

AUTISMUL LA COPIL – CE TREBUIE SĂ ȘTIE PĂRINȚII

ÎNȚELEGERE, SEMNE TIMPURI ȘI SPRIJIN ÎN DEZVOLTARE

Ghid practic pentru părinți



ASERTIV
CENTRU DE DEZVOLTARE PSIHOEMOȚIONALĂ

Introducere pentru părinți

În ultimii ani, tot mai mulți părinți observă diferențe în modul în care copiii lor comunică, se joacă sau interacționează cu cei din jur. Uneori aceste diferențe pot ridica întrebări și îngrijorări: „De ce copilul meu nu vorbește încă?”, „De ce preferă să se joace singur?”, „De ce reacționează atât de puternic la anumite sunete sau schimbări?”.

Acest ghid oferă informații esențiale despre tulburarea de spectru autist (TSA), explicând pe înțelesul părinților semnele timpurii, particularitățile dezvoltării și modalitățile prin care copilul poate fi sprijinit.

Autism Spectrum Disorder (tulburarea de spectru autist – TSA) este o particularitate de dezvoltare care influențează în principal comunicarea, interacțiunea socială și flexibilitatea comportamentală. Manifestările pot fi diferite de la un copil la altul, motiv pentru care vorbim despre un spectru – un continuum de forme și niveluri de manifestare.

Pentru mulți părinți, primele semne apar sub forma unor diferențe subtile în dezvoltare: întârzierea vorbirii, dificultăți în jocul cu alți copii, reacții neobișnuite la stimuli sau comportamente repetitive. Aceste manifestări pot genera incertitudine și uneori anxietate. Este important de știut că părinții sunt adesea primii care observă aceste particularități, iar atenția lor joacă un rol esențial în identificarea timpurie a nevoilor copilului.

Scopul acestui ghid este de a oferi:

- explicații simple și bazate pe cunoștințe actuale despre autism;
- descrierea unor semne timpurii care pot fi observate în viața de zi cu zi;
- răspunsuri la întrebările frecvente ale părinților;
- recomandări practice pentru sprijinirea copilului acasă și pentru orientarea către servicii specializate.

Este important să reținem că fiecare copil are propriul ritm de dezvoltare. Prezența unor manifestări descrise în acest ghid nu înseamnă automat existența unei tulburări, dar poate reprezenta un semnal că este utilă o evaluare de specialitate.

Informația corectă, intervenția timpurie și sprijinul familiei pot face o diferență semnificativă în dezvoltarea copilului și în calitatea vieții întregii familii.

Ce este autismul?

Autismul, cunoscut în literatura de specialitate ca Tulburarea de spectru autist (TSA), este o particularitate de *dezvoltare a sistemului nervos* care influențează modul în care copilul comunică, relaționează cu ceilalți și reacționează la mediul înconjurător.

Autismul se numește „spectru” deoarece manifestările pot fi foarte diferite de la un copil la altul. Unii copii pot avea dificultăți mai mari în comunicare, alții pot avea mai ales comportamente repetitive sau sensibilități senzoriale (Sunete, lumini, mirosuri, texturi sau anumite senzații pot fi resimțite mult mai intens sau, dimpotrivă, foarte slab).

În mod tradițional, autismul este descris prin trei domenii principale ale dezvoltării, uneori numite și triada manifestărilor.

1. Comunicarea și limbajul

Copilul poate avea dificultăți în a înțelege sau utiliza limbajul pentru a comunica cu ceilalți.

Exemple pe care le pot observa părinții:

- întârziere în apariția vorbirii
- copilul nu răspunde la nume
- repetă cuvinte sau fraze auzite (ecolalie)
- vorbește, dar nu inițiază dialogul

2. Interacțiunea socială

Copilul poate avea dificultăți în a înțelege și a participa la relațiile sociale.

Exemple:

- contact vizual redus
- preferă să se joace singur
- nu arată obiecte pentru a le împărtăși cu ceilalți
- pare să nu observe emoțiile altor persoane

3. Comportamente repetitive și interese restrânse

Copilul poate manifesta comportamente repetitive sau preferințe foarte puternice pentru anumite activități sau rutine.

Exemple:

- fluturarea mâinilor
- rotirea sau alinierea obiectelor
- insistă ca lucrurile să se întâmple mereu la fel
- reacționează puternic la schimbări

Important de reținut

Nu toți copiii prezintă aceleași manifestări, iar intensitatea acestora poate varia.

De ce apare autismul?

