

## *Problemy w okresie dojrzewania u dzieci z autyzmem i Zespołem Aspergera*

Proces dojrzewania jest okresem bardzo trudnym zarówno u młodzieży prawidłowo funkcjonującej jak i z autyzmem czy Zespołem Aspergera. To czas wielu burzliwych przemian – nie tylko biologicznych, ale również społeczno-emocjonalnych. Dzieci i młodzież stają wtedy pomiędzy dzieciństwem a dorosłością. Przede wszystkim dzieci ze spektrum cechuje dezorientacja w sytuacjach społecznych, brak dostrzegania związków przyczynowo - skutkowych pomiędzy sytuacjami a zachowaniem innych ludzi. Dziecko napotyka na trudności jakimi jest akceptacja własnego ciała i zmian w nim zachodzących jak i wejście w nowe role społeczne – budowanie relacji koleżeńskich, przyjacielskich i partnerskich. Tym transformacjom często towarzyszy emocjonalne cierpienie i poczucie odrzucenia.

Burza hormonów w młodym organizmie jest trudna także dla rodziców. Jest to zmiana w sposobie myślenia, zachowaniu, odbieraniu świata. Rodzice, którzy przez lata wypracowali jakiś model wychowania w ciągu kilku dni znika. Pogodzenie się z dorastaniem dziecka, przyznawanie mu prawa do dokonywania wyborów, trudne kwestie seksualności, konieczność sprawowania długotrwałej opieki z racji niepełnosprawności, obawy o przyszłość, to tylko niektóre z nich. Dlatego ważne jest aby uzyskać wsparcie od rodziców, którzy ten okres już przechodzili ze swoim dzieckiem. Ze względu na przewagę negatywnych emocji w funkcjonowaniu ten okres nazywany jest *fazą negatywną*. Emocje dzieci z autyzmem i Zespołem Aspergera bywają często skrajne. Większa liczba sytuacji wyzwalających emocje łączy się z mniejszą zdolnością do kontrolowania własnych uczuć. Nastolatki stają się bardziej poirytowane, pobudzone, szybciej wpadają w złość,

często płaczą. Zauważalny jest wzrost emocji takich jak gniew, nienawiść, lęk, zazdrość. Nastrój zmienia się szybciej i jest zmienny; z wesołego w smutny i odwrotnie. Występuje większy problem ze skupieniem uwagi i koncentracją.

Okres dojrzewania to również zmiany zachodzące w ciele dziecka ze spektrum, bo to również okres dojrzewania płciowego. Rodzice często mają problem z rozmową na ten temat. Należy jednak informacje przekazywać w sposób rzetelny, ale dostosowany do wieku dziecka. Trzeba nauczyć dziecko odpowiednio nazywać poszczególne części ciała, aby w przyszłości uniknąć wulgarnych określeń narządów płciowych. Czasami problemem w tym okresie bywa masturbacja u dzieci. Warto powiedzieć nastolatkowi, że jest to naturalny przejaw dojrzewania, jest to osobista sprawa i nie wolno tego robić w miejscach publicznych. Dlatego tak ważna jest edukacja młodzieży na temat seksualności i zachowań akceptowanych w społeczeństwie.

Zauważono, że u dziewcząt ze spektrum autyzmu zmiany w budowie ciała mogą wywoływać lęk.

W związku z tym konieczne jest bycie „krok przed dziewczyną” i uświadomienie jej jakie zmiany przyniesie dojrzewanie. Można do tego celu przygotować pomoce wizualne (np. tabele zmian ilustrujące kolejne symptomy dojrzewania). Świadomość tego, co się zmieniło i „co jeszcze mnie czeka”, może zmniejszyć lęk nastolatki, a zarazem zwiększyć poczucie kontroli nad tym, co się dzieje.

U chłopców podobnie jak w przypadku dziewcząt, następujące w okresie dojrzewania zmiany mogą wyzwać lęk. Należy więc pokazać chłopcom przy użyciu strategii wizualnych (rysunki, zdjęcia, tabele zmian) – co będzie ich udziałem przez okres około dziesięciu lat życia. Brak wyjaśnienia reakcji fizjologicznych zachodzących w organizmie chłopców i ich istoty może wywoływać nieadekwatne reakcje emocjonalne i niepożądane zachowania.

W okresie dojrzewania chłopcy muszą opanować wiele nowych umiejętności: większą dbałość o higienę, używanie kosmetyków, golenie zarostu na twarzy. Zastosowanie ilustrowanych instrukcji tych czynności może znacznie zwiększyć szanse na samodzielność nastolatków.

