

## Jak vysvětlit dětem s autismem, co se nyní děje, že se musí nosit rouška, nesmí se jezdit MHD apod.?

- Aby situace byla pro dítě přehledná, **můžeme při vysvětlení využít vizuální pomůcky** – obrázky, fotografie, video. Zapojte představivost. Když mluvíme o rouškách, ukázat mu venku lidi s rouškou, danou situaci okomentovat, ukázat mu roušku doma, nasadit si ji apod.
- Nošení roušky či jiná opatření můžeme také **vizuálně označit v kalendáři**, aby tak dítěti bylo jasné časové ohraničení situace (např. můžeme nalepit obrázek roušky do jednotlivých kolonek kalendáře, vyrobit vlastní kalendář apod.). Můžeme tak pomoci předejít situaci, že by děti, které se těžko učily chodit ven a nyní si zase zvyknou být více doma, nebudou chtít po ukončení karantény opustit byt či dům. Dítěti tak zpřehledníme, že situace a způsob fungování v ní jsou pouze dočasné.
- Zkusme si dopředu pro sebe říct, **co bychom potřebovali slyšet o současné situaci my sami** - co by nám pomohlo, abychom situaci chápali a dobře ji zvládli.
- I když si nejsme jistí, že nám dítě rozumí, můžeme mu situaci zkoušet opakovaně vysvětlovat **s ohledem na úroveň jeho intelektu** - „*Koronavirus je nemoc/bacil a abychom byli v bezpečí, než zase odejde, musíme nosit roušky, .... Nechodíme proto do práce apod. Bacil/ nemoc/ virus teď chodí venku, jezdí tramvají, a proto musíme nosit venku roušku.*“
- Doporučujeme **mluvit v krátkých, jednoduchých a srozumitelných větách** - nezamotat se do informací okolo nás (bývají někdy protichůdné), **nepoužívat odborné termíny**.
- **Neopomeňte zmínit řešení** - co MŮŽEME v této situaci dělat, spíše než jen co nedělat.
- Doporučujeme **nepřehánět s vysvětlováním, spíše se zaměřit na aktivity**, ve kterých se můžeme na chvíli "ztratit v čase" - při aktivitách zaměřených na chod domácnosti nebo výrobě drobností na Velikonoce, jakýmkoli pobytem v přírodě či na zahradě.
- Vždy je ale dobré zvážit, zda dítě vysvětlováním jen zbytečně nestresujeme a zda není lepší jej pouze bezpečně, např. automobilem přepravit někam do

přírody, kde nejsou ochranné pomůcky potřeba. **Jen my své dítě známe nejlépe.**

- Doporučujeme **příliš se nezahlcovat informacemi zvenčí, především ze zpravodajství.** Můžeme si například stanovit, že si nové zprávy/ shrnutí opatření apod. přečteme každé ráno nebo dopoledne. Snažme se na zprávy nedívat zejména na večer a před spaním.
- Je velmi důležité, **aby situaci psychicky zvládali v první řadě rodiče,** jejichž stav má zásadní vliv na dítě, obzvláště na citlivé dítě s autismem. Není však dobré předstírat optimistickou náladu. Je v pořádku být autentický. Je dobré mluvit o svých pocitech a nepřetvařovat se. Bud'me pro dítě čitelní – můžeme jasně, krátce vysvětlit, jak se cítíme. Dítě je však dobré nezahlcovat našimi úzkostnými pocity.