

Dieses Heft entstand in Kooperation mit:

Projektträger:



Projekte:



Förderer:



Impressum:

Herausgeber:

Landesnetzwerk Migrantenorganisationen
Sachsen-Anhalt (LAMSAs) e.V.
Wilhelm-Külz-Str. 22
06108 Halle (Saale)
VR-3874 Amtsgericht Stendal, www.lamsa.de
Geschäftsführer: Mamad Mohamad

Autismusambulanz Halle
Internationales Bildungs- und Sozialwerk
Willy-Brandt-Str. 82
06110 Halle (Saale)
www.int-bsw.de

Mitwirkende:

Redaktion: Steffi Schwab, Ina Wiederkehr, Dr. Khuzama Zena
Text: Team der Autismusambulanz
Übersetzung: Maryna Höbald (Ukrainisch)
Illustration: Marie Krohn
Layout und Satz: Clara Melzer, Auflage: 1. (2023), Halle (Saale)



Veröffentlichungshinweis: Die Inhalte der Broschüre sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck von Textpassagen, Illustrationen oder Piktogrammen oder deren Verwendung in elektronischen Systemen nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung der Herausgeber.

V.i.d.S.P: Autismusambulanz Halle; Mamad Mohamad, Geschäftsführer LAMSA e.V.
Die Autismusambulanz Halle übernimmt die Verantwortung und Haftung für den Inhalt dieses Heftes.

Leben mit Autismus – Informationen und Tipps für Eltern

Eine Veröffentlichung der Autismusambulanz Halle,
in Kooperation mit LAMSA e.V.

Життя з аутизмом - Інформація та поради для батьків

Видання Амбулаторії аутизму в Галле
у співпраці з LAMSA e.V.



Liebe Eltern,

das Wort Autismus ist neu in Ihrem Leben. Dieses Wort ist mit einem sehr wichtigen Menschen in Ihrem Leben verbunden. Die Rede ist von Ihrem Kind.

In diesem Heft geht es um autistische Kinder und Jugendliche, die:

- wenig oder nicht sprechen.
- leichte oder auch schwere Beeinträchtigungen in der intellektuellen Entwicklung zeigen.

Dieses Heft ist für Sie und soll:

- Autismus erklären
- Ihnen Mut machen
- Alltagsprobleme beschreiben
- Tipps für den Alltag geben
- Wege für unsere Zusammenarbeit zeigen

Шановні батьки,

Слово "аутизм" є новим у вашому житті. Це слово асоціюється з дуже важливою людиною у вашому житті. Мова йде про вашу дитину.

Ця брошура про дітей та молодих людей з аутизмом, які

- мало розмовляють або не розмовляють взагалі
- мають незначні або навіть серйозні порушення в інтелектуальному розвитку.

Ця брошура призначена для вас і має на меті

- пояснити, що таке аутизм
- додати тобі хоробрості
- описати повсякденні проблеми
- дати поради для повсякденного життя
- показати, як ми можемо працювати разом



Autismus verstehen (Розуміння аутизму)	1
1. Autismus kurz erklärt (Коротко про аутизм)	1
2. Häufige Fragen (Поширені питання)	3
3. Wahrnehmung (Сприйняття)	5
4. Sprache und Kommunikation (Мова та спілкування)	7
5. Sozialverhalten (Соціальна поведінка)	9
6. Ungewöhnliches Verhalten (Незвична поведінка)	11
7. Handlungsstörung (Розлад дій)	13
Alltag mit einem autistischen Kind (Повсякденне життя з дитиною з аутизмом)	15
1. Konkrete Probleme im Alltag (Конкретні проблеми в повсякденному житті)	15
2. Autistisches Verhalten (Аутична поведінка)	17
3. Besonderheiten im Lernen (Особливості у навчанні)	19
4. Generalisierung (Узагальнення)	21

Tipps für den Alltag (Поради для повсякденного життя)	23
1. Sorgen Sie für sich (Дбайте про себе)	23
2. Gemeinsam spielen (Грайтеся разом)	25
3. Kleinste Schritte (Робіть маленькі кроки)	27
4. Helfen und Weitermachen (Допомагайте і продовжуйте)	29
5. Belohnung (Винагороджувати)	31
6. Tagesstruktur (Розпорядок дня)	33
7. Stress (Стрес)	35
8. Sprechen mit Ihrem Kind (Розмова з дитиною)	37
9. Spaß haben (Розваги)	39
Zusammenarbeit mit der Autismusambulanz (Співпраця з Аутистичною амбулаторією)	41
1. Sie sind nicht allein (Ви не самотні)	41
2. Fragen und Antworten (Запитання та відповіді)	43

1. Autismus kurz erklärt

Was ist Autismus? Es ist gar nicht so einfach, diese Frage kurz zu beantworten.

Sie müssen nicht alles über Autismus wissen. Hauptsache, Sie können Ihr Kind verstehen!

Wir verstehen Autismus so:

- Autismus ist keine Krankheit.
- Autismus ist eine andere Art, zu denken und eine andere Art, die Welt wahrzunehmen.
- Alle Menschen mit Autismus sind verschieden. Ihr Kind unterscheidet sich von jedem anderen Kind mit Autismus.

Etwa 1% aller Menschen sind im Autismus-Spektrum. Die medizinische Erklärung für Autismus finden Sie im ICD 11. (<https://www.spektrum.de/news/icd-11-eine-neue-klassifikation-der-krankheiten/1971949>)

Es heißt Autismus-Spektrum, weil die Merkmale von Autismus unterschiedlich stark ausgeprägt sein können.

