

## CZYM JEST ZESPÓŁ Aspergera?

Zespół Aspergera (AS) jest jednym z kilku schorzeń występujących w grupie zaburzeń neurorozwojowych znanych jako zaburzenia ze spektrum autyzmu. Osoby z ZA wykazują jakościowe upośledzenie w interakcjach społecznych, oprócz tendencji do angażowania się w ograniczone i stereotypowe wzorce zachowań, zainteresowań i działań. Upośledzenie interakcji społecznych występuje w różnych obszarach, w tym w interpretowaniu i wyrażaniu komunikacji niewerbalnej poprzez kontakt wzrokowy, wyraz twarzy, postawę ciała i gesty; relacje rówieśnicze; spontaniczne dążenie do dzielenia radości, zainteresowań lub osiągnięć z innymi; oraz wzajemność społeczna lub emocjonalna. Ograniczone, powtarzające się i stereotypowe wzorce zachowań, zainteresowań i czynności obejmują:

- entuzjastyczne zaabsorbowanie jednym lub kilkoma stereotypowymi i ograniczonymi wzorcami zainteresowań, które są nieprawidłowe pod względem intensywności lub ostrości
- nieelastyczne trzymanie się określonych, niefunkcjonalnych rutyn lub rytuałów, takich jak stereotypowe i powtarzające się manieryzmy ruchowe (np. trzepotanie lub skręcanie dłoni lub palców lub złożone ruchy całego ciała)
- uporczywe zaabsorbowanie częściami przedmiotów.

Wiele osób z ZA doświadcza również problemów fizycznych, które mogą obejmować niezręczność ruchową, niezdarność i silną reaktywność na doznania, takie jak dotyk, dźwięk, smak, zapach, temperatura, ból i ruch. Problemy te występują pomimo daru przeciętnego lub ponadprzeciętnego intelektu. Aby te trudności uzasadniały rozpoznanie ZA, muszą znacząco zakłócać zdolność danej osoby do funkcjonowania w jednej lub kilku głównych dziedzinach życia, w tym w życiu społecznym, uczeniu się, dbaniu o siebie, niezależności lub pracy. Hans Asperger (1906-1980) po raz pierwszy napisał o grupie objawów behawioralnych znanych dziś jako zespół Aspergera. Początkowo nazwał ten zespół „Autisitschen Psychopathen im Kindesalter”, co w języku angielskim tłumaczy się jako „autystyczna psychopatologia w dzieciństwie”. Asperger zidentyfikował grupę swoich pacjentów, którzy wydawali się słabi lub pozbawieni więzi społecznych, empatii i umiejętności nawiązywania przyjaźni. Jego pacjenci w wieku od 5 do 35 lat również prowadzili jednostronne rozmowy; wykazywał intensywne, pochłonięte sobą specjalne zainteresowania i troski; i pokazywał niezgrabne ruchy motoryczne. Zauważył, że intensywne zajęcia dostarczały przyjemności, ale przeszkadzały w wielu innych funkcjach życiowych. Asperger był przekonany, że osoby, u których zdiagnozowano ZA, mogą z powodzeniem wykorzystywać swoje szczególne zainteresowania i talenty w dorosłym życiu. Praca Aspergera została przejrzana i poprawiona przez znaną brytyjską psychiatrę Lornę Wing i przemianowana na Zespół Aspergera w 1981 roku. Nazwa zespołu została zmieniona, ponieważ termin „psychopatologia” stał się synonimem zachowania aspołecznego i nie był już odpowiedni do opisywania choroby Aspergera. Zaburzenia ze spektrum autyzmu jako kategoria występują u 1 na 150 dzieci w Stanach Zjednoczonych (Centrum Kontroli i Prewencji Chorób 2007), 1 na 116 dzieci w Wielkiej Brytanii, 1 na 165 dzieci w Kanadzie, 1 na każde 160 w Australii, a ich rozpowszechnienie rośnie w wielu innych krajach, w tym w Japonii, Danii i Szwecji. W tej chwili nie jest znana przyczyna ZA lub autyzmu, chociaż naukowcy podejrzewają, że genetyka jest głównym czynnikiem przyczyniającym się do tego. Naukowcy opierają to podejrzenie na badaniach bliźniąt monozygotycznych, które ujawniają, że bliźnięta jednojajowe mają znacznie wyższy wskaźnik autyzmu niż bliźnięta jednojajowe lub rodzeństwo jednojajowe. W niedawnym badaniu zidentyfikowano powtarzającą się różnicę genetyczną, która zasadniczo przewidywała podatność danej osoby na jeden rodzaj autyzmu, który wydaje się odpowiadać za około jeden procent przypadków autyzmu. Nie jest znane lekarstwo na ZA lub autyzm; jednakże wpływ niepełnosprawności można zmniejszyć dzięki wczesnej i ciągłej interwencji. Ta książka nie obejmuje

