**[Postępowanie z osobami dotkniętymi łagodną formą autyzmu](https://niegrzecznedzieci.org.pl/asperger/skuteczne-strategie-postepowania-z-ludzmi-dotknietymi-lagodna-forma-autyzmu/%22%20%5Co%20%22Skuteczne%20strategie%20post%C4%99powania%20z%20lud%C5%BAmi%20dotkni%C4%99tymi%20%C5%82agodn%C4%85%20form%C4%85%20autyzmu)**

**31**

WAŻNE!

Praktycznie niemożliwe jest opracowanie przez kogokolwiek takich strategii postępowania, które działałyby w przypadku wszystkich osób autystycznych. Autyzm objawia się u poszczególnych osób w rozmaity sposób, a ich zachowania często podlegają zmianom wraz z upływem czasu.

**To co można zaproponować to to tylko lista sugestii, które w wielu przypadkach okazały się skuteczne.**

1. *Niezdolność odczuwania empatii w stosunku do innych ludzi – nie rozumieją skutków, jakie ich postępowanie wywiera na ludzi znajdujących się w ich otoczeniu.*

Osoby autystyczne często przejawiają zachowania, które mogą być krępujące, denerwujące, a także bardzo często mogą sprawiać, że poczujesz się rozgniewany lub zestresowany ich postępowaniem. Jednakże, w większości przypadków, nie jest zamiarem osób dotkniętych autyzmem, aby ich zachowania były interpretowane w sposób w jaki ma to miejsce.

*2. Kiedy tylko jest to możliwe, porozumiewaj się za pomocą dosłownego języka*

Osoby autystyczne często dosłownie interpretują język. Staraj się komunikować z nimi w sposób dosłowny, gdy tylko jest to możliwe. Zanim wydasz im polecenie, zapytaj sam siebie, jak mogłoby ono zostać zinterpretowane dosłownie. Nie używaj także wyrażeń slangowych czy potocznych, gdy z nimi rozmawiasz. Na przykład, na stwierdzenie „Wyglądasz jakby uleciało z ciebie powietrze”, mogą zareagować mówiąc „Przecież nie jestem oponą, żeby mogło ulatywać ze mnie powietrze”.

*3.  Przygotowuj osobę dotkniętą autyzmem na zmiany w codziennym rozkładzie zajęć*

Osoby autystyczne mają często trudności z radzeniem sobie z jakimikolwiek zmianami w swej codziennej rutynie. Zmiana taka może wywołać u nich uczucie niepokoju i/lub frustracji. Niespodziewana zmiana może skutkować przejawianiem przez osobę autystyczną nieprzyjemnych lub nieznośnych zachowań, takich jak złość czy zachowania agresywne. Postaraj się sprawić, aby dzień takiej osoby był możliwie jak najbardziej przewidywalny, to jest rób wszystko w określonym porządku, w określonym czasie.

4*. Koncentruj się na zmianie tych zachowań, które są nie do przyjęcia – nie martw się tymi, które są po prostu dziwaczne*

Zwłaszcza w przypadku osób dotkniętych łagodną formą autyzmu, całkiem możliwa jest zmiana tych zachowań, które są nie do zaakceptowania, takich jak np. napady złości, płacz, wybieganie z sali czy niektóre zachowania obsesyjne.

*5. Gdy tylko to możliwe unikaj podnoszenia głosu w trakcie rozmowy z osobą autystyczną*

Wielu osób z autyzmem jest bardzo wrażliwych na wysokie tony i poziomy głośności, a także szczególnie wrażliwych na krytycyzm. Przycisz ton głosu. Mówienie do nich głośno czy nawet krzyczenie na nie skutkuje jedynie tym, że osoba poczuje się zaniepokojona lub przestraszona. Bardzo często osoby autystyczne błędnie interpretują podniesiony głos jako głos gniewny. Jeśli nie podoba ci się sposób w jaki postępują, mów do nich stanowczym, ale spokojnym głosem.