Kinder mit Autismus haben Besonderheiten:

- in ihrer Wahrnehmung,
- in ihrer Sprache und Kommunikation,
- in ihrem Sozialverhalten,
- in ihren Interessen.

Sie zeigen ungewöhnliches, stereotypes Verhalten.

1. Коротко про аутизм

Що таке аутизм? На це питання не так просто відповісти коротко.

Вам не обов'язково знати все про аутизм. Головне, щоб ви могли зрозуміти свою дитину!

Ми розуміємо аутизм так:

- Аутизм - це не хвороба.
- Аутизм - це інший спосіб мислення та інший спосіб сприйняття світу.
- Всі люди з аутизмом різні. Ваша дитина відрізняється від усіх інших дітей з аутизмом.

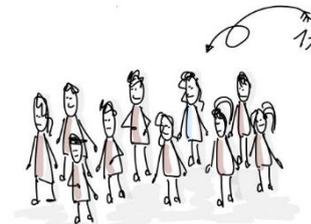
Близько 1% всіх людей знаходяться в спектрі аутизму. Медичне пояснення аутизму можна знайти в Міжнародній статистичній класифікації хвороб та споріднених проблем охорони здоров'я (скорочена назва МКХ 11).

Він називається спектром аутизму, тому що характеристики аутизму можуть варіюватися за ступенем тяжкості.

Діти з аутизмом мають особливі особливості:

- у сприйнятті,
- у мові та спілкуванні,
- у соціальній поведінці,
- в інтересах.

Вони демонструють незвичну, стереотипну поведінку.



2. Häufige Fragen

Wo kommt Autismus her?

Die Ursachen für Autismus liegen wahrscheinlich in den Genen. Niemand ist Schuld oder hat etwas falsch gemacht.

Ist Autismus angeboren?

Höchstwahrscheinlich entwickelt sich das Gehirn von autistischen Kindern schon im Mutterleib anders. Autismus ist demnach angeboren.

Autismus durch Impfung?

Einige Eltern haben den Verdacht, dass Ihr Kind erst nach einer Impfung autistisch geworden ist. Mehrere Studien haben diesen Verdacht widerlegt.

Ist Autismus heilbar?

Nein. Autismus ist nicht heilbar. Er gehört zu Ihrem Kind.

Wir erklären wichtige Merkmale von Autismus in diesem Heft. Sie werden wahrscheinlich in vielen Beschreibungen Ihr Kind wiedererkennen.

2. Поширені запитання

Звідки береться аутизм?

Причини аутизму, ймовірно, криються в генах.

Ніхто не винен і не зробив нічого поганого.

Чи є аутизм вродженим?

Швидше за все, мозок дітей з аутизмом розвивається по-іншому, коли вони ще перебувають в утробі матері.

Тому аутизм є вродженим.

Аутизм через вакцинацію?

Деякі батьки підозрюють, що їхня дитина стала аутистом лише після вакцинації.

Кілька досліджень спростували цю підозру.

Чи можна вилікувати аутизм?

Ні. Аутизм не виліковний. Він належить вашій дитині.

У цій брошурі ми пояснюємо важливі особливості аутизму. Можливо, ви впізнаєте свою дитину в багатьох описах.



3. Wahrnehmung

Kinder mit Autismus haben eine besondere Wahrnehmung.

Sie nehmen alltägliche Reize wie Geräusche, Licht, Berührungen, Gerüche oder Geschmäcker anders wahr.

Sie nehmen zu viel oder zu wenig wahr. Sie können viele Reize nicht filtern.

Dadurch entstehen autistische Verhaltensweisen. Diese haben Sie vielleicht schon im Alltag beobachtet.

Ihr Kind:

- zieht sich zurück
- verhält sich unruhig
- hält sich die Ohren zu
- schreit
- verletzt sich selbst oder andere
- wedelt mit den Armen
- sortiert Dinge
- oder macht etwas anderes

Dieses Verhalten kann sinnvoll sein, Ihr Kind schützt sich dadurch selbst.

3. Сприйняття

Діти з аутизмом мають особливе сприйняття.

Вони по-різному сприймають повсякденні стимули, такі як звуки, світло, дотик, запахи або смаки.

Вони сприймають занадто багато або занадто мало. Вони не можуть відфільтрувати багато стимулів.

Це призводить до аутистичної поведінки. Можливо, ви вже спостерігали це в повсякденному житті.

Ваша дитина:

- замикається в собі
- поводить себе неспокійно
- закриває вуха
- кричить
- робить боляче собі чи іншим
- розмахує руками
- сортує речі
- або робить щось інше



Така поведінка може бути корисною, ваша дитина захищає себе.

4. Sprache und Kommunikation

Ungefähr die Hälfte der Kinder mit Autismus kann nur wenig oder gar nicht sprechen.

Viele Kinder machen unverständliche Laute oder sprechen immer wieder dieselben Sätze nach.

Viele Kinder können gesprochene Sprache nicht gut verstehen. Dann wissen sie nicht, was sie tun sollen oder was von ihnen erwartet wird.

Ohne Sprache kann man schlechter lernen und handeln.

Kinder mit Autismus können sich trotzdem mitteilen:

- sie lachen
- sie lächeln
- sie weinen
- sie schreien
- sie führen die Hand einer Person
- oder machen andere Sachen

Kommunikation ist mehr als Sprechen, es gibt viele Alternativen: Zeigen von Bildern, Geben von Objekten, Gebärden oder Gesten, Schrift.

4. Мова та комунікація

Близько половини дітей з аутизмом можуть говорити лише трохи або не можуть говорити взагалі.

