

## **DESET NÁSTRAH OHLEDNĚ SVÁTKŮ A JAK SE JIM VYHNOUT**

Ach, ty svátky. Speciální jídla. Speciální rodinné oslavy. A ovšem, naše speciální děti! Často svátky profrčíme a jen doufáme, že to dobře dopadne – ale neuděláme si čas a nepromyslíme si, jak tento slavnostní čas skutečně prožít jako slavnostní pro nás i naše děti s různými formami autismu. Většina z nás se bezděčně stává účastníky alespoň jedné z 10 svátečních nástrah. Víme, že jsme se dostali do nesnází, když má naše speciální dítě častější špatné nálady, krize nebo záchvaty... když se naše širší příbuzenstvo necítí v pohodě nebo jsou v rozpacích... a nebo když se my sami cítíme vystresovaní nebo zcela vyhořelí. Můžeme svést vinu na hektické svátky, ale ve skutečnosti svátky samy nejsou příčinou nepříjemností, ale jsou to pasti, do kterých se omylem necháváme chytit. To je skvělá zpráva, protože to znamená, že můžeme těmto problémům předcházet! Podívejte se níže na 10 nástrah svátků a jak jim předcházet. Budete si za to děkovat od této chvíle až do Nového roku!

### **1. Bránění vašemu dítěti v ismování (=sebestimulující chování)**

Vzhledem k rozruchu a narušení rutiny během svátků je pro naše děti velmi důležité, aby měly dovoleno se o sebe postarat a vyrovnat s jiným prostředím. Víme, že ismování (sebestimulující chování), je pro naše děti a jejich nervový systém naprosto zásadní. V ideálním případě by bylo samozřejmě nejlepší, abychom se k našim dětem v jejich ismování mohli připojit. Ale dokonce i tehdy, když toho nejsme schopni, můžeme nechat naše děti dělat jejich oblíbenou činnost. Pokud to tak uděláme, všichni z toho budeme mít prospěch!

### **2. Nevhodné jídlo pro vaše dítě**

Ano, jsou tu svátky. Spousta sladkých, pšeničných, bláznivě mléčných jídel. Může být pokušením povolit našim dětem nabažit se této skvělé hojnosti. Můžeme si myslet, že bude pro tentokrát jednodušší dětem vyjít vstříc. Mohu vás ale ujistit, že jednodušší to nebude! Je mnoho jídel, o kterých víme, že je naše děti nedokážou dobře zpracovat. Ano, prvních pár minut, kdy jim povolíme jíst cokoli, se může zdát jednodušší. Ale jen o pár minut později...je to katastrofa. Následující špatné nálady, krize, přejídání, problematické chování a průjem za to opravdu nestojí. Promysleme si předem, zda budeme držet tato jídla dál od našich dětí nebo – v tom lepším případě – zda ta jídla nebudeme mít vůbec k dispozici, a to nám celé sváteční období milionkrát ulehčí.

### **3. Překvapení vašeho dítěte**

Někdy můžeme být tak zaměstnaní plánováním svátečního výletu (např. k babičce) nebo projektu (např. zdobení vánočního stromku), že o tom zapomeneme říct nejdůležitějšímu účastníkovi: našemu speciálnímu dítěti. Ačkoli naším záměrem není naše děti překvapit, často se stává, že se vydáme na výlet nebo se pustíme do nějakého projektu, aniž bychom našim dětem vše předem vysvětlili. Také u dětí komunikujících neverbálně bude pro minimalizování záchvatů vzteku a maximalizování spolupráce velmi přínosné, pokud jim dlouho dopředu vysvětlíme, co se bude dít a proč to bude pro ně zábavné.

### **4. Pokud nemá kam utéct**

Je velmi běžné jít na nějakou oslavu do domu někoho jiného. Obvykle vezmeme své dítě s sebou a doufáme v to nejlepší s tím, že se domníváme, že nad tím nemáme moc kontrolu. Ale máme! Můžeme si dopředu domluvit tichou místnost nebo místo, kam by mohlo naše dítě jít při přetížení vším tím rozruchem a smyslovými vjemy, které se tvoří na většině oslav. Občas může opravdu pomoci, když vezmeme naše dítě do této místnosti a strávíme s ním nějaký čas o samotě.

