



## Ifj-ÚJSÁG rovat

Szabó Dóra

Ebben a rovatban olyan kézzelfogható tanácsokat osztunk meg, amelyek segítenek összeszedni és elsajátítani néhány alapvető eszközt, technikát, amelyeket a mindennapi élet során alkalmazhattok, ha az autizmus tüneteiről van szó.

### Mi az autizmus spektrumzavar?

Az autizmus spektrumzavarral élők **agya másképpen fejlődik**. Ők **így születnek**, és az ezzel járó nehézségek az életük első pár évében már megjelennek: ezek a nehézségek a **kommunikáció és a társas kapcsolatok** terén jelentkeznek.

### Milyen autizmussal élőnek lenni?

Az autizmus a **különböző** embereket máshogy érintheti. Van, aki nem tud beszélni vagy tanulni. A **viselkedésük különösnek** tűnhet: **elkerülnek** másokat, a **testmozgásaik szokatlanok** lehetnek (pl. csapkodják a kezüket), bizonyos szavakat, mondatokat **ismételgetnek** (pl. filmekből, sorozatokból).

A **kevésbé súlyos autizmus tünetekkel élőknek** nem okoz problémát a beszéd vagy a tanulás, de nekik is lehetnek nehézségeik:

- **érzelmek kifejezésének területén** – hidegnek és távolságtartónak tűnhetnek,
- **mások érzelmeinek megértése kapcsán** – figyelmen kívül hagyhatják vagy félreérthetik azt, ahogy mások éreznek vagy viselkednek bizonyos szituációkban,
- a **szociális jelzések értelmezésével** – lehet, hogy nem értik a testbeszédet vagy arckifejezéseket; pl. túl közel állnak, figyelmen kívül hagyják a frusztráció vagy unalom jeleit,
- a **szenzoros információk kezelésével** – hangos zajok, éles fények, tömegek zavarhatják őket,
- az **új rutinok kezelésével** – nehézséget okozhat nekik, ha pl. másik helyen kell ülniük, vagy ha helyettesítő tanár van.

Vannak, akik **túlzottan ráfókuszálnak** egy bizonyos **témára vagy hobbira**, amik korukhoz képest szokatlanok lehetnek (pl. bogártípusok, I. Világháború témája, dinoszauruszok, csillagászat, közlekedés).

### Hogyan segíthetsz, ha van autizmussal élő barátod?

Az autizmussal élők esetében a jelek és tünetek skálája nagyon széles. Vannak, akik nem érzik úgy, hogy valamilyen zavaruk van, és nem akarnak megváltozni. Ők **büszkék** magukra és szeretnék, ha **elfogadnák őket**, még ha más erősségekkel és gyengeségekkel is rendelkeznek, mint a legtöbb ember.

Minden ember **tiszteletet** érdemel. De az autizmussal élőket néha **ugratják, bántalmazzák vagy kiközösítik** azért, mert mások. Ugyan nehéz lehet barátkozni olyannal, aki autizmussal él, de **ezek a viselkedésmódok** semmilyen körülmények között **nem elfogadhatók**.

Az autizmussal élők gyakran nem értik a játékos **vicceket** vagy a **szarkazmust**. Nagyon **tisztán és tényszerűen kell fogalmaznod**, amikor velük kommunikálsz. Próbálj **kedves** és **türelmes** lenni. Emlékezz arra, milyen nehéz lehet nekik megérteni, hogy hogyan kell barátkozni. Állj ki azon társaidért, akiket bántalmaznak! Szólj a felnőtteknek, hogy ők segíthessenek megvédeni ezeket a gyerekeket!

**A rovat forrása:** <https://kidshealth.org/en/teens/autism.html>

### **További hasznos linkek**

Autizmus Alapítvány

<https://www.autizmus.hu>

Autisták Országos Szövetsége

<https://aosz.hu/>

Autista Segítő Központ

<https://www.autista.hu/>

Making Friends: Answers for Teens With Autism

<https://kidshealth.org/en/teens/making-friends.html>

How to Tell When Someone Is Nice: Answers for Teens With Autism

<https://kidshealth.org/en/teens/autism-bullying.html?ref=search>

What to Say: Answers for Teens With Autism

<https://kidshealth.org/en/teens/autism-conversation.html?ref=search>

Amazing Things Happen - by Alexander Amelines

[https://www.youtube.com/watch?v=RbwRrVw-CRo&ab\\_channel=TheNationalAutisticSociety](https://www.youtube.com/watch?v=RbwRrVw-CRo&ab_channel=TheNationalAutisticSociety)

Young people explain autism | Ambitious about Autism

[https://www.youtube.com/watch?v=xTLUYda-0O8&ab\\_channel=AmbitiousaboutAutism](https://www.youtube.com/watch?v=xTLUYda-0O8&ab_channel=AmbitiousaboutAutism)

### **Sorozatajánló**

Több, mint normális (Atypical)

<https://www.imdb.com/title/tt6315640/>

Love on the Spectrum

<https://www.imdb.com/title/tt11904786/>

**Könyvek**, amiket az érintett kamaszoknak, kiskamaszoknak is ajánlani tudunk:

- Patricia Howlin: Autizmus - Felkészülés a felnőttkorra
- Wendy Lawson: Szexualitás és autizmus
- T. O. Daria: Dása naplója
- **Oravec Lizanka, Orosz Ildikó: Lizanka: Egy autista lány története a bezártságtól a teljes élet felé**
- John Elder Robison: Nézz a szemembe
- **Naoki Higashida: Hát ezért ugrálok**
- **Mark Haddon: A kutya különös esete az éjszakában**
- Donna Williams: Az autizmus - egyes szám első személyben
- Temple Grandin: Képekben gondolkozom
- Arthur Fleischmann, Carly Fleischmann: Carly hangja

**Vadaskert Alapítvány**  
**Vadaskert Gyermekpszichiátriai Kórház és Szakambulancia**  
**[www.vadaskert.hu](http://www.vadaskert.hu)**  
**[www.vadaskertem.hu](http://www.vadaskertem.hu)**

**Kérjük, adója 1%-ával támogassa a Vadaskert Alapítvány működését!**  
**Adószámunk: 19007191-1-41**