

Ebben a részben arról lesz szó, hogy mit jelent és miért fontos autista gyermekünk vizuális támogatása és hogyan lehet ezt hatékonyan megvalósítani. Hogyan tudunk autizmusbarát környezetet teremteni számára és miért fontos az autizmus szempontú akadálymentesítés?

Mielőtt belekezdünk a témánkba egy gondolatjátékra hívlak, amiben Rose Blackburn fog nekünk segíteni. Rose maga is érintett autizmusban. Ő mondta a következőt: Képzeld csak el, hogy sétálsz az utcán, és egyszer csak egy csapat tökrészeg fickó özönlik ki egy kocsmából a közeledben. Mivel részegek, a viselkedésük többé nem logikus, vagyis számodra kiszámíthatatlan. Ideges leszel, fogalmad sincs róla, hogy mit fognak tenni a következő pillanatban, mire hogyan fognak reagálni. Fenyegetőnek érzed a helyzetet, mivel nem tudod többé kontrollálni. Ugye milyen ijesztő ez a helyzet? Rose azt mondja, hogy Ő nagyjából minden pillanatban így érzi magát. Nem tudja kiszámítani az emberek viselkedését, nem látja előre a szándékaikat. És emiatt az ideje jelentős részében szorong.

Ennek a szorongásnak a csökkentése nagyon fontos, hiszen minél inkább szorong valaki, annál rosszabb lesz az általános közérzete, annál nehezebben tud koncentrálni, és annál nehezebben tud új információkat befogadni, ezáltal fejlődni. A folyamatos szorongás kihat a fizikai állapotunkra, például az alvásunkra, étkezésünkre, immunrendszerünkre és érzelmeinkre, viselkedésünkre is.

De hogyan tudjuk csökkenteni ezt a szorongást? Úgy, ha autizmusbarát környezetet alakítunk ki, amit egyfajta akadálymentesítésnek is lehet nevezni. Vannak olyan állapotok, melyek kapcsán, ha akadálymentesítésről beszélünk könnyű elképzelni, hogy mi segíthet. Kerekesszékkal közlekedő személy esetén szinte mindenkinek eszébe jut a rámpa, az alacsony padlós buszok használata vagy a fizikai környezet egyéb módon történő átalakítása. Ha egy nagyothalló emberrel találkozunk tudni fogjuk, hogy a hallókészüléke felerősíti számára a hangokat és ez segíti őt abban, hogy jobban megértse mi mondunk neki. Autizmus esetén úgy segíthetünk, ha kiszámíthatóvá, érthetővé tesszük gyermekünk számára azt a környezetet, amiben él, és ha a lehető legérthetőbb módon mondjuk el neki azt, amit mondani szeretnénk.

Ahhoz, hogy ezt jól tudjuk csinálni érdemes beleképzelni magunkat egy olyan helyzetbe, amikor nekünk okoz nehézséget más emberek megértése. Ilyen helyzet lehet, amikor nagyon rosszul értünk és beszélünk egy idegen nyelvet, mégis rá vagyunk kényszerülve ennek a nyelvnek a használatára. Mi segít ilyenkor nekünk? Biztosan jó, ha lassabban beszélnek hozzánk és több időt hagynak nekünk a válaszadásra. Az is fontos, hogy minél egyszerűbb szavakat használjanak és kerüljék a bonyolult kifejezéseket. Egy rövid, tömondatot is tutira könnyebben megértenénk, mint egy barokkos körmondatot.

Mindez igaz az autista gyerekekre is. Nekik is lényegesen könnyebb megérteniük az egyszerűbb nyelvet. Még a jól beszélő gyermek számára is segítség, ha egyszerűbben beszélünk hozzá, mert egy-egy helyzetben a szavak mellett sok mással is meg kell birkóznia, meg kell értenie a helyzetet, a körülötte lévők viselkedését és elvárásait, ami mind-mind extra figyelmet, így extra energiát igényel tőle.

Visszatérve az idegen nyelv példájára, mi segítheti még a megértésünket, ha csak alapszinten ismerjük azt? Az biztosan, ha nem csak halljuk, hanem látjuk is a szöveget és újra meg újra el tudjuk olvasni. Különösen hálásak tudunk lenni, ha szerepel egy-egy kép is, ami közelebb visz a megértéshez. Idegen országban sokkal intenzívebben keressük a látható információkat, pl. táblákat, piktogramokat. Mert ha látom, akkor értem. A tárgyak, képek megértése sokkal egyszerűbb a hallott szöveghez képest. Nincs ez másként autizmusban sem, így az autizmusbarát környezetben fontos szerepet játszik a dolgok láthatóvá tétele, vizuálisan történő megjelenítése. Ez sok kreativitást igénylő, nem könnyű feladat, de megvalósítható. Ehhez fogunk néhány ötletet adni a következő videóban.

A mindennapi életünkben mi magunk is sokszor támaszkodunk vizuális támpontokra. Ha egy bevásárlóközpontban el szeretnék menni a mosdóba keresem a piktogramot, hogy merre induljak. Amikor új ételt főzök, a recept leírása igen nagy segítség. Ha épp legóból építünk közösen a gyerekekkel, a képekből álló összerakási útmutató alapján biztosan gyorsabban végzünk. Amikor autóval utazok és a közlekedési lámpa pirosra vált, tudom, hogy meg kell állnom. Ezek mindegyike olyan vizuális segítség, melyek különféle helyzetekben nyújtanak segítő információt számomra.

