

Hogyan gondolkodnak az autista emberek?

Ez a segédlet segít, hogy jobban megértsd gyermeked gondolkodásmódját, és magabiztosabban támogasd őt a mindennapokban.

Mit jelent az, hogy autizmus *spektrumzavar*?

- Az autizmus nagyon **sokféle formában jelenhet meg**.
- Minden gyermek más: vannak, akik beszélnek, vannak, akik nem, vannak, akik szeretnek társaságban lenni, mások inkább egyedül.
- Az eltérések mértéke és megjelenése egyénenként változik.
- **Fontos:** Ne hasonlítsd a gyermeked más autista vagy nem autista gyerekekhez – mindig az ő egyedi szükségleteit nézd!

A gondolkodásmód eltéréseinek fő területei

1. Naiv tudatelmélet (mentalizációs nehézség)

- Gyermeked nehezebben értheti meg, hogy más emberek mit gondolnak, éreznek.
- Példa: Nem veszi észre, ha valaki szomorú vagy zavarban van.
- **Tippek a példához:**
 - Ne feltételezd, hogy magától érti a társas jelzéseket.
 - Mondd ki egyszerűen: „*Látom, hogy a testvéred szomorú, mert eltört a játéka.*”

2. Gyenge centrális koherencia (részletfókuszáltság)

- Erősebben figyel a részletekre, mint az egészre.
- Példa: Mesében a háttér színe jobban leköti, mint a történet lényege.
- **Tippek a példához:**
 - Használj rövid összefoglaló mondatokat: „*A történet arról szólt, hogy segíteni jó.*”
 - Mutass vizuális segédleteket, amik kiemelik a lényegét.

3. Végrehajtó funkciók nehézsége

- Nehéz lehet váltani, tervezni, szabályt követni.
- Példa: Kiborul, ha váratlanul abba kell hagyni a játékot.
- **Tippek a példához:**
 - Előre jelezd a változást: „*Még 5 perc játék, aztán vacsora.*”
 - Használj vizuális napirendet vagy időzítőt.

Újabb megközelítések – neurodiverzitás

- Az autizmus **nem betegség**, hanem egy **másfajta idegrendszeri működés**. Nem azt jelenti, hogy a másik „rosszul működik”, hanem azt, hogy eltérő nézőpontból látjuk a világot.
- Az eltérések kölcsönösen nehezítik a megértést (pl. a „dupla empátia problémája”: nem csak a neurodiverzek nem értik a neurotipikusokat, hanem fordítva, a neurotipikusak sem értik a neurodiverzeket).
- **Tippek:**
 - Ne keresd mindig a „hibát” – inkább a megoldást.
 - Légy nyitott a gyermek nézőpontjára.

Miért hasznos ezt tudni szülőként?

- Megérted, hogy a viselkedés nem szándékos rosszalkodás
- Könnyebben tudsz türelmes lenni
- Könnyebben tudsz előre gondolkodni és segíteni
- Jobban meglátod a gyermeked erősségeit
- Kevésbé lesztek frusztráltak a mindennapokban

Így könnyebb lesz:

- Elfogadni a gyermeked egyediségét.
- Érteni a „furcsa” reakciókat.
- Türelmesebbnek lenni.
- Olyan támogató környezetet teremteni, amiben fejlődik.

Praktikus tippek a mindennapokra

- **Egyszerű, rövid mondatokkal kommunikálj.**
- Használj vizuális segítséget (képek, napirend).
- Ne büntesd, ha valamit nem ért, nem csinál meg – magyarázd el másképp.
- Engedd meg a kedvenc témáiban való elmélyülést.
- Adj időt a váltásokhoz.
- Kérj szakember segítséget, ha bizonytalan vagy.

Emlékezz:

Az autista gyermek **nem rossz**, és **nem hibás** – csak másképp gondolkodik. Ha ezt elfogadod, és támogatod őt abban, hogy megértse a világot, sokkal könnyebben tud boldogulni, és te is nyugodtabb szülő leszel.

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