**AUTYZM**

**"Twoje uszy słyszą inaczej", "nosek inaczej czuje"...**

Przede wszystkim jestem dzieckiem. Mam autyzm. Nie jestem „autystyczny”

Autyzm to jeden z aspektów mego charakteru. Nie określa mnie jako człowieka.

Ja jestem dzieckiem i cały czas się rozwijam.

Ani ty, ani ja nie możemy wiedzieć, na co mnie będzie stać w przyszłości. Jeżeli będziesz mnie określał za pomocą jednej właściwości, może się okazać, że zaniżysz moje możliwości.

Kiedy poczuje, że we mnie nie wierzysz, nie wierzysz, że mogę to zrobić, wówczas powstanie we mnie wątpliwość: po co w ogóle próbować?

Moja percepcja zmysłowa jest zaburzona.

Oznacza to, że zwykłe obrazy, dźwięki, zapachy, smaki oraz bodźce dotykowe – dla innych osób normalne i nieomal niezauważalne – wywołują we mnie dotkliwy ból.

Otoczenie w którym żyje, często wydaje mi się wrogie. Może Ci się wydawać, że uciekam lub staje się agresywny, ja jednak próbuje się w ten sposób bronić. Zwykłe wejście do supermarketu może być dla mnie „piekielnie” trudnym zadaniem.

Mam bardzo wrażliwy słuch.

Muzyka wyje, kasy brzęczą i kaszlą, urządzenia domowe warczą, małe dzieci zawodzą – mój mózg nie jest w stanie selekcjonować napływających informacji i czuje się przeciążony.

Mam bardzo czuły zmysł powonienia – zapach.

Nie jestem w stanie tego wszystkiego znieść – odczuwam przykre nudności.

Mój czuły zmysł wyroku bombardowany jest wrażeniami.

Przestrzeń sklepu pulsuje i rani moje oczy, światło odbija się przedmiotów i zniekształca je, przestrzeń ciągle się zmienia.

Napływa tak wiele wrażeń, że nie mogę się skupić; światło z okien, poruszające się firanki, wiatraki, wiele osób w ciągłym ruchu.

* Wszystko to wpływa na mój zmysł równowagi i propriocepcji ((kinestezja, zmysł kinestetyczny, czucie głębokie)
* Nie potrafię określić położenia mojego ciała w przestrzeni.
* Pamiętaj, aby dostrzegać różnicę między tym, czego nie chcę, a tym, czego nie mogę, nie potrafię.
* To nie prawda, że nie słucham poleceń. Ja po prostu nie potrafię zrozumieć o co chodzi, kiedy wołasz do mnie z drugiego pokoju.
* Zamiast wołać, podejdź i zwróć się do mnie prostymi słowami. Dzięki temu zrozumiem, czego ode mnie oczekujesz i co się za chwilę zdarzy. W ten sposób o wiele łatwiej mi będzie spełnić twoją prośbę.
* Myślę w sposób konkretny. Język traktuje dosłownie.
* To dla mnie trudne i nie zrozumiałe, kiedy mówisz: wróć na ziemię, a tak naprawdę chodzi ci o to, abym się skupił i uważał.
* Kiedy mówisz: „wal prosto z mostu” rozglądam się gdzie ten most. Przecież możesz zwrócić się do mnie: powiedz, czego potrzebujesz.
* Wyrażanie idiomatyczne, gra słów, niuanse, podwójne znaczenia, metafory, aluzje oraz sarkazm są dla mnie na ogół, nie zrozumiałe.
* Mam ograniczony zasób słów. Bądź wobec mnie cierpliwy.
* Brakuje mi słów, by opisać własne uczucia.
* Dlatego mam trudności z przekazywaniem swoich potrzeb. Mogę być głodny, sfrustrowany, przestraszony, niepewny, lecz nie potrafię dobrać właściwych słów, by o tym powiedzieć. Dlatego zwracaj uwagę na język mojego ciała, skłonność do ucieczki, podniecenie oraz inne sygnały, poprzez które staram się przekazać, że coś jest nie w porządku.

**Istnieje też inna możliwość.**

Mogę się wypowiadać niczym mały profesor, lub gwiazda filmowa, używając słów oraz zwrotów, które daleko wykraczają poza mój wiek rozwojowy.

Nauczyłem się takich zwrotów na pamięć, aby skompensować niedobór słów.

Wszak oczekuje się ode mnie pełnych wypowiedzi. Treść moich mechanicznych wypowiedzi może pochodzić z książek, telewizji lub też dialogów innych osób.

