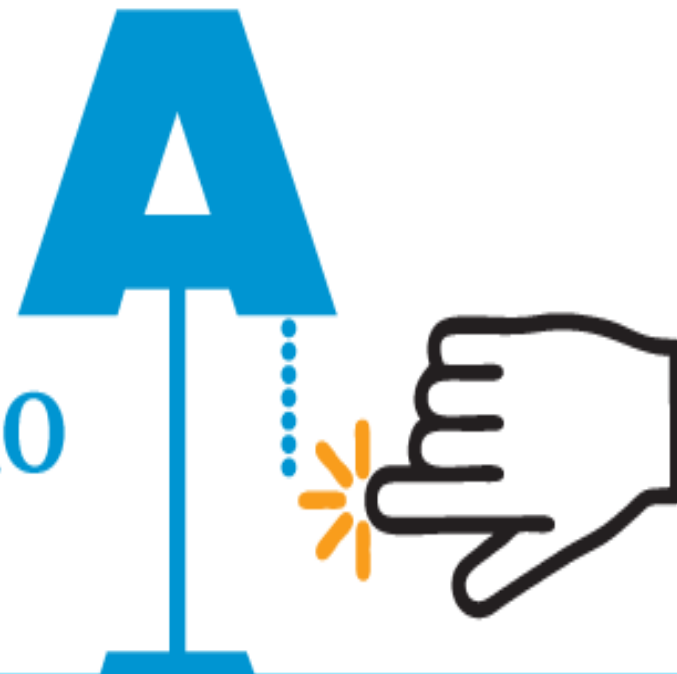


2 KWIETNIA ŚWIECIMY NA NIEBIESKO



Kwiecień miesiącem wiedzy na temat autyzmu

Drogi uczniu!
Zanim ocenisz, poznaj!

Nie bądź **zielony** w temacie autyzmu,
w kwietniu bądź *niebieski!*

- Chcemy pomóc Wam zrozumieć świat dzieci z autyzmem, bo wiemy, jaki może być inspirujący, zachwycający, zwyczajny i niezwykły jednocześnie.
- Znajdziecie tu wskazówki i podstawowe informacje, które mamy nadzieję sprawią, że osoby z autyzmem będą mogły swobodnie rozwijać się w Waszym towarzystwie.

Nie bądź *zielony* w temacie autyzmu,
w kwietniu bądź *niebieski*!

- A może znasz kogoś kto mówił Ci coś na ten temat, a Ty jeszcze nie wiesz – co to jest?

Być może słyszałeś gdzieś i zastanawiasz się, co to za dziwna choroba? Otóż autyzm to nie choroba. To odmienny sposób spostrzegania świata. Nie jest straszny, jest wyjątkowy.

WYSTARCZY ZROZUMIEĆ.

Nie bądź **zielony** w temacie autyzmu, w kwietniu bądź **niebieski**!

Co to znaczy „mieć autyzm”?

Osoba z autyzmem już jako dziecko rozwija się inaczej niż rówieśnicy. Nauka nie zna jeszcze wszystkich przyczyn autyzmu, wiemy jednak, że mózg osoby z autyzmem funkcjonuje inaczej: odmiennie odbiera otaczający nas świat i inaczej przetwarza informacje. Z tego wynikają trudności osób z autyzmem w rozumieniu otaczającego je świata.

„Cześć, jestem Borys. Mam autyzm. Jestem nieco zwariowany, w mojej głowie roi się niezliczona ilość myśli, pomysłów. Dziwnie mówię, czasem nie umiem odpowiedzieć na lekcji, ale jak mnie spytasz to niekiedy potrafię opowiadać niesamowite historie i fakty o tym, co mnie interesuje”.

Jestem Borys.
Mam autyzm.
Jestem wyjątkowy,
jak każdy.
Czasem nie panuję
nad swoim
zachowaniem!
Ja wiem, że niektórzy
się mnie boją,
albo odwracają się
ode mnie, bo mnie
nie rozumieją.



