Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Кіровоградської області

Пам’ятка населенню

ЯК ПОВОДИТИСЯ З ЛЮДЬМИ ЯКІ МАЮТЬ РОЗЛАДИ АУТИЧНОГО СПЕКТРУ

м. Кропивницький

Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Кіровоградської області

Пам’ятка населенню

ЯК ПОВОДИТИСЯ З ЛЮДЬМИ ЯКІ МАЮТЬ РОЗЛАДИ АУТИЧНОГО СПЕКТРУ

м. Кропивницький

◆ Розлад аутистичного спектра (РАС) розмаїтий та передумовлює широке коло різних станів та поведінки людини. Власне, тому у назві і є слово «спектр».

◆ Люди з РАС також різні. Є люди у спілкуванні з якими ви одразу помітите прояви незвичної поведінки і комунікації, а є ті, хто може маскуватися і вільно комунікувати. Бувають люди, які вільно говорять, а бувають такі, хто говорить сталими виразами або лише окремими словами. Інколи люди з РАС спілкуються за допомогою спеціальних карток, а інколи ви можете зустріти людину, яка взагалі ніяк не комунікує. Але у всіх цих людей є спільна риса – дуже високий рівень тривоги і постійного стресу через непередбачуваність світу. Для того, щоб опанувати цю тривогу та почувати безпеку, вони прагнуть до впорядкованості. Саме заради впорядкованості надважливими є розклади, порядок дій, рутини і звичні маршрути.

◆ Важливо розуміти, що йти саме цією дорогою або одягати саме шапку першою, а потім вже шарф, чи зайти в магазин саме з цього боку, є критично важливим ритуалом для людини і порушити його – означає завдати їй сильного стресу.

◆ Інколи людина з РАС може не помітити жарту і сприйняти серйозно слова чи пропозиції, поспіхом кинуті на вітер. Роздуми над ними можуть стати для неї реальними планами й ідеями на довгий час. Іноді речі, які нам видаються несуттєвими, для людей з РАС є надважливими. І коли щось йде не за планом чи ритуалами (певними повторюваними діями, які виробила для себе людина), для неї це може бути стресово.

◆ У розмовах з людьми з РАС паузи в очікуванні відповіді необхідно робити трохи довшими – від 30 секунд до хвилини. Тримайте м’який фокус на людині – дивіться десь на середину лоба, а не в очі. І будьте готовими до того, що людина не дивитиметься на вас, а наприклад, розвернеться вбік. Це не прояв неввічливості, а спосіб самозаспокоєння. Такими ж методами заспокоєнням можуть бути якісь рухи, розкачування чи вигуки. Це потреба нервової системи людини, тож не беріть таку поведінку на свій рахунок і не забороняйте людині її. Так само не дивуйтесь, якщо людина показує вам якусь картку чи текст, – з вами таким чином просто розмовляють.

◆ Висловлюйтесь чітко і не давайте якихось обіцянок. Ви можете забути про сказане, а людина чекатиме на виконання.

◆ Не варто також використовувати метафори, слова у переносному значенні, епітети, адже люди у спектрі все сприймають буквально. Натомість бажано говорити простими короткими реченнями. Також треба розуміти, що люди з РАС не завжди розуміють якісь інтонації, вирази обличчя та жести, тому уникайте натяків і говоріть прямо.

◆ Потрібно навчитися сприймати все як є і не намагатися «переробити» людину.

◆ Пам’ятайте, що люди з РАС теж відчувають, чують, бачать та розуміють. Не ігноруйте людину, не говоріть про неї у третій особі, наче її поруч немає чи вона чогось не розуміє. Їй може бути дуже боляче від такого ставлення.

◆ Розлад аутистичного спектра (РАС) розмаїтий та передумовлює широке коло різних станів та поведінки людини. Власне, тому у назві і є слово «спектр».

◆ Люди з РАС також різні. Є люди у спілкуванні з якими ви одразу помітите прояви незвичної поведінки і комунікації, а є ті, хто може маскуватися і вільно комунікувати. Бувають люди, які вільно говорять, а бувають такі, хто говорить сталими виразами або лише окремими словами. Інколи люди з РАС спілкуються за допомогою спеціальних карток, а інколи ви можете зустріти людину, яка взагалі ніяк не комунікує. Але у всіх цих людей є спільна риса – дуже високий рівень тривоги і постійного стресу через непередбачуваність світу. Для того, щоб опанувати цю тривогу та почувати безпеку, вони прагнуть до впорядкованості. Саме заради впорядкованості надважливими є розклади, порядок дій, рутини і звичні маршрути.

◆ Важливо розуміти, що йти саме цією дорогою або одягати саме шапку першою, а потім вже шарф, чи зайти в магазин саме з цього боку, є критично важливим ритуалом для людини і порушити його – означає завдати їй сильного стресу.

◆ Інколи людина з РАС може не помітити жарту і сприйняти серйозно слова чи пропозиції, поспіхом кинуті на вітер. Роздуми над ними можуть стати для неї реальними планами й ідеями на довгий час. Іноді речі, які нам видаються несуттєвими, для людей з РАС є надважливими. І коли щось йде не за планом чи ритуалами (певними повторюваними діями, які виробила для себе людина), для неї це може бути стресово.

◆ У розмовах з людьми з РАС паузи в очікуванні відповіді необхідно робити трохи довшими – від 30 секунд до хвилини. Тримайте м’який фокус на людині – дивіться десь на середину лоба, а не в очі. І будьте готовими до того, що людина не дивитиметься на вас, а наприклад, розвернеться вбік. Це не прояв неввічливості, а спосіб самозаспокоєння. Такими ж методами заспокоєнням можуть бути якісь рухи, розкачування чи вигуки. Це потреба нервової системи людини, тож не беріть таку поведінку на свій рахунок і не забороняйте людині її. Так само не дивуйтесь, якщо людина показує вам якусь картку чи текст, – з вами таким чином просто розмовляють.

◆ Висловлюйтесь чітко і не давайте якихось обіцянок. Ви можете забути про сказане, а людина чекатиме на виконання.

◆ Не варто також використовувати метафори, слова у переносному значенні, епітети, адже люди у спектрі все сприймають буквально. Натомість бажано говорити простими короткими реченнями. Також треба розуміти, що люди з РАС не завжди розуміють якісь інтонації, вирази обличчя та жести, тому уникайте натяків і говоріть прямо.

◆ Потрібно навчитися сприймати все як є і не намагатися «переробити» людину.

◆ Пам’ятайте, що люди з РАС теж відчувають, чують, бачать та розуміють. Не ігноруйте людину, не говоріть про неї у третій особі, наче її поруч немає чи вона чогось не розуміє. Їй може бути дуже боляче від такого ставлення.