Nastolatki ze spektrum autyzmu często właśnie w tym okresie zauważają swoją odmienność. Nie umieją używać młodzieżowego slangu lub używają go w nieodpowiednich sytuacjach czym narażają się na wyśmianie. Nie ubierają się często jak inni nastolatki, wolą swoje wygodne ubrania, a młodzież bardzo zwraca uwagę na wygląd i „marki”. Mają inne zainteresowania, odmienne od większości grupy rówieśniczej. Narażeni są często na krytykę, nazywani „dziwakami” czy „odludkami”. Mogą stać się ofiarami. Są często przez grupę manipulowani, prowokowani do zachowań agresywnych. Rodzice czasami przenoszą swoje dzieci do innych szkół, aby nastolatek znalazł odpowiednią grupę rówieśniczą w której stanie się akceptowany, tolerowany, rozumiany i która ułatwi mu dostosowanie się do nowych warunków społeczno-emocjonalnych.

Bardzo ważna jest w tym okresie stała obserwacja zachowań nastolatka oraz szczerze rozmowy ponieważ problemy emocjonalne mogą w skrajnych przypadkach prowadzić do stanów depresyjnych a nawet prób samobójczych. Najczęstszymi trudnościami w okresie dojrzewania nastolatka z autyzmem i Zespołem Aspergera są:

- trudności ze poczuciem pewności siebie i zaufaniem do samego siebie,
- trudności ze zwiększeniem własnej niezależności,
- trudności z identyfikacją społeczną oraz wchodzeniem w role społeczne,
- nierealistyczne wyobrażenie o możliwościach i kompetencjach.

Rodzice chętnie znaleźliby specjalistę, który podczas okresu dojrzewania lub początku dorosłości ich dziecka, znając dobrze ten typ nastolatka, mógłby się

z nim porozumiewać na jego poziomie, byłby zdolny zrozumieć i stosować język dosłownie, tak jak on. Kompetentny specjalista mógłby mu pomóc podnieść poczucie własnej wartości, polepszyć jego własny obraz w jego oczach, pokonać rozpacz po powtarzających się porażkach, niezrozumiałych dla niego.

Okres adolescencji jest trudnym czasem dla nastolatków i ich rodziców, ale przy wsparciu i pomocy osób kompetentnych jest do przetrwania. Autyzm i Zespół Aspergera nie przekreśla szans na osiągnięcie stabilizacji psychoseksualnej.

### **Jak pomóc nastolatkowi w tym trudnym dla niego okresie?**

1. Gdy u nastolatka występuje: nadmierna senność/brak snu, bladość skóry, apatia, płaczliwość, drażliwość, gorączka, duszności, katar, objawy bólowe, kaszel, biegunki, zaparcia należy poszukać wsparcia u lekarza pierwszego kontaktu.
2. Gdy widzimy: niepokojące zmiany na skórze (np. utrzymujące się stany zapalne, zaczerwienienia, nadmierny świąd, chropowata, szorstka skóra, brodawki, znamiona ) szukamy pomocy u dermatologa.
3. W przypadku, gdy następujące objawy pojawiają się bez wyraźnej przyczyny:
  - nadpobudliwość psychoruchowa,
  - apatia,
  - autoagresja,
  - agresja,
  - niekontrolowane ruchy mięśni,
  - gdy dziecko zaczyna zachowywać się dziwnie: np. mamy wrażenie, że ucieka w swój własny świat, prowadzi rozmowy z kimś niewidocznym, zaczyna łąpać rzeczy niewidoczne, staje się nieufny, te same czynności powtarza wiele razy,

- lęki np. dziecko z lękiem budzi się w nocy, boi się zasypiania, nagle, bez wyraźnej przyczyny zaczyna się bać ciemności, śmierci, hałasu, zwierząt, nowych sytuacji.
4. Szukajcie czynności, które wasze dziecko potrafi wykonywać dobrze i na nich budujcie jego podstawowy sukces, który pomoże mu w odkrywaniu pozytywnego obrazu siebie.
  5. Stawiajcie nastolatkowi jasne wymagania i zawsze konsekwentnie je z nich rozliczajcie.
  6. Dostrzeżenie pierwszych objawów dojrzewania powinno skłonić rodziców i wychowawców do podjęcia przygotowawczych działań edukacyjnych z użyciem pomocy dydaktycznych, np. instrukcji konkretnych czynności higienicznych, historyjek obrazkowych, historyjek społecznych wyjaśniających poszczególne zagadnienia związane z adolescencją, a także ich kontekst społeczny.
  7. Rodzice nie powinni za wszelką cenę odciągać dziecka od komputera. Należy kontrolować, na jakie strony wchodzi nastolatek, ale trzeba jednocześnie zrozumieć, że świat wirtualny to czasem jego jedyna szansa, aby zawiązać przyjaźnie w świecie realnym. Warto być otwartym na możliwość przeniesienia znajomości internetowych do "reala", zachowując przy tym konieczną ostrożność.

*Opracowała: Angelika Wincenciak*

***Bibliografia:***

"Sygnał. Miesięcznik Wychowawcy" (09/2017) dr Izabela Fornalik Szczególnie trudna droga do dorosłości

„Zespół Aspergera w okresie dojrzewania : wzloty, upadki i cała reszta” pod red. Liane Holliday Willey

„Pomoc dla nastolatków ze spektrum zaburzeń autystycznych w radzeniu sobie z przyjaźnią, uczuciami, konfliktami... i wiele innych”. Lisa A. Timms