metodologii ani praktyk wczesnej interwencji ani interwencji stosowanych wobec dzieci, ale skupi się na zasadach i wymaganiach interwencji wobec nastolatków i dorosłych. Największym warunkiem postępu społecznego z nastolatkami i dorosłymi z ZA jest ich decyzja o uczestnictwie w interwencji. Założeniem tej książki jest to, że aby dokonać jakiegokolwiek postępu społecznego, osoba musi rozpoznać potrzebę zmiany, być w stanie i chcieć obserwować swoje otoczenie społeczne, być chętnym do refleksji nad obserwacjami, a następnie wybrać i wdrożyć spersonalizowane strategie, aby spełnić jego indywidualne potrzeby. Jeśli początkowe wysiłki zawiodą, osoba musi zmodyfikować swoje podejście i kontynuować próby. Wszystko to można zrealizować z pomocą i wsparciem rodziny, przyjaciół, nauczycieli, doradców i terapeutów. Aby zrozumieć wpływ ZA na umiejętności społeczne, kompetencje społeczne i powiązania społeczne, niezwykle ważne jest poszerzenie zestawu mentalnego, który teraz zbudowałeś, tak aby obejmował specyficzne doświadczenia nastolatków i dorosłych żyjących z tą niepełnosprawnością.

## **DOŚWIADCZENIA MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH Z ZESPOŁEM ASPERGERA**

Doświadczenia życiowe nastolatków i dorosłych z ZA są tak różne, jak każdej innej grupy ludzi, ale istnieją wspólne doświadczenia. Te wspólne doświadczenia wynikają z wyzwań, które pojawiają się, gdy żyjemy w ściśle określonym świecie społecznym bez umiejętności niezbędnych do poruszania się w relacjach społecznych. Zanim przejdziemy do konkretnych doświadczeń społecznych, ważne jest, aby przyjrzeć się, co oznaczają terminy „nastolatek” i „dorosły”.

### **Kim są nastolatki?**

Nastolatki to młodzi ludzie w wieku od 13 do 19 lat. Jest to przejściowy etap w życiu, który występuje między dzieciństwem a dorosłością i jest również znany jako okres dojrzewania. Okres dojrzewania to czas fizycznych, psychicznych i społecznych zmian. Zmiany fizyczne obejmują okres dojrzewania, który jest procesem dojrzewania płciowego. Oprócz dojrzewania płciowego okres dojrzewania to czas wielkich ogólnych zmian fizycznych w zakresie wzrostu, wagi i cech. Ten okres szybkiego wzrostu występuje jako bezpośredni skutek wewnętrznego uwalniania hormonów. Hormony to „substancje, zwykle peptydy lub steroidy, wytwarzane przez jedną tkankę i przenoszone przez krwioobieg do innej, w celu wywołania czynności fizjologicznych, takich jak wzrost lub metabolizm”. Hormony w dużych ilościach powodują szybkie zmiany fizjologiczne, które mogą sprawić, że nastolatek poczuje się nieswojo i niepewnie. Szybkie zmiany fizyczne mogą również powodować dyskomfort i duże zamieszanie w tożsamości, szczególnie dla młodej osoby z ZA, która znajduje pocieszenie w przewidywalności i identyczności. Psychologiczne zmiany zachodzące w okresie dojrzewania obejmują zarówno rozwój poznawczy, jak i emocjonalny. Najbardziej zauważalną zmianą u nastolatków jest zwiększona zdolność radzenia sobie z sytuacjami i rozwiązywania problemów o rosnącej złożoności. Ta zdolność do rozwiązywania problemów na coraz bardziej złożonych poziomach może czasami być maskowana przez emocjonalne przeciążenie doświadczane w tym okresie zmian, ale występuje i będzie bardziej widoczna, gdy nastolatek oswoi się ze swoimi fizycznymi i emocjonalnymi zmianami. Zmiany społeczne, które zachodzą w okresie dojrzewania są bardzo duże związane ze zmianami płciowymi i fizycznymi. Nastolatki stają się bardziej zainteresowani relacjami społecznymi i byciem społecznie akceptowanym. Nastolatki są bardziej skłonne przywiązywać większą wagę do rówieśników i przyjaciół nad rodzicami lub opiekunami. Dotyczy to większości nastolatków, w tym tych z ZA. Dotyczy to nastolatków, którzy nie mają przyjaciół, ale chcą ich mieć, oraz tych, którzy nie chcą mieć przyjaciół. Jest to czas, w którym widoczna jest zwiększona świadomość zachowań społecznych rówieśników. Może nie objawiać się zwiększoną liczbą kontaktów społecznych, jak u nastolatków, którzy nie mają trudności społecznych, ale objawia się zwiększonym zainteresowaniem nastolatkami ubraniami, makijażem, fryzurami, muzyką, młodzieżą lub młodymi dorosłymi. hobby, interakcje z innymi osobami w Internecie i zwracanie uwagi na płeć przeciwną. W okresie dojrzewania zmiany społeczne będą

