

**Czytasz TO, bo prawdopodobnie Twój kolega lub Twoja koleżanka ma AUTYZM. 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? Osoby z autyzmem wyglądają zupełnie zwyczajnie, ale ZACHOWUJĄ SIĘ INACZEJ. Trochę dziwnie, a czasem nawet dość głupio. To AUTYZM powoduje, że ludzie tak dziwnie się zachowują.**

**Co to znaczy „mieć autyzm”? 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. Nie jestem głupi!

Lekarze i psycholodzy określają autyzm jako całościowe zaburzenie rozwoju. 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.

**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. To są sensoryzmy! Zazwyczaj to one powodują, że osoby z autyzmem dziwnie się zachowują. Nie umiem inaczej, taki jest mój sposób życia!

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 ma leku na autyzm. Autyzm diagnozowany jest zwykle we wczesnym dzieciństwie. Osoby z autyzmem zaczynają lepiej funkcjonować i radzić sobie w otoczeniu dzięki ciężkiej pracy w systematycznej, długiej terapii. Bardzo często lepiej się czują i są sprawniejsze 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. 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, zainteresowani? Ja na przykład uwielbiam się uczyć! Autyzm może mieć różne stopnie nasilenia: od łagodnego do ciężkiego. Łagodną postać autyzmu nazywamy Zespołem Aspergera. Znacznie więcej chłopców niż dziewczyn ma autyzm. Osoby z autyzmem mają wiele swoich specyficznych problemów, ale często mają też wyjątkowe umiejętności i zainteresowania. Na przykład wyróżniają się dobrą pamięcią, potrafią dokonywać skomplikowanych działań arytmetycznych albo posiadają bogatą wiedzę na jakiś temat.

**Przeczytaj, proszę, o tym co jest ważne, gdy masz do czynienia z osobą z autyzmem! Ja wiem, że niektórzy się mnie boją, albo odwracają się ode mnie, bo mnie nie rozumieją. Moi nauczyciele i terapeuci bardzo się starają, żebym mógł normalnie żyć. Ja też się staram, dlatego piszę do Ciebie ten list! Cieszę się, że to właśnie Ty TO czytasz!**

### **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.
- **Trudno im uczestniczyć w zabawach, grach zespołowych** – osoby z autyzmem nie odgadują tak szybko, jak to jest potrzebne 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 kółko, nie pozwalają wziąć się za rękę, biorą niejadalne rzeczy do buzi, itp.).

### **Co jest ważne w stosunku do kolegi z autyzmem? Jak postępować, jak się zachowywać?**

- **Szacunek.** To, że Twój kolega jest czasem dziwny, czasem inny, nie znaczy, że możesz go szanować mniej niż innych kolegów. Niepełnosprawność może się przytrafić każdemu, bez jego najmniejszej winy – traktuj swojego kolegę tak, jak chciałbyś, żeby traktowano kogoś Ci bliskiego lub tak, jak chciałbyś w takiej sytuacji być sam traktowany.
- **Powaga.** Zachowaj powagę, unikaj dowcipów, traktuj swojego kolegę serio, nie wygłupiaj się przy nim. Używaj prostych i jasnych komunikatów, łatwego języka. Mów wolniej niż do innych kolegów.
- **Życzliwość.** Jeśli masz okazję – pomóż. Nawet prosta uczynność może być bardzo ważna dla Twojego kolegi. Zaproponuj wspólną zabawę lub działanie, jeśli widzisz, że Twój kolega z autyzmem stoi z boku. Chociaż Twój kolega dobrze się uczy i dużo wie, może mieć kłopoty z prostymi czynnościami – jeśli widzisz, że tego potrzebuje, pokaż mu drogę do klasy, przypomnij, żeby schował podręczniki do torby itp.
- **Opiekuńczość.** Nie pozwalaj innym kolegom na wygłupy i żarty z Twojego niepełnosprawnego kolegi. Po prostu bądź szlachetny, weź go w obronę. W razie problemów – zwróć się do dorosłych – wychowawczyni, psychologa,

pedagoga. Czasem, w imię słusznej sprawy, trzeba iść „pod prąd”. Osoby z autyzmem trudno zawierają znajomości i przyjaźnie, ale to nie znaczy, że ich nie potrzebują. To Ty możesz próbować nawiązać kontakt z kolegą, który ma autyzm, np. próbując poznać jego zainteresowania.

- **Stanowczość.** Jeśli kolega z autyzmem Ci dokucza, masz wszelkie prawo, żeby się bronić. Odmówić, sprzeciwić się! Jeśli zachowanie Twojego niepełnosprawnego kolegi stanie się dla Ciebie zdecydowanie trudne – koniecznie poproś o pomoc dorosłego – nauczyciela, pedagoga.

#### **Warto przeczytać:**

- Luke Jackson: „Świry, dziwadła i Zespół Aspergera”.
- Ellen Notbohm: „10 rzeczy, o których chciałoby ci powiedzieć dziecko z autyzmem”
- Daniel Tammet: „Urodziłem się pewnego błękitnego dnia. Pamiętniki nadzwyczajnego umysłu z zespołem Aspergera”.

**Źródło:** <https://synapsis.org.pl/kiedy-twoj-kolega-ma-autyzm/>