Nie bądź **zielony** w temacie autyzmu,
w kwietniu bądź **niebieski**!



Nie bądź **zielony** w temacie autyzmu, w kwietniu bądź **niebieski**!

- Autyzm jest niepełnosprawnością. Osoba nim dotknięta przez całe życie ma problemy, przede wszystkim w relacjach z innymi ludźmi.

*„Chciałbym być jak inni rówieśnicy!
To nie chodzi o to, że jestem wstydlivy
czy nieśmiały. Dla mnie rozpoczęcie
rozmowy, zwrócenie się do kogoś,
bycie z innymi jest trudnością.
Muszę się tego uczyć jak języka
obcego! Gdy ktoś daje mi szansę
i mówi do mnie, wtedy ja oswajam się.
Bardzo szukam przyjaciół”.*



Nie bądź **zielony** w temacie autyzmu, w kwietniu bądź **niebieski**!

Nie ma leku na autyzm. Osoby z autyzmem zaczynają lepiej funkcjonować i radzić sobie w otoczeniu, które jest dla nich przewidywalne, a inni ludzie rozumieją ich problemy.



„Nie lubię zmian! Taki już jestem! Lubię jak wszystko jest zawsze takie samo, dzieje się o tych samych godzinach. Lubię wiedzieć, co będzie się działo przez cały dzień. Gdy coś się zmienia, ja muszę się tego od nowa uczyć. Nie czuję się wtedy fajnie. Wiele osób stara się, żeby mój świat był prosty i dla mnie łatwy. Dziękuję im za to! Mogę się wtedy uczyć nowych i ciekawych rzeczy! Wiesz, że osoby z autyzmem mają swoje pasje, zainteresowania? Mogą godzinami mówić na temat pociągów, dinozaurów, wydarzeń historycznych czy tras autobusów”.

Nie bądź **zielony** w temacie autyzmu, w kwietniu bądź **niebieski**!

- „**Boli mnie ten kolor!** - ciekawe! Osoby z autyzmem potrafią w inny sposób odbierać bodźce. Wiesz, przeszkadzają mi niektóre dźwięki i drażni mnie, jak patrzę na chropowate niebieskie powierzchnie. Próbuję sobie z tym radzić, np. zatykam uszy, często mruczę sobie coś pod nosem, czasem wpatruję się, jakbym patrzył przez szybę. Nie umiem inaczej, taki jest mój sposób życia!”



Bardzo boję się głośnych dźwięków.
Nie lubię mocnego światła.
Mam autyzm.

Nie bądź **zielony** w temacie autyzmu, w kwietniu bądź **niebieski**!

Podsumujmy - Jakie problemy mają osoby z autyzmem?

- **Nie radzą sobie w relacjach z innymi osobami** - np.: nie wiedzą, jak zacząć rozmowę albo zaczynają ją w nietypowy sposób, nie potrafią patrzeć w oczy, nie rozpoznają naszej mimiki i uczuć.
- **Mają trudności w porozumiewaniu się z innymi osobami** - część osób z autyzmem przez całe swoje życie nie mówi, a u pozostałych mowa rozwija się zwykle późno. Są osoby, które mówią, ale często nie rozumieją znaczenia wszystkich wypowiedzianych słów i mają trudności w prowadzeniu rozmowy. Szczególnie trudno zrozumieć im żarty, aluzje, metafory. Ich mowa może być specyficzna, osoby z autyzmem mogą np. przekręcać słowa, zamieniać zaimki itp.

Nie bądź **zielony** w temacie autyzmu, w kwietniu bądź **niebieski**!