Nazywa się to echolalia.

Nie musze rozumieć treści takich zdań, ani używać terminów, wiem że takie wypowiedzi dają mi szansę zareagowania, gdy ktoś się do mnie zwraca.

Posługiwanie się językiem sprawia mi trudność, dlatego mam lepsza percepcje wzrokową.

Proszę pokaż mi, w jaki sposób mam wykonywać określone zadania, zamiast tłumaczyć to słownie. Bądź gotów powtórzyć to wiele razy. Kilka konsekwentnych powtórek pomaga mi w uczeniu się nowych umiejętności.

Plan dnia przygotowany w sposób wizualny pomaga mi w płynnym wykonywaniu poszczególnych czynności. Dzięki temu znikają stres i napięcie. Mogę zrobić, czego ode mnie oczekujesz.

Zanim nauczyłem się czytać, potrzebowałam planu z fotografiami lub prostymi rysunkami. Kiedy staje się starszy, wystarczają obraz i słowa, a później obraz i słowa, a później same słowa.

Skupiaj proszę, uwagę na tym, co potrafię, a nie na tym czego nie mogę.

Podobnie jak inni ludzie, nie potrafię się uczyć w środowisku, gdzie ciągle mi się przypomina, że nie jestem dostatecznie sprawny i że trzeba mnie *naprawić*.

Nie mogę próbować nowych zachowań, gdyż jestem narażony na ciągłą krytykę.

Zwróć uwagę na moje mocne strony. Z pewnością je znajdziesz. Istnieje wiele sposobów działania.

 Pomagaj mi w nawiązywaniu kontaktów społecznych.

Może się wydawać, że nie chce się bawić z innymi dziećmi na placu zabaw. W rzeczywistości czasami nie wiem, w jaki sposób rozpocząć rozmowę lub podjąć zabawę. Jeśli zachęcisz inne dzieci, by zaprosiły mnie do zabawy, będę zachwycony.

Najlepiej sobie radzę z zabawami, które mają przejrzystą strukturę, początek i zakończenie. Nie potrafię rozpoznawać wyrazu twarzy innych osób, mowy ich ciała oraz emocji. Potrzebuje pomocy, bym nauczył się reagować w sytuacjach społecznych.

Na przykład, kiedy Ela spadnie ze zjeżdżalni, wybuchnę śmiechem. Zachowuje się nie tak dlatego, że śmieszy mnie ten przykry wypadek, lecz dlatego, że nie znam właściwego zachowania. Naucz mnie tego, żebym zapytał: „Czy nic ci się nie stało?”

Rozpoznawaj, co powoduje moje trudności.

Kryzys, awantury i wybuchy wściekłości są dla mnie czymś trudniejszym, niż dla innych osób. Wydarzają się w wyniku przeciążenia, jednego lub więcej moich zmysłów.

Jeśli rozpoznasz, co powoduje wystąpienie u mnie tych gwałtownych rekcji, będzie można im zapobiegać. Spróbuj zapisywać czas, miejsce okoliczności oraz rodzaj mojej aktywności, wiążące się z pojawieniem kryzysowych zachowań. Może jest w tym wzorzec.

Staraj się pamiętać o tym, że każde zachowanie stanowi jakąś formę komunikacji. Moje zachowania powiedzą ci w jaki sposób postrzegam, to co się dzieje w moim otoczeniu.

Rodzice, pamiętajcie, że uporczywie powtarzające się zachowania mogą mieć źródło w problemach natury medycznej. Na zachowanie mogą wpływać alergie pokarmowe, zaburzenia snu, oraz zaburzenia układu trawienia.

Jeśli jesteś członkiem mojej rodziny, proszę, kochaj mnie bezwarunkowo ;)

Nie pozwalaj dochodzić do głosu myślom typu: „Gdyby on mógł…”, lub „ dlaczego on nie potrafi…” Ty też nie spełniłeś wszystkich oczekiwań, jakie mieli wobec ciebie rodzice.

Nie chcesz by ciągle ci o nich przypominano.

Nie wybrałem sobie autyzmu.

Pamiętaj, że to się przydarzyło mnie, a nie tobie.

Jeśli nie udzielisz mi pomocy, moje szanse na samodzielne, dorosłe życie są nikłe. Twoja pomoc i wsparcie spowodują, że moje możliwości wzrosną w niewyobrażalny sposób. Zapewniam Cię, że jestem tego wart.