# **25 zlatých pravidiel, ako zvládnuť problémové správanie dieťaťa s Aspergerovým syndrómom**

**Dôslednosť a autorita**

Byť dôsledný, dať od začiatku najavo autoritu, avšak nie silou a krikom!!! Je to ťažké, ale musíte si zachovať nadhľad a kľud. Keď dieťa uvidí, ako vás spoľahlivo vytáča do nepríčetnosti, že revete, ako blázon, vidí jasnú reakciu na svoje správanie. Je chytré a vie, že sa hneváme, ale zároveň pochopí, že ste slabá osoba, ktorú nemožno rešpektovať. A ak na neho budete revať často, dieťa si na to zvykne a bude to považovať za váš bežný vyjadrovací prostriedok. Potom, až budete revať, nech stojí a neletia pod auto, ani to vnímať nebude. Nerozpozná, na čo kladiete dôraz a na čo nie.

Oveľa vhodnejšie je hovoriť normálne a v prípade závažného problému, užiť prísny tón hlasu a treba začať dôrazne počítať do 3. Dieťa čoskoro pochopí, že ako náhle mama sprísni hlas a počíta, niečo sa vážne deje. A v prípade, že zakričíte, môže sa naozaj vydesiť, pretože vás takú nepozná. A pochopí, že naozaj niečo prehnalo. Na tom, aby to takto fungovalo, je potrebné začať pracovať najneskôr od 3rokov. Ak vás dieťa pozná ako revúcu vynervovanou osobu, bude ťažké to zmeniť a nastaviť inak. Ale môže zostať v šoku, pokiaľ nezačnete revať, keď to čaká, ale naopak zareagujete mrazivým pokojom.

**Láska a pochopenie**

S Aspergerom je nutné konať s láskou a pochopením, ale jasne a ak je treba, potom dôrazne. A trvať na dodržiavaní pravidiel, ktoré ste stanovili a dohodli sa na nich. Je potrebné jasne vymedziť mantinely, čo dieťa smie a čo nie. Opakujte dieťaťu, že vy ste tu dospelá a ono je dieťa, a že vy porúčam a ono počúva. Vášmu Zlatíčku sa toto rozdelenie rolí určite moc páčiť nebude a bude robiť všetko pre to, aby to bolo naopak, majte sa na pozore.

Vysvetlite mu, že nerozhodujete z dôvodu väčšej sily, alebo že mu môžete dať na zadok a ono vám nie. Ale preto, že máte viac skúseností, milujete ho a chcete pre neho to najlepšie. Znie to zložito, ale ono to pochopí.

**Kedy povedať nie**

Je nevyhnutné zabrániť, aby štvorročné alebo päťročné dieťa riadilo celý chod domácnosti a podľa neho sa všetko točilo**.** Keď bude dieťa akýmkoľvek spôsobom presadzovať svoju vôľu, ktorá sa javí rodičom absurdné (chce aby si s ním rodičia hrali ďalšie dve hodiny, aby ho nechali hrať na počítači celý deň, a pod). Rodičia nesmú mať strach z reakcie dieťaťa a povedať dieťaťu jasne "nie". Niektorí rodičia nechcú alebo už nemajú silu sa dohadovať so svojim potomkom, majú obavy z jeho reakcií, a tak radšej dieťaťu vo všetkom vyhovie a ustúpi, potom sa však musí pripraviť na to, že ich bude dieťa buzerovat až do konca života a nebude ich rešpektovať . Rodičia sami ho naučí, že ich pokyny a želania nie sú dôležité.

**Telesné tresty**

Na telesné tresty rovno zabudnite. Vzbudí v dieťaťu len väčší odpor a túžbu po pomste. Aspergeri majú totiž tendencie si krivdu veľmi dobre pamätať a kuť nástrahy a túžiť sa pomstiť. Viac než bitím, dosiahnete viac, ak budete vysvetľovať, argumentovať, presviedčať faktami a príkladmi. Musíte byť obratným rečníkom, aby ste presvedčili dieťa, že to, čo po ňom chcete, je pre jeho dobro. Napr. mali sme problém dostať Alenku do sprchovacieho kúta na kúpanie, nemalo zmysel kričať, alebo ju tam ťahať násilím, kdeže, to nie je riešenie. Vedeli sme, že Alenka, ako väčšina detí s AS miluje vodu, a tak som nepovedala - za chvíľku sa pôjdeš kúpať, počula by som len nie, nie, nie. Ale s nadšením v tvári i v hlase som jej oznámila: "Nanos si hračky, vedierka a kanvičku do sprchovacieho kúta. Okúpem ťa a potom si môžeš chvíľku hrať s vodou." V ten moment zabudla, že má klásť odpor, ale zamestnala mozoček tým, aké hračky má nanosiť, aby si mohla hrať s vodou.