Багато дітей видають нерозбірливі звуки або повторюють одні й ті ж речення знову і знову.

Багато дітей не можуть добре розуміти розмовну мову. Тоді вони не знають, що робити і чого від них очікують.

Без мови важче вчитися і діяти.

Діти з аутизмом все ж можуть спілкуватися:

- вони сміються
- вони посміхаються
- плачуть
- кричать
- ведуть людину за руку
- або роблять інші речі



Спілкування - це більше, ніж просто розмова, є багато альтернатив: Показувати картинки, давати предмети, жести або жестикуляцію, писати.

5. Sozialverhalten

Kinder mit Autismus wünschen sich Kontakt zu Anderen.

Es ist wichtig, dass wir ihre Signale und Bedürfnisse lesen und verstehen.

Autistische Kinder mögen oft keinen Körperkontakt und schauen andere Menschen selten direkt an.

Manche Kinder nehmen wenig Kontakt auf. Manche Kinder nehmen Kontakt auf, wenn sie etwas brauchen oder haben wollen.

Andere Kinder sind sehr kontaktfreudig. Sie haben eher Schwierigkeiten, die Grenzen anderer zu erkennen und anzunehmen. Sie fassen die Haare, Brille oder Kleidung anderer Personen an.

Häufig spielen Kinder mit Autismus für sich allein. Sie haben mehr Spaß, sich mit Spielzeugen und Objekten zu beschäftigen, als mit anderen Kindern zu spielen.

Im Kindergarten bewegen sie sich unruhig hin und her. Sie können kaum an Aktivitäten in der Gruppe teilnehmen und ziehen sich oft zurück. Sie suchen Schutz bei Erwachsenen.

Es fällt Kindern mit Autismus schwer, die Gefühle von anderen zu erkennen oder darauf zu reagieren. Ihre eigenen Gefühle sind oft sehr stark ausgeprägt. Sie sind sehr glücklich, sehr wütend, sehr aufgeregt, ...

5. Соціальна поведінка

Діти з аутизмом прагнуть контакту з іншими людьми.

Важливо, щоб ми читали і розуміли їхні сигнали і потреби.

Діти з аутизмом часто не люблять фізичного контакту і рідко дивляться прямо на інших людей.

Деякі діти не дуже охоче йдуть на контакт. Деякі діти йдуть на контакт, коли їм щось потрібно або вони чогось хочуть.

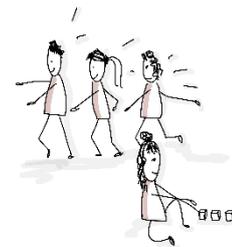
Інші діти дуже товариські. Вони, як правило, мають труднощі з розпізнаванням і прийняттям кордонів інших людей. Вони торкаються чужого волосся, окулярів чи одягу.

Часто діти з аутизмом граються самі. Вони отримують більше задоволення від гри з іграшками та предметами, ніж від гри з іншими дітьми.

У дитячому садку вони неспокійно ходять туди-сюди. Вони насилу можуть брати участь у групових заходах і часто замикаються в собі. Вони шукають захисту у дорослих.

Дітям з аутизмом важко розпізнавати почуття інших або реагувати на них.

Їхні власні почуття часто дуже сильні. Вони дуже щасливі, дуже злі, дуже схвильовані, ...



6. Ungewöhnliches Verhalten

Kinder mit Autismus machen oft untypische Bewegungen. Sie:

- flattern mit den Händen und Armen.
- schaukeln mit dem Oberkörper.
- laufen im Kreis umher.
- klatschen.
- schnippen mit den Fingern.

Sie wiederholen diese Bewegungen wieder und wieder. Solche Verhaltensweisen nennt man auch stereotype Verhaltensweisen oder Stimming. Dieses Verhalten gibt den Kindern Sicherheit. Autistische Kinder haben spezielle Interessen. Sie beschäftigen sich sehr lange mit einem bestimmten Gegenstand.

Sie mögen oft Spielzeuge, welche:

- Musik machen.
- Geräusche erzeugen.
- flackern oder blinken.

Sie haben oft Interesse an einem bestimmten Thema, wie zum Beispiel:

- Fahrzeuge
- Zahlen
- Dinosaurier

Auch diese speziellen Interessen geben ihnen Sicherheit.

6. Незвична поведінка

Діти з аутизмом часто роблять нетипові рухи. Вони:

- махають руками та кистями
- розгойдують верхню частину тіла
- біають по колу
- плескають
- клацають пальцями

Вони повторюють ці рухи знову і знову. Таку поведінку також називають стереотипною поведінкою або стимуляцією. Така поведінка дає дітям відчуття безпеки. Діти з аутизмом мають особливі інтереси. Вони можуть дуже довго займатися певним предметом. Їм часто подобаються іграшки, які:

- грають музику,
- видають звуки,
- мерехтять або спалахують.

Вони часто цікавляться певним предметом, наприклад:

- транспортні засоби
- цифри
- динозаври

Ці особливі інтереси також забезпечують їм безпеку.



7. Handlungsstörung

Viele Kinder mit Autismus haben eine Handlungsstörung.

Das bedeutet: der Körper Ihres Kindes macht nicht, was Ihr Kind will.

Ihr Kind will eine neue Handlung ausführen. Aber das Kind:

- beginnt die Handlung nicht.
- macht die Handlung falsch.
- bricht mitten in der Handlung ab.

Das Kind soll sich die Schuhe anziehen. Aber das Kind:

- sitzt nur da und scheint nicht zu wissen, was zu tun ist.
- befühlt den Schuh oder zieht ihn über die Hand.
- macht mitten im Tun nicht weiter.

