

Volný čas dětí s autismem

Pro většinu dětí je volný čas dobou, na kterou se těší, kdy mohou dělat, co je baví a nejsou zatížené povinnostmi. Jak jej ale mohou prožívat děti s autismem a proč?

Volný čas může být...

- **dobou, kterou vyplňují jednotvárnou činností** – autismus narušuje schopnost představivosti. Pro děti s autismem je těžké představit si, co vše by mohly dělat, ve chvíli, kdy mají „volno“, proto se většinou zaobírají jednotvárnou, stále se opakující činností (hra na počítači, točení se, rozhazování věcí, stále stejná hra, ...). Nedokáží si představit, co jiného by bylo možné dělat, a zároveň jim známá jednotvárná činnost přináší jakýsi pocit bezpečí. Dělají to, co znají.
 - **zdrojem nepohody (úzkosti, napětí)** – ve chvíli, kdy dítě neví, co má dělat, nedokáže se samo zabavit, nerozumí příliš dění okolo sebe, ani neví, jak dlouho to vše bude trvat, může být nervózní, úzkostné až vznětlivé. Je to stejné, jako když čekáme důležitou návštěvu, a ta stále nepřichází. Nevíme co dělat, co si o tom všem myslet a narůstá v nás napětí.
 - **dobou smyslového přetížení místo odpočinku** – když si představíte školní přestávku, je to pořádný šrumelec (mnoho hluku, různé ostré zvuky, chaos ve třídě i na chodbách, nepředvídatelné kontaktování od spolužáků a volný čas, kdy nevím, co dřív, zda svačit, jít na toaletu, připravit si, nebo odejít na chodbu...).
- To vše je pro nervovou soustavu dětí s autismem pořádná zátěž a místo odpočinku zažívají spíše napětí.
- **prostorem pro chování vyžadující zvláštní péči** – napětí, které děti s autismem mohou prožívat, se může změnit v sebepoškozování či jiné, z našeho pohledu „problémové chování“. I to může být někdy snahou se nějak zabavit (Například Honza několikrát za den schválně ušpinil prádlo, aby maminka musela prát, a on mohl sledovat točící se buben pračky.)



Co s tím?

- **Zpřehledněte čas** – jak dlouho, od kdy do kdy volný čas trvá (pomocí hodin, kuchyňské minutky, počtem písniček, které se přehrají atd.).
- **Vyrobte dětem „výběrové album“ pro volný čas** – nafotťe činnosti, které dítě rádo dělá (hraje si s písečkem, pouští mašinku, poslouchá písničky, hraje s vámi nějakou hru, jste na procházce, ...) a dejte je do malého alba – podporujte dítě ve výběru.
- **Učte dítě si hrát, rozšiřujte repertoár aktivit** – pomocí videoscénářů, nácvikem, rozvojem jeho dovedností, nácvikem hry se spoluhráčem.
- **Motivujte ho** – buďte s ním, zapojte se do hry tak, abyste byli dítěti partnerem ne učitelem, projevujte čitelně radost ze společné činnosti.
- **Využijte jeho dovedností a zálib** – pokud rádo hází věcmi, dejte jeho chování smysl, ať nepohazuje věci po bytě, ale míčky a plyšáky do prádelního koše.
- **Dopřejte mu klid** – volný čas by měl přinášet mimo jiné i odpočinek, proto je především ve školách nutné vytvořit pro dítě s autismem prostor, kde by si mohlo v době přestávky opravdu odpočinout (ať už čtením oblíbeného časopisu v kabinetě, či skákáním na míči v prostorách družiny). Zároveň se doma nebojte dítě nechat pobíhat, kývat se, třepetat rukama či hrát přiměřenou dobu na PC, je to jeho způsob relaxace.

Příjemně strávený volný čas přejí všichni z APLA Jižní Čechy, z.ú.