A kúpanie prebehlo úplne v pohode. Potom sme sa dohodli, že napočítate spolu pomaly do 10 a vypnem vodu a ide von zo sprchy. Je nutné urobiť výstup z vody čo najpríjemnejšie a najlepšie formou rituálu. My to riešime tak, že Alenku zamotávajú do nahriateho, neškrabavého uteráka a pýtame sa, či chce letieť ako Airbus alebo ako Boeing, "na princeznú" v náručí alebo "na komára" na ramene. Zamestná sa výberom, vyberie si a už letí v von z kúpeľne. Je nutné, aby bolo teplo v miestnosti, kam ju nesieme, aby nemala odpor vrátiť sa do studenej miestnosti, a pod. Tým by sa odchod z kúpeľne skomplikoval.

**Neprerušujte začaté činnosti**

Neprerušujte začatú činnosť dieťaťa bez varovania! Keď prídete a poviete, tak a dosť, vypíname televíziu, ide sa spať, potom si koledujete o vlnu odporu a na spánok dieťaťa môžete na ďalšie dve hodiny zabudnúť. Keď ale poviete: "Až skončí táto rozprávka, vypíname telku, potom zhasne a budeme si ešte chvíľku rozprávať a maznať sa a potom už spať", dieťa sa postupne pripraví na zmenu, nebude klásť odpor a v pokoji zaspí. Vynikajúci vynález sú DVD. Pred spaním vložte DVD s krátkymi rozprávkami. Potom uzavrite s dieťaťom dohodu: "Pozrieš sa na tri rozprávky a potom prídem, vypnem to, dáme si pusinku a ide sa spať." Podajte si na znamenie dohody ruku. Bude to fungovať. A keby dieťa predsa len chcelo zjednávať, nepovoľujte ďalšie odďaľovanie spánku a pripomeňte, že máte spolu zmluvu.

A naopak, keď vy niečo sľúbime, podajte dieťaťu ruku. Ale svoje slovo MUSÍTE VŽDY dodržiavať, keď je to len trochu možné. Tým svoje dieťa vychovávate k čestnosti a dodržiavania dohôd a zároveň bude podanie ruky považovať pre seba aj pre vás za záväzné.

**Akceptovanie vrtochov**

Vyššie som písala, že nemáme akceptovať vrtochy dieťaťa a jeho snahu diktátorský riadiť chod rodiny, to však neplatí v prípadoch, keď je jeho odpor dôvodný, daný jeho poruchou. Mnohé z detí s AS trpia precitlivenosťou na materiály, svetla, chute a zloženie jedál, vône, zvuky, atď. Tiež zle znášajú zmeny v programe, v prostredí aj v osobách. Ak má dieťa napr. paničkou hrôzu z návštev, chce do škôlky chodiť stále rovnakou cestou, alebo neznáša silónové pančucháče a vlnené svetre, nechce chodiť na hlučné a preľudnené miesta, alebo nechce jesť to alebo ono, a pod. to neznamená, že máte rozmaznaného fagana , a že keď to nevadí nikomu inému, musí si zvyknúť aj vaše dieťa. Nie je tomu tak. Tieto veci máte povinnosť rešpektovať a POVINNOSŤ zmeniť k spokojnosti dieťaťa. A je aj vysoko pravdepodobné, že bude poslušnejší a pokojnejšie. Dieťa môžu dráždiť veci, o ktorých nemáte ani potuchy. Je potrebné zistiť na čo je vaše dieťa citlivé, popr. aké má fóbie a strachy a prispôsobiť sa mu. Ak vám dieťa hovorí, že má z niečoho strach a úzkosť, musíte to vždy brať veľmi vážne a desivé veci odstrániť. Nech to znie akokoľvek banálne, dieťa môže vydesiť napríklad aj nafukovacie balónik, zvuk vysávača, novo usporiadaná izba. Nerobte nečakané zmeny, dieťa pripravte a informujte ho včas. Nepohodu u dieťaťa môže vyvolať aj strava, môže byť na niektoré chute, kombinácie, či konzistencie precitlivené. Nevymýšľa si, ani nechce hnevať. Nikdy ho nenúťte jesť to, k čomu má odpor. Ak napríklad nechce dieťa jesť rezance s makom, verte mu. Zrnitá štruktúra maku mu môže prísť na jazyku nepríjemná, ba odporná a nepožívateľná. Nikdy nenechajte dieťa hladovať domnievajúc sa, že ho potom ľahšie prinútite zjesť odmietané potravinu. Dieťa bude radšej hladovať, než aby dalo do pusy to, čo sa mu hnusia.