Das kann sehr frustrierend sein. Für Ihr Kind und für Sie. **Das kann helfen:**

- Wenn Ihr Kind Erfolg hat, will es weiter lernen.
- Lenken Sie die Hand oder den Körper Ihres Kindes beim Anziehen, Essen und Spielen.
- Berühren Sie Ihr Kind, damit es eine Handlung beginnt oder weitermacht.
- Helfen Sie Ihrem Kind zu zeigen oder zu sagen, was es möchte.
- Wenn Ihr Kind etwas gelernt hat, können Sie weniger Hilfe anbieten. Ihr Kind wird so selbstständiger.

7. Розлад рухів

У багатьох дітей з аутизмом спостерігається розлад дій.

Це означає: тіло вашої дитини не робить того, що хоче ваша дитина.

Ваша дитина хоче виконати нову дію. Але вона:

- не починає дію.
- виконує дію неправильно.
- перериває дію посеред неї.

Скажіть дитині, щоб вона взулася. Але дитина

- просто сидить і, здається, не знає, що робити.
- мацає черевик або одягає його на руку.
- не продовжує на середині дії.

Це може дуже засмучувати. Як для вашої дитини, так і для вас. **Це може допомогти:**

- Коли ваша дитина досягає успіху, вона хоче продовжувати вчитися.
- Направляйте руку або тіло дитини, коли вона одягається, їсть або грається.
- Доторкайтеся до дитини, щоб змусити її почати або продовжити дію.
- Допомогайте дитині показати або розповісти вам, чого вона хоче.
- Коли ваша дитина чогось навчилася, ви можете пропонувати менше допомоги. Ваша дитина стане більш незалежною.



1. Konkrete Probleme im Alltag

Ihr Kind kann Schwierigkeiten haben:

- zur Ruhe zu kommen
- einzuschlafen oder durchzuschlafen
- beim Anziehen
- beim Zähne putzen
- beim Haare kämmen
- beim Fingernägel schneiden

Ihr Kind verhält sich besonders, es:

- läuft viel auf Zehenspitzen oder es läuft gerne barfuß.
- isst nur bestimmte Lebensmittel.
- hüpfet und springt.
- reagiert vielleicht nicht auf seinen Namen.
- schaut Sie wenig an.
- ist oft in „seiner eigenen Welt“.
- spielt mit ungewöhnlichen Dingen.
- macht ungewöhnliche, oft laute Geräusche.
- lässt sich nicht leicht auf Regeln und Vorgaben ein.
- möchte immer dieselben Abläufe.
- macht zwanghafte oder sich wiederholende Handlungen.
- bleibt an kleinsten Details hängen.
- ist oft schnell überfordert.
- reagiert mit Schreien, Weglaufen, Hauen.
- verletzt sich sogar selbst (beißen, schlagen).

Diese Probleme haben viele Familien mit autistischen Kindern. Die Probleme kommen vom Autismus. Sie machen es Ihnen schwerer, Ihr Kind zu „erziehen“. Es ist nicht Ihr Fehler.

1. конкретні проблеми у повсякденному житті



Ваша дитина може мати труднощі:

- з відпочинком
- засинати або спати вночі
- одягатися
- чистити зуби
- розчісуванні волосся
- коли стриже нігті

Твоя дитина поводиться по-особливому, вона:

- багато ходить навшпиньки або любить ходити босоніж.
- їсть тільки певну їжу.
- стрибає і підстрибує.
- може не відгукуватися на своє ім'я.
- дуже мало дивиться на вас.
- часто перебуває у "власному світі".
- грається незвичними речами.
- видає незвичні, часто гучні звуки.
- нелегко приймає правила і вказівки.
- завжди хоче одного й того ж розпорядку дня.
- робить нав'язливі або повторювані дії.
- зациклюється на дрібницях.
- часто швидко виводиться з себе.
- реагує криком, втечею, ударами.
- навіть завдає собі шкоди (кусається, б'ється).

Багато сімей з дітьми-аутистами мають ці проблеми. Проблеми походять від аутизму. Вони ускладнюють ваше "батьківство" над дитиною. Це не ваша вина.

2. Autistisches Verhalten

Das Verhalten Ihres Kindes hat immer einen Grund oder wird durch etwas Bestimmtes ausgelöst.

Diese Gründe oder Auslöser sind bei jedem Kind verschieden. Auslöser können zu herausforderndem Verhalten führen. Ihr Kind weint, schreit, zerstört, fragt immer wieder das Gleiche oder macht etwas Anderes. Sie fühlen sich hilflos, schämen sich vielleicht, wissen nicht mehr weiter. Oft kann sich Ihr Kind nicht anders mitteilen.

Auslöser können sein:

- Lautstärke
- Anforderungen
- Schmerzen
- Berührungen
- Gerüche
- Ängste

Das kann helfen:

- Verhalten aushalten, das Kind in Ruhe lassen
- ablenken, umlenken
- Auslöser reduzieren
- ruhig bleiben, sich Hilfe suchen
- zurück in Gewohntes, Bekanntes, Sicheres
- die Umgebung (zu Hause) an Ihr Kind anpassen
- Verhalten beobachten und mögliche Auslöser aufschreiben

2. Аутична поведінка

Поведінка вашої дитини завжди має причину або викликана чимось конкретним.

Ці причини або тригери різні для кожної дитини. Тригери можуть призводити до складної поведінки. Ваша дитина плаче, кричить, руйнує, просить одне й те саме знову і знову або робить щось інше.