Mulți părinți își pun această întrebare atunci când observă că dezvoltarea copilului este diferită: „De ce s-a întâmplat acest lucru?”. Este o întrebare firească, iar cercetările din ultimii ani au adus câteva explicații importante.

Tulburarea de spectru autist (TSA), apare în urma unei dezvoltări diferite a sistemului nervos. Modul în care creierul copilului procesează informațiile, comunică și reacționează la mediul înconjurător poate fi diferit încă din primele etape ale dezvoltării.

Specialiștii consideră că autismul apare cel mai probabil ca rezultat al unei combinații de factori biologici și genetici. Aceasta înseamnă că anumite caracteristici ale modului în care creierul se dezvoltă și funcționează pot fi prezente încă din perioada foarte timpurie a vieții, chiar înainte de naștere sau în primii ani de dezvoltare. Uneori aceste particularități pot fi legate de factorii genetici (moșteniți) sau de modul în care sistemul nervos se formează în perioada timpurie a dezvoltării.

Este important de știut că autismul nu este cauzat de modul în care părinții își cresc copilul și nu apare din cauza educației sau a relației din familie. De asemenea, cercetările științifice **nu** susțin ideea că vaccinurile ar provoca autism.

În multe situații, nu există o singură cauză clară care să explice apariția autismului. De cele mai multe ori este vorba despre o combinație complexă de factori care influențează dezvoltarea copilului.

Important de reținut

Autismul nu este vina cuiva. Ceea ce contează cel mai mult este identificarea timpurie a nevoilor copilului și oferirea sprijinului potrivit pentru dezvoltarea sa.

Semne timpurii (0–3 ani)

Primele semne ale autismului pot apărea încă din primii ani de viață. De multe ori, părinții sunt primii care observă că dezvoltarea copilului este diferită.

Unele dintre aceste semne pot fi subtile la început, dar devin mai evidente pe măsură ce copilul crește.

În primul an de viață

Părinții pot observa că:

- copilul zâmbește mai rar în interacțiune
- contactul vizual este limitat
- reacționează slab când este strigat pe nume
- nu imită gesturi simple (de exemplu, aplaudatul)

Între 1 și 2 ani

Pot apărea:

- întârzierea apariției cuvintelor
- copilul nu arată cu degetul pentru a indica ceva
- preferă să exploreze obiectele singur
- nu aduce obiecte pentru a le arăta părinților

Între 2 și 3 ani

Se pot observa:

- dificultăți în jocul simbolic (de exemplu „se face că gătește”)
- repetarea anumitor mișcări sau activități
- interes foarte puternic pentru obiecte sau rutine
- reacții intense la schimbări sau la anumite sunete

Tabelul de mai jos prezintă diferența dintre unele comportamente frecvent întâlnite în dezvoltarea tipică și semne care, atunci când sunt persistente, pot ridica îngrijorări și pot justifica solicitarea unei evaluări de specialitate în contextul tulburării de spectru autist (TSA).

Tabelul 1. Repere orientative în dezvoltarea copilului (0–3 ani)

Domeniu	Dezvoltare tipică	Semne care pot ridica îngrijorări
Contact vizual și interacțiune	Copilul caută contactul vizual, zâmbește în interacțiune și reacționează la expresiile părinților	Contact vizual redus, pare să evite privirea sau să nu reacționeze la expresiile celorlalți
Răspunsul la nume	În jurul vârstei de 9–12 luni copilul întoarce capul când este strigat	Nu răspunde constant la nume sau pare să ignore apelul
Gesturi de comunicare	Arată cu degetul, face „pa-pa”, ridică mâinile pentru a fi luat în brațe	Nu utilizează gesturi pentru a comunica sau pentru a atrage atenția
Dezvoltarea limbajului	Apar primele cuvinte în jurul vârstei de 12–18 luni și copilul începe să combine cuvinte până la 2–3 ani	Întârziere semnificativă a vorbirii sau pierderea unor cuvinte deja dobândite
Interesul pentru oameni	Copilul caută interacțiunea, împarte bucuria cu părinții și reacționează la jocuri sociale	Preferă frecvent să se joace singur și pare mai puțin interesat de interacțiune
Jocul	Joc variat, imită acțiuni din viața de zi cu zi (de exemplu „hrănește păpușa”)	Joc repetitiv cu obiecte (aliniere, rotire), interes limitat pentru joc simbolic
Reacția la schimbări	Acceptă schimbări moderate în rutină	Devine foarte agitat sau supărat la schimbări mici
Comportamente repetitive	Pot apărea ocazional comportamente repetitive în joc	Mișcări repetitive frecvente (fluturarea mâinilor, balans, rotirea obiectelor)

Important de reținut

Prezența unor semne nu înseamnă automat existența unei tulburări, însă consultarea unui specialist poate oferi claritate și orientare în pașii următori.

