

Witajcie. Dziś opowiem Wam o dzieciach z autyzmem i zespołem Aspergera. O ich szczególnych talentach i wrażliwości.

Być może jeszcze nie spotkaliście kolegi albo koleżanki z autyzmem. A być może już taką osobę znacie. Opowiem Wam o tym, czym różnią się osoby autystyczne od nieautystycznych i co możecie zrobić, żeby lepiej się dogadać.

Czy wiecie czym jest wrażliwość? To taka cecha, która sprawia, że zauważamy rzeczy, których inni nie dostrzegają. Piękne kształty chmur na niebie, cudne kolory albo dźwięki. Wrażliwość sprawia, że obserwując świat i ludzi odczuwamy różne emocje. Widzimy kiedy ktoś się smuci, współczujemy mu i chcemy go pocieszyć. Zauważamy, kiedy inni przeżywają radość albo czegoś się boją. A czasem, kiedy widzimy krzywdę innych chcemy ich bronić albo jest nam bardzo przykro z tego powodu.

Wasi koledzy z autyzmem również przeżywają dużo emocji. Jednak nie zawsze to po nich widać. Nie zawsze potrafią powiedzieć o tym co czują. A czasem pokazują to bardzo wyraźnie i mają tych emocji w sobie tyle, że aż trudno je pomieścić w środku. Bywa, że wtedy piszczą albo krzyczą, podskakują albo machają rękami.

Na pewno pamiętacie takie chwile, kiedy cieszyliście się tak bardzo, że trudno usiedzieć w miejscu. Albo że aż chce się pisać albo krzyknąć „HURRRRAAAA!”. A może pamiętacie, kiedy przestraszyliście się kogoś lub czegoś, tak bardzo, że zdarzyło Wam się rozplakać albo uciekać? A może krzyknąć ze strachu? No właśnie 😊 Każdy ma takie chwile. Jedni mają ich więcej a inni mniej. Różnimy się pod tym względem.

Różnimy się wyglądem, zainteresowaniami, tym co lubimy, albo co nas denerwuje. Różnimy się tym z czym radzimy sobie lepiej, a z czym gorzej. Jedni lubią śpiewać a inni grać w piłkę. I to jest w porządku. Jedni są mistrzami roweru a inni pływania. Każdy ma inaczej. Różnimy się też tym jak myślimy, czujemy i działamy. Jedni robią rzeczy szybko, a inni wolno. Świat też widzimy różnie. Kto widzi kaczkę a kto królika? To dlatego, że każdy mózg działa inaczej.

Autyzm jest niewidoczny, nie można go zobaczyć. Ma związek z mózgiem i tym jak on działa. Mózg każdego człowieka odbiera bodźce z otoczenia. Czyli to co widzimy oczami, słyszymy uszami, czujemy nosem, dotykamy dłońmi lub czego dotyka nasze ciało. Mózg przetwarza to wszystko w naszej głowie. Nasz mózg to taka sieć połączeń, w której krążą impulsy. Działa trochę jak komputer, przesyła i odbiera różne informacje w naszym ciele. Ten nasz komputer, nasz mózg, jest zawsze włączony, nawet kiedy śpimy! Dzięki temu ludzie żyją i uczą się. Mózg osoby z autyzmem działa trochę inaczej niż mózg osoby bez autyzmu. Czasem odbiera smaki, zapachy, widoki, dźwięki tak jak wszystkie mózgi a czasem trochę inaczej. Np. u niektórych osób słyszy wszystko głośniejsze i wyraźniej, bo jest bardzo wrażliwy a u innych słyszy po cichutku.

Nie wiadomo dlaczego niektórzy ludzie mają autyzm a niektórzy nie. Trzeba pamiętać, że każdy człowiek, autystyczny czy nie, ma inny, własny, wyjątkowy mózg. Każdy z nas jest inny, bo nasze mózgi nie są takie same. Dlatego jedni szybciej uczą się np. kiedy ktoś im coś opowie i wytłumaczy a innym pomaga bardziej, kiedy sami robią to czego się uczą. Jedni pamiętają lepiej ze słuchu a inni kiedy coś widzą.

Mózg steruje tym jak się uczymy i dlatego każdy z nas jest dobry w czymś innym. Steruje tym co odczuwamy, i dlatego każdy z nas czuje inne emocje, nawet w tych samych sytuacjach. Jedni uwielbiają szybką jazdę na rowerze, inni wręcz przeciwnie. I to jest w porządku. Po prostu mamy różnie.