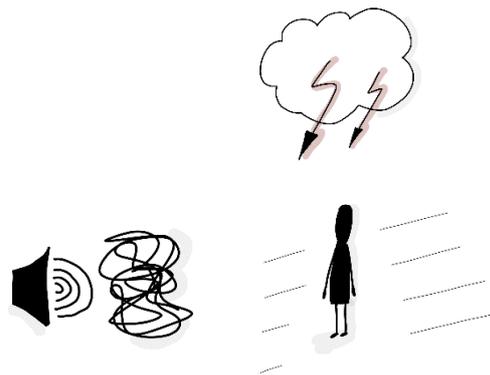
Ви відчуваєте безпорадність, можливо, сором, не знаєте, що робити. Часто ваша дитина не вміє спілкуватися по-іншому. Ваша дитина не хоче вас провокувати, але намагається таким чином захистити себе.

Тригерами можуть бути:

- гучність
- вимоги
- біль
- дотики
- запахи
- страхи

Це може допомогти:

- терпіти поведінку, залишити дитину в спокої
- Відволікти, перенаправити
- Зменшити кількість тригерів
- Зберігати спокій, Звернутися по допомогу
- Поверніться у знайоме, безпечне середовище
- Адаптуйте середовище (вдома) до вашої дитини
- Спостерігайте за поведінкою та записуйте можливі тригери



3. Besonderheiten im Lernen

Alle Menschen lernen unterschiedlich. Manche Kinder lernen langsam und brauchen viele Wiederholungen.

Ihr Kind:

- kann manche Dinge vielleicht nie lernen. Dafür braucht es immer Unterstützung.
- hat Schwierigkeiten, Gelerntes zu übertragen. Es kann zu Hause vielleicht andere Dinge als in der Schule und umgekehrt.

Das kann helfen:

- Aufgaben bildlich darstellen
- feste Zeiten im Tagesablauf haben
- eine ruhige gleichbleibende Lernumgebung mit wenig Eindrücken schaffen
- die Interessen des Kindes bei den Aufgaben nutzen
- das Kind belohnen

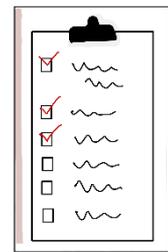
Haben Sie keine Angst vor Rückschritten. Wiederholen oder erklären Sie nochmal.

3. Особливості навчання

Усі люди вчаться по-різному. Деякі діти вчаться повільно і потребують багато повторень.

Ваша дитина:

- може ніколи не засвоїти деякі речі. Їй завжди потрібна підтримка в цьому.
- Має труднощі з перенесенням вивченого. Вдома вона може вміти робити інші речі, ніж у школі. І навпаки.



Це може допомогти:

- ілюструвати завдання
- встановити фіксований час у розпорядку дня
- створити спокійне, постійне навчальне середовище з невеликою кількістю вражень
- Використовуйте інтереси дитини у завданнях
- винагороджуйте дитину

Не бійтеся відступати назад. Повторіть або поясніть ще раз.

4. Generalisierung

Ihr Kind lernt viele Dinge in der Förderung durch die Fachkraft der Autismusambulanz.
Es kann aber diese Dinge nicht automatisch in andere Situationen übertragen.

Das Kind lernt etwas Neues:

- zu Hause
- im Kindergarten
- in der Schule
- in der Förderung

Das ist toll!

Aber: das Kind kann neu Gelerntes nicht überall gleich zeigen, es kann nicht generalisieren.

Regelmäßiger Austausch mit allen Fachkräften ist sehr wichtig, damit neu Gelerntes in alle Bereiche übertragen werden kann.

4. Узагальнення

Ваша дитина багато чому навчилася завдяки підтримці, яку надає фахівець в амбулаторії для дітей з аутизмом.

Однак вона не може автоматично перенести ці знання в інші ситуації.

Дитина дізнається щось нове:

- вдома
- в дитячому садку
- у школі
- в яслах

Це чудово!

Але: дитина не може демонструвати вивчене скрізь однаково, не може узагальнювати.

Регулярний обмін з усіма фахівцями дуже важливий для того, щоб вивчене можна було перенести в усі сфери.



1. Sorgen Sie für sich

Kennen Sie den Satz im Flugzeug: „Setzen Sie zuerst Ihre eigene Sauerstoffmaske auf, bevor Sie anderen helfen!“? Das Leben mit einem autistischen Kind kann sehr herausfordernd und anstrengend sein.

**Sie müssen sich zuerst immer gut um sich selbst kümmern.
Nur dann können Sie auch gut für Ihr Kind sorgen.**

Das kann helfen:

- Zeit für sich selbst schaffen und ausruhen
- sich mit Freundinnen und Freunden treffen
- Ihr Kind zu Verwandten, vertrauten Personen oder in den Kindergarten geben
- drei Mal tief durchatmen

Jetzt kommen Tipps, wie Sie Ihr Kind gut im Alltag unterstützen können!

1. Дбайте про себе

Ви чули фразу в літаку: "Перш ніж допомагати іншим, одягніть кисневу маску на себе!"?

Життя з дитиною з аутизмом може бути дуже складним і стресовим.

Ви завжди повинні в першу чергу піклуватися про себе. Тільки тоді ви зможете піклуватися про свою дитину.

Це може допомогти:

- Знайдіть час для себе та відпочинку
- зустрічатися з друзями
- віддати дитину родичам, знайомим або в дитячий садок
- зробити три глибокі вдихи



Ось кілька порад про те, як ви можете підтримати свою дитину в повсякденному житті!

