Magiczny Kraków

Różni niczym paleta barw

2024-06-24

Czwarty etap kampanii społecznej „Różni, ale Równi. Zobacz człowieka.” Dotyczy osób ze spektrum autyzmu.

Spektrum autyzmu jest pojęciem szerszym niż autyzm i jego zdefiniowanie nie jest łatwe. Autyzm jest inny dla każdej osoby. Warto jednak spróbować spojrzeć na świat oczami osoby autystycznej.

- Jako matka 17 letniego autysty uważam, że najważniejsze w życiu osób ze spektrum jest integracja społeczna. Dlatego tak ważna jest ta kampania zarówno dla osób z niepełnosprawnościami, jak i dla osób zdrowych – podkreśla Agnieszka Małota (prezeska Stowarzyszenia Razem dla Integracji).

Jak zatem powinniśmy się zachować w towarzystwie osób z całościowym zaburzeniem, typu autyzm?:

1. Mów prostym językiem. Unikaj przenośni, sarkazmu, ironii, metafor, wypowiedzi wieloznacznych, przysłów, powiedzeń. Dla osoby z autyzmem 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 ze 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 niełatwo 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 z autyzmem? 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 z autyzmem 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 z autyzmem 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 z ASD 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 z autyzmem wycofa się z interakcji.

9. Słyszysz powtórzenia? Okaż zrozumienie. Podczas rozmowy osoba z autyzmem, 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.

(*źródło: Fundacja JiM; https://jim.org/*)

Niełatwo jest znaleźć cechy wspólne dla osób ze spektrum ale zdaniem naszej ekspertki – Agnieszki Małoty - mogą to być:

1. Osoby ze spektrum nie nawiązują kontaktu wzrokowego. Starajmy się mówić w ich kierunku, nie wymuszajmy kontaktu, nie szukajmy ich wzroku.

2. Często osoby te mają problem z nadwrażliwością słuchową. Mogą nosić słuchawki, uciekać z pomieszczeń gdzie jest głośno. Starajmy się mówić ściszonym głosem.

3. Osoby neuroatypowe zazwyczaj nie lubią dotyku. Dlatego nie zmuszajmy do podawania dłoni przy powitaniu/pożegnaniu oraz nie przytulajmy ich wbrew ich woli.

4. Osoby ze spektrum bardzo często mają problem z wyrażaniem własnych emocji i nieadekwatnie reagują na sytuacje, które spotykają ich w życiu codziennym.

5. Rutyna w życiu osób ze spektrum jest bardzo ważna. Pamiętajmy, aby nie zaburzać ich harmonogramu, gdyż może to spowodować zmiany w ich nastroju czy samopoczuciu.