Ce pot face părinții dacă observă aceste semne?

Observarea unor comportamente sau particularități de dezvoltare poate genera îngrijorare pentru părinți. Este important de știut că identificarea timpurie a dificultăților permite oferirea sprijinului potrivit copilului și poate contribui semnificativ la dezvoltarea sa.

Dacă părinții observă semne care ridică întrebări sau îngrijorări în dezvoltarea copilului, pot urma câțiva pași simpli:

1. Observați și notați comportamentele copilului

Fiți atenți la situațiile în care apar dificultățile: cum comunică copilul, cum se joacă, cum reacționează la schimbări sau la interacțiunea cu alte persoane. Aceste observații pot fi utile în discuția cu specialiștii.

2. Discutați cu medicul pediatru

Medicul pediatru poate evalua dezvoltarea generală a copilului și poate recomanda, dacă este necesar, o evaluare suplimentară.

3. Solicitați o evaluare de specialitate

O evaluare realizată de specialiști (psiholog, logoped, psihopedagog, medic specialist) poate oferi o imagine mai clară asupra dezvoltării copilului și asupra nevoilor sale.

4. Nu amânați solicitarea de sprijin

Intervenția timpurie este unul dintre cei mai importanți factori care pot sprijini dezvoltarea copilului cu tulburarea de spectru autist (TSA). Cu cât sprijinul este oferit mai devreme, cu atât copilul poate avea mai multe oportunități de a-și dezvolta abilitățile de comunicare, socializare și autonomie.

5. Continuați să susțineți copilul acasă

Relația caldă și sprijinul oferit de familie au un rol esențial în dezvoltarea copilului. Jocul, comunicarea zilnică și răbdarea părinților contribuie la crearea unui mediu sigur și stimulat.

Cum pot sprijini părinții copilul acasă?

Părinții au un rol esențial în dezvoltarea copilului. Activitățile simple din viața de zi cu zi – jocul, comunicarea și rutina zilnică – pot deveni oportunități importante pentru dezvoltarea limbajului, a interacțiunii sociale și a autonomiei copilului cu tulburarea de spectru autist.

Creați rutine previzibile

Copiii se simt mai în siguranță atunci când activitățile zilnice urmează o anumită ordine. Rutinele clare (ore de masă, joacă, somn) îi ajută să înțeleagă mai bine ce urmează să se întâmple.

Comunicați simplu și clar

Folosiți propoziții scurte și cuvinte ușor de înțeles. Însotțiți vorbirea de gesturi, expresii faciale sau imagini pentru a facilita înțelegerea.

Încurajați orice încercare de comunicare

Chiar dacă copilul comunică prin gesturi, sunete sau priviri, răspundeți pozitiv la aceste încercări. Astfel copilul învață că modul său de a comunica este important.

Folosiți jocul ca mijloc de învățare

Jocul este una dintre cele mai eficiente modalități prin care copiii învață. Implicați-vă în activități simple: construcții, jocuri de rol, jocuri cu mingea sau imitarea unor acțiuni din viața de zi cu zi.

Introduceți schimbările treptat

Copiii pot avea dificultăți în a accepta schimbările. Pregătiți copilul înainte de activități noi și introduceți schimbările progresiv.

Observați interesele copilului

Mulți copii au interese speciale pentru anumite obiecte sau activități. Aceste interese pot fi folosite ca punct de plecare pentru joc și învățare.

Lăudați progresul, chiar și pe cel mic

Orice progres, oricât de mic, merită apreciat. Încurajarea pozitivă îl ajută pe copil să se simtă încrezător și motivat.

Important de reținut

Fiecare copil are propriul ritm de dezvoltare. Răbdarea, acceptarea și sprijinul constant al familiei reprezintă unele dintre cele mai valoroase resurse pentru copil.

Situații frecvente și cum pot reacționa părinții

În autism, dificultățile pot apărea în trei domenii principale: comunicarea, interacțiunea socială și comportamentele repetitive / flexibilitatea comportamentală. Mai jos sunt prezentate exemple de situații din viața de zi cu zi, care îi pot ajuta pe părinți să înțeleagă mai bine modul în care aceste particularități se pot manifesta la copilul cu TSA.