2. Gemeinsam spielen

Kinder mit Autismus können oft nicht alleine spielen. Sie wissen oft nicht, wie das geht.

Ihr Kind braucht Beschäftigung mit Ihnen gemeinsam. Es spielt ohne Sie wahrscheinlich immer das Gleiche: ordnet Autos an, dreht sich im Kreis, hüpfert oder läuft herum und bleibt kaum am Tisch sitzen.

Das kann helfen:

- Bieten Sie Ihrem Kind nur wenige einfache Spiele an.
- Spielen Sie diese gemeinsam mit Ihrem Kind.
- Tauschen Sie die Spiele aus. Dann lernt Ihr Kind Neues.
- Tun Sie das jeden Tag, machen Sie einen Spiel-Termin.

2. Граємо разом

Діти з аутизмом часто не можуть грати наодинці. Вони часто не знають, як це робити.

Вашій дитині потрібно грати разом з вами. Можливо, вона завжди грає без вас однаково: розставляє машини, ходить по колу, стрибає або бігає і майже ніколи не сидить на місці за столом.

Це може допомогти:

- Запропонуйте дитині лише кілька простих ігор.
- Пограйте в них разом з дитиною.
- Обмінюйтеся іграми. Тоді ваша дитина буде вчитися новому.
- Робіть це щодня, влаштовуйте ігрове побачення



3. Kleinste Schritte

Viele Aufgaben im Alltag sind gar nicht so einfach zu bewältigen.

Teilen Sie schwierige Aufgaben in kleine Schritte oder Teile auf! Das hilft Ihrem Kind.

Beispiele:

- Spielen: Schauen Sie ein Puzzlebuch gemeinsam an. Nur ein Puzzleteil darf auf jeder Seite fehlen. Ihr Kind soll erstmal nur ein Puzzleteil einsetzen.
- Anziehen: Ziehen Sie Ihrem Kind die Socke über die Zehen. Es soll nur noch den Rest der Socke selbst anziehen.
- Toilette: Ihr Kind macht nur den Deckel auf und drückt auf den Spülknopf. Sie machen die restlichen Schritte (Hose runterziehen, auf Toilette setzen, Deckel runter).

3. Найменші кроки



З багатьма завданнями у повсякденному житті не так легко впоратися.

Розділіть складні завдання на маленькі кроки або частини! Це допоможе вашій дитині.



Приклади:

- Пограйтеся: Подивіться разом на книжку з пазлами. На кожній сторінці може не вистачати лише одного пазла. Спочатку ваша дитина повинна скласти лише один пазл.
- Одягання: Натягніть шкарпетку на пальці ніг дитини. Дитина повинна надягати лише решту шкарпетки.
- Туалет: Ваша дитина лише відкриває кришку і натискає кнопку змиву. Решту кроків (спустити штани, сісти на унітаз, опустити кришку) виконуєте ви.



4. Helfen und Weitermachen

Helfen Sie Ihrem Kind, neue Erfolge zu erleben! Es braucht diese Momente sehr!
Wenn Ihr Kind Spaß hat, macht es besser mit.

Das kann helfen:

- Aufgaben in kleinste Schritte unterteilen
- sprachliche Unterstützung
- Abdecken von unwichtigen Details bei Spielen
- Führen der Hände
- Loben

Wenn Ihr Kind nicht mitmachen will: kürzen Sie die Aufgabe, aber machen Sie weiter.

Das Kind lernt: Das Schreien hilft nicht, die Aufgabe zu beenden.

Motivieren Sie Ihr Kind mit etwas Schönerem zum Weitermachen.

Anziehen



Schaukeln gehen

Hände waschen



Essen

Aufräumen



Buch anschauen

Haben Sie Geduld, es wird leichter.

4. Допомагати і продовжувати

Допоможіть дитині відчувати нові успіхи! Ці моменти їй дуже потрібні!
Коли дитині весело, вона краще бере участь у житті.

Це може допомогти:

- поділ завдань на маленькі кроки
- словесна підтримка
- Приховування неважливих деталей під час гри
- направляючі руки
- похвала

Якщо ваша дитина не хоче долучатися до гри: скоротіть завдання, але продовжуйте.

Дитина засвоює: крик не допомагає виконати завдання.

Мотивуйте дитину продовжувати робити щось приємне.

Одягання →

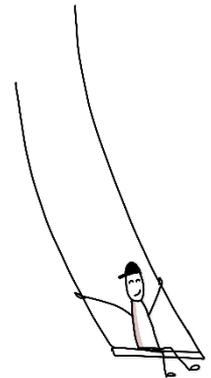
Миття рук →

Прибирання →

Катання на гойдалці

Їжа

Перегляд книги



5. Belohnung

Lernen macht nicht immer Spaß.

Lob und Belohnung verbinden Lernen mit etwas Positivem. So lernt jeder Mensch leichter.

Worüber freut sich Ihr Kind?

Über eine kleine Süßigkeit, einen leuchtenden Kreisel, kitzeln oder massieren?

Zeigen Sie Ihrem Kind Ihre Freude, wenn es etwas richtig macht.

Freuen Sie sich an kleinen Erfolgen Ihres Kindes.

Für die schwierigste Aufgabe gibt es auch die tollste Belohnung und die größte Freude.

5. Винагорода

Навчання не завжди приносить задоволення.

Похвала і винагорода пов'язують навчання з чимось позитивним. Це полегшує навчання для всіх.

Чому радіє ваша дитина?

Маленькій цукерці, яскравому дзизі, лоскоту чи масажу?

Покажуйте дитині свою радість, коли вона робить щось правильно.

Радійте маленьким успіхам дитини.