Nenúťte dieťa zjesť všetko, čo má na tanieri. Aspergeri majú úplne jasno v tom, kedy majú dosť a z každého ďalšieho sústa by sa mohlo už pozvracať. Nenúťte dojesť žiadne z detí, naučíte ho ignorovať varovný signál sýtosti a v dospelosti bude mať problémy s nadváhou, ba dokonca obezitou, pretože nepozná, kedy má dosť. Radšej dávajte na tanierik malé porcie a ak bude mať záujem, pridajte.

**Jedalníček**

Ako som sa už zmienila, je potrebné si uvedomiť, že sa v podobe jedálnička a prostredia musíte podriadiť svojmu dieťaťu. To však neznamená, že ak je váš potomok ochotný jesť len pečené kurča s ryžou, tak sa budeme musieť obmedziť len na to. Keď chcete, aby dieťa jedlo niečo nové, bez obáv uvarte nové jedlo celej rodine a zdôrazňujte: "Hmmm, to vonia! A ako to chutí! To je dobrota, mňam, mňam. "Dovoľte dieťaťu ochutnať z varešky alebo z lyžičky pri varení, nenaložte mu hneď na tanier, zdesil by sa toho množstvo neznámeho pokrmu a radšej by to hneď odmietlo! Ak dieťa ochutnalo a škaredí sa, nenúti ho. Samo si povie, či chce viac. Sadnite si ako rodina a jedzte to jedlo a všetci veľa chváľte, nech dieťa prekoná nedôveru k neznámemu. Vôbec nevadí, ak dieťa stravu odmietne, že tentoraz dieťaťu s AS namažete chleba so syrom a zeleninou, jedzte spoločne, to je dôležité. Nabudúce až uvaríte to isté, dajte mu zase ochutnať. Je možné, že si na novú chuť zvykne, keď mu ju budete nenásilne ponúkať niekoľkokrát za sebou a možno mu dokonca postupom času veľmi zachutí. Ale je tiež možné, že si to jedlo proste neobľúbi a chcieť ho nebude. Netrápte sa tým.

**Hyperaktivita**

Ak máte hyperaktívne dieťa, presťahujte sa do rodinného domu, alebo aspoň do prízemí panelového domu, nech nemusíte znášať štipľavej poznámky susedov, že doma máte stádo koní. Nezabudnite, že hyperaktívne dieťa potrebuje priestor, nie je možné založiť byt nábytkom, aby sa pri každej príležitosti o niečo nebuchlo a vy by ste boli pravidelnými návštevníkmi pohotovosti a chirurgia. Investujte do jednoduchého, umývateľného nábytku, nie príliš drahého, aby vás nemrzelo, keď vám ho dieťa poničí, pokreslí, postrihá, a pod. Ak je dieťa hyperaktívne, tak je tiež väčšinou hlučné. Naše dievčatko miluje kričať, kričať, spievať, štekať, hýkať a robiť rôzne zvuky - potrebuje vypustiť paru. Nebráňte svojmu potomkovi kričať do doby, než zošaliete).

