

Tabela: sytuacje kryzysowe i reakcje rodzica u dziecka z Aspergerem

Opracowane przez mgr. Tomasza Ziubińskiego, psycholog, psychoterapeuta

Sytuacja wyzwalająca	Typowa reakcja dziecka	Co robić (instrukcja krok po kroku)	Czego unikać
1. Konieczność zakończenia przyjemnej czynności (np. gra, telefon)	Krzyk, płacz, rzucanie przedmiotami	Uprzedzaj 10–5–2 minuty wcześniej. 2. W momencie ataku mów krótko: „Koniec gry. Teraz łazienka”. 3. Zaproponuj nagrodę po wykonaniu (np. „Po kąpeli bajka”).	Nie zabieraj nagle telefonu, nie mów „bo tak powiedziałem/am”.
2. Zmiana rutyny (np. nagle wyjście, odwołane zajęcia)	Panika, krzyk, histeria, odmowa	Wyjaśnij prostym językiem: „Nie idziemy dziś na basen. Basen będzie jutro”. 2. Pokaż kalendarz/obrazek. 3. Zaproponuj alternatywę (np. spacer, gra planszowa).	Nie mów „Przestań przesadzać”, „To nic takiego”.
3. Przegrana w grze	Rzucanie przedmiotami, agresja słowna	Nazwij emocję: „Widzę, że przegrana cię złości”. 2. Zaproponuj krótką przerwę. 3. Pochwal, jeśli spróbuje dokończyć mimo złości.	Nie śmiej się, nie mów „Przecież to tylko zabawa”.
4. Odmowa wykonania polecenia (np. mycie zębów)	Krzyk, ucieczka, trzaskanie drzwiami	Zastosuj wybór kontrolowany: „Wolisz iść teraz czy za 5 minut?”. 2. Przypomnij o konsekwencji naturalnej: „Zęby trzeba myć, bo inaczej będą bolały”.	Nie groź karą typu „Jak nie umyjesz, to nic nie dostaniesz”.
5. Hałas, tłum, zbyt dużo bodźców	Zakrywanie uszu, płacz, agresja	Odprowadź dziecko w spokojniejsze miejsce. 2. Podaj słuchawki wyciszające lub ulubioną zabawkę. 3. Powiedz: „Chwilę odpoczniemy”.	Nie zmuszaj dziecka do pozostania w hałasie.
6. Krytyka ze strony rodzica („Źle to zrobiłeś”)	Złość, bunt, odrzucenie współpracy	Mów językiem faktów: „Tutaj litera wyszła krzywo, spróbujmy poprawić razem”. 2. Najpierw pochwal starania, dopiero potem poprawiaj błędy.	Nie używaj słów: „Zawsze źle robisz”, „Jesteś niegrzeczny”.
7. Brak ulubionego przedmiotu (np. tablet się ładuje)	Krzyk, płacz, odmowa zajęcia się czymś innym	Pokaż ile czasu potrzeba („Tablet będzie gotowy za 30 minut”). 2. Zaproponuj aktywność zastępczą: klocki, rysowanie.	Nie obiecuj czegoś, czego nie możesz spełnić.
8. Konflikt z rówieśnikiem	Agresja słowna lub fizyczna	Oddziel dzieci. 2. Powiedz: „Stop. Nie bijemy. Możesz powiedzieć: nie podoba mi się to”. 3. Naucz krótkiego zwrotu asertywnego.	Nie każ dziecku „natychmiast przeprosić” – najpierw musi się uspokoić.
9. Zmęczenie, głód	Drażliwość, łatwe wybuchy	Dbaj o regularne posiłki i przerwy. 2. Jeśli atak już się zaczął – podaj wodę, przekąskę, zaproponuj odpoczynek.	Nie ignoruj fizycznych potrzeb dziecka.

Table: Crisis situations and parental responses for a child with Asperger's

Prepared by Tomasz Ziubiński, M.A., psychologist, psychotherapist

Triggering situation	Typical child's reaction	What to do (step-by-step instructions)	What to avoid
Ending a pleasant activity (e.g. game, phone)	Screaming, crying, throwing objects	Give a 10–5–2 minute warning. 2. During the outburst, use short phrases: "Game is over. Now bathroom." 3. Offer a reward afterward (e.g. "After the bath, a cartoon").	Do not suddenly take away the device, do not say "Because I said so."
Change of routine (e.g. sudden outing, canceled activity)	Panic, screaming, refusal	Explain simply: "We are not going to the pool today. The pool will be tomorrow." 2. Show a calendar/picture. 3. Offer an alternative (e.g. walk, board game).	Do not say "Stop exaggerating" or "It's nothing."
Losing a game	Throwing objects, verbal aggression	Name the emotion: "I see losing makes you angry." 2. Suggest a short break. 3. Praise if the child tries to finish despite anger.	Do not laugh or say "It's just a game."
Refusal to follow instruction (e.g. brushing teeth)	Screaming, running away, slamming doors	Use controlled choice: "Do you want to go now or in 5 minutes?" 2. Remind of natural consequence: "Teeth need brushing, otherwise they'll hurt."	Do not threaten with punishment like "If you don't brush, you'll get nothing."
Noise, crowd, sensory overload	Covering ears, crying, aggression	Move child to a calmer place. 2. Offer noise-canceling headphones or a favorite calming toy. 3. Say: "Let's take a break."	Do not force child to stay in the noise.
Criticism from parent ("You did it wrong")	Anger, defiance, refusal to cooperate	Use factual language: "This letter came out crooked, let's fix it together." 2. Praise effort first, then correct mistakes.	Do not say "You always do it wrong" or "You're being bad."
Lack of favorite item (e.g. tablet charging)	Screaming, crying, refusal to do anything else	Show how much time it takes ("Tablet will be ready in 30 minutes"). 2. Offer a substitute activity: blocks, drawing.	Do not promise something you can't deliver.
Conflict with peer	Verbal or physical aggression	Separate children. 2. Say: "Stop. No hitting. You can say: I don't like that." 3. Teach a short assertive phrase.	Do not force the child to "apologize right now" – they need to calm down first.
Fatigue, hunger	Irritability, frequent outbursts	Ensure regular meals and breaks. 2. If the outburst has started – give water, a snack, or suggest rest.	Do not ignore the child's physical needs.