### **5. Zaměření se na zastavení problematického chování**

Většina z nás má obavu, že naše dítě bude svým chováním způsobovat potíže. Trápíme se tím, sledujeme, kdy to začne, a snažíme se to zastavit, jakmile k tomu dojde. Je ironií, že se tím pádem plně zaměříme na to, co od našich dětí NECHCEME. Pokud například nechceme,

aby naše dítě někoho uhodilo, tak tím, že se zaměřujeme na "neuhovení nikoho", můžeme ve skutečnosti vytvořit ještě víc takového chování. Místo toho můžeme oslavovat naše dítě pokaždé, když udělá něco, co chceme. Pokud máme dítě, které někdy někoho uhodí, tak nám může velmi pomoci, když budeme aktivně vyhlížet jakoukoli chvíli, kdy je naše dítě přátelské a jemné – a potom ho budeme nadšeně chválit!

#### **6. Dávání příliš stimulujícího dárku**

Samozřejmě můžeme načerpat velkou radost z toho, že svým dětem dáváme dárky. Ale jakmile jde o naše speciální děti, pojďme si obzvlášť dobře uvědomit, jakým druhem dárku je obdarujeme. Pokud jim dáme dárek s blikajícími světly a hlasitým pípáním, tak si říkáme o jejich následné problematické chování. Pojďme dobře zvážit, zda by náš dárek nepřispěl k přílišné stimulaci našich dětí s jejich citlivým systémem vnímání.

#### **7. Vyřazení našich dětí z procesu obdarování**

Vždy myslíme na naše speciální dítě při nákupu dárků. Ale přemýšlíme o našem speciálním dítěti jako o potenciálním dárci? Přemýšlení o druhých - co chtějí, co bychom pro ně mohli udělat – to je základním prvkem socializace, kterou chceme, aby se naše děti naučily. Svátky k tomu poskytují ideální příležitost! Můžeme si předem naplánovat s naším speciálním dítětem čas na to, abychom jim pomohli vyrobit něco pro jednoho nebo více lidí, které mají ve svém životě. (Tyto dárky a aktivity mohou být od velmi jednoduchých až po složitější, podle úrovně vývoje konkrétního dítěte.) A potom v den obdarování můžeme pozvat naše speciální dítě, aby předalo veškeré dárky, které vyrobil nebo vyrobila (tak nejlépe, jak to dovede).

#### **8. Očekávání, že to naší rodině „dojde“**

Mnoho z nás je čas od času frustrováno členy naší širší rodiny, že nejsou dostatečně chápající a vnímaví, když jde o naše speciální dítě. Ale pamatujme na to, že pokud členové naší širší rodiny s naším dítětem nežijí, tak jim to "nedojde". Pokud bereme naše speciální děti na návštěvu k širší rodině, tak jim můžeme předem zaslat e-mail s vysvětlením, co mohou udělat, aby návštěva byla pro nás i naše dítě příjemná. Můžeme to využít jako příležitost k vysvětlení, proč by náhlý hluk mohl způsobit potíže nebo říct všem, jakou odpověď naše dítě rádo uslyší, když pokládá stále dokola stejnou otázku. Tím vytvoříme pro naše dítě vhodné prostředí.

#### **9. Názor, že aktivity mají být mimo náš domov**

Víme, že dětem autistického spektra se daří lépe, pokud nejsou příliš stimulované mnohými věcmi, zvuky, pachy a nepředvídatelnými událostmi vnějšího světa. A tak můžeme v našich domovech vytvořit zkušenosti, za kterými bychom šli za normálních okolností ven. Například místo toho, abychom šli na večerní průvod, můžeme dát vánoční světylka okolo domu, všude zhasnout a pustit potichu vánoční hudbu. Někteří z nás budou mít obavy z toho, že připravíme naše děti o vánoční zábavu, ale mějme na paměti, že pokud naše děti nezvládnou takovou zkušenost vstřebat, tak to pro ně zábava stejně nebude. Proto pokud můžeme pro naše dítě vytvořit stravitelnou verzi takové procházky doma, mohou to lépe přijmout a vychutnat si to. Tím ve skutečnosti dáváme svému dítěti více, nikoliv méně.

#### **10. Dívání se na obal místo na dárek**

Často jsme chyceni do pasti svátků – vánoční stromek, dárky, návštěvy a vycházky, které musí vyjít přesně podle plánu. Je v pořádku zařídit zábavné věci, ale nezapomeňme, že to jsou jen ozdoby. Nejsou dárkem, ale jen obalem. Tím dárkem je naše speciální dítě. Tím dárkem je podělit se o to příjemné s lidmi, které milujeme. Místo toho, abychom svátky strávili plánováním oslav, můžeme je použít k tomu, abychom viděli krásu v jedinečnosti našeho dítěte, abychom oslavili to, co je naše dítě schopné dělat, a abychom v sobě podporovali citlivé vnímání našeho dítěte a jeho velmi odlišného způsobu prožívání světa.