

Hogyan tudsz segíteni?

Előzd meg a problémát:

- Legyen **kiszámítható a napirend** (vizuális segítségekkel is).
- **Előre jelezd a változásokat.**
- **Kerüld a túl sok ingert** (zaj, tömeg, zsúfolt helyek).
- **Használj egyszerű, érthető nyelvezetet.**

Erősítsd meg a pozitív viselkedést:

- **Dicsérd meg**, ha sikerül megküzdnie egy nehéz helyzettel!
- Adj **jutalmat vagy extra figyelmet**, ha együttműködött.
- Találd meg, **mi motiválja** – és használd ezt tudatosan.

Motivációs rendszerek – miért működnek?

- **Token rendszer:** gyűjthető pontok vagy szimbólumok, amiket jutalomra válthat.
- **Választási lehetőség:** ha választhat, az önállóságot és kontrollérzetet ad.
- **Jutalomtábla:** láthatóvá teszi az erőfeszítéseket és a fejlődést.

Fontos, hogy a jutalom **egyéni**, értelmes és elérhető legyen!

Mire figyelj?

- ❌ **Ne büntess!**
- ❌ **Ne várd azt, hogy „majd kinövi”.**
- ❌ **Ne azonnali változást várj – a tanulás időbe telik.**
- ✅ **Türelem, megértés és következetesség** segítenek igazán.

Összefoglalás

- A viselkedés **nem ellenség**, hanem **információ**.
- **Figyeld meg**, elemezd, és tanulj belőle.
- **Támogasd a gyermekedet** abban, hogy megtanuljon jobban működni a világban – úgy, hogy közben ő is jól érzi magát.

Gyakorlati tippek a mindennapokra

- Vezess egyszerű jegyzeteket a nehéz helyzetekről (mi történt előtte, utána).
- Kérdezd meg magadtól: „**Mi lehetett a viselkedés célja?**”
- Használj **jutalomtáblát, vizuális napirendet, választási lehetőségeket**.
- **Ünnepeljétek együtt a kis sikereket** – ezek vezetnek el a nagyobb előrelépésekhez.

Emlékezz:

Az autista gyermeked **nem rossz – csak másként működik**. Ha ezt elfogadod, és segítesz neki megérteni a világot, **ő is könnyebben megérti önmagát** – és benne téged is.

mozaik Autizmus szabadegyetem

A projekt az Európai Unió "Polgárok, egyenlőség, jogok és értékek" (CERV) programjának támogatásával valósul meg. Az Európai Bizottság támogatása nem jelenti a projektben megvalósított tevékenységek tartalmának jóváhagyását, amely kizárólag az azt megvalósítók álláspontját tükrözi, valamint a Bizottság nem tehető felelőssé ezen információk bármilyen felhasználásáért.



Készítette: MOZAIK Közhasznú Egyesület az Autizmussal Élő Emberekért.

2025.

www.autimozaik.hu