

Autistiškų (ASS) vaikų savistimuliacija

Autizmas nėra kažkas, ką žmogus gali turėti ar neturėti savo viduje. Autizmas – tai būdas gyventi. Jis prasismelkia visur: nuspalvina kiekvieną patirtį, kiekvieną pojūtį, kiekvieną suvokimą, mintį, emociją ir paveikia visus gyvenimo aspektus. Neįmanoma autizmo atskirti nuo žmogaus esybės – jei būtų tai įmanoma, asmuo nebūtų tas pats, su kuriuo Jūs susidūrėte“
(Jim Sinclair).

Autizmas paveikia asmens bendravimo, elgesio ir socialinio sąveikavimo gebėjimus. Asmenys, turintys autizmą, gali turėti sunkumų suprasti kitų žmonių emocijas, ištraukti į pokalbius ar elgtis pagal socialines normas, jie taip pat gali turėti ribotą interesų ratą ir gali užsiimti pasikartojančia veikla.

Savistimuliacija (angl. *self-stimulation, stimming*) – tai pasikartojantys judesiai ar garsai, kuriuos vaikas atlieka tam, kad pastimuliuotų ar nuramintų savo jautimus. Savistimuliacija vadinama todėl, kad vaikas šį elgesį atlieka sau, vienas pats, jam nereikia kitų žmonių dėmesio ar pagalbos. Tai ne sąmoningas elgesys, o nervų sistemos reakcija. Kai kurie savistimuliaciniai judesiai yra akivaizdūs, kitus sunkiau pastebėti. Visi jie turi pasikartojimo ir vienodumo elementą. Pavyzdžiui:

- rankų plasnojimas, lingavimas;
- sukimasis, šokinėjimas;
- daiktų sukimas, barbenimas;
- pasikartojantys garsai, niūniavimas;
- žiūrėjimas į šviesas, judančius objektus;
- kartojami žodžiai ar frazės.

Toks elgesys yra natūrali ir svarbi savireguliacijos forma, subtilus būdas pažinti savo kūną, išreikšti jausmus, nusiraminti, kai pasaulis atrodo per didelis ar per garsus. Tai nėra blogas elgesys ar „įprotis, kurį reikia panaikinti“, nes savistimuliacija padeda vaikui:

- nusiraminti;
- susidoroti su per stipriais pojūčiais (triukšmu, šviesa, žmonėmis);
- sumažinti nerimą ar stresą;
- susikoncentruoti;
- išreikšti emocijas, kai sunku tai padaryti žodžiais;
- jaustis saugiau savo kūne.

Todėl visi plasnojimai, šokinėjimai, kvatojimai, paūbavimai, palingavimai ir t. t. turėtų būti gerbiami kaip vaiko gerovei būtini poreikiai. Šie judesiai – ne atsitiktiniai ir ne beprasmiški. Tai vaiko kalba, kuri sako: „Leisk man būti savimi, leisk man jaustis saugiai“

Savistimuliacija dažniausiai nėra problema. Ji tampa problema tik tada, kai vaikas žaloja save ar kitus, elgesys trukdo mokytis ar bendrauti ir kyla realus pavojus saugumui.

Perteklinis sensorinių ar emocinių dirgiklių poveikis (triukšmas, šviesa, žmonių gausa, vidinis nerimas) gali neigiamai paveikti vaiko savireguliacijos gebėjimus. Tokiu metu judesiai ar garsai gali tapti intensyvesni arba chaotiški, o vaikas gali atrodyti įsitempęs, susijaudinęs ar net agresyvus. Tai rodo ne „blogą elgesį“, o organizmo signalą, kad jam reikia pagalbos jausmų, pojūčių ar energijos reguliacijai. Šioje situacijoje svarbu suteikti saugumą, supratimą ir pagalbą, priimti savistimuliaciją kaip vaiko poreikį, stebėti, kada ir kodėl ji sustiprėja, pasiūlyti alternatyvas (pvz., sensorinius žaislus, judesio pertraukas) ar raminančią aplinką – kad vaikas galėtų atkurti savo pusiausvyrą ir jaustis saugiai.

Neturėtume drausti ar bausti už savistimuliaciją, gėdinti ar reikalauti „elgtis kaip visi“. Savistimuliacija nėra liga, nėra „blogas įprotis“ - tai vaiko būdas reguliuoti savo pasaulį. Kai vaikas jaučiasi priimtas, saugus ir suprastas, savistimuliacija dažnai natūraliai sumažėja arba tampa mažiau intensyvi. Autistiškų vaikų savistimuliacija – tai komunikacija be žodžių. Suaugusiųjų užduotis – ne stabdyti, o suprasti, padėti vaikui rasti saugius ir tinkamus būdus būti savimi.

Parengė
Psichologė Daiva Talutytė

Literatūra:

CUNNINGHAM, A. B., & SCHREIBMAN, L. (2008). Stereotypy in autism: The importance of function. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 2(3), 469–479. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2007.09.006>.

The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision (DSM-5-TR).

[M. L. BARBERA, T. RASMUSSEN](#), Verbalinio elgesio metodas. Kaip mokyti vaikus, turinčius autizmo spektro ir kitų raidos sutrikimų. [Augrustė](#), 2021. ISBN: 9786099616827.

Savistimuliacija ir stereotipiniai judesiai: ką daryti ir ar daryti?

<https://www.aboscentras.lt/savistimuliacija-ir-stereotipiniai-judesiai-ka-daryti-ir-ar-daryti/>.