



PASAULINĖ AUTIZMO SUPRATIMO DIENA – balandžio 2-oji

Parengė:
psichologė Jūratė Švaplėnienė

1. Visi ASS žmonės yra skirtingi, tačiau turi panašių problemų



Autizmo spektro sutrikimas (ASS) turi įtakos tam, kaip:

👉 žmogus mato,

👉 girdi,

👉 jaučiasi

👉 bendrauja su pasauliu ir žmonėmis.

ASS žmogui gali būti sunkiau susikalbėti su kitais ir atpažinti reikiamus bendravimo požymius. Tokiose situacijose jie patiria didelį nerimą.

ASS žmonės gali būti skirtingi:

👉 labai garsūs ir atviri,

👉 būti tylūs ir nutolę,

👉 mieliau bendrauti gestais ir ženklais.

2. Jiems gali būti sunku suprasti kažkieno kalbą triukšmo fone



Kaip jaustumėtės, jei negalėtume susikoncentruoti į jūsų pašnekovo kalbą, o išgirstume viską, kas vyksta aplinkui – kiekvieną garsą?

Daugelis ASS žmonių negali filtruoti garso srauto ir negali atskirti foninio triukšmo nuo kalbos. Tokiu atveju dėl jų dėmesio vienu metu varžosi keli garso srautai – gatvės triukšmas, muzika, praeivių pokalbiai. ASS žmogui gali būti sudėtinga išgirsti, ką sako kitas žmogus.

Jam reikia daug daugiau pastangų, kad susitelktų į kalbą, ir greičiausiai jis turės paprašyti pašnekovo pakartoti tai, kas buvo pasakyta.

3. ASS žmonės gali nesuvokti užuominų ir signalų, kuriuos kiti žmonės lengvai supranta



ASS žmonės gali nepastebėti tokių niuansų kaip balso tonas ir veido išraiškos. Taip pat jiems sunku suprasti, kaip šie niuansai keičia to, kas pasakyta, prasmę. Dėl to jie dažniau supranta pažodžiui. Jiems sunku suprasti sarkazmą, ironiją, metaforą ar žodžių žaismą.

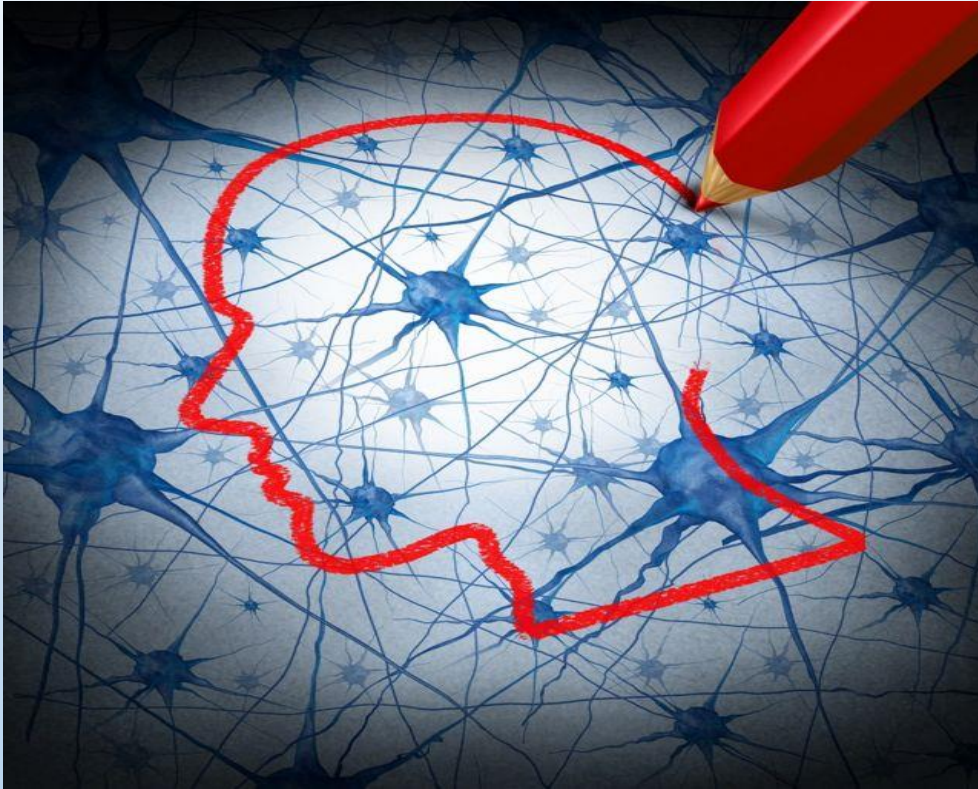
Tačiau nemanykite, kad bet kuris ASS žmogus nesugeba suprasti pokalbio niuansų. Daugelis sugeba išmokti skaityti ir iššifruoti tokius neverbalinius signalus, tačiau tai dažnai pareikalauja daug pastangų.