Każdy z nas ma 5 zmysłów. Słuch, wzrok, smak, zapach i dotyk. Świat poznajemy właśnie za pomocą naszych zmysłów. Odbieramy nimi wszystko dookoła. Dzięki temu się uczymy. Widzimy twarze, naszych kolegów, sale, ławki, ptaki, drzewa, różne zabawki. Ale też słyszymy: głosy, śpiew, szuranie butami, szum wiatru. Czujemy kiedy ktoś nas dotyka albo że niektóre przedmioty są miękkie lub twarde. Do tego służy dotyk. Niektóre rzeczy pachną a inne smakują w różny sposób. Wszystkie te informacje, czyli to czy coś jest twarde, miękkie, ciepłe, jak wygląda, jak pachnie, jak to słyszać trafiają do naszego mózgu. Poprzez oczy, uszy, język, nos i dłonie oraz całe ciało. Mózgi osób z autyzmem mogą czuć te informacje jako bardzo silne, wyraźne albo bardzo słabe, niewyraźne. Czasem, gdy jest tych informacji za dużo, mózgi osób z autyzmem mogą być przeciążone.

A więc autyzm i zespół Aspergera to nie choroby, a zbiór cech - sposobów na jakie ludzie mogą odbierać świat. Taka szczególna wrażliwość tych osób sprawia, że czasem może im być trudniej odnaleźć się w niektórych sytuacjach, np. w szkole.

Na pewno byliście kiedyś w miejscu, gdzie było bardzo głośno, aż nie do zniesienia. Albo gdzie raziło Was mocno światło. A może zdarzyło się, że razi Was słońce? Może ktoś złapał Was za rękę tak mocno, że zabolęło? To nie było zbyt przyjemne prawda? Dla niektórych osób z autyzmem i zespołem Aspergera informacje z otoczenia, dźwięki, zapachy, światło, są tak mocne, że aż robią krzywdę. Czasem to, co odbieramy za pomocą zmysłów jest bardzo przyjemne, np. jakiś pyszny smak, albo piękny zapach. Ale nie zawsze tak jest. Niektóre osoby z autyzmem słyszą nawet ciche dźwięki, których inni nie słyszą. Mogą też przestraszyć się niespodziewanych głośnych odgłosów. Mogą nie lubić nagłego dotykania albo bardzo lubić się przytulać. Czasem przeszkadzają im metki albo szwy na ubraniach. Osoby z autyzmem mogą nie lubić niektórych zapachów a inne lubić bardzo mocno. Wiele z nich widzi szczegóły, których inni nie widzą. Są bardzo dobrymi obserwatorami. Mogą lubić przyglądać się niektórym rzeczom lub ludziom. Albo słuchać niektórych, wybranych dźwięków. I szybko zauważają, że coś się zmieniło. Osoby z autyzmem mogą mieć bardzo wrażliwe zmysły, dlatego zapamiętują całe mnóstwo szczegółów – gdzie jest miejsce gąbki do ścierania tablicy, ile doniczek z kwiatkami jest w sali albo jakie obrazki wiszą na ścianach. Gdy coś się zmieni mogą chcieć to uporządkować.

Niektórzy dzięki takiej szczególnej wrażliwości mają bardzo dużo talentów i są świetni w wielu trudnych rzeczach.

Mogą z łatwością czytać, literować, liczyć. Bywa, że układanie we właściwej kolejności to ich pasja. Wśród ich mocnych stron mogą się znaleźć rysowanie, malowanie albo zapamiętywanie. Czasem mówienie w językach obcych. Inni mają talent muzyczny np. śpiewanie albo grę na instrumencie. A niektórzy mają ogromną wiedzę na wybrany, interesujący ich temat. Np. o owadach albo kosmosie. I wiedzą o tym naprawdę wszystko. Za to często bywa, że inne rzeczy są dla osób z autyzmem i zespołem Aspergera trudne. Np. nawiązywanie przyjaźni albo dłuższa rozmowa.

Dlatego, to Wy możecie wykonać pierwszy krok i zapoznać się z taką osobą. Możecie zapytać czym się interesuje, co lubi. Na pewno będziecie mieli okazję dowiedzieć się wielu ciekawych rzeczy, a może akurat odkryjecie swoją nową pasję?