Nadpriemerne inteligentné dieťa s AS väčšinou hovorí čoskoro, s precíznou výslovnosťou, bohatou slovnou zásobou. Jeho reč a vyjadrovanie pôsobí dospelo. Hovorí takmer nepretržite. Stále niečo komentuje, rozpráva si pre seba, hovorí na ostatné, bombarduje okolie otázkami, pospevuje si, atď. Často hovorí veľmi nahlas a mnohokrát monotónne, čo môže byť pre celodenné nútenej poslucháčov naozaj ubíjajúce a túži po chvíľke ticha.

**Ako povedať "Nie!"**

Ďalším dôležitým pravidlom, ak máte doma Aspergera je nutné vedieť povedať "nie", aj keď viem, osobitne z ranného detstva, že riskujete solídne hysterickú scénu. Dieťa môže zúriť, kričať, snažiť sa ničiť svoje okolie, mlátiť kohokoľvek nájde po ruke, vyhrážať, nadávať, nenávistne sršať okolo seba a pod. Je dôležité dôsledne a pokojne aplikovať pravidlo: "U nás doma si nikto nič nevykričí a nevyzúri." Toto pravidlo vás neochráni do budúcnosti takýchto scén, ale môže pomôcť výrazne zredukovať a zmierniť ich intenzitu. Ak dieťa zúri, nechajte dieťa tak, sledujte jeho bezpečie a robte akoby nič. Ale Aspergeri nie sú ako ostatné deti, ktoré potrebujú publikum, Asperger bude pokojne zúriť, peniť, nadávať a besnieť aj bez obecenstva a môže mať potom problém sa sám upokojiť, aj keď si už želá upokojiť sa. Je potrebné zaviesť ďalšie pravidlo:

**Ako upokojiť**

keď sa chce upokojiť, nech povie samo, čo by mu najviac pomohlo. O tom sa zabavte niekedy v pokoji, keď si budete obzvlášť blízko. Zábavnou formou povedzte: "Ty si teda pekne vyčíňalo / a. A že ťa to ani nebavilo? Čo by ti najviac pomohlo, aby si bol / a zase v pohode? "Mojou dcérke sa osvedčilo pomaznanie. Znie to paradoxne, že by sme mali tak správať k dieťaťu, ktoré práve zúri, keď práve peníme aj my , ale funguje to. Vaše dieťa čoskoro pochopí, že ste na jeho strane a chcete mu pomôcť. Ale pomaznanie nesmie byť násilné!!!! Pomaznajte sa s ním, len ak si samo povie. Nie násilím, ako to opisujú v niektorých brožúrach, to ho len vyprovokuje k ďalšej vlne agresivity, pre obmedzovanie. Znie to protikladne, že sa máme takto k dieťaťu správať ihneď po scéne, ale z vlastnej skúsenosti viem, že dieťa pomaznanie nepovažuje za odmenu za hysterickú scénu, ale ako pomoc v upokojenie. A množstvo scén sa pomaznaním nezvýši, naopak.

**Ak niečo chceš ....**

Znie: "Ak niečo chceš, príď a slušne požiadaj." Deti s AS majú totiž tendencie správať sa v rodine ako zvrchovaný vládca a s vrodenou prirodzenosťou udeľujú rozkazy tak, že by sa za to nemusel hanbiť ani admirál flotíl. Nedegradujte sa do úlohy slúžky, či komorníka, trvajte na zásadách slušného správania v rodine. Vysvetli stále znova dôležitosť slov "prosím, ďakujem" a pod. Kým dieťa slušne nepožiada, nevyhovte mu. Želám vám pevné nervy, bude sa vás snažiť komandovať x-krát za deň, prakticky nepretržite. Obmedziť to môžete len dôslednou aplikáciou tohto pravidla.

