

Skuteczne strategie postępowania z uczniami dotkniętymi łagodną formą autyzmu

Na początku trzeba zwrócić uwagę na to, że jest praktycznie niemożliwym 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. Lista metod radzenia sobie z zachowaniami autystycznymi to tylko lista sugestii, które w wielu przypadkach okazały się skuteczne.

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. Z powodu swej niezdolności to odczuwania empatii w stosunku do innych ludzi, jest im niezmiernie trudno, o ile w ogóle jest to możliwe, zrozumieć skutki, jakie ich postępowanie wywiera na ludzi znajdujących się w ich otoczeniu.

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”.

Zawczasu przygotuj 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. Przekonasz się, że osoba autystyczna będzie prawdopodobnie domagała się tego, aby jego otoczenie nie ulegało zmianom, np. będzie chciała siedzieć w tym samym miejscu w trakcie posiłków, nalegała by przedmioty i urządzenia znajdowały się w tym samym miejscu przez cały czas.

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, gryzienie czy niektóre zachowania obsesyjne. Próba zmiany zachowań, które są jedynie dziwaczne tylko cię wykończy i wywoła poczucia frustracji oraz niepokoju w twoich relacjach z osobą autystyczną.

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. 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.

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. Dlatego też, płkanie gdy zrobią coś co cię martwi prawdopodobnie nie wywrze na nich emocjonalnego wpływu. Okazywaniem złości również rzadko można coś osiągnąć. Osoby takie mogą albo nie być w stanie zrozumieć dlaczego jesteś zły, albo też odebrać twą złość jako bycie okrutnym wobec nich.

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. Mimo iż wpadanie w histerię jest bardziej powszechne u autystycznych dzieci niż dorosłych, będziesz nadal musiał wykazać się cierpliwością w kontaktach z dorosłymi osobami dotkniętymi autyzmem. Jeśli jest to możliwe, spróbuj usunąć osobę z obszaru działania bodźca, który powoduje niepokój i tym samym rozprasza ją. Jeśli osoba taka wcześniej trenowała praktyki relaksacyjne, które są tobie znane, nakłoń ją do posłużenia się taką techniką. W innym przypadku, odtworzenie ulubionej muzyki także bywa pomocne albo też można pozwolić danej osobie (częściej dzieciom) bawić się wodą lub obserwować strumień wody.

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, poklepknij w nie i zwracając się do osoby po imieniu poproś ją by usiadła na tym krześle. Nie zapomnij o pochwaleniu za współpracę.

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 wydobywania 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.

Zachowaj poczucie humoru

W celu pozostania zdrowym na umyśle i uniknięcia załamania nerwowego, musisz być w stanie dostrzec zabawną stronę niektórych spośród ich zachowań. Na przykład, nie śmiejąc się przy tym z nich, spróbuj spojrzeć od tej „zabawnej” strony na sytuacje, w których osoby autystyczne interpretują coś dosłownie. Albo też, jeśli zrobią coś co cię rozśmieszyło, ale jest też dla ciebie krępujące, pośmiej się po cichu z tego, co zaszło. 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.

Wiele spośród przedstawionych sugestii może nie zadziałać od razu, ale z upływem czasu powinieneś dostrzec pewne zmiany w zachowaniu danej osoby. 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

ORAZ

POCZUCIE HUMORU JEST KLUCZOWE

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.