- **Trudno im uczestniczyć w zabawach, grach zespołowych** - osoby z autyzmem nie odgadują tak szybko reguł i zasad gry, a w związku z tym mają za wolną orientację, co należy robić i jak się zachowywać.
- **Czasem nie panują nad swoim zachowaniem** - osoby z autyzmem często nie są przez nas rozumiane lub nie potrafią nam przekazać ważnych dla nich informacji - to może wywołać w nich złość, frustrację i niezrozumiałe dla nas zachowanie. Wiele osób z autyzmem ma dodatkowo problemy sensoryczne, co oznacza, że ich zmysły inaczej odbierają bodźce tj.: światło, obrazy, dźwięki, inaczej odczuwają dotyk, zapach, smak, czy ból (np.: bardzo drażni je dźwięku miksera, wpatrują się w lampy, kręcą się długo w kołko, nie pozwalają wziąć się za rękę, biorą niejadalne rzeczy do buzi, itp.).

Źródła:

- synapsis.org.pl
- pinterest.pl

Nie bądź **zielony** w temacie autyzmu, w kwietniu bądź **niebieski**!

Jak możesz pomóc osobie autystycznej na co dzień?

1. Mów pogładowo i pokazuj, co masz na myśli.

Upewnij się, że osoba, do której mówisz jest zwrócona w twoim kierunku.

- Kieruj do osoby proste komunikaty.
- Korzystaj z języka gestów i demonstracji, aby pomóc w wykonaniu wymaganych czynności, zrozumieniu sytuacji.

2. Osoby z autyzmem mogą w różny sposób próbować przekazać Ci informację np.

- Mogą szarpnąć Cię w kierunku, skąd coś chcą
- Mogą stanąć obok czegoś, co chciałyby otrzymać
- Mogą utknąć wzrok w przedmiocie swoich pragnień
- Kiedy chcą czegoś lub mają ochotę coś robić mogą powtórzyć twoje pytanie: np.: Pytanie - "Czy chcesz ciastko?", Odpowiedź - "Czy chcesz ciastko?"

Nie bądź **zielony** w temacie autyzmu, w kwietniu bądź **niebieski**!

3. **Przekazuj osobie z autyzmem informacje o tym, co ma zrobić.**
Mówienie o tym, czego nie należy robić, jest dla osoby autystycznej bardzo zniechęcające. Jasne wskazanie, co mogłaby zrobić, może być dla niej bardziej pomocne.
4. **Mów jej, kiedy robi coś dobrze.**
Kiedy osoba z autyzmem zachowuje się zgodnie z obowiązującymi zasadami, to niech dowie się, kiedy skończy, że zachowywała się dobrze. Możesz np. powiedzieć z uśmiechem: "Podobało mi się, że grzecznie poczekałaś."
5. **Uprzedzaj osobę z autyzmem, kiedy ma nastąpić jakaś zmiana.**
Na przykład, jeśli robicie coś wspólnie i praca, gra dobiega końca, powiedz: "jeszcze jeden raz" lub "za dwie minuty skończymy".
Takie stwierdzenie może pomóc skierować aktywność osoby z autyzmem na coś innego.

Nie bądź **zielony** w temacie autyzmu, w kwietniu bądź **niebieski**!

6. Pamiętaj, że reakcje osoby z autyzmem mogą być nieodpowiednie do sytuacji.

Pomagaj i mów, co należy zrobić w danej sytuacji, aby uniknąć niebezpieczeństwa.

7. Spróbuj zrozumieć zachowanie osoby z autyzmem.

Osoby te, mogą używać swojego zachowania, aby przekazać informację:

- mogą odepchnąć coś czego nie chcą, gdy nie umieją powiedzieć w tej chwili - "nie"

- mogą okazać agresję jeżeli potrzebują przerwy

- mogą być opryskliwe, jeśli są zmęczone lub głodne

Nie nalegaj, aby zrobiły coś w danej chwili!

Nie wiesz, co jest źródłem ich zdenerwowania.

8. Nie zapominaj o ludzkich, wartościach osoby z autyzmem.

Osoby z autyzmem odczuwają tak jak inni: doznają szczęścia i niepokoju, mogą się złościć lub martwić, ale jest im o wiele trudniej niż nam wyrazić swoje odczucia.