Du trečdaliai bendravimo metu perduodamos informacijos yra neverbalinė.

Pabandykite eksperimentuoti ir pokalbio metu „išjunkite“ veido išraiškas ir kalbėkite monotoniškai.

Ar jums lengva taip išreikšti savo emocijas ir mintis?

4. Kontekstas padeda suprasti



Kartais ASS žmogui sunku suprasti tikrąją to, ką kiti sako, prasmę, jei neturi pakankamai informacijos, kad suprastų kontekstą.

Svarbu pokalbyje su autizmo spektro sutrikimą turinčiu asmeniu pateikti kuo išsamesnį situacijos supratimo kontekstą. Labai svarbu konkretumas.

Kai ką nors sakai, nesitikėk, kad pašnekovas pats supras kontekstą, juo labiau potekstę.

Paaiškinimas, kodėl tai, ką sakote, yra svarbu, padės geriau suprasti ir bendrauti.

5. ASS žmogui sunku žinoti, kada dera kalbėtis su kitais



Kaip pasirinkti tinkamą laiką pokalbiui?

ASS žmonės dažniausiai sunkiai „perskaito“ kai kuriuos žmogaus elgesio požymius, perpranta gestus ir veido išraiškas, todėl jiems sunkiau nuspręsti, kada pradėti pokalbį, o kada geriau ne.

Jei kalbėsite pirmiausia, pakvieskite į diskusiją autizmą sergantį asmenį ir užduokite tiesioginius klausimus, tuo padėsite jam apsispręsti kalbėti.

6. ASS žmonės gali kalbėti lėtai ir monotoniškai



ASS žmonėms paprastas pokalbis kelia įtampą ir pareikalauja daug pastangų ir mąstymo gebėjimų.

Jie gali kalbėti labai lėtai ir monotoniškai, mikčioti, pabrėžti netikėtus žodžius arba išsigilinti į, mūsų nuomone, nereikalingas smulkmenas.

Kadangi eiliniam žmogui toks pokalbis dažniausiai atrodo keistai, jis gali atsitraukti nuo pokalbio su ASS žmonėmis, nustoti klausytis arba nebebandyti suprasti, kas yra sakoma.

Todėl labai svarbu ASS žmogaus **neskubinti ir atidžiai klausytis, ką jis sako.**

7. Lengvas bendravimas gali būti tik iliuzija



Lengvas bendravimas nėra natūralus dalykas. Daugeliui toks „akivaizdus lengvumas“ yra labai sunkus.

Daugelis ASS žmonių gali lengvai imituoti laisvą bendravimą. Nors mums atrods, kad jiems patinka pokalbis, jie iš tikrųjų **atlieka neįtikėtinai sunkų darbą.**

Kartais jie mieliau **norėtų parašyti trumpąją žinutę arba išsiųsti elektroninį laišką** – jiems tai mažiau įtempta bendravimo forma negu pokalbis akis į akį.

8. Kartais ASS žmonės išreiškia emocijas netikėtais būdais



Tą patį įvykį ar reiškinį net dvyniai gali suvokti labai įvairiai: vienam tai patiks, kitą pažemins.

