## Wskazówki dla rodziców do zabaw i ćwiczeń, jakie mogą wykonywać w domu z małym dzieckiem, u którego zdiagnozowano zaburzenia ze spektrum autyzmu.

Nowa sytuacja związana z ograniczeniami wynikającymi z COVID-19 sprawiła, że Państwa dzieci nie mogą obecnie korzystać z zajęć terapeutycznych tak w naszej Poradni, jak   
i z zajęć w przedszkolach czy innych placówkach. Zachęcamy, by w tym czasie, który spędzacie teraz Państwo z dzieckiem w domu podejmować z nim zaproponowane poniżej ćwiczenia i zabawy.

Z pozdrowieniami i życzeniami zdrowia oraz szybkiego powrotu do zorganizowanych zajęć w palcówkach – psycholog Elżbieta Wzorek.

1. **Ćwiczenie i rozwijanie kontaktu wzrokowego oraz dzielenie pola uwagi z inną osobą:**
   * Ćwiczenie reagowania na polecenie „popatrz na mnie” – dziecko ma popatrzeć na osobę, która go woła i skoncentrować wzrok na twarzy tej osoby, polecenie słowne „popatrz na mnie” popieramy gestem wskazując palcami wskazującym i środkowym na swoje oczy, polecenie to i gest powtarzamy w różnych sytuacjach, gdy wołamy dziecko, chcemy by coś zrobiło czy zwróciło na nas uwagę;
   * Ćwiczenie reagowania na wołanie go po imieniu przez różne osoby – dziecko powinno odwrócić głowę i popatrzeć na osobę, która go woła. Jeśli nie reaguje na wołanie podchodzimy do niego, dotykamy np .ramienia i ponownie wymawiamy jego imię oraz dodajemy „popatrz na mnie”, wskazując palcami na oczy;
   * Ćwiczenie patrzenia na osobę przy zabawach związanych z naśladowaniem różnych zabaw i czynności. Za każdym razem zwracamy uwagę by dziecko popatrzyło na nas, gdy bawimy się czy coś mu pokazujemy;
   * Zachęcanie by dziecko patrzyło na to samo, co inna osoba. Wskazujemy palcem różne przedmioty, zabawki, obrazki i zachęcamy „popatrz na …..” Przy okazji tych ćwiczeń próbujemy zaciekawić go otoczeniem, osobami, zabawkami, różnymi czynnościami;
   * Zachęcamy by dziecko pokazywało palcem różne rzeczy i wtedy od razu podążamy za jego polem uwagi, nazywamy to, co pokazuje, razem z nim to oglądamy, podajemy, itp.;
   * Zachęcanie by przynosiło i pokazywało domownikom i innym znanym osobom zabawki, różne przedmioty, które go zaciekawiły, to, co narysowało, ulepiło, itp.– zachęta by się „chwaliło” przed innymi, tym, co robi, by przychodziło do rodzica „pożalić się”, gdy się przewróciło, uderzyło, itp.

Brak kontaktu wzrokowego i wspólnego pola uwagi blokuje uczenie się oraz kontakt społeczny z innymi.

1. **Rozwijanie naśladowania**
   * Zachęcanie dziecka do naśladowania prostych ruchów motorycznych np. podskoki, stanie na jednej nodze, klaskanie, uderzenie o różne przedmioty, itp., za każdym razem wykonując dany ruch powtarzamy: „zrób tak jak ja”.   
     Aby dziecko zrozumiało o co nam chodzi pomocna może by na początku druga osoba –jedna pokazuje ruch, a druga modeluje ten sam ruch wykonując go z dzieckiem, do tej zabawy można też włączyć rodzeństwo, które również naśladuje ruchy wykonywane przez rodzica;
   * Naśladowanie zabaw ruchowych np. zabawy z piłką (rzucanie, kopanie, turlanie), proste zabawy paluszkowe (rymowanki połączone z ruchami palców), piosenki i wierszyki z pokazywaniem czynności, naśladowanie wskazywania części ciała u siebie, u innej osoby, na lalce, na ilustracji postaci, itp.;
   * Naśladowanie prostych zabaw manipulacyjnych i konstrukcyjnych np. układania klocków, dobierania kształtów do otworów, nakładania czy ściągania elementów, łączenia prostych puzzli, jeżdżenia autami, dmuchania   
     i robienia baniek mydlanych, chowanie i szukanie ukrytego pod kubkiem przedmiotu, itp. Inicjowanie zabaw z naśladowaniem prostych czynności codziennych np. mycie, wycieranie, jedzenie, picie – udajemy, że wykonujemy te czynności i zachęcamy by dziecko robiło to samo;
   * Naśladowanie rysowania prostych elementów: linia pionowa i pozioma, koło, proste kształty geometryczne, łączenie dwóch punktów, rysujemy prosty schemat, nakładamy na niego przeźroczystą folię i dziecko rysuje na folii. Naśladowanie innych zabawach plastycznych – malowania farbami palcami, pędzlem, lepienia z plasteliny, modeliny, masy solnej, czy innych mas plastycznych, wycinania, itp.;
   * Naśladowanie wydawania odgłosów zwierząt, pojazdów. Naśladowanie odtwarzania dźwięków –zabawa dzwonkiem, grzechotką, kołatką, gra na cymbałkach, bębenku, czy innych prostych instrumentach. Naśladowanie min, pojedynczych dźwięków (np. zabawa przed lustrem), naśladowanie   
     i powtarzania prostych słów, krótkich zdań.

