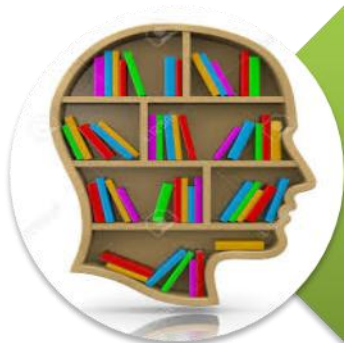


INFORMAȚII UTILE PĂRINȚILOR CU COPII CU TSA ÎN CONTEXT COVID-19

COVID-19 este o boală nouă provocată de Coronavirus. Cum boala este nouă pentru omenire și extrem de contagioasă, guvernele din întreaga lume iau măsuri pentru limitarea răspândirii bolii. Aceste măsuri afectează milioane de oameni. Printre ei sunt și persoane cu autism și familii care au copii cu autism. Viața de zi cu zi, oricum destul de dificilă pentru persoanele cu autism, este acum complet răvășită și încă și mai solicitantă.

Iată mai jos câteva recomandări pentru a face față acestor vremuri dificile, dacă aveți autism sau sunteți părinții unui copil din spectrul autist.



INFORMARE

- Este bine să fii informat, dar asigurăți-vă ca informațiile despre pandemie să nu mărească nesiguranța mai mult decât e necesar. Și încercați să evitați prea multe știri (negative).
- Evitați să-i stresati pe copiii și tinerii autiști cu tot felul de știri despre pandemie.
- Dacă sunteți adulți cu autism: planificați-vă primirea informațiilor, așa încât să nu fiți bombardatți continuu de ele. Fixați unul sau două momente pe zi în care să vă puneți la curent cu noutățile din criza coronavirusului. Opritiți notificările de pe smartphone-uri, pentru a nu primi informații pe care să fiți obligați să le procesați oată ziua, în cele mai imprevizibile momente.



SIGURANȚĂ

- Întrebați-i periodic (de pildă, o dată pe zi) pe copiii cu autism ce întrebări au despre COVID și răspundeți-le la ele, dar nu dați mai multe amănunte decât e necesar. Oferiți-le copiilor explicații scurte și clare despre coronavirus și COVID-19.
- Evitați pe cât posibil termenii care au conotații negative, precum periculos, mortal, catastrofal, groaznic și înlocuiți termenii negativi cu unii pozitivi de câte ori este posibil. De exemplu vorbiți despre ce veți face voi pentru a rămâne sănătoși, în loc să le spuneți ce veți face pentru a nu fi infectați.
- **Atenție la semne subtile de boală.** Fiți conștienți că persoanele cu autism nu pot întotdeauna să perceapă sau să se exprime când se simt rău și s-ar putea să nu se comporte ca un bolnav tipic. Vă poate ajuta să stabiliți un obicei din a măsura temperatura de bază a copilului dvs. și să o monitorizați zilnic.



ACTIVITĂȚI

- Spuneți-le ce activități sunt încă posibile și nu numai care sunt interzise.
- În fiecare seară identificați 3 lucruri pozitive sau bune de peste zi.
- Păstrați cât mai multe rutine zilnice.
- Lăsați-vă copilul să se stimuleze (balansare, lovire de mână, folosind un spinner), atât timp cât se autoreglează și nu se rănesc.
- Concepeți și utilizați un program zilnic pentru copiii și tinerii cu autism. Oferiți-le, într-o manieră cât mai concretă și mai vizuală, posibilitatea să anticipeze ce urmează. Oferiți previzibilitate, dar lăsați loc și pentru variații. Iar dacă copilul se descurcă, dați-i posibilitatea de a face alegeri. Astfel copilul va vedea când poate alege și când nu.
- Coronavirusul generează multă anxietate și stres. Decide un moment bun să începeți unele forme de relaxare.
- Continuați să ieșiți în aer liber și să faceți exerciții fizice.