

Sześć zasad postępowania z autystami

wg Johna Eldera Robisona

- autora książek o dorastaniu z autyzmem „Patrz mi w oczy” i „Wychowujemy Misiaka”.

Zasada 1:

Mów dokładnie, czego chcesz i co masz na myśli.

Nasz autyzm sprawia, że z trudem rozumiemy to, co dla ciebie jest oczywiste. Przykładowo, możesz wskazać jakiś kąt pokoju i wszyscy, oprócz nas, tam się przemieszczą. Nie rozumiemy przekazów niewerbalnych, więc stoimy na środku, samotni i przerażeni, bo wszyscy gdzieś sobie poszli, a my nie wiemy dlaczego. Najpierw więc upewnij się, że skupiamy na tobie swoją uwagę. Potem mów wolno i logicznie. Jeśli używasz języka ciała, łącz go ze słowami. "Idź i stań tam, przy niebieskim aucie" - w połączeniu z wyciągniętą ręką jest to dla nas w pełni zrozumiałe.

Zasada 2:

Bądź konsekwentny i przewidywalny.

Pamiętaj, że wielką trudność sprawia nam zrozumienie dynamiki kontaktów międzyludzkich. Komfortowo i bezpiecznie czujemy się, gdy wszystko idzie spokojnym, przewidywalnym kursem i możemy przewidzieć bieg wydarzeń. Wielu ludzi lubi różnorodność, szczególnie w szkole, bo to lek na nudę. Nie my! My chcemy wiedzieć, że plastyka będzie zawsze o dziesiątej we wtorki, a nasze ulubione miejsce przy stoliku w jadalni będzie wolne o 12.15

Zasada 3:

Bądź elastyczny podczas rozmowy.

Gdy autystyk powie coś totalnie od czapy, spróbuj za tym podążyć. Czasem nasze odpowiedzi sprawiają wrażenie oderwanych od rzeczywistości, bo nasz umysł naprawdę jest w innym miejscu. Innym razem powiemy coś nieoczekiwanego, bo postrzegamy świat w odmienny sposób.

Kiedy powiesz "Byłem wczoraj na dobrym filmie", zwykle oczekujesz pytania o fabułę lub aktorów. Ale jeśli nie myślimy akurat o filmach, możesz usłyszeć w odpowiedzi monolog o naszym projekcie naukowym. To prowadzi do nieudanych interakcji z innymi, do wyśmiewania nas za nienadażanie za wątkiem. A kiedy śmiejecie się lub odwracacie na pięcie, czujemy się smutni i zagubieni.

Zasada 4:

Wymagaj dobrych manier.

Zbyt często odwiedzam szkoły, w których dzieci autystyczne chodzą po ścianach, zachowują się jak dzikie zwierzęta. Gdy pytam, dlaczego tak się dzieje, nauczyciele odpowiadają, że to przecież autyzm, który usprawiedliwia każde zachowanie. Jasne, autyzm sprawia, że ciężko nam się zachowywać zgodnie z oczekiwaniami innych. Oczywiście, mówimy i robimy rzeczy nieodpowiednie. Ale również płacimy za to wysoką cenę - ludzie wyzywają nas, wyśmiewają się z nas, izolują się od nas.

To boli. Nie lubimy być odrzucani. Nikt nie lubi.

Najlepszy sposób, by tego uniknąć, to przestać się dziwacznie zachowywać. Nigdy nie wpakujesz się w tarapaty, trzymając głowę na kłódkę, nie zostaniesz skrytykowany za mówienie "proszę" i "dziękuję". Przekonanie, że ludzie z autyzmem nie mogą się nauczyć dobrych manier jest absurdalne. Im bardziej będziemy uprzejmi, tym większą mamy

szansę na życiowy sukces.

Zasada 5:

Zwracaj uwagę na zmysły.

Lata temu obserwatorzy uznali, że ludzie z autyzmem są właściwie głusi i ślepi, nie odbierają bodźców zmysłowych. "On ma swój własny świat" - było popularnym refrenem. Niedawne badania naukowe wykazały, jak bardzo się mylili. Autyści mają często bardzo wyostrome zmysły. Niektórzy z nas potrafią rozpoznawać markę samochodu po ryku silnika. Inni widzą milion odcieni tam, gdzie neurotypowi widzą ścianę pomalowaną na czerwono. Czasem nasza nadwrażliwość sensoryczna jest darem. Zdolność rozumienia muzyki niektórym z nas pomaga w odnoszeniu sukcesów w zawodzie inżyniera dźwięku czy dyrygenta. Ale ten potężny strumień bodźców zmysłowych może też paraliżować - to, co dla jednych jest darem, u innych może objawiać się jako głębokie upośledzenie. Często zdarza się, że autyści przedawkują jaskrawe światła, hałas, czy kombinację bodźców. Dajcie nam trochę przestrzeni, wskażcie ciche miejsca, gdzie będziemy mogli się uspokoić i wyciszyć.

Zasada 6:

Zwracaj uwagę na nasz nastrój, nawet jeśli wydaje ci się, że jesteśmy obojętni na twój.

Ludzie neurotypowi dodają sobie nawzajem otuchy komunikatami pozawerbalnymi. Autyści, którzy takich sygnałów nie odbierają, mogą żyć w stanie wiecznego niepokoju. Ciężko walczyć bowiem o dotrzymanie kroku ciągle zmieniającemu się światu, w którym każda nowa osoba może stanowić zagrożenie. Niezdolność wyczuwania intencji innych ludzi to jeden z kluczowych elementów autyzmu, ale wielu z nas potrafi świetnie tę słabość maskować. Popatrzcie na nas wtedy i powiecie - "on jest taki poważny", podczas gdy w środku aż szalejemy od nadmiaru emocji. Świadomość, że nie widzimy tego, co dla większości jest oczywiste, jest dla nas źródłem upokorzeń, prosimy więc o wyrozumiałość.

Za: <http://autystyczni.pl>