Naśladowanie to dla najmłodszych najistotniejszy mechanizm uczenia się.

1. **Rozwijanie komunikowania się z otoczeniem**
   * Nie wyprzedzamy potrzeb dziecka, jeśli czegoś chce np. jeść czy pić dążymy do tego by to wskazało ręką, palcem, gestem lub zakomunikowało prostym słowem. Możemy modelować to zachowanie –domyślając się co dziecko chce wskazujemy to, a druga osoba nam to podaje lub palcem dziecka wskazujemy tą rzecz i dopiero wówczas mu ją podajemy;
   * Oczekiwanie by dziecko potwierdziło to, co chce albo kiwnięciem głowy, pokazaniem tej rzeczy ręką, palcem albo słowami –„daj” czy „tak” – to zachowanie również powinno być wcześniej wymodelowane poprzez demonstrację;
   * Rozwijanie zasobu słownictwa rozumianego przez dziecko poprzez nazywanie i wskazywanie w otoczeniu: osób, zwierząt, różnych przedmiotów, pokarmów, pojazdów, części ciała, codziennych czynności, wszystkiego, co w danym momencie dziecko zainteresowało. Łączenie nazwy z prezentacją przedmiotu rzeczywistego lub na obrazku. Następnie ćwiczenie rozpoznawania   
     i wskazywania przez dziecko w otoczeniu lub na obrazkach nazywanych przez rodzica rzeczy, osób, czynności, itp.
   * Każda podjęta przez dziecko próba komunikowania się z innymi osobami czy to przez gesty, wydawane dźwięki, wskazywanie powinna być zauważona i od razu nagradzana –np. słowami, uwagą skierowaną na dziecko, zareagowaniem na to, co chce, itp.
   * Jeśli dziecko nie posługuje się dalej mową to wprowadzamy i uczymy je komunikowania się poprzez gesty, wskazywanie palcem, kiwnięcie głową, wskazywanie obrazka z przedstawioną konkretną czynnością czy przedmiotem, które obrazują to, co chce robić. Dbamy o rozwijanie rozumienia i reagowania na proste polecenia i słowa związane z codziennymi czynnościami i zabawami.
   * Jeśli dziecko zaczyna mówić zachęcamy je do powtarzania słów, nazywania tego, co chce. Wspólnie oglądamy książeczki dla dzieci –rodzic wskazuje obrazek i nazywa, rodzic palcem dziecka wskazuje obrazek i nazywa, dziecko wskazuje samo a rodzic nazywa, rodzic wskazuje i zachęca dziecko by nazwało, dziecko wskazuje samo i nazywa.

Wypracowanie choćby najprostszego systemu komunikowania się daje podstawę do budowania relacji i uczenia się przez dziecko nowych umiejętności. Sprzyja jego rozwojowi poznawczemu i społeczno-emocjonalnemu.

1. **Rozwijanie zróżnicowanej aktywności zabawowej**
   * Zabawy naprzemienne z drugą osobą – każdy kolejno wykonuje tą samą czynności np. zabawy z piłką posyłaną od osoby do osoby (rzucanie-łapanie, kopanie, turlanie, podawanie, rzucanie do wybranego pojemnika, itp.), jeżdżenie autem od osoby do osoby, rzucanie woreczkami do celu, gra   
     w kręgle, itp.;
   * Włączanie się w zabawy, które inicjuje dziecko i zachęcanie go do robienia czegoś wspólnie z drugą osobą. Włączając się w zabawę zaczynamy od naśladowania dziecka, tego co robi, dźwięków które wydaje i obserwujemy czy ono to zauważa. Jak reaguje na to, że jest naśladowane –czy mu się to podoba i produkuje następne ruchy i dźwięki oraz obserwuje naszą reakcję czy złości się i przerywa swoją aktywność. Jeśli nas nie zauważa lub złości się, to musimy go do takiej naszej aktywności stopniowo przyzwyczaić, przez kolejne dni w różnych sytuacjach, krótko je naśladujemy. Jeśli widzimy, że dziecku podoba się to, że jest naśladowane to próbujemy wprowadzić małą zmianę   
     w jego zabawię i zachęcamy by teraz ono nas naśladowało;
   * Organizowanie prostych zabaw z innym dzieckiem, z rodzeństwem, np. zabawy z piłką, autem, bieganie, chowanie się, robienie min, układanie klocków, itp.;
   * Uczenie zabaw naśladujących zachowania społeczne – proste zabawy tematyczne np. karmienie misia, mycie go, wycieranie, czesanie, usypianie itp. Zabawy tematyczne typu: zakupy, lekarz, przedszkole, przyjęcie urodzinowe, wycieczka, jazda samochodem, itp.
   * Wprowadzanie prostych zabaw z pacynkami, które wykonują te same czynności np. witają się, kłaniają się, robią „pa, pa”, tańczą, chowają się itp.;
   * Zabawy w udawanie –udajemy, że pijemy z kubka, dzwonimy telefonem, udajemy, że jemy, że przygotowujemy obiad –używając do tego różnych przedmiotów.
   * Zachęcanie do lubianych przez dziecko zabaw manipulacyjnych   
     i konstrukcyjnych – klocki, puzzle, nawlekanki, układanki, dobieranki, itp.

