

Proč se pořád kýve...

„Po práci vyzvednu syna v družině, a když přijdeme domů, jsem za celý den už unavená. Udělám si kávu a jdu si chvíli odpočinout na balkon. Když procházím kolem synova pokoje, vidím, jak sedí na posteli a kýve se sem a tam. Děsně mě to rozčiluje. Proč to pořád dělá? “



U lidí s poruchou autistického spektra si můžeme povšimnout kývání, pohupování, poklepávání rukou či jiných opakujících se pohybů. Jde o tzv. **STIMMING**.

Stimming, neboli sebestimulační chování, nemusí být jen ve formě pohybů (kývání, třepetání rukama, chození po špičkách, ..), ale i opakování zvuků či používání předmětů (pozorování rotujících předmětů, světel, hra s tkaničkou, roztáčení předmětů...). Okolím člověka s autismem toto chování často nechápe, „leze mu na nervy“. Jedná se ovšem o seberegulační chování, které pomáhá lidem s autismem:

- vyrovnat se se stresem, úzkostí, přetížením,
- zvládnout nudu,
- zpracovat smyslové vjemy z okolí.

Ve chvíli přehlcení okolím může člověk s autismem využít stimming jako

předvídatelné chování, které v danou chvíli pomáhá zklidnit nervový systém a předvídatelnost jeho chování zajistí alespoň částečné ukotvení v pro něj chaotickém prostředí. Některým lidem s autismem rovněž napomáhá k udržení pozornosti.

Podíváme-li se trochu blíže na stimming ve formě pomalých houpačkových pohybů či rytmického poklepávání na tělo, objevíme jasnou spojitost těchto pohybů s aktivací parasymptiku, tj. té části nervové soustavy, která má charakter zklidňující, relaxační. Je zcela přirozené, že jako rodič tiším své novorozené plačící dítě houpáním a jemným poklepáváním na záda, zcela intuitivně. Tak i lidé s autismem využívají stejného principu v průběhu svého života pro své vlastní zklidnění. Ačkoli je stimming přirozeným autoregulačním chováním, které není nijak ohrožující (s výjimkou sebestimulace

vání), je mnohdy přílišně stigmatizováno a jeho násilné potlačování vede k zvýšení tenze a stresu člověka s autismem.

Pokud by stimming byl pro člověka s autismem ohrožující (sebestimulace) či mu bránil v učení a kontaktu s okolím, můžeme toto chování zkusit formovat, nikoli potlačovat. Jak tedy můžeme přispět k většímu pocitu pohodlí a bezpečí pro člověka s autismem a pomoci tak snížit čas strávený sebestimulací:

- zajistěte člověku s autismem dostatek klidu, tj. eliminujte podněty, které přetěžují jeho smyslovou soustavu (hluk, světlo, pachy, vizuální chaos)
- snažte se zabezpečit co největší předvídatelnost
- zajistěte strukturované prostředí a aktivity
- nabízejte různé aktivity, pomůcky, které pomáhají seberegulaci, a jsou bezpečné (relaxační mačkácké pomůcky různých materiálů a tuhosti, kousátka, houpačka, trampolína, gumy, aj.)

Stejně jako si rodič po náročném dni sedne s kávu na balkon, může i jeho dítě s autismem potřebovat několik minut stimmingu, aby si odpočinulo a znovu získalo vnitřní rovnováhu. Zamyslete se nad chvílemi, kdy se dítě takto chová a co tomu předcházelo. Pokuste se zajistit pro ně méně stresující a smysly přetěžující prostředí.

Přejeme Vám z APLA JČ klidné a pohodlové letní dny. A možná si i Vy někdy zkuste sednout na houpačku a na chvíli zpomalit☺.