

Rozpoznawanie emocji – ASD (ang *autism spectrum disorder* - spektrum autystyczne)

Uczniowie z autyzmem mogą potrzebować pomocy w rozpoznaniu swoich emocji

Uczniowie z ASD miewają trudności ze zrozumieniem, dlaczego czują się tak, a nie inaczej, bądź też z rozpoznawaniem emocji u innych osób. Jeśli pomożemy im zrozumieć, jak się czują i dlaczego tak odczuwają, będą w stanie lepiej kontrolować własne zachowanie oraz reakcje na stres.

Uczniowie mogą odczuwać fizyczne objawy, takie jak ucisk w żołądku oraz uderzenia gorąca na policzkach, ale nie potrafią powiązać ich ze swoją nerwowością. Mogą mieć przyspieszoną akcję serca, mdłości oraz krótki oddech, a nie zdawać sobie sprawy z tego, że są to objawy lęku. Jeśli tak właśnie jest, oznacza to, że będą oni potrzebowali pomocy, by nauczyć się rozpoznawać swoje emocje.

Jeśli uczniowie rozumieją, o co chodzi, będą w stanie rozpoznać swoje emocje i związane z nimi objawy oraz zastosować odpowiednie strategie działania, by sobie pomóc. W ten sposób można zapobiec wybuchom emocji w sali lekcyjnej.

Uczniów należy wspierać i uświadamiać, że każdy człowiek odczuwa różne emocje i musi znaleźć sposób na radzenie sobie z nimi.

Kontrola emocji

Ważnym aspektem kontroli emocji jest świadomość wewnętrznych stanów ciała i sygnałów wskazujących na pobudzenie emocjonalne. Na przykład kiedy jesteśmy zdenerwowani, nasze mięśnie mogą być napięte. Możemy odczuwać uderzenia gorąca i nagły przyptyw energii. Dostrzeganie i interpretowanie tych fizjologicznych skutków pobudzenia emocjonalnego sprawia trudności wielu dzieciom z zaburzeniami ze spektrum autyzmu. Istnieją strategie, które mogą pomóc złagodzić rosnącą frustrację i lepiej kontrolować emocje. Można zachęcać dziecko, by opisywało swoje emocje słowami, np. „Jestem zły!”. U młodszych dzieci dobrze też wykorzystać sygnały wizualne, takie jak kartka papieru z obrazkami przedstawiającymi emocje, wśród których dziecko wskazuje swój stan emocjonalny.

Kiedy dziecko wyraża już uczucia słowami lub wskazuje odpowiedni obrazek, należy przedstawić mu sposoby radzenia sobie z sytuacjami powodującymi emocjonalne pobudzenie. Na początku można sugerować dziecku rozwiązania, a nawet dać mu listę strategii postępowania w danej sytuacji, na przykład powiedzieć: „Jeśli się zdenerwujesz, poproś o pomoc lub przerwę albo spróbuj rozwiązać następane zadanie”. Później jednak dziecko trzeba motywować, by samo znalazło rozwiązanie, zachęcać je, by poszukało innych możliwości działania niż strategie zaproponowane przez nauczyciela, zapytać „Co jeszcze możesz zrobić, jeśli się zdenerwujesz?”.

Czasami jednak stan emocjonalny może być tak nasilony, że dziecko będzie potrzebowało specjalnych technik, które pomogą mu się uspokoić. Dopiero po ich zastosowaniu będzie mogło omówić swoje uczucia i sposoby radzenia sobie z nimi.

Techniki

Progresywna relaksacja – oddychając głęboko w pozycji leżącej, dziecko powinno napinać (w czasie wdechu) kolejne grupy mięśni od palców stóp do głowy. Kiedy dziecko oswoi się z tą techniką, można je nauczyć napinać i rozluźniać całe ciało szybko i subtelnie w stresujących okolicznościach. Dodatkową zaletą tej szybkiej techniki relaksacyjnej jest fakt, że uczenie się jej pomaga dzieciom rozpoznawać stany ciała związane z napięciem i rozluźnieniem.

Kolejną strategią uspokajającą dla dziecka jest oddanie się na chwilę relaksującej czynności, takiej jak słuchanie muzyki z odtwarzacza lub smartfona, żucie gumy, rysowanie, masaż bądź myślenie o czymś przyjemnym i miłym w dotyku, na przykład miękkim kocu, futerku lub ukochanym zwierzątku.

Mniej bezpośrednią strategią jest nauczanie dziecka proszenia o pomoc lub unikania sytuacji, w których może wystąpić nadmierne pobudzenie. W przypadku niektórych dzieci skutkuje wyjście z klasy na 2 minuty w chwili pojawienia się frustracji. Rodzice i nauczyciele mogą ułatwić dzieciom korzystanie z takiego przywileju, wyznaczając specjalne miejsca na przerwę (strefy ciszy) i ustalając plany działania w kryzysowych sytuacjach, wprowadzając specjalne sygnały lub „karty przerwy”, dzięki którym dziecko poinformuje innych, że potrzebuje chwili samotności. Sama świadomość, że taka opcja jest dostępna, może pomóc dziecku z

ASD. U większości dzieci dobre efekty daje stosowanie kombinacji opisanych strategii kontroli nad emocjami.

źródło: S. Ozonoff, G. Dawson, J. C. McPartand: „Wysokofunkcjonujące dzieci ze spektrum...”, WUJ, Kraków 2015

źródło: C. Bullock, 100 pomysłów dla nauczycieli..., Harmonia Universalis, Gdańsk 2018