**Oceniť dobré správanie**

Oceňujem každý pozitívny krok v zlepšení správania, a keď dieťa naznačí, že už chce byť dobré a chce sa upokojiť, zabudnite na všetko, čo sa stalo, odpustite, nevyčítajte, nepripomínajte, nebuďte nepríjemní, snažte sa robiť, akože sa nič nestalo a ukážte dieťaťu príjemnú tvár. Dieťa čoskoro pochopí, že správať sa dobre sa mu vyplatí, že budete ochotnejšie plniť jeho želania, hrať si s ním a pod. Oceňte, kedykoľvek sa váš malý Aspíček snaží byť dobrý, je to pre neho tak ťažké ... .. A lichoťte dieťaťu a zdôrazňujte svoju lásku k nemu: "Ty si bol / a dnes taaaak dobrý / á, viem koľko ti to dalo práce a ako sa snažil / a. Si to najlepšie dieťa na svete a ja ťa veľmi milujem! "Aspergeri veľmi dlho dobrí byť nedokážu, ale nie je to ich chyba. Tak na ne neklaďte prehnané ciele. A neočakávajte, že raz budú pekne pokojne sedieť a ticho si hrať ako ostatné deti. Zmierte sa tým, že ak máte hyperaktívneho aspíka, bude to lepšie, ale tu a tam sa vzájomnej frustrácii nevyhnete. A rada - hnevá väčšinou, keď sa nudí. Nenechajte ho sa nudiť!

**Zamestnávať ho**

Je potrebné vášho drahého potomka neustále zamestnávať. Hrať s nimi divadlo, za chvíľku maľovať, naháňať sa po byte, vyjsť na prechádzku, sedavé aktivity kombinovať s pohybom. Úlohy striedať podľa nálady dieťaťa, únavy a úrovne pozornosti. Nepúšťajte sa do zložitých úloh, ak sa dieťa necíti dobre, ak je unavené, alebo rozptýlené, v úlohe pravdepodobne neuspeje alebo ho nedokončí, a to mu na jeho sebavedomí a chuti do ďalšej práce nepridá. A vy sa zbytočne vynervujete.

**Chváliť ho**

Platí chváliť, chváliť, chváliť. Prehnane, zahrajte dieťaťu divadlo, ako je vaše dieťa to najúžasnejšie na svete, keď sa mu niečo podarí. Uvidíte, ako sa bude nabudúce snažiť. Asperger potrebuje v emocionálnej oblasti prehnané podnety, takže si nepripadajte ako Ty hlúpa, že preháňaš. To, čo stačí nám ostatným naznačiť, Aspergerom nedochádza, suchá pochvala, alebo pohladenie po hlave (ak to znesie) nestačí. Ale neodmeňovať sladkosťami. Odmeňovať:

1) divadelnou pochvalou (ale pozor nekričať nečakane, nerobiť nečakaná gestá, nedesiť - nutné odhadnúť individuálne podľa dieťaťa)

2) pozornosťou - za to, že si bol tak dobrý a v čakárni u doktora si skoro nebehal a nekričal, sa budeme hrať tak ako to má rado - pexeso, karty, maľovať, hádzať s loptou, pôjdeme na ihrisko, a pod ..

3) darčekom - pastelky, farby, maľovanky, malá hračka, a pod.

4) výsadou - môžeš si hrať hodinu na počítači, a pod.

**Venujte mu pozornosť**

Aspergeri potrebujú kvanta lásky, pozornosti, zdôrazňovanie ich kvalít a pochopenie. Bytostne potrebujú vašu pozornosť. Keď vám niečo hovorí alebo zanietene vysvetľuje, nestojte k nemu chrbtom pri krájaní cibule. Ak hovorí niečo, v čom ho chcete podporovať, napríklad počíta v troch rokoch do desiatich - otočte sa, užasnuto na neho hľaďte, pozerajte sa mu do očí, kľaknite si k nemu, a pod. Dajte všemožne najavo záujem. Tak možno Aspergera podporovať v tom, aby sa cvičil v zručnostiach a vedomostiach, ktoré mu pomôžu v školskom veku. Túži po vašej pozornosti a je dosť možné, že jej má naozaj málo, pretože väčšina rodičov je absolútne nepočúva kvantá slov rinúcich sa z úst ich autistických potomkov a majú tendencie tzv. vypnúť. Ale na druhej strane, aj keby ste sa mu venovali celý deň, nie je to pre aspíka dosť :-).