Exemple din viața de zi cu zi – Comunicarea

Situația 1 – copilul nu răspunde când este strigat

Copilul pare concentrat pe o activitate și nu reacționează când îi este spus numele.

Ce pot face părinții:

Apropiati-vă de copil, coborâți la nivelul lui și încercați să îi atrageți atenția printr-un obiect sau joc care îl interesează.

Exemplu: „Uite mingea! Hai să o aruncăm împreună.”

Situația 2 – copilul nu cere lucruri

Copilul întinde mâna spre un obiect dorit, dar nu cere verbal.

Ce pot face părinții:

Modelați cererea prin cuvinte simple.

Exemplu: „Vrei apă? Spune: apă.”

Situația 3 – copilul repetă cuvinte sau fraze

Copilul repetă întrebările auzite în loc să răspundă.

Ce pot face părinții:

Oferiți variante simple de răspuns.

Exemplu: „Vrei măr sau banană?”

Exemple din viața de zi cu zi – Interacțiunea socială

Situația 4 – copilul preferă să se joace singur

La locul de joacă, copilul se concentrează mai mult pe obiecte decât pe alți copii.

Ce pot face părinții:

Implicați-vă în joc și creați momente simple de interacțiune.

Exemplu: „Hai să construim împreună un turn.”

Situația 5 – copilul nu împărtășește interesul

Copilul privește un obiect interesant, dar nu îl arată părinților.

Ce pot face părinții:

Împărtășiți experiența cu el.

Exemplu: „Uite avionul! Îl vezi și tu?”

Situația 6 – copilul evită contactul vizual

În timpul conversației sau al jocului, copilul privește în altă parte.

Ce pot face părinții:

Nu forțați contactul vizual, ci încercați să îl implicați în activitate.

Exemplu: Țineți jucăria aproape de fața dumneavoastră pentru a atrage atenția copilului.

Exemple din viața de zi cu zi – Comportamente repetitive și flexibilitate

Situația 7 – copilul aliniaza jucăriile

Copilul aranjează obiectele în aceeași ordine de mai multe ori.

Ce pot face părinții:

Intrați în jocul copilului și adăugați o mică variație.

Exemplu: „Unde punem această mașinuță?”

Situația 8 – copilul se supără la schimbări

Copilul devine agitat când activitatea se termină.

Ce pot face părinții: Pregătiți copilul din timp pentru schimbare.

Exemplu: „Mai stăm 5 minute în parc, apoi mergem acasă.”

Situația 9 – copilul repetă anumite mișcări

Copilul se balansează sau flutură mâinile când este entuziasmat.

Ce pot face părinții: Acceptați comportamentul și redirecționați energia spre activități de mișcare.

Exemplu: „Hai să sărim împreună!”

Situație frecventă – sensibilități senzoriale

Situația 10 – copilul reacționează puternic la zgomote

Copilul își acoperă urechile în locuri aglomerate sau la sunete puternice.

Ce pot face părinții:

Reduceți expunerea la stimuli puternici și pregătiți copilul înainte de astfel de situații.

Exemplu: „Vom merge într-un loc unde va fi mai mult zgomot. Dacă devine prea mult, ieșim puțin afară.”

Important de reținut

Aceste exemple arată cum situațiile obișnuite din viața de zi cu zi pot deveni momente de *învățare* și *comunicare* pentru copil. Implicarea calmă și răbdătoare a părinților contribuie la crearea unui mediu sigur, în care copilul își poate dezvolta treptat abilitățile de comunicare și relaționare.

5 lucruri pe care părinții le pot face chiar de astăzi

1. Vorbiți mai mult cu copilul în timpul activităților zilnice

Descrieți ceea ce faceți împreună:

„Punem pantofii”, „Spălăm mâinile”, „Mingea este roșie”.

Acest lucru ajută copilul să asocieze cuvintele cu acțiunile și obiectele din jur.

2. Așteptați câteva secunde înainte de a ajuta

Dacă copilul dorește ceva (o jucărie, un biscuit), faceți o scurtă pauză înainte de a-i oferi obiectul.

Această pauză îi oferă copilului ocazia să comunice prin gest, privire, sunet sau cuvânt.

3. Jucați-vă jocuri simple de imitație

Imitați gesturile copilului sau propuneți gesturi simple:

- bateți din palme
- faceți „pa-pa”
- rostogoliți o minge

Imitația este o bază importantă pentru dezvoltarea comunicării și interacțiunii sociale.