Ludzie różnią się między sobą tym co lubią robić, jeść, jakiej słuchają muzyki albo jaki sport lubią najbardziej. I to dobrze, bo dzięki temu możemy się od siebie uczyć i poznawać nowe zabawy, przysmaki czy odkrywać nowe zainteresowania.

Niektóre osoby z autyzmem mogą być bardzo wrażliwe na emocje ludzi w otoczeniu. Jeśli ktoś się bardzo złości, smuci lub boi się mocno, to osoba z autyzmem też może to silnie odczuwać i sama poczuć się przytłoczona.

Czasem osoby z autyzmem wykonują szczególne ruchy. Np. podskakują, machają rękami albo kołyszą się, bujają. Często to ich sposób na uspokojenie się, kiedy są zaniepokojone albo zmartwione. Każdy z nas ma swoje sposoby, żeby zachować spokój, prawda? Np. odpowiadając przy tablicy niektórzy trzymają swoje dłonie, bawią się kawałkiem bluzki albo wyginają palce. Niektórzy patrzą w okno a nie na nauczycieli albo innych kolegów. A czasem takie szczególne ruchy ciała to sposób w jaki rozpira je radosna energia. Kiedy bardzo się cieszą to czują w swoim ciele taką radość, że aż potrzebują podskoczyć albo krzyknąć.

Jeśli widzicie kogoś kto robi takie ruchy, to warto sprawdzić dlaczego. Jeśli ta osoba jest przytłoczona i zmęczona albo boi się czegoś, można jej wtedy pomóc, zaopiekować się tą osobą. Dodać otuchy. A może ten ktoś się cieszy? Ja bym była ciekawa co to takiego i może też bym się ucieszyła razem z nim? Razem może być naprawdę zabawnie.

Uwaga, a teraz zdradzę każdemu z Was z osobna ważny sekret. Opowiem o tym jak można się z kolegami z autyzmem i zespołem Aspergera lepiej dogadywać. Jak poznać się wzajemnie.

Jeśli Twój kolega jest mocno zaniepokojony, np. krzyczy, ucieka albo zatyka uszy, płacze albo po prostu widzisz że mu trudno, to potrzebuje się wyciszyć. Znajdźcie spokojne miejsce. Może takie gdzie nie ma tłoku i jest cicho. Dobrze, żeby nie było tam mocnego światła. Zapytaj czy ta osoba chce zostać sama czy żeby przy niej posiedzieć. Czasem kiedy dużo się dzieje, to mózg jest przeciążony, zmęczony i potrzebuje trochę odpocząć.

Nie zaskakuj takiego kolegi, podejdź zawsze od przodu, żeby Cię zobaczył, odezwij się wcześniej, żeby Cię usłyszał, ale nie za głośno. Zapytaj czy lubi dotykanie – jeśli nie to nie dotykaj go jeśli tego nie chce. Uczymy się w ten sposób szacunku. Pytając co ktoś lubi a czego nie. Nie robimy ludziom rzeczy, które są dla nich nieprzyjemne. **Nie** dokuczaj, sam na pewno też nie lubisz, gdy ktoś specjalnie Cię drażni. Przyjazne nastawienie to cecha ludzi o wielkich, dobrych sercach.

Jeśli widzisz, że taka osoba ma z czymś kłopot to zaoferuj pomoc. To może być naprawę przyjazne. Ale jeśli sam nie czujesz się na siłach, to poproś kogoś dorosłego o pomoc. Możesz powiedzieć mu, że chyba za dużo się dzieje i Twojemu koledze potrzebne jest żeby mógł trochę się wyciszyć i odpocząć.

Niektóre osoby z autyzmem lubią, żeby nic w ich otoczeniu się nie zmieniało. Mają swoje zwyczaje i lubią powtarzać czynności zawsze w ten sam sposób. Są zaniepokojone kiedy coś nagle się zmienia. Jeśli widzisz u kogoś taki niepokój, możesz wytłumaczyć mu co się stało. A może wiesz wcześniej niż kolega, że tego dnia coś odbędzie się inaczej niż zwykle? Warto taką osobę uprzedzić, żeby czuła się lepiej. Możesz poprosić dorosłego o pomoc w tej sprawie. Każdy z nas potrzebuje czuć się bezpiecznie, dobrze w miejscu i towarzystwie w którym przebywa.

