

# Miesiąc świadomości autyzmu

2 kwietnia obchodziliśmy Międzynarodowy Dzień Świadomości Autyzmu, natomiast kwiecień jest miesiącem świadomości autyzmu.

## Czym są zaburzenia ze spectrum autyzmu?

Zaburzenia ze spectrum autyzmu lub inaczej całościowe zaburzenia rozwoju nie są chorobą, ale oznaczają, że ścieżka rozwoju danej osoby odbiega od standardowej. W pewnym uproszczeniu można powiedzieć, że zaburzenia ze spectrum autyzmu są odmiennym sposobem myślenia i odbierania świata.

Osoby znajdujące się w spectrum autyzmu pomimo pewnych wspólnych trudności, są **różnorodne i niepowtarzalne**. Określenie „spectrum” podkreśla właśnie tę różnorodność, u każdej osoby trudności mogą mieć różne nasilenie, występować w różnej konfiguracji i w różnym stopniu wpływać na jej funkcjonowanie (np. w spectrum mogą być osoby, które sprawnie komunikują się werbalnie, jak i takie, które nie mówią, osoby samodzielne oraz wymagające stałego wsparcia).

## Trudności osób ze spectrum autyzmu (na podstawie portalu [polskiautyzm.pl](http://polskiautyzm.pl))

Osoby znajdujące się w spectrum mają zazwyczaj trudności w następujących obszarach: relacje z ludźmi, mowa i komunikacja oraz stereotypowe zachowania, zainteresowania i wzorce aktywności.

### Relacje z ludźmi

Objawy związane z wchodzeniem w relację z ludźmi są najbardziej charakterystyczne dla spektrum autyzmu. Osoby w spektrum autyzmu nie rozumieją intuicyjnie reguł kontaktów z ludźmi np. kto i kiedy powinien mówić podczas rozmowy, jak zaprosić rówieśnika do zabawy.

- dziecko wydaje się być niezainteresowane ludźmi lub nieświadome ich obecności
- nie wskazuje palcem, nie zwraca uwagi na to, co pokazuje mu opiekun
- nie potrafi inicjować kontaktu, bawić się wspólnie, zdobywać przyjaciół
- nie lubi być dotykane, trzymane na rękach lub przytulane (niektóre dzieci)
- w zabawie nie wchodzi w rolę
- nie angażuje się w zabawy w grupie
- nie naśladuje
- nie używa zabawek w kreatywny sposób
- nie bawi się na niby np. udawanie, że jedna rzecz jest inną np. miska to kapelusz, łyżka to mikrofon
- ma trudności w rozumieniu uczuć lub mówieniu o uczuciach
- wydaje się nie słyszeć, kiedy inni zwracają się do niego np. nie reagują na swoje imię
- nie dzieli się osiągnięciami lub zainteresowaniami np. zabawkami, rysunkami

### Komunikacja

Część osób w spektrum autyzmu (ok. 30%) nie mówi lub używa małej ilości słów, inne osoby uczą się mowy z opóźnieniem a jeszcze inne bardzo szybko uczą się mówić i chętnie posługują się skomplikowanym słownictwem. Mowa może być odbierana jako nietypowa (np. nieadekwatna do wieku)

### **Komunikacja niewerbalna**

- dziecko unika kontaktu wzrokowego
- jego mimika twarzy jest niedostosowana do wypowiedzi
- ma trudności z odczytywaniem mimiki twarzy, tonu głosu, gestów rozmówcy
- wykonuje tylko nieliczne gesty w celach komunikacyjnych tj. wskazywanie szafki w celu otrzymania ulubionej zabawki

### **Komunikacja werbalna (mowa)**

- opóźniony rozwój mowy
- dziecko mówi nietypowym tonem głosu lub z nietypowym rytmem mowy np. wymawianie każdego zdania jak pytania
- powtarza słowa lub zdania tzw. echolalia np. w odpowiedzi na pytanie, powtarza je, zamiast udzielenia odpowiedzi
- mówi o sobie w 3 osobie tj. Janek chce jabłko – zamiast: ja chcę jabłko
- agramatyzmy – nie uwzględnia w mowie form, odmiany wyrazów, wypowiada wyrazy w niepoprawnej formie gramatycznej
- wypowiedzi sprawiają wrażenie nieadekwatnych do sytuacji
- dziecko ma trudność w komunikowaniu potrzeb lub pragnień
- bierze wypowiedzi zbyt dosłownie – nie rozumie poczucia humoru, ironii, metafor

