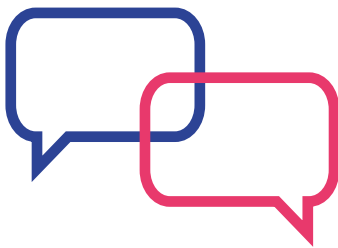


Autyzm. Wystarczy zrozumieć. Jak komunikować się z osobami w spektrum?

Osoby w spektrum autyzmu często mają trudności z komunikacją. Z tego powodu mogą wydać Ci się wycofane, nie dążące do budowania relacji. To jednak pozory. Większość z nich chce i potrzebuje kontaktu z innymi, ale miewają trudności w jego nawiązaniu i utrzymaniu. Każdy z nas może im pomóc! Zacznijmy od poznania różnic w porozumiewaniu się i potrzeb komunikacyjnych osób autystycznych. Dzięki temu ułatwimy im dialog i odnalezienie się w relacjach społecznych, które nie są dla nich intuicyjne i których muszą się uczyć.

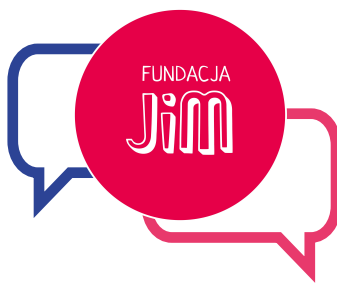
- 1. Mów prostym językiem.** Unikaj przenośni, sarkazmu, ironii, metafor, wypowiedzi wieloznacznych, przysłów, powiedzeń. Dla osoby w spektrum mogą być one niezrozumiałe lub odebrane dosłownie.
- 2. Jasno formułuj swoje oczekiwania.** Mów konkretnie, czego oczekujesz i w razie potrzeby doprecyzuj swoją wypowiedź. Przykład? Jeśli osoba w spektrum autyzmu jest Twoim pracownikiem, nie mów „Proszę, aby to zadanie zostało dobrze zrobione”. Wyjaśnij, co w tym przypadku oznacza słowo „dobrze”. Chcesz, aby osoba z autyzmem wykonała Twoją prośbę? Powiedz jasno, czego oczekujesz, np. „proszę, otwórz okno” zamiast „jest mi gorąco, warto przewietrzyć pokój”.
- 3. Postaw na komunikaty werbalne.** Dla osób w spektrum powszechnie używane gesty często są niezrozumiałe i nietatwo im zrozumieć ich znaczenie. Mają również trudności z odczytaniem emocji z twarzy swojego rozmówcy. Jest Ci smutno lub jesteś radosny? Powiedz o tym. Nie oczekuj, że osoba z autyzmem domyśli się, jaki masz nastrój lub co czujesz.
- 4. Upewnij się, czy zostałeś dobrze zrozumiany.** Jesteś przełożonym lub nauczycielem osoby autystycznej? Jeśli masz wątpliwości, czy dobrze zrozumiała ona Twoje słowa, poproś ją o powtórzenie.



- 5. Zwróć uwagę na otoczenie.** Ma ono bardzo duży wpływ na to, czy osoba w spektrum będzie mogła skupić się na Waszej rozmowie. Określone dźwięki, światło, zapachy i nadmiar bodźców mogą ją rozproszyć. Jest to spowodowane nadwrażliwością sensoryczną, która często towarzyszy spektrum autyzmu.
- 6. Trzymaj się tematu rozmowy.** Unikaj dygresji, nie wprowadzaj wielu wątków do rozmowy.
- 7. Zachowaj dystans do ocen.** Osoby w spektrum często wyrażają wprost swoje myśli i oceny. Trudno jest im zrozumieć zasady i normy społeczne, dlatego ich komentarze mogą zostać odebrane jako nietaktowne lub zbyt bezpośrednie. Jeśli np. nie spodoba im się Twoja fryzura, mogą o tym powiedzieć wprost. Pamiętaj, celem nie jest sprawianie Ci przykrości. Spróbuj zdystansować się od takiej oceny i - jeśli masz taką potrzebę - spokojnie wytłumacz, dlaczego dane słowa są dla Ciebie krzywdzące.
- 8. Bądź cierpliwy.** Osoby w spektrum miewają problemy z komunikacją werbalną. Mogą mówić wolno, używając pojedynczych słów. Czasami potrzebują więcej czasu na udzielenie odpowiedzi. Twoje zniecierpliwienie nie pomoże w rozmowie, a może sprawić, że osoba autystyczna wycofa się z interakcji.
- 9. Słyszysz powtórzenia? Okaż zrozumienie.** Podczas rozmowy osoba w spektrum, szczególnie dziecko, może dosłownie przytaczać wypowiedziane przez Ciebie zdania, np. na pytanie „Chcesz usiąść?” możesz otrzymać odpowiedź „Chcesz usiąść?”. To echolalia, która polega na powtarzaniu słów usłyszanych przed chwilą albo w przeszłości. Jeśli w czasie rozmowy usłyszysz zaskakujące dla Ciebie powtarzanie Twojej wypowiedzi, okaż zrozumienie.
- 10. „Ja” to czasami „ona/on”.** Osoby w spektrum autyzmu, zwłaszcza dzieci, mogą odwracać zaimki i mówić o sobie w drugiej lub trzeciej osobie. W takiej sytuacji zaufaj swoim kompetencjom komunikacyjnym i spróbuj zrozumieć, czy Twój rozmówca mówi o sobie mimo używania innych form.

Fundacja JiM codziennie zapewnia pomoc tysiącom ludzi w spektrum. Cieszymy się, że ich los nie jest Ci obojętny. Wsprzyj nasze działania na www.jim.org/pomagam.





Autyzm to odmienny od typowego sposób rozwoju człowieka, **objawiający się różnicami w sposobie komunikacji, nawiązywania relacji, wyrażania emocji**, uczenia się oraz różnorodnym schematem zachowań. Każda osoba autystyczna jest indywidualnością, a wymienione wcześniej cechy mogą występować w różnym natężeniu. Autyzm dotyczy wielu obszarów funkcjonowania i sprawia, że osoby ze spektrum rozwijają się inaczej.



Mam na imię Marek i mam autyzm, a dokładnie Zespół Aspergera. Czy chciałbym urodzić się bez niego? Tak, chciałbym. Albo urodzić się z nim za wiele lat, kiedy ludzie zaczną rozumieć, że jesteśmy tacy jak oni, tylko mamy swoje zachowania, które są dla nich dziwne. No ale przecież nikomu nie szkodzą, więc czy nie możemy być po prostu akceptowani?



Zwiększając swoją wiedzę o autyzmie i potrzebach komunikacyjnych osób w spektrum, pomagasz osobom, takim jak Marek. Budujesz dla nich lepszy świat, w którym są akceptowani i rozumiani.