obejmować poszukiwanie unikalnej tożsamości i zwiększone zrozumienie siebie. Nastolatki często zadają pytania typu:

- Kim jestem?
- Kim chcę być?
- Co chcę robić w życiu?
- Czy jestem dobrym człowiekiem?
- Czy inni ludzie mnie lubią lub uważają mnie za atrakcyjną?
- Dlaczego dzieci mnie nie lubią?

Dojrzewanie to czas, w którym rozwój w obrębie jednostki popycha lub w niektórych przypadkach ułatwia jej dążenie do zwiększonego pragnienia niezależności w życiu codziennym. Wydaje się, że ten etap skłania większość nastolatków do bycia bardziej towarzyskimi niż w jakimkolwiek innym momencie ich życia. To dobry czas, aby skupić się na zwiększaniu kompetencji społecznych, chociaż intensywna koncentracja na tym obszarze może być bardziej skuteczna, jeśli zostanie skierowana do osoby z ZA w późniejszych latach nastoletnich. Ponieważ okres dojrzewania jest tak burzliwy i zagmatwany dla wszystkich, rzeczywistą swobodę odkrywania relacji społecznych można najlepiej wykorzystać po ustabilizowaniu się zmian fizycznych, emocjonalnych i psychologicznych oraz ustabilizowaniu się fizjologii. Może to być szczególnie prawdziwe w przypadku tych, którzy zmagają się z integracją sensoryczną, regulacją emocjonalną i silną potrzebą identyczności.

### **Kim są dorośli?**

Dorośli to osoby, które osiągnęły dojrzałość fizyczną i które są uważane przez społeczeństwo za pełnoletność, co jest terminem prawnym określającym wiek, w którym dzieci mogą zgodnie z prawem przejąć kontrolę nad swoim życiem, w tym swoimi działaniami i decyzjami. W tym momencie rodzice lub opiekunowie nie są już prawnie odpowiedzialni za osobę. Wraz ze spadkiem kontroli rodzicielskiej jest to również czas w życiu na większą niezależność. Jest to trudne przejście dla wielu osób, ale może być szczególnie trudne dla każdego niepełnosprawnego, ponieważ niezależne życie wymaga wielu możliwości. Wejście w dorosłość może być również trudnym okresem dla rodziców i opiekunów osoby dorosłej z niepełnosprawnością, którzy mogą być zaniepokojeni lub nadmiernie zaniepokojeni tym, że ich dorosłe dziecko nie będzie w stanie samodzielnie żyć bez wsparcia. Rodzicom i opiekunom może być trudno „puścić” swoje dorosłe dzieci, dając im możliwość życia tak niezależnego, jak to tylko możliwe, zwłaszcza jeśli ich wcześniejsze zaangażowanie było więcej niż typowe dla ich kultury. Kryteria diagnostyczne przedstawione wcześniej w tej książce dostarczają profesjonalistom wskazówek do określania ZA. Bardziej użyteczna jest praktyczna lista konkretnych zachowań, o których wiadomo, że wpływają na umiejętności społeczne nastolatków i dorosłych z ZA. Specyficzne zachowania osób z zespołem Aspergera, o których wiadomo, że zakłócają relacje społeczne nastolatków i dorosłych, obejmują:

- niezręczne używanie języka, pomimo silnego słownictwa i gramatyki
- słabe rozumienie i społeczne użycie języka
- trudności z interpretacją i używaniem komunikacji niewerbalnej
- trudności ze zrozumieniem perspektywy innych
- trudności w interpretacji języka figuratywnego

- postrzegany brak empatii dla innych
- preferencja przewidywalności i identyczności
- skłonność do skupienia uwagi i trudności organizacyjne, pomimo średniego lub ponadprzeciętnego intelektu
- skłonność do konkretnych i intensywnych zainteresowań
- trudności w integracji informacji sensorycznych
- niezdarność ruchowa lub niezdarność
- problemy z regulacją lęku i nastroju.

### **NieZRęczne użycie języka**

Osoba z ZA często ma różne umiejętności językowe, od opóźnionych do zaawansowanych. Mądry zakres możliwości językowych jest czasami nazywany szczytami i dolinami. Szczyty i doliny w umiejętnościach językowych mogą być mylące dla innych i często są bardzo problematyczne dla osoby z ZA. Szczyty na ogół obejmują silne ekspresyjne słownictwo; dobra artykulacja mowy; i mocnej konstrukcji zdania. Doliny zazwyczaj wiążą się ze słabym zrozumieniem i społecznym używaniem języka. Dla słuchaczy łatwo jest założyć, że osoba, która ma silne, wyraziste słownictwo i dobrze posługuje się gramatyką, będzie również dobrze używać tego języka do komunikowania się i interakcji z innymi. Założenie to opiera się na fakcie, że większość rozwoju, w tym rozwój umiejętności językowych, odbywa się w sposób równomierny i jednolity. Chociaż każdy ma mocne i słabe strony, szczyty i doliny w rozwoju językowym nastolatków i dorosłych z ZA są na ogół większe niż te obserwowane w typowej populacji. Dzieje się tak, ponieważ dobre umiejętności są bardzo dobre, a słabe umiejętności są bardzo słabe, co powoduje, że różnica jest większa niż w typowej populacji. To różnica powoduje zamieszanie u słuchaczy, którzy próbują zinterpretować perspektywę mówcy.

George zgodził się współprowadzić ze mną prezentację na temat uwzględniania potrzeb pracowników z zaburzeniami ze spektrum autyzmu w miejscu pracy. Postanowiliśmy rozpocząć prezentację od przedstawienia naszym kolegom przeglądu kryteriów diagnostycznych autyzmu i zespołu Aspergera. Przedstawiłbym podstawowe informacje na temat kryteriów diagnostycznych, a George przedstawiłby pomocne udogodnienia. Aby się przygotować, zebraliśmy się razem, aby przećwiczyć prezentację. Kiedy doszedłem do części prezentacji dotyczącej szczytów i dolin w rozwoju języka i użyłem terminu „pedantyzm”, George poprosił mnie o wyjaśnienie, co dokładnie rozumiem pod tym pojęciem. Powiedziałem: „Osoba, która przedstawia wiedzę w sposób formalny lub precyzyjny”. Odpowiedział: „Och, rozumiem. W pełni załadowany Boeing 747 o masie 970 000 funtów unosi się nad ziemią dzięki prostej zasadzie, że gdy płyn nieściśliwy zwiększa prędkość płynu, powoduje to jednoczesne zmniejszenie prędkości płynu”. Rzeczywistość jest taka, że George rozumie AS aż za dobrze, odpowiadając pedantycznym stwierdzeniem. Jest genialny w swojej dziedzinie inżynierii lotniczej, ale potrzebuje dostosowania w miejscu pracy, aby wykorzystać swój potencjał. Zna definicję słowa „pedantyzm”, tak jak większość słów, ale nie rozumie, w jaki sposób ten termin odnosi się do kryteriów diagnostycznych ZA, bo jak bycie pedantycznym może być „złe”?

### **Spółeczne użycie języka**

Pragmatyka to zbiór reguł rządzących społecznym użyciem języka. Zasady społeczne są na ogół niepisane i nieokreślone, złożone, stale się zmieniają i wpływają na większość obszarów interakcji społecznych. Obejmują one między innymi bliskość innych osób podczas mówienia; komunikacja niewerbalna; pozdrowienia i pożegnania; rozmowa; akt mowy; efektywne słuchanie; oraz role mówcy

i słuchacza w zależności od płci, wieku i statusu. Naruszenia pragmatyki są dość łatwe do zidentyfikowania przez osoby, które nie mają ZA i prowadzą do częstych nieporozumień. Ważne jest, aby zrozumieć, że naruszenia pragmatyki występują z różnych powodów. Osoba z trudnościami społeczno-pragmatycznymi może nie rozumieć celu wielu społecznych zasad używania języka i z tego powodu może nie zdecydować się na przestrzeganie zasad tak ściśle, jak inni ludzie. Może być w stanie zapamiętać, a nawet zastosować regułę, ale nie wydaje się to naturalne, więc reguła jest mniej sztywno stosowana. Czasem trzeba naprawdę uwierzyć, że ten wymóg jest niezbędny dla jakościowych interakcji. Dotyczy to zwłaszcza powitań i pożegnań. Ponieważ może nie potrzebować lub wymagać od innych powitań i pożegnań, może być trudno naprawdę wiedzieć i wierzyć, że inni ludzie mają taką potrzebę. Nie jest to niczym niezwykłym, ponieważ wszyscy patrzymy na świat i nasze relacje przez własny pryzmat, który jest ukształtowany na podstawie naszych osobistych doświadczeń. Jeśli z mojego doświadczenia wynika, że nie potrzebuję powitań i pożegnań, gdy ktoś wchodzi lub wychodzi z pokoju, mogę mieć trudności ze zrozumieniem i przekonaniem, że jest to silny wymóg dla innych. To ma sens, że mogę nie w pełni zaakceptować tej potrzeby innych, myśląc, że wymaganie pewnych zachowań społecznych jest głupie, a nawet śmieszne. Osoba z problemami społeczno-pragmatycznymi może zmagać się z aktem mowy, w tym z tworzeniem zdań, doбором słów, artykulacją dźwięku i cechami parajęzykowymi. Sama ta walka może wywoływać niepokój, ale w połączeniu z interakcjami społecznymi z innymi powoduje skrajny niepokój. Ta kombinacja trudności w wyrażaniu języka, wyzwań społecznych i niepokojów może prowadzić do znacznych problemów pragmatycznych w inicjowaniu rozmowy, utrzymaniu tematu i trzymaniu się tematu będącego przedmiotem wspólnego zainteresowania. W tym przypadku jest po prostu zbyt wiele zmiennych, którymi trzeba zarządzać, aby interakcja społeczna była płynna i satysfakcjonująca dla mówiącego i słuchacza, a osoba z ZA potrzebuje wsparcia partnera komunikacyjnego, aby wyjść poza to miejsce. Trudności pragmatyczne mogą ulec poprawie, gdy zarówno mówca, jak i słuchacz zrozumieją naturę leżącą u podstaw społecznych problemów pragmatycznych. Problemy nie są przedstawiane po to, by zdezorientować partnera komunikacji lub zadeklarować się jako osoba całkowicie pochłonięta sobą i egocentryczna, ale jako wynik leżącego u podstaw społeczno-pragmatycznego nieporozumienia. Jest to obszar, w którym osoby neurotypowe (NT) muszą zwiększyć swoje zrozumienie osoby z ZA, aby nastąpił prawdziwy postęp. Osoby z typowymi umiejętnościami pragmatyki społecznej muszą nauczyć się przyjmować perspektywę osoby z trudnościami w pragmatyce społecznej i zacząć myśleć w autyzmie. W tym momencie NT mogą pójść na kompromis i rozszerzyć zrozumienie na osobę, która ma problemy, zamiast lekceważyć rozmowę i unikać tej osoby. Akceptacja, kompromis i zrozumienie to cechy wspierające, które pozwolą nastolatkom i dorosłym z ZA na swobodę w ćwiczeniu i stosowaniu umiejętności społecznych, które są wymagane do podnoszenia kompetencji społecznych. Nastolatki i dorośli z ZA potrzebują innych, aby zrozumieli walkę i zapewnili wsparcie tam, gdzie jest to właściwe. Poniższe sekcje omówią konkretne rodzaje pragmatycznych problemów, których doświadczą wielu nastolatków i dorosłych z ZA. Informacje te mogą być wykorzystane przez nastolatka lub osobę dorosłą z trudnościami w pragmatyce społecznej jako sposób na poszerzenie swojego zrozumienia tego, w jaki sposób NT postrzegają pewne pragmatyczne zachowania, a także mogą służyć jako poligon szkoleniowy dla NT, którzy muszą lepiej zrozumieć trudności w pragmatyce społecznej.