### **Powtarzalne, stereotypowe zachowania**

- dziecko silnie przywiązuje się do rutyny np. nalega na codzienne chodzenie dokładnie tą samą drogą do przedszkola, zakładanie ubrań w ściśle określonej kolejności itp.
- ma trudności z adaptacją do zmian np. płacze, kiedy ma pójść do przedszkola o innej godzinie niż zwykle lub gdy zmieni się stały rozkład zajęć
- przywiązuje się silnie do niektórych zabawek lub przedmiotów tj. klucze, włączniki światła itp.
- spędza dużo czasu na zgłębianiu zainteresowania wąską dziedziną wiedzy np. rozkłady jazdy tramwaju/pociągu, dinozaury, liczby, samochody określonej marki
- spędza dużo czasu na układaniu zabawek w specyficzny sposób, obserwowaniu poruszających się przedmiotów np. wentylator, pralka; lub koncentruje się na specyficznej części przedmiotu np. kółko od auta
- wielokrotnie powtarza ruchy takie jak trzepotanie rękami na wysokości oczu, kręcenie się wokół własnej osi – tzw. stereotypie ruchowe lub autostymulacje

Wiele osób ma również **zaburzenia sensoryczne**. Mogą to być nadmiernie lub bardzo słabe reakcje na doświadczenia zmysłowe: zapachy, dotyk, smaki, dźwięki, np. dziecko reaguje na ciche

dźwięki tak jakby były zbyt głośne, dziecko zdaje się nie czuć kiedy upadnie i rozbije kolano, dziecko płacze kiedy dotyka piasku.

Wiele osób z autyzmem ma nietolerancje pokarmowe i dolegliwości trawienne. Czasem osoby w spektrum autyzmu mają tzw. „**umiejętności wysepkowe**” – wyjątkowe zdolności w bardzo wąskiej dziedzinie tj. szybkie liczenie w pamięci, rysowanie z pamięci z niezwykłą ilością detali, zapamiętywanie ciągów liczb.

Bycie w spektrum autyzmu często łączy się także z posiadaniem wielu **pozytywnych cech i umiejętności** np. umiejętność dostrzegania szczegółów, dobra koncentracja uwagi, wytrwałość, kreatywność, oryginalność, dobra pamięć, myślenie analityczne, pasja do zgłębiania tematu zainteresowań, szczerłość i lojalność.

### Dlaczego tak ważna jest świadomość i wiedza na temat zaburzeń ze spectrum autyzmu?

W ostatnich latach wiedza na temat zaburzeń ze spectrum jest coraz bardziej dostępna m.in. dzięki działaniu organizacji wspierających osoby z autyzmem. Mamy też dostęp do książek/filmów poruszających tę tematykę. Świadomość jest ważna przede wszystkim z dwóch powodów:

- im powszechniejsza wiedza, tym większe szanse na szybsze **rozpoznanie trudności u dziecka** (przez rodziców, w przedszkolu, w szkole), a tym samym rozpoczęcie diagnostyki i wprowadzenie działań, które będą wspierały rozwój dziecka i dawały mu szanse na pełne wykorzystanie jego możliwości rozwojowych, na lepsze funkcjonowanie w grupie rówieśniczej i na samodzielność;
- im więcej wiemy i rozumiemy tym mniej w nas lęku, a więcej otwartości – im lepiej będziemy rozumieli funkcjonowanie osób z zaburzeniami ze spectrum autyzmu, tym łatwiej nam będzie razem żyć, pracować, spędzać wspólnie czas, nawiązywać satysfakcjonujące relacje i uczyć się od siebie nawzajem.

### Dlatego zachęcamy Was Drodzy Rodzice,

- jeśli zaobserwujecie u swojego dziecka jakiegokolwiek objawy, zachowania, które Was niepokoją – nie czekajcie (bo „pewnie samo przejdzie”, „ma jeszcze czas”, „ktoś też tak miał i się poprawiło”), ale jak najszybciej podejmijcie działanie: skonsultujcie się z psychologiem, pedagogiem w przedszkolu/szkole, z poradnią psychologiczno-pedagogiczną, lekarzem pediatrą i jeśli to będzie wskazane zainicjujcie diagnostykę; nie obawiajcie się, że ktoś pomyśli, że „przesadzacie, jesteście przewrażliwieni itp.”, **zawsze macie prawo pytać, konsultować i rozmawiać o swoich wątpliwościach związanych z rozwojem dziecka**, szybka interwencja to większa szansa na wsparcie dla Waszego dziecka i zadbanie o jego optymalny rozwój
- rozmawiajcie ze swoimi dziećmi (nawet tymi bardzo małymi) o tym, że jesteśmy różni i mamy prawo tacy być, że w przedszkolu, szkole, na zajęciach dodatkowych są osoby, które mogą inaczej odbierać świat, że warto siebie nawzajem poznawać i starać się rozumieć, w ten sposób uczymy dzieci otwartości, szacunku, akceptacji; okazją do rozmowy mogą stać się codzienne sytuacje z przedszkola, placu zabaw, ale też książki np.: „Świat według Jędrzeja, czyli krótka historia osoby z autyzmem” , Hanna Siata; „Doskonały projekt. Książka o autyzmie. SPECjalne moce”, Packiam Alloway Tracy.

(źródła: [polskiautyzm.pl](http://polskiautyzm.pl), [synapsis.pl](http://synapsis.pl)).