

Ebben, a harmadik részben arról lesz szó, hogyan gondolkodnak az autista emberek. Vagy talán még pontosabban: hogyan működik az elméjük, mi az, amiben másként észlelnek, értelmeznek, dolgoznak fel információt. Ezeknek a működésbeli különbségeknek a megértése kulcsfontosságú ahhoz, hogy szülőként jobban értsd a gyermeked viselkedését, reakcióit – és támogatóbb környezetet tudj kialakítani számára.

De mielőtt belekezdünk beszéljünk arról, hogy mit is jelent az, hogy az autizmus egy „spektrumzavar”? A „spektrum” szó arra utal, hogy az autizmus nem egyetlen, mindenkinél azonos módon megjelenő állapot, hanem egy nagyon változatos megjelenésű működésmód. Két autista ember annyira különbözhet egymástól, mint bármely két nem autista ember. Az autizmus mindenkinél másként jelenik meg. Bár minden autista emberben közös, hogy a szociális kommunikáció vagy a rugalmas gondolkodás terén vannak eltérések az átlagoshoz képest, ugyanakkor a spektrum különböző pontjain más és más lehet ezeknek az eltéréseknek a megnyilvánulása. Teljesen mást jelenthet esetükben a kommunikáció, a társas viselkedés, a rugalmasság, az érzékelés, az érdeklődési körök, a gondolkodás módja. Előfordulhat, hogy az egyik autista gyermek egyáltalán nem beszél, ugyanakkor válogatás nélkül bárkihez odabújik és emellett nagyon zavarják az éles fények és hangok, egy másik gyermek ugyanakkor beszél, de csak az őt érdeklő témákról és csak azokkal, akiket már jól ismer, és egyáltalán nem zavarják a fények, viszont nem bírja elviselni magán a szőrös pulóvereket. Két teljesen különböző gyermek, mégis mindketten rajta vannak az autizmus spektrumán. Fontos tehát, hogy ne általánosítani próbáljunk, hanem egyéni mintázatokat keressünk: Mit hogyan él meg a gyermeked? Mi segíti őt, és mi nehezíti meg a mindennapjait?

Hogyan próbálják megérteni a szakemberek az autista gondolkodást? Az elmúlt évtizedekben több pszichológiai elmélet is született, amelyek megkísérlik megmagyarázni, hogyan gondolkodnak másként az autista emberek. Ezek közül három klasszikus elmélet különösen fontos.

Az első a naiv tudatelmélet, más néven a mentalizációs deficit elmélete. Ez az elmélet azt mondja, hogy az autista embereknek nehézséget okozhat megérteni mások gondolatait, érzéseit, szándékait. Ezt a képességet nevezzük tudatelméletnek. Például egy nem autista gyermek egy bizonyos életkorban már képes megérteni, hogy valaki tévesen gondol valamit, míg egy autista gyermeknek ez a fajta „gondolat a gondolatról” típusú megértés nehezebb lehet. Ennek következménye lehet, hogy félreérti mások viselkedését, vagy nem tudja jól kitalálni, mit várnak tőle egy adott helyzetben. Röviden összefoglalva az autista gyermek nehezen tudja elképzelni, hogy más emberek mást gondolnak, tudnak vagy éreznek, mint ő, sőt adott esetben a saját érzéseit is nehéz észlelnie, megértenie. De hogy jelenik ez meg a mindennapokban? Erre lehet példa, amikor a gyermekünk ajándékot készít a nagymamájának, de olyasmit választ, amit ő maga szeret (pl. dinós matricákat), nem olyat, amit a nagymama értékelne. Nem azért, mert önző – hanem mert nehezebb neki belegondolni a másik vágyába vagy ízlésébe.

De ugyanez a nehézség áll a mögött is, amikor a testvére sír, és ő nem vigasztalja meg. Ez azért van, mert nem is tudja, hogy a másik szomorú, mivel nem tudja értelmezni az érzelmet. Gyakran előfordul, hogy gyermekünk nem tudja elképzelni, hogy valaki szándékosan mást mond, mint amit gondol, így könnyen becsapható, vagy maga sem tud „kegyes hazugságot” mondani, csakis az igazságot.