ASS asmuo gali reikšti savo emocijas neįprastai arba labai netikėtai reaguoti į tam tikrus įvykius, nes jų suvokimas apie tai, kas vyksta, gerokai skiriasi nuo visuotinai priimto.

Pavyzdžiui, Rusnė prisimena, kad kai ji gavo puikų egzamino pažymį ir įstojo į universitetą, visi manė, kad ji bus laiminga. Tačiau vietoj džiaugsmo mergina jautė nerimą, mat įstojimas į universitetą jai reiškė, kad pasikeis visas gyvenimas ir įprasta kasdienybė.

Kartais, kai ASS žmonės patiria labai stiprias emocijas, jiems sunku rasti žodžių išreikšti savo jausmus. Tokiu atveju jiems galima padėti užduodant paprastus ir aiškius klausimus.

9. ASS žmonės gali kartoti pašnekovo žodžius



Kaip suprasti, kad viską pakankamai gerai paaiškinai?

Yra keletas priežasčių, kodėl jie linkę kelis kartus kartoti kai kuriuos pašnekovo ištartus žodžius ir frazes:

- ✎ jie nori parodyti, kad girdėjo, kas buvo pasakyta, bet negali iš karto atsakyti;
- ✎ jie turi laiko susirinkti mintis. Tuo metu jie gali būti sunerimę, todėl juos reikia nuraminti;
- ✎ tai taip pat gali reikšti, kad dar neatsakėte iki galo į jų klausimą.

10. Kartais geriau parašyti negu skambinti

Daugelis ASS žmonių teikia pirmenybę žinutėms, o ne bendravimui akis į akį. Kai kuriems autizmu sergantiems žmonėms daug lengviau savo mintis reikšti ne garsiai, o raštu.

Bendravimas trumpomis žinutėmis ir elektroniniais laiškais jiems gali būti tinkamesnis pokalbio būdas:

- ✎ tai suteikia jiems laiko pagalvoti apie atsakymą ir suformuluoti savo mintis nesijaudinant, kad pokalbis tęsis,
- ✎ jiems taip pat padeda išvengti įvairių neverbalinių užuominų „skaitymo“, kurios jiems kelia sunkumų.

ASS žmonės labai nemėgsta kalbėti telefonu:

- ✎ jie turi labai greitai reaguoti į tai, kas sakoma,
- ✎ foninis triukšmas taip pat gali trukdyti dalyvauti pokalbyje.

Pažinkime autizmą

MITAS

FAKTAS

Visi ASS vaikai turi elgesio problemų

Negatyvus elgesys dažnai pastebimas dėl sutrikusios komunikacijos, kurią galima lavinti

ASS vaikai neturi humoro jausmo

Visi ASS vaikai turi humoro jausmą, tik jį parodo savitu, jiems šmaikščiu būdu

ASS vaikai nenori turėti draugų

Šie vaikai dažnai nori susirasti draugų, tačiau tai padaryti sunku dėl kalbos ir socialinių įgūdžių stokos

ASS vaikai negali būti savarankiški

Suteikus tinkamą pagalbą ir ugdymą daugelis vaikų užaugę gali tapti visaverčiais nariais

Autizmas gali būti išgydytas

Autizmas – ne liga. Šie vaikai neserga - jų gydyti nereikia. Jiems reikia padėti išmokyti reikalingų įgūdžių.

Visi ASS vaikai turi ypatingų talentų.

Nustatyta, kad apie 11 proc. Vaikų gali turėti geresnius gebėjimus įvairiose srityse: muzikoje, menuose, matematiniuose skaičiavimuose.

ASS vaikai nejaučia emocijų

ASS vaikų psichologinė raida vystosi lėčiau nei daugelio vaikų. Jie jaučia ir išreiškia emocijas, tačiau jiems reikia padėti atpažinti ir jas išreikšti tinkamu būdu.

Priimkime jų išskirtinumą. Būkime atidesni!

- Kiekvienas yra savitas ir turi savo vietą po saule.
Palaikykime juos ir padėkime būti kartu.

