Ciche, jasne, przyjazne.

Fundacja Jim

Święta dla dzieci wrażliwych na świat. Poradnik dla rodziców i bliskich dzieci neuroatypowych.

Większości z nas święta Bożego Narodzenia kojarzą się z radością, gwarem i rodzinnymi spotkaniami. Feria kolorowych świateł, dźwięk kolęd dobiegający z każdego kąta i intensywne zapachy świątecznych potraw tworzą atmosferę, którą wielu uważa za magiczną. Jednak dla dzieci neuroatypowych (np. w spektrum autyzmu lub z ADHD) taki natłok bodźców oraz zmiana codziennej rutyny mogą być ogromnym wyzwaniem – zamiast radości mogą odczuwać niepokój i przytłoczenie.

Warto pamiętać, że każde dziecko przeżywa święta na swój sposób, a naszym zadaniem jako rodziców i bliskich jest okazać zrozumienie i wsparcie. Największym prezentem, jaki możemy dać dziecku neuroatypowemu, jest akceptacja jego potrzeb i stworzenie mu warunków, w których będzie czuło się bezpiecznie wśród bliskich. Poniżej przedstawiamy konkretne sytuacje, które mogą zdarzyć się podczas świątecznych spotkań, wraz z wyjaśnieniem zachowania dziecka oraz propozycjami reakcji.

Poradnik ten pomoże Wam przeżyć wspólnie święta w atmosferze wzajemnego zrozumienia, wsparcia i prawdziwej wspólnoty rodzinnej.

Spis treści

04 **Rozdział 1**
Wybiórczość pokarmowa – gdy dziecko je tylko ulubione potrawy

06 **Rozdział 2**
Nadwrażliwość sensoryczna – gdy bodźce świąteczne przytłaczają

08 **Rozdział 3**
Potrzeba rutyny – gdy świąteczne zmiany wywołują stres

10 **Rozdział 4**
Wycofanie z sytuacji społecznych – gdy dziecko szuka spokoju

12 **Rozdział 5**
Nietypowe reakcje – gdy emocje pojawiają się inaczej, niż oczekujemy

14 **Rozdział 6**
Trudności komunikacyjne – gdy dziecko komunikuje się inaczej

1. Wybiórczość pokarmowa – gdy dziecko je tylko ulubione potrawy

Zachowanie dziecka
Podczas świątecznej kolacji dziecko sięga tylko po swoje ulubione jedzenie (np. chleb, frytki lub makaron) i stanowczo odmawia spróbowania tradycyjnych potraw wigilijnych. Może nawet zabrać na stół własne przekąski i nie chce zjeść niczego innego.

Co może znaczyć?
Taka wybiórczość pokarmowa wynika często z nadwrażliwości sensorycznej lub potrzeby przewidywalności. Dzieci neuroatypowe mogą silniej odczuwać smak, zapach czy teksturę potraw – to, co nam wydaje się smaczne, dla nich bywa przytłaczające lub „dziwne" w konsystencji. Nowe, mieszane smaki albo intensywne aromaty mogą wywoływać u nich dyskomfort. Dzieci te miewają bardzo wąski repertuar akceptowanych potraw i trzymają się znanych smaków, bo to daje im to poczucie bezpieczeństwa. Odmowa zjedzenia świątecznej potrawy nie jest grymasem czy wyrazem niewdzięczności – to sygnał, że dziecko czuje się bezpieczniej trzymając się tego, co zna. Bywa też, że dziecko ma specjalną dietę (np. bezmleczną, bezglutenową) albo negatywne skojarzenia z jakimś jedzeniem, co dodatkowo zawęża wybór dań.

Jak pomóc?
Przede wszystkim zachowajmy spokój i zrozumienie. Nie zmuszajmy dziecka do jedzenia potraw, których nie chce – jego komfort jest ważniejszy niż tradycyjne spróbowanie wszystkich dwunastu dań. Warto uprzedzić rodzinę, że nasza pociecha może jeść tylko wybrane rzeczy, i zapewnić na stole kilka „bezpiecznych" potraw lub przekąsek, które dziecko lubi na co dzień. Jeśli maluch chce zjeść frytki zamiast karpia – pozwólmy mu na to bez komentarzy. Dla bliskich to okazja, by okazać akceptację: nie obrażajmy się i nie komentujmy, że np. „ciocia tyle się napracowała, a ty nawet nie spróbujesz". Zamiast tego możemy powiedzieć rodzinie, że dziecko po prostu inaczej odczuwa smaki, a święta będą dla niego przyjemniejsze, jeśli na talerzu znajdzie znajome potrawy. Dobrym pomysłem jest przygotowanie ulubionego dania dziecka specjalnie na Wigilię – nawet jeśli to nietypowe danie jak makaron z truskawkami czy ulubiona zupa, może stać się miłą nową tradycją w naszej rodzinie. Ważne, by nie namawiać na siłę do próbowania wszystkiego – odmowa nie oznacza, że nasza kuchnia komuś nie smakuje, po prostu pewne potrawy mogą wywołać u dziecka złe samopoczucie. Okazując zrozumienie i dając wybór, sprawimy, że dziecko poczuje się akceptowane przy świątecznym stole.

2. Nadwrażliwość sensoryczna – gdy bodźce świąteczne przytłaczają

Zachowanie dziecka
Podczas rodzinnego spotkania dziecko nagle zatyka uszy dłońmi, marszczy brwi lub chowa się w kąt, gdy wszyscy zaczynają głośno śpiewać kolędy. Może też krzywić się albo wycofywać, gdy poczuje intensywny zapach (np. smażonej ryby czy perfum któregoś z gości), albo zezłościć się, gdy w pokoju migają jasne lampki choinkowe. W skrajnym przypadku dziecko może rozpłakać się, krzyczeć lub uciec do innego pomieszczenia, by odciąć się od nadmiaru bodźców.

Co może znaczyć?
Dziecko najprawdopodobniej doświadcza przeciążenia sensorycznego. Nadwrażliwość na bodźce sprawia, że to, co dla innych jest miłe lub neutralne, dla niego bywa trudne do wytrzymania. Głośny śpiew, gwar wielu rozmów naraz, dźwięk fajerwerków za oknem czy nawet włączona w tle muzyka mogą brzmieć w jego uszach o wiele za głośno. Podobnie intensywne zapachy (choinka, grzyby, przyprawy korzenne) mogą drażnić jego czuły węch, a migające światełka czy tłum gości w pokoju to nadmiar bodźców wzrokowych. Dziecko czuje się wtedy przytłoczone – hałas lub zapach mogą wywoływać fizyczny dyskomfort, a nawet ból. Jego zachowanie nie wynika ze złego wychowania, lecz z fizjologicznej nadwrażliwości układu nerwowego. To tak, jakby ktoś ustawił wszystkie bodźce na maksymalną głośność i jasność – maluch reaguje naturalnie, próbując się chronić.

Jak pomóc?
Rolą dorosłych jest zminimalizowanie nadmiaru bodźców i stworzenie dziecku możliwości wyciszenia się. Po pierwsze, postarajmy się przewidzieć trudne momenty: jeśli planujemy wspólne kolędowanie lub fajerwerki, upewnijmy się, że dziecko ma przygotowane słuchawki wyciszające lub spokojne miejsce, dokąd może pójść. Gdy widzimy, że zasłania uszy lub jest na granicy płaczu, okażmy zrozumienie – przerwijmy na chwilę głośne śpiewanie lub ściszmy muzykę. Możemy zaproponować: „Czy chciałbyś odpocząć w swoim pokoju w ciszy?”. Warto też drobnymi krokami ograniczyć bodźce: przewietrzmy pokój (jeśli zapach potraw jest zbyt silny) albo zgaśmy migające lampki na choince, gdy widzimy, że dziecko mruży oczy lub odwraca wzrok. Dostosujmy otoczenie na tyle, na ile się da – przyciemnione światło, cichsze rozmowy i ograniczenie intensywnych zapachów mogą wiele zmienić. Jeżeli wiemy zawczasu, że jakieś bodźce są dla dziecka szczególnie trudne (np. sygnał dzwonka do drzwi, głośny okrzyk „Wesołych Świąt!” na powitanie), poinformujmy rodzinę, by unikała gwałtownych niespodzianek. Otoczenie powinno zadbać o spokojną atmosferę – nie przekrzykujmy się przy stole i nie reagujmy nerwowo. Czasem drobna zmiana, jak przyciszenie kolęd czy wyłączenie głośnej zabawki, sprawi, że dziecko odzyska uśmiech.

3. Potrzeba rutyny – gdy świąteczne zmiany wywołują stres

Zachowanie dziecka
Dziecko staje się niespokojne albo rozdrażnione już w dniu Wigilii. Dopytuje wielokrotnie: „Kiedy pojedziemy do babci? O której będziemy jeść kolację? Czy dziś jest zamiast kolacji ta cała Wigilia?". Może krążyć po domu zdenerwowane, domagając się swoich zwyczajowych czynności (np. ulubionej bajki o stałej porze) mimo że plan dnia jest inny niż zazwyczaj. W trakcie świątecznego spotkania dziecko może przeżywać trudne chwile: płacze lub protestuje, bo pora kolacji się przeciąga poza jego zwykłą godzinę posiłku, albo denerwuje się, że nie może iść spać o stałej porze z powodu wizyty gości.

Co może znaczyć?
Dzieci neuroatypowe bardzo potrzebują rutyny i przewidywalności w codziennym życiu. Stały harmonogram dnia daje im poczucie bezpieczeństwa – powtarzalne czynności zmniejszają napięcie i stres. Tymczasem święta całkowicie wywracają zwykły rozkład dnia: jest przerwa od szkoły, rodzice zajęci są przygotowaniami, o innej porze niż zwykle zasiadamy do uroczystej kolacji, a do domu przychodzą goście. Dla wrażliwego dziecka taka zmiana codziennego rytmu to ogromne wyzwanie. Może czuć się zagubione, nie wiedząc czego się spodziewać. Stąd dopytuje o szczegóły – próbuje wprowadzić przewidywalność w sytuacji, która dla niego jest chaotyczna. Rozdrażnienie lub nawet wybuch złości nie są oznaką złego charakteru, lecz sposobem wyrażenia lęku i przeciążenia nadmiarem zmian. Gdy plan dnia przestaje być jasny, dziecko może tracić poczucie kontroli nad swoim otoczeniem, co rodzi niepokój.

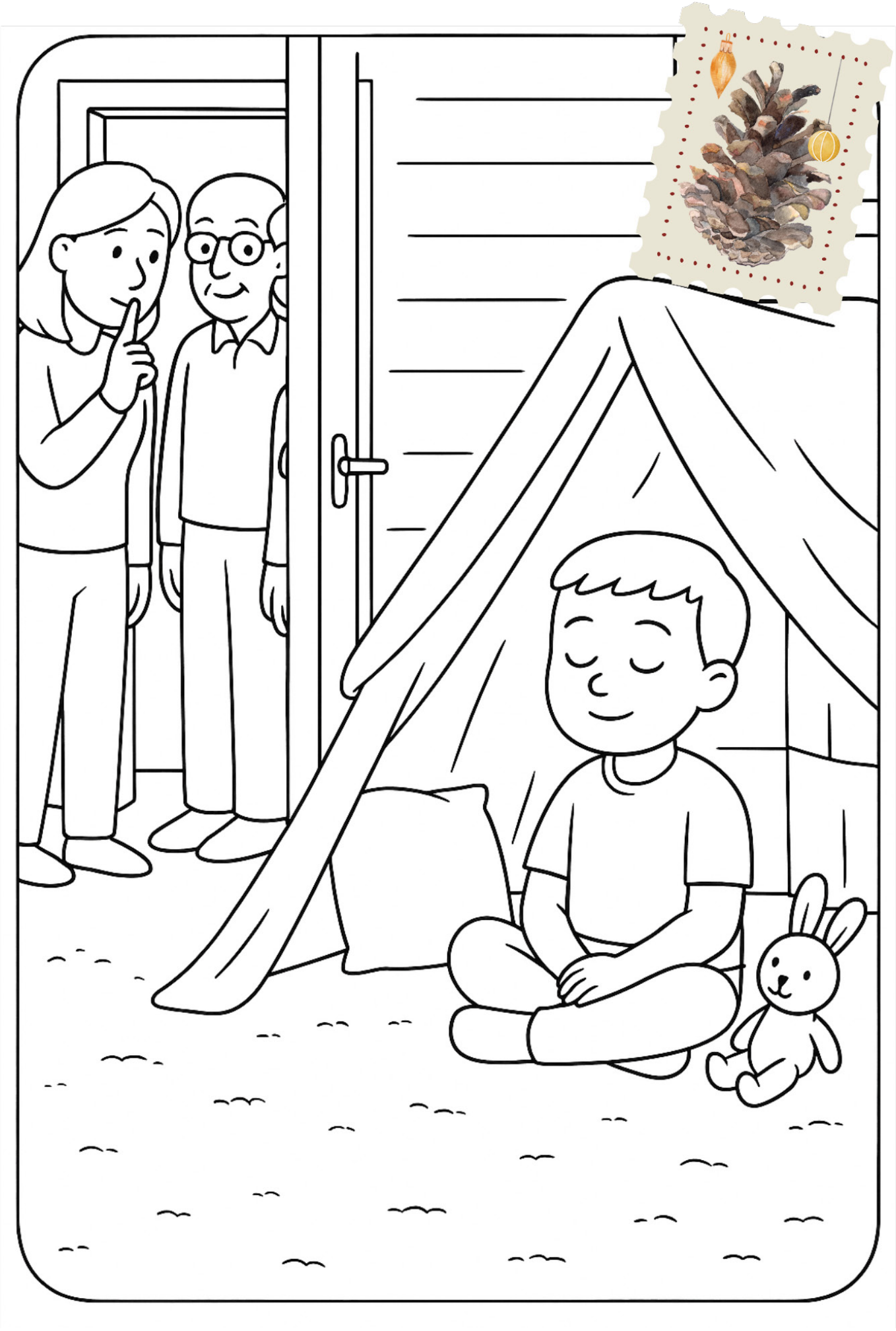
Jak pomóc?
Kluczowe jest przywrócenie choć odrobiny przewidywalności i uprzedzenie dziecka o tym, co się wydarzy. Jeszcze przed świętami warto opowiedzieć, jak będzie wyglądała Wigilia – np. „Rano zjemy śniadanie jak zawsze, potem będziemy ubierać choinkę, a wieczorem przyjdą dziadkowie na kolację". Można przygotować prosty plan dnia albo narysować obrazkowy harmonogram dnia i pokazać go dziecku. Dzięki temu maluch lepiej zrozumie kolejność zdarzeń i będzie się czuł pewniej. Podczas świątecznego dnia starajmy się – o ile to możliwe – zachować elementy stałej rutyny dziecka. Jeśli zawsze o 13:00 je zupę albo o 15:00 ma drzemkę czy spacer, spróbujmy wpleść te elementy w świąteczny grafik, nawet w uproszczonej formie. Jeśli wiemy, że kolacja zacznie się później niż zwykła pora posiłku, możemy podać małą przekąskę o standardowej godzinie, by nie czuło głodu i niepokoju. Bardzo pomaga uprzedzanie o zmianach: na bieżąco informujmy dziecko, co teraz się będzie działo („Za 10 minut usiądziemy do stołu", „Za godzinę przyjadą ciocia z wujkiem"). Unikajmy nagłego zaskakiwania nową aktywnością – dla nas niespodzianka to frajda, a dla dziecka w spektrum to potencjalne źródło stresu.

4. Wycofanie z sytuacji społecznych – gdy dziecko szuka spokoju

Zachowanie dziecka
W trakcie świątecznego przyjęcia zauważamy, że dziecko po pewnym czasie oddala się od grupy. Zamiast bawić się z kuzynostwem lub siedzieć przy stole ze wszystkimi, maluch wychodzi do innego pokoju i np. siada samotnie z książeczką albo kładzie się w swoim łóżku z tabletem. Gdy ktoś z dorosłych zagląda sprawdzić, co się dzieje, dziecko może powiedzieć cicho: „Chcę pobyć sam" albo po prostu odwraca się, dając do zrozumienia, że potrzebuje przerwy. Może też wybierać zaciszne miejsce w tym samym pokoju – np. siada w kącie pod stołem lub za fotelem.

Co może znaczyć?
Taka potrzeba wycofania się z gwarnej, rodzinnej sytuacji wcale nie świadczy o niegrzeczności czy braku szacunku do gości. Dziecko najprawdopodobniej osiągnęło kres swojej tolerancji bodźców i interakcji i potrzebuje się zregenerować. Dla dziecka neuroatypowego ciągła obecność wielu ludzi, rozmowy, pytania, śmiechy – to wszystko jest ogromnym wysiłkiem społecznym. Taki maluch może szybciej się męczyć byciem w centrum uwagi. Wycofanie się do innego pokoju lub „schowanie się" w zacisznym miejscu to jego sposób na uspokojenie emocji i nerwów. Możliwe, że czuje się przytłoczony i chce przez chwilę pobyć w znajomym, kontrolowanym otoczeniu (np. w swoim pokoju), gdzie nic go nie zaskoczy. Dzieci neuroatypowe często muszą naładować baterie w samotności, żeby potem wrócić do wspólnej zabawy. To naturalne zachowanie, które pozwala uniknąć przebodźcowania i potencjalnego wybuchu złości czy płaczu.

Jak pomóc?
Przede wszystkim uszanować tę potrzebę. Jeżeli widzimy, że dziecko ucieka do swojego pokoju lub kącika, pozwólmy mu na to. Możemy dyskretnie sprawdzić, czy wszystko w porządku, ale nie wyciągajmy go na siłę do gości. Warto wcześniej przygotować dla dziecka cichy kącik do wyciszenia – może to być jego pokój, ulubiony fotel w sypialni, namiot z kocy w rogu salonu – gdzie będzie mogło pobyć samo, gdy poczuje taką potrzebę. Poinformujmy też rodzinę, że nasz maluch ma prawo w każdej chwili zrobić sobie przerwę: „Jeśli zobaczycie, że Małgosia zniknęła na chwilę, nie martwcie się – ona tak odpoczywa od hałasu". Ważne, by nie zawstydzać dziecka tekstami w stylu: „No chodź tu, nie bądź nietowarzyski, wszyscy chcą się z tobą pobawić". Zamiast tego wytłumaczmy krewnym, że dla dziecka to duże przeżycie być w tak dużej grupie i chwila samotności pomoże mu wrócić spokojniejszym. Możemy zaproponować: „Pobawisz się chwilę w swoim pokoju, a jak będziesz gotowy, wrócisz do nas, dobrze?". Dajmy dziecku czas – może potrzebować 10 minut ciszy, a może godziny, by się zregenerować. Gdy wróci, pochwalmy je, że jest już z nami, ale nie róbmy z tego sensacji.

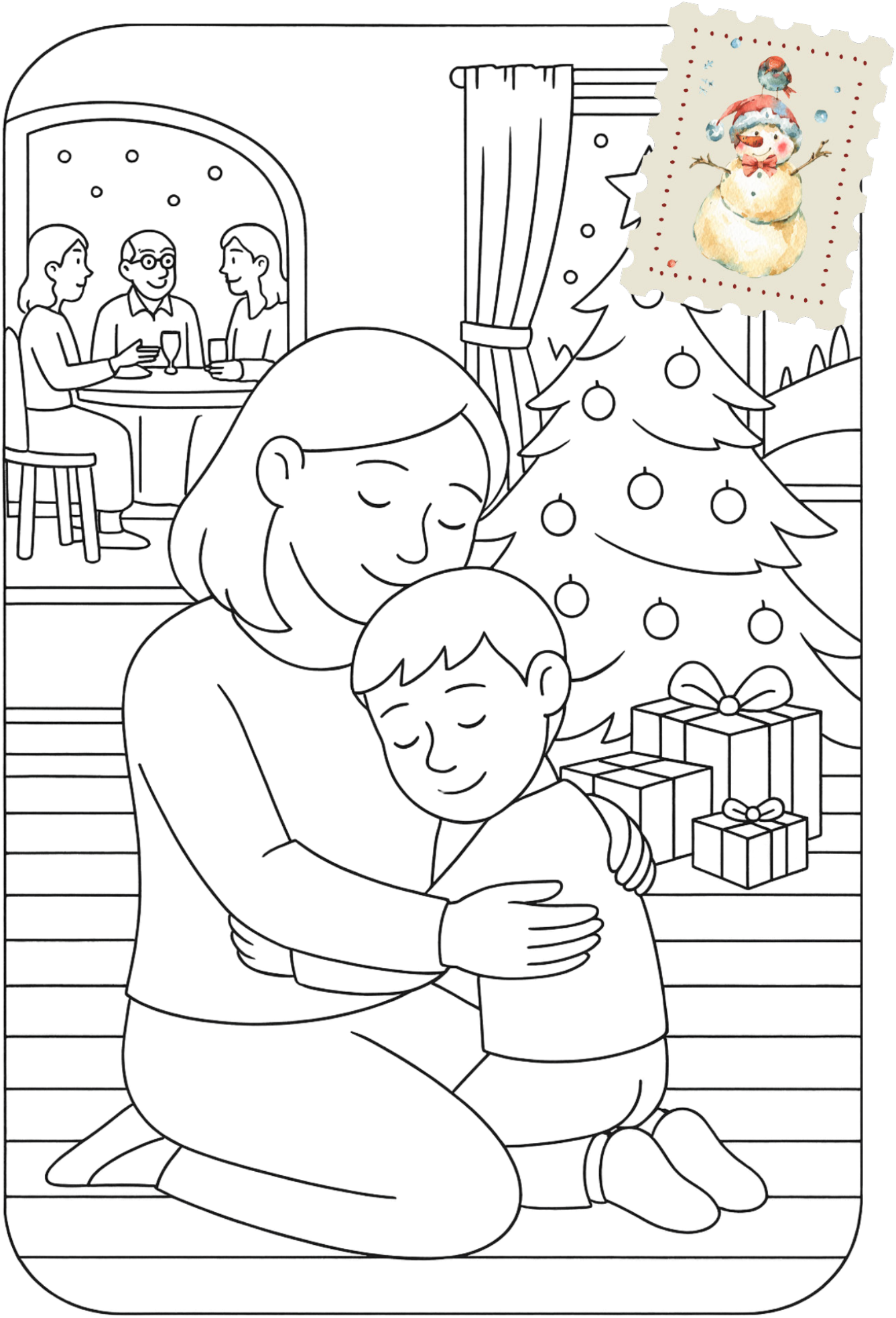


5. Nietypowe reakcje – gdy emocje pojawiają się inaczej, niż oczekujemy

Zachowanie dziecka
Rozpakowując prezent od babci, dziecko nie wybucha radością, lecz reaguje w nietypowy sposób – na przykład pozostaje poważne albo obojętne, odkłada zabawkę na bok bez słowa. W innym przypadku może zareagować wręcz odwrotnie niż oczekują dorośli: dostając długo wyczekiwany prezent, nagle zaczyna płakać lub krzyczeć zamiast się cieszyć. Czasami też dziecko wyraża swoje emocje w niekonwencjonalny sposób – np. skacze i macha rączkami ze szczęścia (co dla postronnych wygląda dziwnie), albo w sytuacji, gdy inne dzieci byłyby zawstydzone, ono głośno się śmieje. Takie reakcje mogą zaskoczyć babcię, dziadka czy ciocię, którzy spodziewali się „typowego" „Dziękuję, ale super!" i uścisków.

Co może znaczyć?
Dzieci neuroatypowe przeżywają emocje inaczej i często inaczej je komunikują. Brak uśmiechu czy entuzjazmu przy otrzymaniu prezentu nie oznacza, że dziecko się nie cieszy – być może okazuje radość w inny sposób, mniej oczywisty dla otoczenia. Może towarzyszyć temu także opóźniona reakcja – dziecko potrzebuje czasu, by przetworzyć zaskoczenie związane z prezentem i dopiero po chwili na swój sposób się ucieszy (np. idąc pobawić się nim samotnie). Z kolei płacz lub krzyk w „radosnym" momencie może wynikać z przebodźcowania lub stresu. Prezent to kolejne mocne doświadczenie: nowe przedmioty, często jeszcze opakowane w szeleszczący papier, oczekiwania dorosłych co do reakcji – to wszystko bywa przytłaczające.

Jak pomóc?
Najważniejsze to nie zawstydzać ani nie karcić dziecka za jego reakcje, a zamiast tego wyjaśnić bliskim, skąd mogą one wynikać. Jeżeli maluch nie krzyczy z radości po rozpakowaniu prezentu, uspokójmy babcię: „On się cieszy, tylko potrzebuje chwili, by to pokazać. Może później pobawi się tym prezentem, jak ochłonie". Warto uprzedzić rodzinę zawczasu, że dziecko może nie zareagować w sposób, jakiego dorośli oczekują – i że to nie jest niczyja wina. Dla gości ważna informacja to: „brak uśmiechu nie oznacza braku radości". Jeśli dziecko reaguje emocjonalnie (płaczem czy krzykiem), zamiast strofować je przy wszystkich, zabierzmy na bok, by się uspokoiło. Dajmy mu przytulić się do rodzica, pooddychać w spokojnym miejscu – ochłonięcie pomoże wrócić do równowagi. Można cicho powiedzieć: „Wiem, że jest ci ciężko. Chodź, odpoczniemy chwilkę od prezentów". W tym czasie pozostali domownicy powinni zachować pełną życzliwość i zero presji. Zamiast tego skupmy się na potrzebach dziecka. Kontrolujmy również bodźce: jeśli widzimy, że dziecko przerasta hałaśliwy gadżet, nie włączajmy go od razu, albo wymieńmy go na spokojniejszy prezent.



6. Trudności komunikacyjne – gdy dziecko komunikuje się inaczej

Zachowanie dziecka
Podczas rodzinnego spotkania bliscy próbują zagaić rozmowę z maluchem, ale dziecko nie odpowiada lub odpowiada w nieoczekiwany sposób. Na przykład ciocia pyta: „Który prezent ci się najbardziej podobał?", a dziecko milczy lub powtarza szeptem pytanie zamiast odpowiedzi. Dziadek wyciąga ręce na powitanie, chcąc uściskać wnuczka, ale dziecko odsuwa się i chowa za rodzicem, nie mówiąc „dzień dobry". Albo w trakcie obiadu wujek próbuje zażartować, a malec patrzy na niego ze zmieszaną miną, nie rozumiejąc dowcipu. Innym razem dziecko może bez przerwy opowiadać o swoim ulubionym temacie (np. o dinozaurach czy o ukochanej grze komputerowej), ignorując pytania rozmówcy i niejako mówiąc „obok" rozmowy.

Co może znaczyć?
Dzieci neuroatypowe często mają trudności komunikacyjne, co oznacza, że ich sposób porozumiewania się nie zawsze pasuje do społecznych oczekiwań. Brak odpowiedzi na pytanie cioci może wynikać z nieśmiałości lub lęku – dziecko może czuć się onieśmielone tyloma ludźmi naraz i zwyczajnie nie wiedzieć, co powiedzieć. Możliwe też, że nie do końca zrozumiało pytanie albo potrzebuje więcej czasu na przetworzenie i sformułowanie odpowiedzi. Powtarzanie pytania (echolalia) bywa sposobem dziecka na zrozumienie słów. Odsuwanie się od uścisków czy pocałunków na powitanie to często kwestia nadwrażliwości na dotyk lub nietypowej potrzeby osobistej przestrzeni – dziecko może kochać dziadka i babcię, ale fizyczny kontakt bywa dla niego przytłaczający lub krępujący. Gdy maluch nie reaguje na żart czy ironię, prawdopodobnie bierze słowa bardzo dosłownie – wiele dzieci neuroatypowych nie wychwytuje sarkazmu i przenośni.

Jak pomóc?
Po stronie rodziny leży dostosowanie formy komunikacji i okazanie cierpliwości. Przede wszystkim, nie zmuszajmy dziecka do wylewności. Jeśli chowa się za mamą i nie mówi „dzień dobry" od razu, dajmy mu czas, by oswoiło się z sytuacją. Można zachęcić je łagodnie, ale nigdy siłą – krzyk „no przywitaj się, bo babci przykro!" przyniesie odwrotny skutek. Lepiej powiedzieć do babci: „Potrzebuje chwili, zaraz sam podejdzie". W międzyczasie babcia może pomachać wnukowi z uśmiechem zamiast od razu przytulać – to będzie dla dziecka łatwiejsze do przyjęcia. Uszanujmy granice fizyczne dziecka: jeżeli nie chce się przytulać czy całować na powitanie, absolutnie go do tego nie zmuszajmy. Warto uprzedzić krewnych, że „nasz maluch nie przepada za uściskami, lepiej przywitać się słownie lub pomachać".

Święta w rodzinie, w której są dzieci neuroatypowe, mogą wyglądać nieco inaczej niż utarte wyobrażenia z reklam i filmów. I to jest w porządku! Najważniejsze, aby wszyscy członkowie rodziny czuli się dobrze i bezpiecznie.

Drobne ustępstwa od tradycji – takie jak frytki na wigilijnym stole czy przerwa od kolęd – nie umniejszają magicznej atmosferze świąt. Przeciwnie, pokazują, że rodzina jest sobie bliska, słucha swoich potrzeb i potrafi okazać miłość poprzez zrozumienie i akceptację. Gdy dziadkowie, wujkowie, ciocie i znajomi wspierają rodziców w trosce o wyjątkowe potrzeby malucha, tworzy się prawdziwa świąteczna wspólnota, w której każdy jest ważny.

Niech te święta będą czasem życzliwości i empatii – bo podarowanie dziecku spokoju, akceptacji i wsparcia to najlepszy prezent, jaki możemy włożyć pod choinkę. W takiej atmosferze nawet najbardziej wrażliwe dziecko poczuje magię świąt na swój własny, piękny sposób. Wesołych, pełnych zrozumienia Świąt dla Waszej rodziny!

Misja Fundacji Jim

Misją Fundacji Jim jest tworzenie lepszego świata dla wszystkich osób neuroatypowych. Świata, w którym każdy człowiek może realizować swój potencjał.

Od ponad 20 lat działamy na terenie całej Polski, codziennie zmieniając rzeczywistość tysięcy neuroatypowych osób. Naszą misję realizujemy przez zwiększanie dostępu do diagnozy i terapii, budowanie akceptacji dla osób w spektrum neuroróżnorodności oraz edukowanie społeczeństwa.

Aktywnie wspieramy również budowanie systemowych rozwiązań wsparcia dla dorosłych osób neuroatypowych.

- **1 000** diagnoz rocznie
- Ponad **5 000** Subkont
- Blisko **25 000** przeszkolonych osób
- **NeuroShow** - największe w Europie wydarzenie o neuroatypowości
- Ponad **1 000** bezpłatnych porad prawnych
- Ciche Godziny w ponad **2 500** sklepów
- Ponad **20** lat doświadczenia
- **2** placówki w największych miastach w Polsce

Razem możemy więcej!

jim.org