρεμη συμπεριφορά με το να του δείξετε ότι μπορείτε να είστε πολύ ήρεμοι.

Απομακρύνετε το παιδί σας από την αγχωτική κατάσταση. Οδηγείστε το σε ένα ήσυχο δωμάτιο ή ένα οργανωμένο σημείο στην παιδική χαρά.

Μειώστε στο ελάχιστο την ακαταστασία στο περιβάλλον του παιδιού σας για να το βοηθήσετε να δομηθεί και να επικεντρωθεί στις ενέργειές του για να πετύχετε την πρόληψη επαναλαμβανόμενων ξεσπασμάτων. Μην μιλάτε με ταραγμένη ή υπερδιεγερμένη φωνή σε ένα ταραγμένο παιδί. Επιδεινώνετε το πρόβλημα. Διατηρήστε ήρεμη τη φωνή σας, ενώ το καθοδηγείτε με συνοπτικές προτάσεις σχετικά με το τι μπορεί να κάνει για να ηρεμήσει. Χαμηλώστε τα φώτα, ώστε το ταραγμένο παιδί σας να λαμβάνει λιγότερες αισθητικές πληροφορίες από το περιβάλλον. Βάλτε ηρεμιστική

μουσική (υπάρχουν πολλά CD με μουσική χαλάρωσης στο εμπόριο). Απομακρύνετε ερεθίσματα που μπορεί να το οδηγήσουν σε περαιτέρω διαταραχή και διάσπαση.

Πάρτε το παιδί σας για μια βόλτα ή στείλτε το γύρω από το τετράγωνο μόνο του, εάν είναι αρκετά μεγάλο. Δεν είναι μόνο ότι το περπάτημα καίει τοξική ενέργεια, το επαναληπτικό χτύπημα των ποδιών στο πεζοδρόμιο ή το έδαφος κατά την βάδιση φέρνει το μυαλό πίσω στην επικέντρωση.

Υιοθετείστε την καθοδηγούμενη νοερή απεικόνιση ευχάριστων στιγμών. Η καθοδηγούμενη νοερή απεικόνιση είναι ένα ισχυρό εργαλείο για να χαλαρώσουν τα παιδιά με Asperger και τραβά την εστίασή τους σε θετικές σκέψεις. Ταυτόχρονα ενθαρρύνει τη δημιουργικότητά τους. Συζητείστε με τον Λογοθεραπευτή του παιδιού σας πώς θα μπορούσε αυτό να γίνει πιο αποτελεσματικά.

Οι βαθιές αναπνοές είναι μια εύκολη τεχνική που τα μικρά παιδιά μπορούν να χρησιμοποιήσουν για να εκτονώσουν την οργή τους. Δείξτε στο παιδί σας τι να κάνει, τοποθετώντας το χέρι σας στο στήθος σας και ενθαρρύνοντάς το να κάνει το ίδιο, λαμβάνοντας παράλληλα δύο βαθιές ανάσες. Το χέρι στο στήθος εξυπηρετεί ένα εύχρηστο οπτικό σύνθημα που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να υπενθυμίσετε στο παιδί σας να κάνει ένα βήμα πίσω από αυτό που το ενοχλεί: κάντε το αν το δείτε να αρχίζει να ταραξεται.

Διδάξτε το να συμπάσχει. Τα παιδιά με Asperger συχνά δεν κατανοούν το αντίκτυπο που μπορεί να έχει στους άλλους η συμπεριφορά τους (φτωχή θεωρία του νου). Εάν το παιδί χτυπά, δαγκώνει ή κλωτσάει, κατεβείτε στο επίπεδο του και ήρεμα ρωτήστε το πώς θα ένιωθε αν κάποιος έκανε το ίδιο σε αυτό. Προτρέψτε το να σας δώσει την σκέψη του λέγοντάς του «εάν η αδελφή σου σε κλωτσήσει δεν θα σου αρέσει που θα πονέσεις και θα κλάψεις». Προσοχή, εάν σας χτυπήσει, μην το χτυπήσετε και εσείς για να δει πώς αισθανθήκατε. Είναι ολέθριο λάθος!

Δώστε του πολλές ευκαιρίες να είναι δημιουργικό. Η δημιουργικότητα βοηθά στην απελευθέρωση της συναισθηματικής ενέργειας.

Δοκιμάστε την αρωματοθεραπεία χρησιμοποιώντας οσμές και μυρωδιές που ηρεμούν το παιδί σας.

Χρησιμοποιείτε στο παιδί σας «Κοινωνικές ιστορίες» (**Social Stories ©**) ή «Αισθητηριακές Ιστορίες» (**Sensory Stories©**). Ο εξειδικευμένος σε αυτές τις ιστορίες Ψυχολόγος ή Λογοθεραπευτής ή Εργοθεραπευτής του παιδιού σας θα σας βοηθήσουν στην εκπαίδευσή σας για τον τρόπο που θα τις δημιουργήσετε.