За найскладніше завдання можна отримати найбільшу винагороду і найбільшу радість.



6. Tagesstruktur

Eine gleichbleibende Tagesstruktur hilft Ihrem Kind.

Legen Sie Zeiten fest für:

- Aufstehen
- in den Kindergarten gehen
- Essen
- Schlafengehen

Die Fachkraft der Autismusambulanz kann Ihnen helfen, einen Tagesplan oder Wochenplan zu basteln. Bilder helfen Ihrem Kind bei der Orientierung.

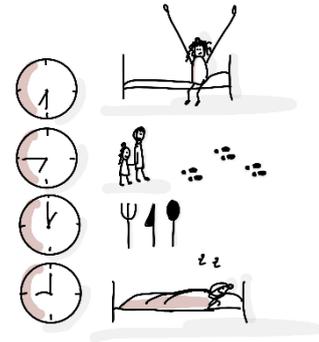
Struktur gibt Ihrem Kind Sicherheit.

6. Розпорядок дня

Послідовний розпорядок дня допоможе вашій дитині.

Встановіть час для:

- підйому
- походу в дитячий садок
- прийому їжі
- відходу до сну



Спеціаліст в аутистичній амбулаторії може допомогти вам скласти щоденний або тижневий графік. Малюнки допомагають дитині орієнтуватися в просторі.

Структура дає дитині безпеку.

7. Stress

Das Leben lässt sich nicht immer planen. Oft bedeuten Veränderungen Stress für Ihr Kind. Stress entsteht, wenn:

- es zu laut in der Umgebung ist.
- etwas neu ist.
- Ihr Kind in seinem Tun gestört wird.
- Ihr Kind Hunger hat.
- Ihr Kind müde ist.
- es zu viele Aufgaben sind (für Sie und Ihr Kind).
- die Anderen alles besser wissen.

Ihr Kind möchte etwas nicht. Es ist wütend, es schreit.

Das kann helfen:

- Bleiben Sie ruhig.
- Sprechen Sie in kurzen klaren Sätzen.
- Lenken Sie Ihr Kind ab: überraschen Sie es mit einem Tanz, einem Lied oder einem Spielzeug.
- Machen Sie mal was Ungewöhnliches und Lustiges.

Vielleicht entspannt sich Ihr Kind dadurch. Vielleicht entspannen Sie sich dadurch. Die Situation ist nicht mehr schlimm.

7. Стре

Однак життя не завжди можна спланувати. Зміни часто означають стрес для вашої дитини. Стрес виникає, коли:

- занадто шумно в насколишньому середовищі.
- щось нове.
- ваша дитина занепокоєна тим, що вона робить.
- ваша дитина голодна.
- ваша дитина втомилася.
- занадто багато завдань (для вас і вашої дитини).
- інші знають все краще.

Ваша дитина чогось не хоче. вона сердиться, плаче.

Це може допомогти:

- зберігати спокій.
- Говорить короткими, чіткими реченнями.
- Відволічіть дитину: здивуйте її танцем, піснею або іграшкою.
- Зробіть щось незвичне і смішне для різноманітності.

Можливо, ваша дитина розслабиться. Можливо, це розслабить вас. Ситуація вже не така погана.



8. Sprechen mit Ihrem Kind

Ihr Kind spricht wenig oder gar nicht. Sprechen Sie trotzdem viel mit Ihrem Kind. Reden Sie mit Ihrem Kind. Ihre Stimme, die Art, wie Sie etwas sagen, gibt Ihrem Kind auch Informationen.

Kinder mit Autismus verstehen oft mehr, als wir denken.

Sprechen Sie nur Gutes über Ihr Kind in seiner Anwesenheit. Wichtige Aufforderungen und Aufgaben sollten Sie besser in kurzen Sätzen formulieren.

Beispiel: „Bitte halte da vorne an und warte“ = ungenau
„Stopp an der roten Bank!“ = besser

Sagen Sie, was Sie meinen.

Beispiel: „Na toll, jetzt hast du es kaputt gemacht.“ = missverständlich
„Ich bin traurig. Es ist jetzt kaputt gegangen.“ = besser

Autistische Kinder können Informationen oft besser über das Sehen aufnehmen. Bilder können helfen, unsere Sprache zu unterstützen. Ihr Kind kann so besser verstehen. Es ist gut, Bilder für wichtige Dinge wie Essen, Trinken oder Spielzeuge zu verwenden. Wir können Ihnen dabei helfen, solche Bilder zu finden und sie im Alltag zu benutzen.

8. Розмовляйте з дитиною

Ваша дитина мало розмовляє або не розмовляє взагалі. Тим не менш, розмовляйте з дитиною багато. Говоріть з дитиною. Ваш голос, те, як ви говорите, також дає дитині інформацію.

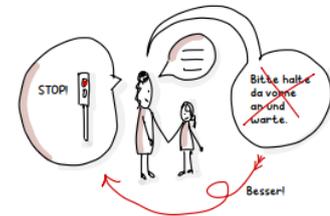
Діти з аутизмом часто розуміють більше, ніж ми думаємо.

Говоріть про дитину тільки хороші речі в її присутності.
Важливі прохання і завдання краще формулювати короткими реченнями.

Приклад: "Будь ласка, зупинись біля входу і зачекай" = неточно
"Зупинись біля червоної лавки!" = краще

Говоріть, що ви маєте на увазі.

