

### **Kalbėti man labai sunku, todėl remiuosi rega**

Geriau ne pasakok man kaip tai daryti, o parodyk. Ir būk pasiruošęs tai pakartoti daug kartų. Kartojimas man labai padeda išmokti.

Suprasti, ką aš veiksiu šiandien, man padeda dienotvarkė iš paveikslėlių. Tai man padeda išvengti streso, prisiminti, ką aš darysiu toliau, padeda pereiti nuo vienos veiklos prie kitos, padeda man planuoti laiką ir labiau pateisinti tavo lūkesčius. Iš pradžių ši dienotvarkė turėtų būti sudaryta iš nuotraukų ir paveikslėlių, vėliau, jei man pavyks, aš galėsiu pereiti prie simbolių ir žodžių.

### **Padėk man bendrauti**

Galbūt atrodo, kad aš nenoriu žaisti su kitais vaikais, bet kartais aš tiesiog nežinau, kaip pradėti bendrauti ar žaisti. Jei gali, paskatink kitus vaikus, kad mane pakviestų kartu pažaisti kamuoliu ar kitų žaidimų, gali būti, kad man tai patiks.

Geriausiai man sekasi struktūruoti žaidimai, kurie turi aiškią pradžią, eigą ir pabaigą. Bet aš nemoku skaityti veidų išraiškos, kūno kalbos ar emocijų, todėl būtų gerai, jei pasakytum, kaip tinkamai turiu reaguoti. Pavyzdžiui, jei aš imu juoktis, kai kas nors pargriūva, tai nereiškia, kad man labai juokinga, aš tiesiog nežinau, kaip man reaguoti. Išmokyk mane šito. Aš noriu išmokti.

Parengė Panevėžio PPT psichologas Tomas Plesnevičius

Naudota literatūra:

Attwood T. „Aspergerio sindromas. Išsamus vadovas“, 2013

Notbohm E. „Autistiškas vaikas norėtų, kad jūs žinotumėte 10 dalykų“, 2012

**Pasiruošę Jums padėti  
Panevėžio pedagoginė -  
psichologinė tarnyba:**

**ATEIKITE,  
SKAMBINKITE,  
RAŠYKITE.**

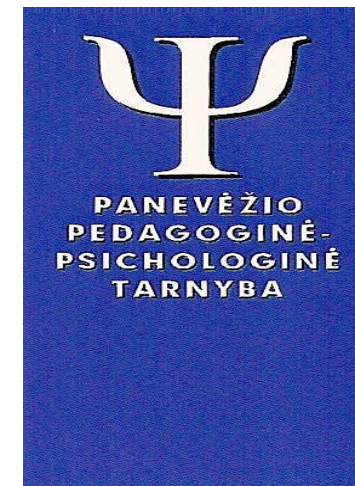
**Mūsų adresas:**

**Topolių al. 12, Panevėžys**

**Tel. 8-45 460106**

**Mob.8-670 19616**

**El.p. [panppt@zebra.lt](mailto:panppt@zebra.lt)**



**Autistiškas  
vaikas norėtų,  
kad žinotum**

### **Kas yra autizmas?**

Pasak mokslininkų autizmas yra smegenų vystymosi sutrikimas, kuris sukelia mano nepakankamą socialinių įgūdžių, bendravimo ir elgesio išsivystymą ar šio vystymosi sulėtėjimą.

Man nustatytas autizmas. Bet nesu vien "autistas". Visų pirmiausia ir svarbiausia – aš esu vaikas. Autizmo bruožai yra tik viena mano dalis. Tai neapibrėžia mano asmenybės. Tu juk esi žmogus su mintimis, jausmais, daugybe talentų. Ar esi tiesiog storas, trumparegis arba kerėpla? Tai gali būti bruožai, kuriuos aš pamatau pirmiausia, kai matau tave, bet tu juk turi jų daugiau, juos tik sunkiau pamatyti.