**Hovorte jasne**

Hovorte jasne. Nezahlcujte dieťa kvantom slov. Ak chcete, aby splnilo nejakú úlohu, musíte jasne definovať zadanie úlohy, čo po dieťati chcete, postupné kroky. Ak nie je schopné úloha vyriešiť samostatne, poraďte, ako to má dosiahnuť a aký výsledok očakávate. Vyčkajte jeho žiadosti o pomoc, neodháňajte ho s tým, že to za neho dokončíte, cítilo by sa neschopné. Nedávajte dlhý reťazec pokynov, dieťa sa v tom stratí. Rozčleňte väčšie úlohy na jednoduchšie kroky. Odmeňujte zvládnutie jednotlivých krokov a veľmi oceňte dotiahnutie úlohy do konca.

**Nepoužívajte iróniu, nadsádzku**

Nepoužívajte iróniu, nadsádzku - nečakajte, že dieťaťu skrytý význam dôjde. Nedôjde. Je to príliš ťažké. A je vaša povinnosť každé príslovie názorne vysvetliť. Aby sa dieťa neskôr medzi deťmi necítilo ako nechápavé, až hlúpe. Avšak nebojte sa mu naopak vysvetľovať zložité veci, ktoré ho zaujímajú, napríklad ak sa dieťa v piatich rokoch zaujíma o vesmír, nakúpte mu knihy a sadnite si s ním a vysvetľujte. Podporujte dieťa v užitočných veciach. Dajte mu na výber viac možností, čomu sa môže venovať, nechajte ho spoznať široké spektrum tém. Mnoho Aspergerov v dospelom veku pri výbere povolania ťaží zo záľub, ktorým sa venovali už ako deti. A čím viac informácií z rôznych oblastí bude mať, tým menej monotematické bude a bude mať väčšiu šancu začať svoje okolie nudiť neskôr. Väčšina Aspergerov má totiž tendenciu neustále dokola hovoriť o tom, čo jeho zaujíma, bez ohľadu na záujem okolia, a to spôsobuje čoraz väčší nezáujem o komunikáciu s ním.

**Spoločenské činnosti**

Nenúťte dieťa do kolektívnych činností, spolupráca s deťmi a spoločné hry. Ak dieťa vyhľadáva samotu, nechajte ho. Nehovorte mu, že nie je spoločenské. Nechajte ho spočiatku sledovať detský kolektív. Ak bude chcieť, začlení sa. Ale bude chcieť byť väčšinou riadiacim členom. Avšak nie všetky deti sú ochotné jeho vedúcu úlohu akceptovať. Dieťa môže byť v spoločnosti rovesníkov aj agresívne, zvlášť pokiaľ deti zasahujú do jeho teritória, siahajú na neho i jeho veci. Vysvetli, že útoky voči ostatným nie sú správne. Naučte ho povedať, že chce byť samo a nech mu nesiahajú na veci. Aj keď to môže byť pre vášho aspíka znepokojujúce, pobyt v blízkostí detí bez AS je pre neho na nezaplatenie. Každé dieťa sa učí napodobňujúc a do určitej miery ho formuje kolektív, v ktorom sa vyskytuje. V kolektíve bežných detí má možnosť odpozerať nepísané pravidlá, naučiť sa rôznym sociálnym návykom a spôsobom správania. V špeciálnych zariadeniach môže dôjsť k regresii sociálneho vývoja. Ale zase bude mať odbornú starostlivosť a pochopenie personálu, čo je naozaj problém v bežnej škole, kde dieťa s AS pôsobí viac ako rušivo a učitelia si s ním nevedia rady. A môžu sa k dieťaťu správať nevhodne, kritizovať ho pred deťmi, neustále nadávať, a tým značne ničiť už tak dosť nízke aspergerovské sebavedomie. Je to na zváženie pre rodičov, či dieťa dať do špecializovaného zariadenia ... záleží na mnohých aspektoch, ktoré je potrebné zvážiť. Každopádne je vhodné o AS informovať aspoň učiteľov, aby si uvedomili, prečo určité problémy s dieťaťom nastávajú.

**Sladkosti**

Pozor na sladkosti! Neverila som, že by mohli mať vplyv, ale majú. Obmedziť, nahradiť maškrty misou nakrájaného ovocia, pudingom s ovocím, jogurtom s cereáliami, urobiť na tanieriku tvárička zo šunky, syra a zeleniny, a pod. Hlavne sa vyvarovať čokolády a všetkých jej podôb. Urobte pokus - 2 dni dieťaťu nedávajte sladké. Potom mu dajte čokoládu a sledujte, čo to s ním do 20-tich minút urobí, ak začne byť nepokojné, viac hlučné, začne behať a skákať, je to jasný dôkaz, že mu čokoláda nesvedčia a bude vo vašom vlastnom záujme ju z jedálnička dieťaťa vyškrtnúť.