Autizmus kapcsán is úgy érdemes kiválasztani, hogy milyen típusú vizuális eszközt használjunk, hogy előtte átgondoljuk miben is szeretnénk pontosan segítséget nyújtani. Ha az a nehézség, hogy gyermekünk nem tud önállóan végig vinni egy folyamatot, például nehézséget okoz számára a fogmosás, akkor erre valószínűleg a folyamatábra lesz a legjobb eszköz. Ha nehéz neki átváltani egyik tevékenységből a másikba, a vizuális napirend megkönnyítheti ezt. Ha nem tudja magát elfoglalni szabadidejében, készíthetünk egy választóbálát különféle opciókkal. Ha azt szeretném elérni, hogy ne legyen annyira balhész a hazamenetel a játszótérről, lehet, hogy egy előre beállított óra, timer megkönnyíti az indulást. Ha nem tudja elmondani mit szeretne enni, a rendelkezésre álló ételek kommunikációs kártyáival lehet, hogy orvosolni tudjuk ezt. Ha szeretne barátkozni, de nem tudja hogyan kezdjen hozzá, egy szociális történet jól használható. Az a fontos, hogy jól gondoljuk át, hogy mi is pontosan az aktuális nehézség amire reagálni szeretnénk és mi lehet ennek az oka. Ezután már sokkal könnyebb kiválasztani a megfelelő eszközt.

Persze nem biztos, hogy ezeknek az eszközöknek a használata az első pillanatban teljesen sikeres lesz. Az, hogy kinek mi válik be egyénenként változik és a használatukat is tanulni kell mindenkinek. Az is fontos szempont, hogy milyen szimbólumokat ért meg a gyermekünk. Nem csak képekben gondolkodhatunk. Ha valaki már jól olvas és érthető számára, akkor neki az írott szöveg önmagában is elegendő. Ha valakinek a rajzolt képek még nem érthetők, akkor ennél konkrétabb információra van szüksége, használhatunk fotókat, vagy valódi tárgyakat is. Az eszközök bevezetéséhez érdemes lehet konzultálni a gyermekünket jól ismerő szakemberrel, például gyógypedagógussal.

Most nézzük meg két gyakran használt eszközt. Az egyik a napirend. Ez egy olyan, tárgyak, fotók, rajzok, vagy szavak segítségével összeállított egyéni részletezettségű „órarend” vagy „naptár”, amivel jól értelmezhető és látható módon kommunikáljuk gyermekünk felé, hogy mi fog vele történni, mit kell tennie, milyen sorrendben, hol, mikor, kivel. Segítségével

- érthetővé, jól követhetővé tesszük a nap eseményeit, helyszíneit,
- előre tudjuk jelezni a változásokat, bizonytalanságokat, amik így könnyebben elfogadhatóvá válnak,
- megmutatjuk mit kell és lehet csinálni,
- láthatóvá tesszük az idő múlását,
- és megkönnyítjük az olyan, kevésbé kedvelt eseményeken való könnyebb túllendülést mint pl. ha fogorvoshoz kell menni.

A másik a gyermekünk kommunikációját segítő képcserés kommunikációs kártyák, ami egy olyan alternatív kommunikációs eszköz, ami a még hiányzó beszéd pótlására, helyettesítésére szolgál. Ne aggódj, tévhit az, hogy ha gyermeked még nem beszél és elkezdi használni ezt az eszközt, nem fog többé megszólalni. Sőt, bizonyított tény, hogy az alternatív kommunikációs eszközök használata segíti a beszéd beindulását. Ennek segítségével gyakorlatilag láthatóvá tesszük a kommunikáció folyamatát és gyermekünk megtapasztalja, hogy van értelme megszólalni, mert ezzel befolyásolni tudja környezetét, például megkaphatja az áhított finomságot vagy játékot. És nekünk is mennyivel könnyebb, ha nem azt kell találgatni, hogy éppen miért sír, kiabál gyermekünk, hanem nyugodtan odanyújt egy kártyát, amiből azonnal tudjuk mit szeretne.

Ezek az eszközök segítenek abban, hogy gyermekünk önállóbbá váljon, csökkenjen a feszültsége, szorongása és ezáltal segít csökkenteni, megelőzni a viselkedésproblémákat. Egyszóval megkönnyíti az egész család életét, így megéri a befektetett energiát.

Az összes eszközt, így a napirendet és a képcserés kommunikációs kártyákat is egyénileg kell kialakítani, mert minden gyermeknek más kérdés a fontos, más-más részletességgel van szüksége az információkra, más típusú információkat ért meg könnyebben. Az, hogy a te gyermekednek mi a legjobb mód és eszköz, lehet, hogy több átgondolást igényel. Ehhez segítséget tud nyújtani az őt jól ismerő, fejlesztő szakember, de ha ilyen lehetőség nem áll rendelkezésedre javasoljuk, hogy olvasd el az ennek a résznek a végén található, ajánlott irodalmat.

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