*6. Nie oczekuj od osoby autystycznej, że będzie odwzajemniała emocje*

Osoby autystyczne mają ogromne trudności z odczuwaniem empatii wobec innych ludzi. Często trudno jest im zrozumieć, że inni ludzie mają prawdziwe uczucia i emocje tak jak oni. Osoby takie mogą albo nie być w stanie zrozumieć dlaczego jesteś zły, albo też odebrać twą złość jako bycie okrutnym wobec nich.

*7.Postaraj się zachować cierpliwość, gdy osoba autystyczna wpada w histerię*

Bez względu na wiek, niektóre z osób autystycznych wpadają w histerię, gdyż jest to dla nich sposób w jaki wyrażają swój niepokój i/lub frustrację- wykaż się cierpliwością w kontaktach. Jeśli jest to możliwe, spróbuj usunąć osobę z obszaru działania bodźca, który powoduje niepokój i tym samym rozprasza ją. Przykład techniki uspakajającej: obserwować strumień wody.

*8. Porozumiewając się z osobą autystyczną, posługuj się kombinacją sygnałów wizualnych i słownych*

Z powodu upośledzenia zdolności rozumowania osoby autystyczne często nie są w stanie zrozumieć wydawanych im poleceń. Na przykład, jeśli chcesz żeby dana osoba usiadła na krześle, upewnij się, że cię widzi, wysuń krzesło, poklep w nie i zwracając się do osoby po imieniu poproś ją by usiadła na tym krześle. Zawsze chwal za współpracę.

*9. Nie zakładaj, że Cię zwyczajnie ignorują, jeśli nie reagują, gdy do nich mówisz*

Osoby autystyczne cierpią na upośledzenie zdolności rozumowania dotyczące bodźców wizualnych i słuchowych. Prawidłowo nazywamy je postrzeganiem wizualnym i słuchowym. Osoby takie mogą widzieć przedmiot, osobę czy sytuację, ale nie być w stanie zrozumieć jakie mają one znaczenie. Albo też mogą słyszeć określone dźwięki czy kogoś mówiącego do nich, i mimo iż słyszą każde słowo, nie potrafią wydobyć znaczenia z tego co się do nich mówi. Wynika to z tego, że ich mózg albo potrzebuje dużo czasu albo w ogóle nie jest w stanie przefiltrować wiadomości w celu wydobycia z niej znaczenia. To upośledzenie zdolności rozumowania najlepiej byłoby przyrównać do sytuacji, w której osoba nie autystyczna próbuje zrozumieć co się do niej mówi w obcym języku. Może słyszeć osobę, która do niej mówi, ale jej nie rozumie.

*10.Zachowaj poczucie humoru*

W celu pozostania ,,zdrowym i uniknięcia załamania nerwowego”, musisz być w stanie dostrzegać zabawną stronę niektórych spośród ich zachowań. Ciągłe traktowanie ich postępowania w sposób poważny sprawi tylko, że będziesz czuł się bardziej spięty i zestresowany, a tym samym trudniej ci będzie sobie z tym poradzić.

Radzenie sobie z zachowaniami autystycznymi może być czasem męczące, stresujące i być prawdziwym ciężarem dla innych ludzi. Jednakże jest możliwe by żyć szczęśliwie, zdrowo i produktywnie, nawet jeśli autyzm regularnie wnosi swój wkład do stresów dnia codziennego.

Pamiętaj:

BĄDŹ CIERPLIWY

BĄDŹ TOLERANCYJNY

BĄDŹ WYROZUMIAŁY

MIEJ POCZUCIE HUMORU !

Powyższe wskazówki zostały opracowane przez Rachel Kleverkamp, młodą kobietę cierpiącą na zaburzenie z grupy autyzmu. Rachel z powodzeniem zdała VCE (the Victorian Certificate of Education) i obecnie zdobywa wykształcenie w TAFE (Technical and Further Education). Dziękujemy pani Rachel Kleverkamp za pozwolenie nam na opublikowanie swojej pracy.

Opracowane w oparciu: <https://niegrzecznedzieci.org.pl/asperger/skuteczne-strategie-postepowania-z-ludzmi-dotknietymi-lagodna-forma-autyzmu/> -data dostępu 30.03.2023r.,