

Drogi Przyjacielu,
mam zaburzenia ze spektrum autyzmu.
Przeczytaj, proszę, jak możesz mi pomóc



1. Mam trudność w nawiązywaniu znajomości. Jeśli zauważysz, że nikt ze mną w klasie nie rozmawia, pomóż moim kolegom zrozumieć moje trudności. Zorganizuj jakieś fajne zabawy, które zaangażują mnie w działania całej grupy.
2. Czasami mogę powiedzieć coś, co nie pasuje do sytuacji. Nie wynika to ze złośliwości, nie zawsze potrafię adekwatnie użyć języka. Wytłumacz mi, co powinienem wtedy powiedzieć. Możemy to nawet w formie zabawy przećwiczyć w grupie. Następnym razem postaram się nie popełnić podobnych błędów.
3. Pamiętaj, jeśli coś mi tłumaczysz, zaaranżuj tak zabawę, bym poczuł się jak w realnej sytuacji. Wtedy najszybciej zapamiętam te wszystkie różne zasady.
4. Wiem, że czasami mówię za dużo. Uwielbiam pociągi i mógłbym na ten temat rozmawiać i rozmawiać. Jeśli rozmawiasz ze mną o czymś, a ja nagle zaczynam mówić o moich ulubionych pociągach, postaraj się naprowadzić mnie na właściwy temat. Możesz zadać mi pytanie, nawiązać ponownie w rozmowie do głównego tematu. Bardzo staram się nie mieszać różnych wątków, ale nie zawsze mi się to udaje.
5. Pamiętaj, że nie zawsze rozumiem, co do mnie mówisz. Nie dlatego, że Cię nie słucham. Mam ogromną trudność, kiedy używasz różnych dziwnych zwrotów typu: „trzeba mieć trochę zdrowego rozsądku”. Tak trudno mi zrozumieć, czym jest ten zdrowy rozsądek? Czy to jest ktoś, kto chodzi do lekarza albo bierze dużo witamin?
6. Jeśli używasz różnych takich dziwnych zwrotów, wyjaśnij mi, co one oznaczają. A najlepiej rozrysuj. Podaj przykład, kiedy takiego zwrotu mogę użyć. Używaj go w różnych sytuacjach, żebym mógł ten zwrot bliżej poznać. Może za kilka dni sam go użyję.
7. Nie za bardzo rozumiem żarty i ironię.
8. Proszę mów do mnie krótko i jasno. Kiedy mówisz za dużo, mam straszny bałagan w głowie. Nagle miesza mi się mnóstwo słów, nie potrafię połączyć znaczenia ich wszystkich, dlatego czasem nie wykonuję Twoich poleceń.

9. Pamiętaj, że wiele rzeczy może mnie rozpraszać. Kiedy próbuję się skupić na zapisaniu tematu w zeszycie, nagle słyszę szum samochodów za oknem, widzę migocące światło, słyszę, jak Kasia z drugiej ławki uderza nogą o krzesło. Czasami te dźwięki są dla mnie takie... jakby bolesne. Ale możesz mi pomóc. Bądź cierpliwy. Jeśli zauważysz coś, co mogłoby mi bardzo przeszkadzać w skupieniu się, to proszę, pomóż mi.

10. Mogę mieć problem ze zrozumieniem czytanego tekstu albo tego, co mówisz na lekcji. Pomóż mi wyciągać wnioski, łączyć wydarzenia – pomagają mi w tym pomocnicze pytania, rysunki. Jeśli angażujesz mnie w opowiadanie, wtedy będziesz wiedział, czego nie rozumiem i będziesz mógł mi w tym pomóc.

11. Rozmawiaj ze mną. Zapytaj mnie, co mnie złości, pomóż mi to zrozumieć. Czasami wybucham, sam nie zawsze wiem dlaczego. Jeśli za każdym razem będę dostawał karę, niczego się nie nauczę. Bo czasem sam siebie nie rozumiem.

12. Przygotuj mi plan dnia. Najlepiej taki obrazkowy. Wtedy mam poczucie bezpieczeństwa, wiem, czego mogę się spodziewać, jest mi łatwiej zaakceptować porządek dni i ewentualne zmiany.

13. Mam wiele zachowań, które innym mogą wydawać się dziwne. Często ściskam swoje ucho. To mnie uspokaja. Tomek, który siedzi za mną stuka długopisem, on nie ma zespołu Aspergera, ale tak się uspokaja. Nie zwracaj mi uwagi za każdym razem. Jeśli robiłbym coś, co zagraża mojemu bezpieczeństwu albo bezpieczeństwu innych, omów to z psychologiem. Spróbujcie znaleźć dla mnie inne zachowanie, które pozwoli mi się uspokoić.

14. Mam czasami problem ze zrozumieniem zachowań innych, ich emocji. Tych różnych zasad jest tak dużo i na tak wiele rzeczy trzeba patrzeć jednocześnie: na ciało, gesty, oczy... Wiedz, że nie robię tego specjalnie. Pomagaj mi w takich sytuacjach, rozmawiaj o nich ze mną

15. Pamiętaj, tak jak inni, mam swoje dobre strony. Wykorzystaj moje zdolności. Pochwal mnie za to, co robię dobrze. Będzie mi wtedy bardzo miło! Każdy chce być doceniony. Ja też.