4. Stabiliți rutine previzibile

Copiii se simt mai în siguranță atunci când activitățile zilnice au o ordine clară.

De exemplu: mic dejun → joacă → plimbare → masă → somn

Rutina reduce anxietatea și crizele emoționale.

5. Lăudați orice încercare de comunicare

Chiar și un gest mic merită apreciat.

Spuneți, de exemplu: „Bravo că mi-ai arătat mingea!” „Îmi place că ai spus *ma* pentru apă.”

Aprecieră încurajează copilul să repete comportamentul de comunicare.

5 greșeli frecvente pe care părinții le fac fără să își dea seama

1. Anticipează toate nevoile copilului

Din dorința de a-l ajuta, părinții oferă imediat ceea ce copilul dorește.

Problema: copilul nu mai are ocazia să încerce să comunice.

Ce este mai util: faceți o pauză de câteva secunde și încurajați copilul să arate, să privească sau să emită un sunet pentru a cere.

2. Vorbesc prea mult și prea repede

Uneori adulții oferă prea multe explicații sau întrebări consecutive.

Problema: copilul poate avea dificultăți în procesarea informației.

Ce este mai util: folosiți propoziții scurte și clare.

Exemplu: „Vrei apă?” în loc de „Ți-e sete? Vrei să îți aduc apă sau suc?”

3. Pun prea multe întrebări

Mulți părinți încearcă să stimuleze vorbirea prin întrebări repetate.

Problema: copilul poate resimți presiune și se poate retrage din comunicare.

Ce este mai util: descrieți activitatea în loc să puneți întrebări.

Exemplu: „Construim un turn!” în loc de „Ce construiești? Ce culoare este cubul?”

4. Evită situațiile sociale dificile

Pentru a proteja copilul, părinții pot evita locurile sau activitățile în care apar dificultăți.

Problema: copilul pierde ocazii importante de învățare socială.

Ce este mai util: expunerea treptată la situații sociale, cu sprijinul adultului.

5. Se concentrează doar pe dificultăți

Uneori părinții observă mai ales ceea ce copilul nu poate face.

Problema: copilul are nevoie de încurajare și valorizare.

Ce este mai util: apreciați fiecare progres, chiar și unul mic.

Cum pot părinții să aibă grijă de propria stare emoțională

1. Acceptați propriile emoții

Este normal ca părinții să simtă uneori îngrijorare, oboseală, frustrare sau sentiment de vinovăție.

Aceste emoții nu înseamnă că sunteți un părinte mai puțin bun. Ele fac parte din procesul de adaptare la o situație nouă.

2. Nu încercați să faceți totul singuri

Îngrijirea unui copil cu nevoi speciale poate deveni solicitantă.

Este util să cereți sprijinul partenerului, familiei extinse, prietenilor sau specialiștilor.

Sprijinul social reduce semnificativ nivelul de stres parental.

3. Discutați cu alți părinți

Mulți părinți spun că unul dintre cele mai mari ajutoare este contactul cu alte familii care trec prin experiențe similare.

Aceste discuții pot oferi înțelegere, idei practice, sentimentul că nu sunteți singuri.

4. Acordați-vă timp pentru odihnă

Pentru a avea grijă de copil, părinții au nevoie să își păstreze și propria energie.

Chiar și momentele scurte precum o plimbare, o activitate relaxantă, timpul petrecut cu partenerul sau prietenii pot ajuta.

5. Observați și apreciați progresul copilului

Progresul în dezvoltarea copilului apare adesea în pași mici, dar fiecare pas contează.

Observarea acestor reușite îi ajută pe părinți să mențină motivația și speranța.

Un copil are nevoie de părinți implicați, dar și de părinți care au grijă de propria stare emoțională. Când părinții sunt mai echilibrați și mai liniștiți, pot oferi copilului un sprijin mai stabil și mai eficient.

În concluzie

Fiecare copil are propriul ritm de dezvoltare și propriul mod de a descoperi lumea. Uneori drumul poate fi diferit, dar cu înțelegere, răbdare și sprijin, copiii pot face pași importanți în dezvoltarea lor.

Informarea corectă, intervenția timpurie și implicarea familiei pot face o diferență reală.

Cel mai important lucru pentru copil rămâne însă prezența unui adult care îl înțelege, îl acceptă și îl sprijină în fiecare zi.

Împreună putem construi un mediu în care fiecare copil să își poată valorifica potențialul.