Kiedy ludzie, którzy powinni być w szkole znikają i nie ma ich bo np. są chorzy, osoba z autyzmem może się czuć zaniepokojona, może się złościć. Podobnie, jeśli w szkole pojawia się nowa osoba, może być przestraszona i potrzebować więcej czasu, żeby oswoić się z kimś obcym.

Ludzie są bardzo ruchliwi, dużo mówią i różnie wyglądają. Zmieniają się. Osoby z autyzmem nie zawsze szybko orientują się o co chodzi w rozmowie albo w zabawie. Czasem trudno im zwracać uwagę na więcej niż jednego człowieka na raz. A czasem trudno patrzeć w twarz kolegi czy nauczyciela. Tak wiele się na niej dzieje! Ruszają się usta, nos, oczy, brwi, policzki, nawet włosy mogą falować.

Jeśli widzisz, że ktoś czuje się zagubiony, opowiedz mu co robicie albo o czym rozmawiacie. Osoby z autyzmem też lubią mieć przyjaciół, kolegów i koleżanki. Nie zawsze jednak wiedzą jak zagadać. Jeśli Ty jesteś w tym dobry, to zrób pierwszy krok. Niech nikt nie czuje się samotny. Jeśli Twój kolega z

autyzmem ma kłopot z zapamiętaniem jakiejś zasady albo informacji, narysujcie to razem lub zapiszcie. To co widzi łatwiej zrozumie i zapamięta.

Niektóre osoby z autyzmem mówią bardzo dużo, a niektóre nie mówią nic albo bardzo mało. Wtedy mogą porozumiewać się z innymi np. za pomocą obrazków albo gestów. Niektóre osoby mogą powtarzać wiele razy to, co już kiedyś słyszały. Czasem chcą tak przekazać coś konkretnego, a czasem to tylko wspomnienie albo skojarzenie. Niektóre osoby z autyzmem kiedy się denerwują potrzebują powtarzać ciągle to samo zdanie albo pytanie. W ten sposób okazują swój niepokój lub próbują się uspokoić. A czasem bywa tak, że zupełnie przestają się odzywać.

Niektóre osoby z autyzmem i zespołem Aspergera mogą rozumieć bardzo dosłownie to co do nich mówimy – np. jeśli ktoś mówi: „Kubie chyba przyda się pomocna dłoń” to taki Kuba może się zastanawiać czy dostanie czyjąś obcą rękę. Staraj się zwracać do kolegów i koleżanek z autyzmem i zespołem Aspergera prostym językiem, mówić dokładnie o co nam chodzi, bo nie zawsze rozumieją różne powiedzonka. Powiedz raczej „Pomogę Ci” albo „Chodź z nami” zamiast „Lecimy razem?” Człowiek przecież nie ma skrzydeł.

To jak osoba się czuje w szkole lub wśród kolegów zależy od tego jak zachowują się wobec niej nauczyciele i uczniowie. Każdy lubi czuć się dobrze tam gdzie jest. Ty też, prawda? Fajnie jest mieć kogoś do zabawy albo rozmowy. Każdy może zrobić coś miłego dla ucznia z autyzmem, żeby czuł się lepiej.

Porozmawiajcie razem na przerwie. Ty też nie lubisz czuć się samotny, prawda?

Usiądźcie razem w ławce, wytłumacz mu zadanie, pomóż jeśli ma z czymś kłopot. Dobrze jest się wspierać. Tobie też na pewno czasem inni pomagają. To oznaka sympatii i troski.

Nie przerywaj i nie pospieszaj – bądź cierpliwy, to pomaga.

Jeśli widzisz, że ktoś się naśmiewa albo popycha, jakoś dokuczta takiej osobie – obroń go! Bądź jak bohater.

Zaproś kolegę czy koleżankę z autyzmem na urodziny. Nawet jeśli przyjdzie tylko na trochę. Wyobraź sobie jak sam byś się czuł, gdyby Cię pomijano. Ciekawie jest być razem.

Niektórzy czasem lubią być z kolegami a czasem sami. Jeśli nie jesteś pewien co taka osoba chce robić – zapytaj.

A jeśli okaże się, że Twój kolega z autyzmem mówi albo robi coś co Ciebie smuci czy złości, to powiedz mu spokojnie i dokładnie co to takiego. Wytłumacz jak inaczej mógłby postąpić. Każdy jest tak samo ważny, a poznawanie się jest naprawdę inspirujące i ciekawe.

A teraz chciałabym Wam przedstawić , który opowie o sobie kilka słów.