Jak uspokoić osobę w spektrum autyzmu?

Spis treści

1. Wprowadzenie
2. Natychmiastowe działania
3. Długoterminowe strategie
4. Czego unikać
5. Kontakt do Działu ds.Równości

1. Wprowadzenie

Aby uspokoić osobę w spektrum autyzmu, kluczowe jest redukowanie bodźców (przeniesienie do cichego miejsca, usunięcie drażniących elementów), odwracanie uwagi (ulubiona zabawka, zadanie, muzyka), stosowanie stymulacji sensorycznej (kołderki obciążeniowe, masaż, ciepło, ale bez dotyku po ciele), zapewnienie spokoju i rutyny, używanie prostych komunikatów, oraz okazywanie zrozumienia i spokoju, przy jednoczesnym zapewnieniu bezpieczeństwa, gdy jest to konieczne.

2. Natychmiastowe działania

- **Zmień otoczenie:** Przenieś osobę do cichego, bezpiecznego miejsca z minimalną ilością bodźców (światła, dźwięki).
- **Usuń bodźce:** Wyeliminuj to, co drażni (np. hałas, jasne światło, niewygodne ubranie).
- **Odwróć uwagę:** Zaangażuj osobę w coś przyjemnego, np. ulubioną zabawkę, muzykę, zadanie (nawlekanie koralików, masa plastyczna).
- **Użyj stymulacji sensorycznej:** Kołderka obciążeniowa, piłka sensoryczna, ciepły koc, masaż, głęboki ucisk (jeśli osoba to lubi).
- **Spokojne przytrzymanie:** Jeśli osoba jest w niebezpieczeństwie, zapewnij bezpieczne przytrzymanie (np. obejmij od tyłu) lub przykryj głowę poduszką, jeśli rzuca się.
- **Proste komunikaty:** Mów krótko i jasno: "Usiądź", "Spokój", "Jesteśmy w domu".
- **Zachowaj spokój:** Twój spokój jest kluczowy. Nie krzycz, nie denerwuj się.
- **Zadzwoń po pomoc** - jeżeli sytuacja się pogarsza pomimo Twoich działań.

3. Długoterminowe strategie

- **Rutyna:** Utrzymuj przewidywalny plan dnia, aby czuła się bezpiecznie.
- **Komunikacja emocji:** Rozmawiaj o uczuciach i pomagaj nazywać emocje (nawet trudne), aby wyrażać je słowami, a nie zachowaniem.
- **Wzmacnianie pozytywów:** Chwal za spokojne zachowanie i dobre reakcje.
- **Zrozumienie i akceptacja:** Pokazuj, że rozumiesz jej uczucia, nawet jeśli nie aprobujesz agresji.

4. Czego unikać

- **Uspokajania na siłę i dotykania** w trakcie zdenerwowania/wzburzenia (chyba że jest zagrożenie).
- **Zapobiegania autostymulującym zachowaniom, tikom**. Te serie powtórzeń pewnych ruchów, to mechanizm, który uspokaja osoby z autyzmem. Przykładami takich zachowań są: machanie dłońmi, pstrykanie palcami, kołysanie. Jeżeli jednak osoba z autyzmem zaczyna robić sobie krzywdę (np. bije się pięściami, uderza głową w ścianę) zrób wszystko, aby to powstrzymać. Czy uda ci się opanować taka osobę, czy zdekoncentrować, zależy od sytuacji.
- **Karania za objawy zaburzenia**.

5. Kontakt

Dział ds. Równości Politechniki Poznańskiej

ul. Piotrowo 3, pokój 018

email: dzial.rownosci@put.poznan.pl

tel.+48 61 665 2927

+48 61 665 2958

+48 61 665 3773

Punkt Pomocy Psychologicznej Politechniki Poznańskiej

ul. Piotrowo 3, pokój 017

Rezerwacja wizyty: