



Autyzm u dziecka

Pierwsze kroki dla rodzica: sygnały, droga do diagnozy i wsparcie na co dzień

DLA KOGO

Dla rodziców, którzy zauważyli, że dziecko rozwija się inaczej niż rówieśnicy, czekają na diagnozę albo dopiero ją usłyszeli.



Oliwia Michalska
psycholog · psychotraumatolog

Oliwia Michalska
psycholog dzieci i młodzieży
Przemyśl · oliwiapsycholog.pl
wydanie: październik 2026

Jeśli czytasz ten poradnik, prawdopodobnie coś Cię niepokoi albo w gabinecie specjalisty padło słowo „autyzm”. To trudny moment, ale też początek działania: im wcześniej dziecko dostanie wsparcie dopasowane do jego potrzeb, tym łatwiej mu się rozwijać.

Znajdziesz tu informacje, na co zwracać uwagę, jak krok po kroku wygląda droga do diagnozy w Polsce i co może pomóc w codziennym życiu. Poradnik nie służy do stawiania diagnozy: rozpoznanie zaburzeń ze spektrum autyzmu wymaga oceny specjalistów.

Czym jest spektrum autyzmu

Zaburzenia ze spektrum autyzmu (ASD) to różnorodna grupa stanów, w których inaczej niż u większości osób przebiegają komunikacja i relacje z ludźmi oraz sposób odbierania bodźców i zmian. Słowo „spektrum” oznacza, że każde dziecko jest inne: jedno mówi płynnie, drugiemu pomaga komunikacja alternatywna; jedno potrzebuje wsparcia w kontaktach z rówieśnikami, inne w radzeniu sobie z hałasem i niespodziankami.

WARTO ZAPAMIĘTAĆ

- Autyzm nie jest skutkiem złego wychowania ani niczego, co zrobił lub zaniedbał rodzic.
- To stan neurorozwojowy, który towarzyszy człowiekowi przez całe życie. Nie „leczy się” go, ale można skutecznie wspierać dziecko w komunikacji, regulowaniu emocji i funkcjonowaniu na co dzień.
- Pojedynczy sygnał nie oznacza autyzmu. O rozpoznaniu decyduje obraz całości, oceniony przez specjalistów.

Na co zwracają uwagę rodzice

Poniższe sygnały są wskazówką do rozmowy ze specjalistą, a nie listą do samodzielnej diagnozy. Wiele dzieci ma pojedyncze z nich i rozwija się typowo. Niepokoić powinno ich nagromadzenie i to, że się utrzymują.

Komunikacja i kontakt z innymi

- późniejsze rozwijanie mowy, mało słów, powtarzanie usłyszanych fraz zamiast własnych wypowiedzi,
- brak reakcji na własne imię (przy prawidłowym słuchu),
- rzadsze patrzenie w oczy, mniej gestów i mimiki, brak wskazywania palcem (zwykle pojawia się między 12. a 15. miesiącem życia),
- mała chęć dzielenia się zainteresowaniem: pokazywania zabawek, patrzenia tam, gdzie patrzy rodzic,

- trudność we wspólnej zabawie z dziećmi i w zabawie „na niby”,
- mówienie „do kogoś”, a nie „z kimś”, nietypowa melodia głosu.

Zachowania i zainteresowania

- powtarzanie tych samych ruchów lub czynności: kręcenie się, machanie rękami, otwieranie i zamykanie drzwi, ustawianie przedmiotów w rzędy,
- bardzo silne, wąskie zainteresowania,
- silny niepokój przy zmianie planu, trasy, ubrania czy jedzenia, sztywne rytuały.

Wrażliwość na bodźce

- silna reakcja (albo jej brak) na hałas, światło, zapachy, dotyk, metki i szwy w ubraniu,
- wybiórczość pokarmowa: jedzenie tylko wybranych potraw, w określony sposób,
- trudność w nazwaniu własnych odczuć, np. głodu, bólu, zmęczenia.

SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM JAK NAJSZYBCIEJ, GDY

- dziecko traci umiejętności, które już miało (przestaje mówić, gaworzyć, reagować na imię, bawić się), niezależnie od wieku,
- dziecko słabo reaguje na dźwięki: najpierw trzeba sprawdzić słuch.

Co zrobić, gdy się niepokoisz

1

Zapisuj obserwacje

Przez 1–2 tygodnie notuj konkretne sytuacje: co dziecko robi, kiedy, jak często i co je uspokaja. Krótkie nagrania telefonem z codziennych sytuacji (zabawa, posiłek, reakcja na imię) bardzo pomagają specjalście. Pokazuj je tylko lekarzom i terapeutom.

2

Porozmawiaj z pediatrą i sprawdź słuch

Pediatra oceni ogólny rozwój dziecka i może skierować na badanie słuchu oraz do dalszej diagnostyki. Słuch warto sprawdzić zawsze, gdy dziecko słabo reaguje na dźwięki albo mało mówi.

3

Umów diagnostykę

Rozpoznanie opiera się na wywiadzie z rodzicami, obserwacji dziecka i standaryzowanych narzędziach diagnostycznych (np. ADOS-2, ADI-R). Zwykle prowadzi je lekarz psychiatra dzieci i młodzieży wraz z psychologiem; to lekarz wystawia także zaświadczenie, które bywa potrzebne w poradni psychologiczno-pedagogicznej. Poradnia psychologiczno-pedagogiczna przeprowadza własną diagnozę psychologiczno-pedagogiczną i wydaje opinię lub orzeczenie, ale nie stawia rozpoznania lekarskiego. Zapisz się od razu w kilku miejscach (np. poradnia zdrowia psychicznego i gabinet prywatny, a do opinii także poradnia psychologiczno-pedagogiczna), bo terminy bywają odległe; zbędne terminy odwołaj.

4

Nie czekaj z wsparciem na diagnozę

Terapię logopedyczną, wsparcie w komunikacji, spotkania z psychologiem i rozwijanie umiejętności społecznych można zacząć już teraz. Dzieci od urodzenia do rozpoczęcia nauki w szkole mogą otrzymać wczesne wspomaganie rozwoju: poradnia psychologiczno-pedagogiczna wydaje opinię o jego potrzebie. Zapytaj w poradni, jakie dokumenty są potrzebne w Twoim przypadku (zwykle m.in. zaświadczenie lekarskie).

Jak przygotować się do wizyty diagnostycznej

- ☐ książeczka zdrowia dziecka i dotychczasowa dokumentacja: wyniki badań, opinie logopedy, charakterystyka z przedszkola lub szkoły,
- ☐ Twoje notatki i nagrania z obserwacji,
- ☐ opis rozwoju: kiedy dziecko zaczęło siedzieć, chodzić, gaworzyć, mówić pierwsze słowa i czy coś kiedyś „się cofnęło”,
- ☐ opis typowego dnia: jedzenie, sen, ulubione zajęcia, to, co dziecko uspokaja i to, co je przeciąża,
- ☐ lista Twoich pytań,
- ☐ coś, co uspokaja dziecko: ulubiona zabawka, przekąska, książeczka.

Dziecku powiedz prostymi słowami, dokąd idziecie i co będzie się działo, np.: *„Pójdziemy do osoby, która będzie się z Tobą bawić i zadawać pytania. Ja będę obok.”*

Codziennność: co może pomóc

Przewidywalność

Świat bywa dla dziecka w spektrum zbyt szybki i nieprzewidywalny. Pomaga stały rytm dnia i zapowiadanie zmian z wyprzedzeniem.

- plan dnia z obrazkami lub zdjęciami, w układzie „najpierw... potem...”,
- zapowiedzi z wyprzedzeniem: *„Za pięć minut kończymy zabawę i idziemy na obiad”*; pomaga minutnik lub zegar, który pokazuje upływ czasu,

- stałe rytuały na początek i koniec dnia,
- gdy plan musi się zmienić, uprzedź dziecko i pokaż, co będzie zamiast tego.

Komunikacja

- mów krótko i konkretnie („Buty.”, „Najpierw zęby, potem bajka.”), bez długich wyjaśnień, ironii i przerośnięć,
- mów, co dziecko ma zrobić, a nie czego nie wolno,
- po poleceniu zostaw chwilę ciszy: dziecko może potrzebować kilku sekund, żeby je zrozumieć,
- wspieraj słowa gestem, obrazkiem, zdjęciem; proponuj wybór z dwóch rzeczy,
- gdy dziecko mówi mało lub wcale, zapytaj logopedę lub psychologa o komunikację alternatywną i wspomagającą (AAC): obrazki, tablice, aplikacje; nie powstrzymuje ona rozwoju mowy.

Bodźce i przeciążenie

Przeciążenie zmysłów bywa odbierane jako „złe zachowanie”: płacz, ucieczka, zatykanie uszu, krzyk. Dla dziecka to często sygnał: „*mam za dużo*”.

- obserwuj, co przeciąża: hałas w sklepie, światło, tłum, nowe miejsce, metki,
- przygotuj „kącik wyciszenia”: cichy, przyciemniony, z ulubionymi rzeczami; pomagają słuchawki wyciszające i okulary przeciwsłoneczne,
- planuj przerwy w głośnych miejscach i wychodź wcześniej, zanim będzie za późno,
- jeśli dotyk przeszkadza, wybieraj ubrania bez metek i szwów.

Silne emocje i napady złości

Atak płaczu lub krzyku u dziecka w spektrum jest zwykle przeciążeniem, a nie próbą „postawienia na swoim”. Wtedy nie działają tłumaczenia ani kary.

GDY DZIECKO NIE RADZI SOBIE Z EMOCJAMI

- 1 Bezpieczeństwo.** Usuń niebezpieczne przedmioty i zostań blisko.
- 2 Mniej bodźców i słów.** Ciszej, wolniej, bez tłumaczeń.
- 3 Bez negocjacji w trakcie.** Pomóż się wyciszyć: kącik, ulubiona rzecz, ucisk, jeśli dziecko to lubi.
- 4 Rozmowa po burzy.** Gdy minie, krótko i spokojnie nazwij, co się stało, i ustalcie, co może pomóc następnym razem.

Zainteresowania jako most

Pasja dziecka (pociągi, dinozaury, liczby...) to nie „obsesja do wygaszenia”, tylko doskonały sposób na kontakt, naukę i motywację. Wykorzystaj ją w zabawie, w uczeniu się nowych słów i umiejętności oraz w nagradzaniu.

Przedszkole i szkoła

- porozmawiaj z wychowawcą i specjalistami w placówce: powiedz, co dziecku pomaga, a co je przeciąża; poproś o spokojne miejsce, przewidywalny plan dnia i zapowiadanie zmian,
- przygotuj jednostronicową „kartę dziecka”: co lubi, co je przeciąża, co pomaga, jak daje znać, że ma dość,
- opinie i orzeczenia z poradni psychologiczno-pedagogicznej pozwalają uzyskać dodatkowe wsparcie w placówce (np. zajęcia specjalistyczne i dostosowanie wymagań). Pomoc psychologiczno-pedagogiczną szkoła może organizować także bez opinii, na wniosek rodzica lub nauczyciela; zapytaj w szkole i w poradni, co jest dostępne w Twojej sytuacji.

NAJCZĘSTSZE MITY

Mit	Fakt
„To wina rodziców i zbyt chłodnego wychowania.”	Autyzm ma podłoże neurorozwojowe, w dużej mierze genetyczne. Styl wychowania go nie powoduje.
„Szczepionki powodują autyzm.”	Badania obejmujące setki tysięcy dzieci nie wykazały takiego związku.
„Dzieci w spektrum nie chcą kontaktu z ludźmi.”	Wiele z nich chce, ale potrzebuje innych sposobów nawiązywania relacji i więcej czasu.
„Autyzm oznacza zawsze niepełnosprawność intelektualną.”	Poziom funkcjonowania bywa bardzo różny: jedne dzieci potrzebują dużego wsparcia, inne mają przeciętny lub wysoki iloraz inteligencji.
„Poczekajmy, może z tego wyrośnie.”	Autyzm nie mija, a wczesne wsparcie zwykle bardzo pomaga. Nie warto z nim czekać.

Zadbaj też o siebie i rodzinę

W czasie oczekiwania na diagnozę i po niej rodzice często czują jednocześnie ulgę, żal, lęk i zmęczenie. To zrozumiałe. Dbaj o sen i odpoczynek, szukaj wsparcia bliskich i kontaktu z innymi rodzicami (np. w grupach rodziców dzieci w spektrum), a w razie potrzeby porozmawiaj z psychologiem. Rodzeństwo również potrzebuje uwagi oraz prostych, szczerych wyjaśnień dostosowanych do wieku.

KIEDY POSZUKAĆ POMOCY DLA SIEBIE

Gdy od dłuższego czasu czujesz przytłoczenie, źle śpisz, ogarnia Cię bezradność lub myśl, że „nie dasz rady”. Rodzic też ma prawo do konsultacji i wsparcia.

Ściąg na lodówkę: wspieram dziecko w spektrum

PIĘĆ ZASAD NA CO DZIEŃ

- 1 **Przewidywalność:** plan dnia i zapowiedzi zmian.
- 2 **Krótko i konkretnie:** jedno polecenie naraz, bez ironii.
- 3 **Mniej bodźców, więcej wytchnienia:** kącik wyciszenia, przerwy.
- 4 **Emocje:** najpierw wyciszenie, potem rozmowa.
- 5 **Mocne strony:** zauważam je codziennie.

JAK MÓWIĆ, ŻEBY DZIECKO ZROZUMIAŁO

Zamiast...	Powiedz...
„Zachowuj się!”	„Usiądź przy stole.”
„Zaraz wychodzimy.”	„Za 5 minut wkładamy buty. Zegarek zadzwoni.”
„Nie krzycz!”	„Jest za głośno. Idziemy do kącika.”
„Bądź grzeczny w sklepie.”	„W sklepie idziemy obok mnie i trzymamy wózek.”
„Szybko się ubierz!”	„Najpierw spodnie, potem bluza.”

GDY JEST PRZECIĄŻENIE

Zostań blisko, ściszej, ogranicz słowa. Nie pytaj „dlaczego”. Rozmowa dopiero po wyciszeniu.

Gdzie szukać pomocy

112	Numer alarmowy przy bezpośrednim zagrożeniu życia lub zdrowia; postępuj według wskazówek dyspozytora.
116 111	Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży bezpłatny i anonimowy; czat: 116111.pl.
800 190 590	Telefoniczna Informacja Pacjenta całodobowo; podpowie, gdzie w Twojej okolicy dostaniesz pomoc psychologiczną i psychiatryczną (mapa punktów: pacjent.gov.pl).

Na czym opiera się ten poradnik

NHS (Wielka Brytania), Signs of autism in children (nhs.uk).

Ministerstwo Zdrowia, Gdzie uzyskać pomoc psychologiczną i psychiatryczną (gov.pl).

Kryteria rozpoznania zaburzeń ze spektrum autyzmu wg klasyfikacji ICD-11 i DSM-5.

Gabinet w Przemyślu

ul. Grunwaldzka 62A (I piętro)

tel. 664 716 296

kontakt@oliwiapsycholog.pl

oliwiapsycholog.pl

Kim jestem

Oliwia Michalska, psycholog dzieci i młodzieży oraz psychotraumatolog. W gabinecie pracuję z dziećmi i młodzieżą w wieku 3–16 lat oraz z ich rodzicami; poradniki obejmują też młodsze dzieci i starszą młodzież i mają charakter orientacyjny. Opieram się na nurcie poznawczo-behawioralnym i podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach.

Poradnik ma charakter edukacyjny. Nie zastępuje konsultacji, diagnozy ani leczenia i nie opisuje każdego dziecka: każde rozwija się we własnym tempie. Jeśli niepokoisz się o dziecko, skontaktuj się ze specjalistą. W sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia dzwoń pod numer 112. Poradnik jest bezpłatny: możesz go drukować i przekazywać innym rodzicom w całości.