A következő a gyenge centrális koherencia elmélet, ami azt jelenti, hogy az autista emberek gyakran a részletekre fókuszálnak, nem pedig az egészre. Például egy történet olvasása közben inkább az apró részletek kötik le a figyelmüket, mintsem a történet lényege vagy tanulsága. Ez a részletekre irányuló figyelem lehet erősség is (például egy tudományos vagy technikai területen), ugyanakkor okozhat nehézséget is (például a társas helyzetek értelmezésében, ahol sok apró jel összefüggése adja ki a helyzet egészét). A mindennapokban gyenge centrális koherenciára utal például, ha meseolvasáskor megjegyzi, hogy piros csőre volt az egyik kiskacsának, vagy észreveszi a helyesírási hibákat, de a történet tanulságát nem látja. Vagy ha beszélgetés közben egy helyzetről nem csupán a lényeget meséli el, hanem minden apró, szükségtelen részletre is kitér.

A harmadik ilyen elmélet a végrehajtó funkciók zavara. A végrehajtó funkció azt a mentális képességet jelenti, ami ahhoz kell, hogy valaki rugalmasan tudjon alkalmazkodni, tervezni, figyelmet válasszon szét, szabályokat tartson be, és irányítsa a viselkedését. Ezek az „agy vezérlőrendszerét” jelentik. Autizmusban ezek működése eltérhet, így nehéz lehet például egyik tevékenységről a másikra váltani, sorrendet tartani, vagy viselkedést szabályozni stresszhelyzetben. Ha például a gyermeked nem tudja megfelelő sorrendben felvenni a ruháit, és időnként az alsónemű a nadrág, harisnya fölé kerül, akkor valószínűleg nem bosszantani akar téged, hanem a végrehajtó funkciója sérült. De az is lehet, hogy hiába szólsz neki, hogy „gyere vacsorázni”, nem jön, ellenáll, mert nehéz neki hirtelen váltani egyik tevékenységről a másikra. De az is erre utal, ha nagyon dühös lesz attól, ha nem a megszokott vagy nem a szabály szerint mennek a dolgok, például másik bögréből kapja a kakaót.

Az utóbbi időben egyre nagyobb hangsúlyt kapnak azok az elméletek, amelyek nem hiányosságként vagy zavarként tekintenek az autizmusra, hanem neurodiverzitásként – azaz az idegrendszeri sokféleség természetes részeként. Az újabb megközelítésekből az úgynevezett dupla empátia elmélet például arra mutat rá, hogy a megértési nehézségek kölcsönösek lehetnek: nemcsak az autista személy nem érti a nem autistát, hanem fordítva is, a neurotipikus (vagyis nem autista) emberek sem értik meg az autista emberek gondolkodását, viselkedését. Ez az elmélet segít abban, hogy elkerüljük a hibáztatást, és inkább a kapcsolatépítés, megértés lehetőségeit keressük.

Emellett egyre több kutatás vizsgálja az érzékszervi feldolgozás eltéréseit, a másfajta tanulási stratégiákat és az információfeldolgozás gyorsaságát, stílusát is. Az a közös ezekben az újabb elméletekben, hogy nem a hiányokra, hanem a másmilyen működésre helyezik a hangsúlyt.

De miért fontos ezt tudni szülőként? Talán felmerül benned a kérdés: rendben, de mit kezdjek mindezzel a sok elmélettel a mindennapokban?

Azért fontos ezekkel az ismeretekkel tisztában lenni, mert:

- Segítenek megérteni a gyermeked viselkedésének hátterét. Ha tudod, hogy nem „szándékos rosszalkodás”, ha nem tud egyszerre több dologra figyelni, vagy nem érti a társas utalásokat, akkor könnyebb türelemmel reagálni.
- Segítenek a támogató környezet kialakításában. Például, ha tudod, hogy gyermeked nehezen vált egyik tevékenységről a másikra, akkor vizuális napirenddel előre jelezheted a változást.
- Segítenek elfogadni a gyermeked egyediségét. Mert nem kell, hogy úgy működjön, mint más gyerekek. Inkább azt nézd, ő miben más – és mire van szüksége ahhoz, hogy a legjobbat hozza ki magából és a lehető legjobban érezze magát a mindennapokban.

Az autista gondolkodás nem jobb vagy rosszabb, egyszerűen csak más. Ha ezt elfogadod, és ennek mentén alakítod a kapcsolatot, az a gyermeked és a te életed is könnyebbé, érthetőbbé és harmonikusabbá teheti.

mozaik Autizmus szabadegyetem

A projekt az Európai Unió "Polgárok, egyenlőség, jogok és értékek" (CERV) programjának támogatásával valósul meg. Az Európai Bizottság támogatása nem jelenti a projektben megvalósított tevékenységek tartalmának jóváhagyását, amely kizárólag az azt megvalósítók álláspontját tükrözi, valamint a Bizottság nem tehető felelőssé ezen információk bármilyen felhasználásáért.



Készítette: MOZAIK Közhasznú Egyesület az Autizmussal Élő Emberekért.

2025.

www.autimozaik.hu