Pozor tiež na presladené chemické džúsy a konzervované jedlo. Beztak je to nezdravé, takže keď je z jedálnička vyhodíme, nič tým nestratíme, ba naopak.

Zavádzanie rôznych drasticky obmedzujúcich diét môže však dieťa nepriaznivo ovplyvniť. Môže vyvolať stres zo zmeny a neznámeho a znechutiť jedlo dieťaťu celkovo. Ak máte skutočne pádny dôkaz - medicínsky overenú vhodnú diétu pre vaše dieťa, potom diétu nasaďte. V opačnom prípade dieťa nestresujte ďalšími zmenami v jeho už tak náročnom živote a nerobte z neho pokusného králika.

**Svojrázne správanie**

Ak máte problém dieťa zvládnuť hlavne vonku, snažte sa zistiť, čo spúšťa jeho problémové správanie. Ak behá ako blázon v čakárni lekára, je to tým, že sa snažia zabaviť. Vezmite mu niečo, čo ho zabaví - knižku, maľovanky, detský počítač, skrátka čokoľvek, čo ho udrží chvíľu na mieste. Hrajte mu s malými zvieratkami divadlo. Na ľudí nedbajte a ich poznámky nevnímajte, nemajú ani potuchy, čo prežívate. Možno, že kritizujú budúceho génia, o ktorom bude vedieť raz celý svet. Aj Einstein sa správal nemožne a hádzal po učiteľoch kalamár.

Ak sa dieťa chová nemožne v obchodoch s potravinami a úžitkovým tovarom, kričí, behá, prekladá regály, potom mu dôrazne povedzte, že toto robiť nesmie. A ak to robiť bude, že odídete okamžite domov a nič mu nekúpite. Za dobré správanie naopak sľub, že si niečo malého môže samo vybrať a ak si trúfa, môže aj samo zaplatiť. Dajte mu nejaký malý obnos peňazí. Potom už sa bude hlavne zaoberať tým, čo si za peniaze nakúpi a koľko čo stojí a či sa do limitu zmestí. Podporujete ho v dobrom správaní, v poznanie hodnoty peňazí a tovaru, v zodpovednosti a zároveň cvičíte sociálne zručnosti. Nakupovanie môžete nacvičiť s detskou pokladňou a plastovým jedlom. Zamestnajte dieťa, nech vám tovar do košíka prináša.

Pokiaľ bude hnevať, dodržte svoj sľub, odložte kôš s nákupom, predavačke vysvetlite, že musíte odísť a odíďte. Nekričte, netrestajte. Cestou len prehoďte: "Škoda, že si si nemohol dnes nič kúpiť, možno sa budeš nabudúce chcieť správať lepšie, čo povieš?"

Ak nič nepomôže, je možné, že dieťa jednoducho prostredia obchodu neznáša a problém sa vyrieši tým, že ho tam nebudete so sebou brať. Ale neizolujte ho od nakupovania úplne, nácvik sociálnych zručností pri nakupovaní je dôležité pre budúcu samostatnosť dieťaťa. Berte ho na cvičenie do obchodov, ktoré ho zaujímajú - hračkárstvo, papiernictvo, a pod., ale majte oči na stopkách.

**Nepodcenujte ho**

Nepodceňujte svoje dieťa. To, že je vaše dieťa Asperger, neznamená, že ho máte ospravedlňovať pri každej príležitosti. A že je menejcenný. Je Asperger, ale v napr V 5-tich rokoch si s dopomocou po sebe vie upratať rozhádzané hračky, kocky, pastelky, puzzle, vie sa obliecť, aj keď pomaly, vie zotrieť stôl, prestrieť riad, dať bielizeň do práčky , umyť si ručičky a pusinku, vie sa obuť, aj keď bude znova a znova skúšať, aby ste to robili za neho. Nedajte sa. Nechajte ho pracovať a uvidíte, že bude čoraz šikovnejšie a bude na seba pyšné a bude pracovať aj rado.