Uczenie zróżnicowanej aktywności zabawowej to przeciwwaga dla sztywnych, schematycznych i powtarzanych zachowań dziecka, jego autostymulacji. Poprzez zabawę dziecko uczy się i rozwija swoje umiejętności poznawcze i społeczne.

1. **Rozwijanie samodzielności dziecka przy wykonywaniu prostych czynności samoobsługowych**
   * Samodzielne rozbieranie się –a przy okazji np. dodatkowo ćwiczymy nazywanie części ciała i różnych części garderoby;
   * Uczenie samodzielnego ubierania się – a przy okazji ćwiczymy też sprawność motoryczną, a szczególnie sprawność manualną, manipulacyjną, koordynację wzrokowo-ruchową oraz jak wyżej nazywanie;
   * Ćwiczenie samodzielnego jedzenia, picia;
   * Próby samodzielnego mycia buzi, rąk i wycierania się;
   * Zachęcanie do zbierania i porządkowania zabawek;
   * Zachęcanie by dziecko razem z dorosłym nakrywało do stołu, ścierało kurze, przynosiło i podawało różne drobne przedmioty domowe;
   * Uczenie sygnalizowania potrzeb fizjologicznych oraz w miarę samodzielnego ich załatwiania.

Samodzielność samoobsługowa jest jedną z najistotniejszych kompetencji społecznych. Jest punktem wyjścia dla budowania zaradności społecznej w innych sytuacjach i miejscach,   
w których dziecko będzie przebywało.

1. **Ćwiczenie i stymulowanie odbierania różnych bodźców zmysłowych**
   * Wodzenie wzrokiem za punktem świetlnym – np. zabawy z latarką;
   * Wodzenie wzrokiem za kolorowymi, zmieniającymi się światełkami;
   * Przypinanie i ściąganie kolorowych spinaczy śledząc je wzrokiem;
   * Wskazywanie kolorów, kształtów, różnych przedmiotów na obrazkach;
   * Reagowanie na różne dźwięki w otoczeniu – dziecko ma odwrócić głowę   
     w kierunku, skąd dochodzi dźwięk oraz szukać jego źródła;
   * Rozpoznawanie odgłosów zwierząt, pojazdów, domowych sprzętów, prostych instrumentów muzycznych – słucha odgłosu i ma wskazać na obrazku, co wydaje taki dźwięk;
   * Na umówiony dźwięk gwizdka, bębenka, dzwonka dziecko ma biegać, podskoczyć czy zatrzymać się, itp.;
   * Dotykanie różnych powierzchni i faktur dłońmi czy stopami (gąbka, flanela, coś szorstkiego, szczoteczka, itp.), dotykanie różnych substancji kleistych, sypkich, mas plastycznych (plastelina, ciasto, farby, mąka, ryż, makaron, kisiel, itp.), dotykanie czegoś ciepłego i zimnego – za każdym razem nazywamy wrażenia np. twarde, miękkie, ciepłe, zimne, szorstkie, kłujące, gładkie itp.
   * Masowanie ciała delikatne i mocniejsze uciskanie, masowanie różnymi fakturami, ciasne zawijanie w koc i rozwijanie. Przy zabawach związanych   
     z masowaniem nazywanie części ciała;
   * Wąchanie różnych zapachów;
   * Dostarczanie różnych wrażeń smakowych: słodki, gorzki, kwaśny, słony.
   * Łączenie w zabawach różnych wrażeń zmysłowych np. wrażenia wzrokowe   
     i słuchowe, wzrokowe i zapachowo-smakowe itp.

Właściwe odbieranie i reagowanie na różne bodźce zmysłowe jest ważne dla procesów uczenia się oraz przetwarzania informacji docierających do dziecka.