Δοκιμάστε με το παιδί να γίνει αρθρογράφος. Για το παιδί που μπορεί να γράψει, η αρθρογράφηση είναι ένας εξαιρετικός τρόπος για να ξεμπερδέψει τις σκέψεις στο μυαλό του και να πει τα εσώψυχα του. Η τεχνική αυτή επιτρέπει στα παιδιά με Asperger να βγάλουν τις εσωτερικές τάσεις τους έξω από τον εαυτό τους στο χαρτί. Υπάρχουν τρεις τρόποι να χρησιμοποιηθεί αυτή η αρθρογράφηση: **(1)**: Να εκδοθεί κάπου (πχ στο Κέντρο μας εκδίδουμε την μηνιαία μας εφημερίδα) ή **(2)**: Να το κρατήσει σε προσωπικό του αρχείο ή **(3)**: αφού τις γράψει και τις διαβάσει, να τις καταστρέψει κατόπιν εάν επιθυμεί. Αναπτύξτε ακόμα και μία καθημερινή συνήθεια να γράφει το παιδί σας σε ένα χαρτί για οτιδήποτε έρχεται στο μυαλό του. Μπορεί το παιδί σας για παράδειγμα να γράψει «μισώ το σχολείο», «φοβάμαι το σκυλί», το κλάμα του μωρού με τρελαίνει», «ο Γιώργος

είναι χαζός» ... -ό,τι του έρχεται στο μυαλό. Τελικά, θα αποκτήσει την δυνατότητα να καταλάβει τι συμβαίνει στον εσωτερικό του κόσμο. Στη συνέχεια, μπορείτε να του πείτε να τσαλακώσει ή να σκίσει το χαρτί και να το πετάξει αν δεν θέλει αυτές τις ιδιωτικές εσωτερικές του σκέψεις να τις διαβάσει ποτέ κανείς. Σεβαστείτε την ιδιωτική του ζωή και κάντε το να πιστέψει ότι μπορεί να γράψει ότι θέλει χωρίς το φόβο της επίπληξης.

Αντιστρέψτε τη σκέψη σας. Μάθετε από τα παιδιά με Asperger τα δώρα που κουβαλούν στην ψυχή τους: της ελκρινείας, της επιμονής, της υπομονής και της επίλυσης προβλημάτων.

Βγάλτε το παιδί σας με Asperger από την «καλωδίωση». Τα παιδιά που βλέπουν επιθετική ή βίαιη συμπεριφορά να παίζονται στην οθόνη της τηλεόρασης ή σε ηλεκτρονικά παιχνίδια τείνουν να είναι πιο επιθετικά όταν παίζουν. Αν το παιδί σας είναι συνεχώς επιθετικό, προχωρήστε στον περιορισμό της έκθεσης του στα μέσα ενημέρωσης. Αν δεν το δει στην τηλεόραση, μπορείτε να εξηγήσετε ότι το να χτυπήσουμε κάποιον δεν είναι ένας ωραίος τρόπος για να δράσουμε και δεν λύνει τα προβλήματα μας. Ενισχύστε το μήνυμα με την επιλογή παραμυθιών και τηλεοπτικών εκπομπών που προωθούν την καλοσύνη και τον σεβασμό του άλλου.

Χρησιμοποιείτε τεχνικές **Αισθητηριακής Δίαιτας**. Συζητείστε με τον Εργοθεραπευτή του παιδιού σας για την κατάλληλη τεχνική για το παιδί σας.

Βγείτε εσείς έξω για ένα περίπατο αφήνοντας το παιδί σας μόνο του. Μερικές φορές είναι καλύτερο να αφήσετε το παιδί σας να δουλέψει μόνο του το θυμό του με το να απομακρυνθείτε από την κατάσταση. Ωστόσο, θα πρέπει πάντα να εξασφαλίσετε ότι παιδί σας είναι σε ένα ασφαλές περιβάλλον και δεν μπορεί να έρθει σε θέση να βλάψει τον εαυτό του ή τον χώρο που θα παραμείνει.

Προσέξτε τη διατροφή του. Μερικοί γονείς βρίσκουν ότι η μείωση ή την εξάλειψη ορισμένων τροφίμων από τη διατροφή βοηθά το παιδί με Asperger να είναι πιο ήρεμο. Αν το παιδί σας τρώει πολύ επιλεκτικά, θα πρέπει να συμπληρώσει τη διατροφή του για να βεβαιωθείτε ότι έχει τα καύσιμα που απαιτούνται για το σώμα του για να λειτουργήσει καλά. Ξεκινώντας την μέρα, η διατροφή με ένα υγιεινό πρωινό ισορροπημένο με πρωτεΐνες, λίπη και υδατάνθρακες είναι σημαντική. Τα ζαχαρώδη δημητριακά είναι μία γρήγορη και εύκολη διατροφή, αλλά δεν πρέπει να χρησιμοποιείται ως ένα πρωινό στήριγμα. Οι χυμοί φρούτων επίσης είναι υψηλοί σε θερμίδες και ζάχαρη και **δεν συνιστώνται**. Αντί για χυμό ή ανθρακούχα ποτά, συνηθίστε να προσφέρετε απλά νερό. Με την αφθονία των εμφιαλωμένων νερών με γεύσεις φρούτων και βιταμίνες, ενυδατώνετε το παιδί σας τώρα πια πιο εύκολα από ποτέ.

**Δεν πρέπει να ξεχνάμε: Τα παιδιά με Διαταραχές Αυτιστικού Φάσματος αντιλαμβάνονται τον κόσμο διαφορετικά από εμάς. Τα δικά μας αυτονόητα δεν είναι υποχρεωτικά και δικά τους. Πολύ συχνά πρέπει να τους εξηγήσουμε ακόμα και πολύ απλά πράγματα για να μπορέσουν να κατανοήσουν καλύτερα τον κόσμο μας και τους τρόπους που συμπεριφερόμαστε μέσα σε αυτόν.**