**Podporujte samostatnost**

Podporujte svoje dieťa v samostatnosti. Nechajte ho robiť bezpečné veci samo. Vyčkajte s vašou pomocou, až vás požiada. Prehnanou snahou pomôcť, môžete dieťa zneistiť, že nie je schopné úloha zvládnuť samo. A alebo ho naštvete, že ho nechcete nechať to urobiť samo. Buďte trpezliví. Nie všetko pôjde malému "aspergerkovi" hneď a ľahko. Možno aj niečo vyleje, zašpiní, zničí ... Nerozčuľujte sa, nekričte, neurobilo to schválne, veď je to ešte dieťa. Ani vám nejde všetko hneď na prvýkrát.

**Denný režim**

Dodržiavajte režim dieťaťa. Snažte sa vytvoriť prijateľný denný program, ktorý vyhovuje vám i dieťaťu a snažte sa ho dodržiavať. Uľahčí vám to život. Dieťa sa bude orientovať v denných činnostiach, neprekvapí ho a nebude toľko vzdorovať. Ak na tento režim nabehnete, snažte sa v ňom robiť minimum zmien.

**Smejte sa s ním**

Smejte sa na svoje dieťa, nemračte sa stále, nekomandujte a neprikazujte. Hrajte sa s ním a vyvádzajte, budete si oveľa bližší, dieťa vypustí paru, aj vo vás sa uvoľní napätie a hneď na všetko budete pozerať lepšie.

**Kontrolujte zdravotný stav**

Pravidelne kontrolujte zdravotný stav vášho dieťaťa - krk, zuby, bruško a pod. Pýtajte sa ho, či ho niečo nebolí, alebo netrápi. Deti s AS mávajú znížený prah bolesti, a to, že má zápal hrtana, môžete zistiť až vo chvíli, kedy je dieťa zrelé na injekcie antibiotík. Pričom dieťa sa ani nezmieni, že by ho čokoľvek bolelo, len menej behá a kričí, nemusí mať ani horúčku. Avšak skrytá bolesť v ňom vyvoláva nepohodu a môže spôsobovať väčšiu podráždenosť dieťaťa. Kedykoľvek sa vám dieťa zverí s veľkou bolesťou, nepodceňujte to a vyhľadajte lekára!

**Jeho diagnóza je výnimočná**

Netajte dieťaťu jeho diagnózu. Povedzte mu, že je Asperger. Vysvetlite mu, že to, že je Asperger znamená, že je výnimočné. Uveďte mu príklady slávnych Aspergerov (Einstein, Newton, Bill Gates, Mozart, atď.) A vysvetlite, že mali problémy, ale že boli veľmi dôležití a pozná ich celý svet. A ak bude dieťa rozladené, že mu niečo nejde (zvlášť v sociálnej oblasti), vysvetlite, že to nie je jeho chyba, ale že je to preto, že je Asperger. A zdôrazňujte jeho silné stránky v porovnaní s inými deťmi, napríklad že je vaše dieťa výnimočné, pretože vie čítať v piatich rokoch, vie vymenovať všetky značky automobilov, hovorí anglicky alebo vie hrať na flautu, a pod. Je celkom možné, že máte doma budúceho génia. A možno tiež nie. Každopádne je vaše dieťa obdivuhodne silná osobnosť, s vlastnými názormi a myšlienkami. Snažte sa mu byť autoritou, ale aj partnerom. Nikdy ho nepodceňujte, neurážajte a neznižujte jeho hodnotu. Vaše dieťa bytostne potrebuje cítiť vašu lásku, obdiv, oporu, oveľa viac, ako ostatné deti a potrebuje byt tom neustále uisťované znova a znova. Počuť od vás, že je vaše milované zlatíčko, je pre neho neskutočne dôležité. Uvedomte si, že vaše dieťa vás veľmi potrebuje a má ukrutne ťažký život, nemáte ani potuchy, ako je pre neho život medzi nami ostatnými ťažké. Ako trpí úzkosťami a strachom z bežných vecí, ako sa trápi tým, že množstvu vecí nerozumie a v neskoršom veku sa bude trápiť aj tým, že mu nikto nerozumie a nechápe ho a odsudzuje neprávom.