**GRADIVO ZA POGOVOR Z MLADIMI: NAVODILA ZA UPORABO**

**Senzorna občutljivost**

Osebe z avtizmom drugače predelujemo vsakodnevne čutne – senzorne - informacije iz okolja in iz telesa. Katero koli čutilo je lahko preveč ali premalo občutljivo. Nekatere med nami lahko moti na primer hrup. Nekateri med nami smo zelo občutljivi na različne vonjave, ne nujno samo na smrad. Nekateri ne prenesemo teksture določenega blaga, zato ne moremo na primer obleči kavbojk. Nekateri med nami nikoli ne bodo stopili v kino, ker jih moti svetloba ali gibljive slike. Teh danes ni z nami, a vseeno mislimo nanje. Nekateri ne marajo dotika. Nekateri pa potrebujemo močan dotik. Nekatere med nami lahko dotik boli.

Včasih je preprosto vsega preveč: preveč zvokov, preveč svetlobe, preveč besed,… Nekateri se moramo v takšnih trenutkih umakniti na samo. Nekateri začnemo ponavljati rituale, ki nas pomirjajo: tapkamo, žvečimo, se vrtimo,… Lahko tudi izbruhnemo kot vulkani. Lahko se z vami prepiramo oziroma vam kljubujemo. Ne prestrašite se našega vedenja. Poskusite ga razumeti in nam ponuditi zatočišče. Varen prostor. Vašo pozornost. Bodite mirni in mi se bomo umirili ob vas.

**Socializacija in komunikacija**

Osebe z avtizmom pogosto slabše razumemo bistvo socialnih in komunikacijskih pravil ter izraze drugih ljudi. Imamo tudi težave s prepoznavanjem, razumevanjem in vživljanjem v ideje, misli, želje, namere ter čustva drugih ljudi. Zdi se, kot bi nevrotipični že imeli program za socializacijo in komunikacijo, Aspiji pa si ga moramo sami sprogramirati.

Primeri (zaigrano):

Hiter pogovor. Sogovorniki si skačejo v besedo in se 'prepucavajo'. Moja glava postaja prevelika in preti, da bo počila. Že zdavnaj sem izgubila nit pogovora, samo smehljam se še.

»Tukaj je pa malo hladno.«
Ja, in? Če želite, da zapremo okno, povejte to jasno in nedvoumno.

»Pospravi sobo!«
Kaj sploh pomeni beseda »pospravi«? Naj pospravim posteljo? Naj posesam? Postavi mi, no, okvir! Lažje se znajdem.

Smo preglasni? Prijazno nas opozorite. Nekateri ne zmoremo nadzorovati glasnosti svojega govora.

Smo prehitri in nas ne razumete? Prijazno nas še enkrat vprašajte, kaj smo želeli povedati. Nekateri ne zmoremo govoriti počasi in razločno.

Nekateri se lahko o stvareh, ki nas zanimajo, pogovarjamo ure in ure. Težko pa poslušamo ure in ure, kaj zanima vas. Prav tako nas lahko utrudijo ali nam povzročajo težave že kratki pogovori ali razprave. Posebej nas 'ubija' small talk – družabno klepetanje, saj ne smemo vprašati, kaj nas zanima, ampak se moramo držati protokola klepetanja.

**Dojemanje časa in organizacija**

Čas ni naš vladar. Časa mnogi med nami ne razumemo, zato velikokrat zamujamo in se težko organiziramo. Prav tako nam težave dela sosledje dogodkov: kaj je bilo prej in kaj potem, kaj moramo narediti zdaj in kaj kasneje. Morda potrebujemo nekaj več časa, da kaj naredimo, ampak bodite potrpežljivi z nami, prijaznost in jasna navodila štejejo ogromno.

Ja, in če nam naložite preveč obveznosti naenkrat, se lahko zgodi, da se umaknemo in tega, kar želite, ne opravimo. Raje nam naloge razdelite na manjše kose. Upoštevajte, da se mnogi težko zberemo, še posebej, če opravilo ni naša strast.

Ne obupajte, če vam ne bo uspelo nas motivirati. Boste že našli način, da nam daste delati tisto, v čemer smo lahko dobri. Če nas opravilo zanima, se mu lahko posvečamo zelo dolgo in zelo zbrano. Pri tem smo lahko zelo natančni in vidimo stvari, ki jih vi morda spregledate.

**Fina motorika**

Če si pri naši starosti ne zmoremo zavezati vezalk, nam verjetno nagaja fina motorika. Ne obsojajte nas. Tudi za to, če ne zmoremo pisati s pisalom, je lahko kriva fina motorika. Si pa zapomnimo mnoge podatke in jih znamo uporabljati v koristne namene. Nekateri si lahko s fotografsko natančnostjo zapomnimo podobe in besede. Smo hodeči skenerji in GPT aplikacije v enem. ☺

**Spretnosti in sposobnosti**

Nekateri lahko odlično zaznavamo prostor in smo lahko uspešni na področju arhitekture. Mnogi imamo izreden dolgoročen spomin in odličen posluh, zato smo lahko odlični pri glasbi, matematiki, fiziki in znanosti. Težko pa nam je morda napisati domišljijski spis, saj za to potrebujemo dobro obvladovanje sosledja dogodkov, načrtovanje in domišljijo. Kar pa ne pomeni, da ga ne znamo napisati.

Velikokrat pa se zgodi, da ljudje narobe razumejo, kje imamo težave oziroma kje so naše sposobnosti manjše. Lahko smo na primer dovolj pametni, da gremo študirat, vendar nas zmanjka pri organizaciji dneva, urejanju zapiskov in pripravi urnika vseh obveznosti. Posledice so slabe ocene, zamujanje, kršenje dogovorjenih rokov… Videti je, kot da nam ni mar, v resnici pa naše izvršilne možganske funkcije drugače delujejo kot pri nevrotipičnih.

Pa še to:

Kar se oseba z avtizmom nauči **…** tega se oseba z avtizmom ne oduči zlahka. Zato bodite previdni, česa nas učite.

**Nismo iz drugega planeta**

Morda se zdi, da smo iz drugega planeta, ampak tukaj smo. Med vami smo**.** Avtizem ni bolezen. Je drugačen način, kako biti človek. Zadovoljen sem kot oseba z avtizmom, ker vidim svet drugače. Ne bi se želel spremeniti, niti ne želim, da to počnejo drugi. Želel pa bi si, da bi drugi razumeli, zakaj se osebe z avtizmom kdaj obnašamo drugače. Mi se zelo trudimo, da bi vas, nevrotipične, razumeli. Če nam pridete naproti, vam obljubimo, da vam ne bo dolgčas. Potrebujemo pa, da ste z nami potrpežljivi in nas ne sodite. Ja, pa prijaznosti ni nikoli premalo za nikogar.