### **Aš kitaip nei tu suvokiu pasaulį**

Mano sensorinis suvokimas yra sutrikęs. Suprasti visus savo pojūčius man gali būti pats sunkiausias "darbas". Tai reiškia, kad įprasti ženklai, garsai, kvapai, skonieniai, prisilietimai, kurių tu net nepastebi, man gali būti netgi skausmingi. Aplinka, kurioje aš gyvenu, dažnai atrodo priešiška, nesvetinga. Todėl aš galiu atrodyti užsisklendęs ar priešiškas tau, bet aš tik bandau save apginti. Štai kodėl eilinė kelionė į parduotuvę man gali būti pragaras.

Mano klausa gali būti hiperjautri. Šimtai žmonių kalba vienu metu. Garsiakalbiai rėkia apie šiandienos naujie-

nas. Muzika groja. Kasos aparatai pypsi ir tūkši, kavos malimo mašinėlė cypia, vaikai klykia, vežimėliai girgždi, dienos šviesos lempos zvimbia. Mano smegenys negali "perfiltruoti" šių garsų ir aš esu perkrautas.

Mano uoslė gali būti pernelyg jautri. Žuvis ant prekystalio nėra šviežia, prie mūsų stovintis vyrukas šiandien nesiprausęs, mėsos skyriuje dešrelių degustacija. Šie kvapai per stiprūs. Man šleikštu.

Labiausiai aš orientuojuosi į vaizdinius stimulus, todėl šis jutimas greičiausiai gali būti perstimuliuotas. Dienos šviesos lempos ne tik spigina, bet dar ir zvimbia bei gaudžia. Atrodo salė nuo jų ima pulsuoti, drebėti ir man skauda akis. Tos pulsuojančios šviesos iškreipia viską, ką aš matau – atrodo, kad erdvė nuolat keičiasi. Visko per daug, todėl negaliu susikaupti, bandau nukreipti savo akis. Visa tai veikia mane, kad net kartais nebesuigaudau, kur esu.

### **Prašau neužmiršti skirti "nusprendžiau nedaryti" nuo "nesuprantu"**

Tavo kūno kalba, žodynas man yra didžiulis iššūkis. Tai nereiškia, kad aš nesiklausau tavo nurodymų. Kai man ką nors sakai iš kito kambario, aš tai suprantu maždaug taip: "&^%\$\*&#@, Tomai, #\$\$\*&^%&\*\$%\*&..." Vietoj to, geriau ateik ir man tiesiai, paprastais žodžiais pasakyk: "Prašau padėk knygą ant stalo, Tomai, dabar pietausime." Taip aš suprasiu, ką tu man nori pasakyti ir kas bus toliau.

### **Aš mažiau labai konkrečiai, t.y. suprantu kalbą pažodžiui**

Aš labai sutrinku, kai tu sakai: "Pristabdyk arklius", geriau sakyk "Nebėk" arba kai sakai "Pila, kaip iš kibiro", aš ir suprantu, kad kažkas išpylė kibirą, geriau tiesiog pasakyk "Kaip stripriai lyja". Posakiai, kalam-būrai, dviprasmybės, metaforos, užuominos ir sarkazmas yra tai, ko aš nesuprantu.

### **Būk kantrus, mano žodynas ribotas**

Man sunku įvardinti savo jausmus. Aš galiu būti alkanas, susierzinęs, išsigandęs ar sunerimęs, bet aš negaliu to įvardinti žodžiais. Stebėk mano kūno kalbą, užsisklendimą, sumišimą ar kitus ženklus, kurie pasako, kad kažkas yra ne taip.

Bet gali būti priešingai, aš galiu kalbėti, kaip "profesorius" ar žinių pranešėjas, kalbėti ne pagal savo amžių. Tai yra žodžiai, kuriuos aš įsimeinu klausydamas kitų žmonių, televizoriaus, nes aš žinau, kad iš manęs tikimasi, jog aš kalbėčiau. Tai vadina ma echolalija. Aš nesuprantu konteksto ir terminų, kuriuos vartoju. Aš tiesiog žinau, kad taip bandau atsakyti į užduotą klausimą.