Приклад: "Чудово, тепер ти його зламав". = вводить в оману
"Мені сумно. Тепер він зламаний". = краще



Діти з аутизмом часто краще сприймають інформацію за допомогою зору.
Малюнки можуть допомогти підтримати нашу мову. Таким чином ваша дитина може краще розуміти.
Добре використовувати картинки для важливих речей, таких як їжа, питво або іграшки.
Ми можемо допомогти вам знайти такі картинки і використовувати їх у повсякденному житті.

9. Spaß haben

Es ist nicht alles immer schwer.

Wann haben Sie das letzte Mal mit Ihrem Kind oder wegen Ihres Kindes gelacht?

Schwierige Situationen werden durch Spaß leichter:

Ihr Kind muss im Supermarkt in der Schlange warten. Lassen Sie es auf den Wagen klettern und schwingen es hin und her.

Ihr Kind wird beim Arzt ungeduldig und schreit. Schauen Sie gemeinsam ein lustiges Video auf dem Handy an.

In der Straßenbahn ist es voll und laut. Massieren und kitzeln Sie Ihr Kind.

Ihr Kind ist beim Abendessen angespannt. Singen Sie ein kurzes Lied. Machen Sie ein lustiges Fingerspiel.

Lustige Momente festigen die Beziehung und das Vertrauen.

9. Розважайся

Не завжди буває важко.

Коли ви востаннє сміялися разом з дитиною або через неї?

Складні ситуації стають легшими, коли ми веселимося:

Вашій дитині доводиться стояти в черзі в супермаркеті. Дозвольте їй залізти на візок і розгойдуйте його вперед-назад.

Дитина нетерпляче чекає на лікаря і кричить. Подивіться разом смішне відео на мобільному телефоні.

У трамваї тісно і шумно. Помасажуйте і полоскочіть дитину.

Ваша дитина напружена за вечерею. Заспівайте коротеньку пісеньку. Пограйте у веселу пальчикову гру.

Веселі моменти зміцнюють стосунки та довіру.



1. Sie sind nicht allein

Ein Kind mit Autismus zu begleiten, ist nicht einfach. Sie denken vielleicht manchmal: Ich kann nicht mehr. Ich schaff das nicht. Das ist völlig in Ordnung. Vergessen Sie aber nicht:

Sie sind tolle Eltern!

Sie sind für Ihr Kind sehr wichtig. Sie kennen Ihr Kind am besten.

Und Sie sind nicht allein. Zum Beispiel: Die Fachkräfte der Autismusambulanz unterstützen Sie und Ihr Kind gern.

Dabei ist es wichtig, über Erwartungen zu sprechen. Ihre Anliegen und Aufträge sind uns wichtig.

Wir können den Autismus Ihres Kindes nicht verschwinden lassen. Wir können Sie und Ihr Kind dabei unterstützen, den Alltag besser zu bewältigen.

Wir reden über Schönes und helfen bei Problemen.

Wir sprechen regelmäßig über Ziele. Wir bieten Ihnen und Ihrem Kind Unterstützung an. Ihr Kind hat bestimmte Stärken. Wir helfen Ihnen, diese zu nutzen. Wir wollen zusammen Neues lernen, um Ihr Kind besser zu verstehen.

Wir arbeiten mit allen Personen zusammen, die für Ihr Kind wichtig sind.

Sie sind sehr wichtig, damit unsere Unterstützung wirkt.

1. Ви не самотні

Супроводжувати дитину з аутизмом нелегко. Іноді ви можете думати: "Я більше не можу.

Я не впораюся. Це цілком нормально. Але не забувайте:

Ви чудові батьки!

Ви дуже важливі для своєї дитини.

Ви знаєте свою дитину найкраще.



І ви не самотні. Наприклад: Фахівці в аутистичній амбулаторії будуть раді підтримати вас і вашу дитину.

Важливо говорити про очікування. Ваші занепокоєння та побажання важливі для нас.

Ми не можемовилікувати аутизм вашої дитини. Ми можемо підтримати вас і вашу дитину, щоб вона краще справлялася з повсякденним життям.

Ми говоримо про приємні речі та допомагаємо з проблемами.

Ми регулярно говоримо про цілі. Ми пропонуємо підтримку вам і вашій дитині. Ваша дитина має певні сильні сторони. Ми допомагаємо вам їх використовувати. Ми хочемо разом вчитися новому, щоб краще розуміти вашу дитину.

Ми працюємо з усіма важливими для вашої дитини людьми.

Вони дуже важливі для того, щоб наша підтримка працювала.



2. Fragen und Antworten

Haben Sie Fragen?

Möchten Sie mehr wissen?

Möchten Sie etwas mitteilen?

Sagen Sie es der Fachkraft der Autismusambulanz.

Sagen Sie es den Fachkräften im Kindergarten oder in der Schule.

Fragen Sie Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt oder die Fachleute aus dem SPZ (Sozialpädiatrisches Zentrum).

Wir hören zu und helfen gerne weiter!

So erreichen Sie uns:

Autismusambulanz Halle

Willy-Brandt-Straße 82

06110 Halle (Saale)

Telefon: 0345 6787344

www.autismusambulanz-halle.de

2. Питання та відповіді

У Вас виникли запитання?
Хочете дізнатися більше?
Хочете чимось поділитися?

Зверніться до спеціаліста в аутистичній амбулаторії.
Зверніться до спеціалістів у дитячому садку чи школі.
Запитайте свого педіатра або спеціалістів Соціального педіатричного центру (скорочено СПЦ).

Ми вислухаємо і будемо раді допомогти!

Як з нами зв'язатися:

Амбулаторія аутизму в Галле

Віллі-Брандт-штрассе 82

06110 Галле (Заале)

Телефон: 0345 6787344

www.autismusambulanz-halle.de