### **Pragmatyka: pozdrowienia i pożegnania**

Osoba z ZA może zaniedbywać jakąkolwiek formę powitania wchodząc lub wychodząc z pokoju lub może powiedzieć „cześć”, a następnie przerwać rozmowę na coś, co wydaje się wiecznością, ponieważ nie wie, jak posunąć się naprzód w rozmowie. Wychodząc z pokoju może powiedzieć „do widzenia”, a potem zostać, aż czas oczekiwania stanie się tak niezręczny, że wszyscy zaczną się zastanawiać, co się dzieje; i odwrotnie, może wyjść z pokoju bez słowa, co również skłania ludzi do zastanowienia się, co się stało. Może to dotyczyć wszystkich form komunikacji, w tym listów, a zwłaszcza e-maili.

Jeden z moich studentów nigdy nie używa zwrotu grzecznościowego, zakończenia ani podpisu w e-mailu. Czasami denerwuje mnie otrzymanie e-maila bez powitania, ponieważ nie jestem pewien, czy jest on przeznaczony dla mnie, a jeśli nie ma zakończenia ani podpisu, mogę jedynie zidentyfikować, kto napisał e-mail, na podstawie adresu zwrotnego. Czasami ustalenie nadawcy nie jest możliwe, ponieważ system poczty elektronicznej uczelni używa kodów, a nie rzeczywistych nazwisk. Jestem pewien, że nie zdaje sobie sprawy, jaki stres wywołuje u mnie jako słuchacza, gdy zaniedbuje odpowiednie powitanie lub podpis. Uważam to za dziwne i byłbym zdenerwowany, gdybym nie wiedział, że ma AS.

### **Pragmatyka: inicjowanie rozmowy**

Inicjując rozmowę, nastolatek lub dorosły może zacząć od komentarza, który wydaje się słuchaczowi nieistotny, zadać pytanie, które wydaje się nie na temat, lub zadać pytanie, które nie zawiera wystarczających informacji, aby słuchacz mógł ocenić, jak zareagować. Może to być frustrujące dla słuchacza, który może chcieć, aby komunikacja przebiegała dobrze, ale potrzebuje bardziej szczegółowych wskazówek, aby wiedzieć, jak zareagować.

Któregoś dnia odwoziłem Jenny do szkoły i śmiertelnie mnie wystraszyła. Zanim samochód całkowicie się zatrzymał, otworzyła drzwi, wyskoczyła i krzyknęła do koleżanki z klasy: „Co sądzisz o wczorajszej grze?” Chłopiec odkrzyknął: „O czym ty mówisz?”. Jenny odpowiedziała: „Gra?” Było oczywiste, że nie miał pojęcia, o czym mówi, a ona nie wydawała się odbierać wskazówki, że potrzebuje więcej informacji, aby zrozumieć jej pytanie. Był wystarczająco daleko na chodniku, żeby po prostu odejść, i było dla mnie całkiem jasne, że nie ma ochoty na rozmowę. Miałem wrażenie, że to już się zdarzyło. Jenny nie rozumie perspektywy innych i ma trudności z interpretacją komunikacji niewerbalnej. Naprawdę nie rozumiała, że ten chłopak nie rozumiał jej pytania i że próbował ją do tego przekonać. Była nieświadoma subtelnych werbalnych wskazówek, by uzyskać więcej informacji, a nawet jego niewerbalnej komunikacji, że rozmowa po prostu nie była warta wysiłku.

### **Pragmatyka: prowadzenie rozmowy będącej przedmiotem wspólnego zainteresowania**

Osoba, która stara się podtrzymać rozmowę będącą przedmiotem wspólnego zainteresowania, może nieumyślnie skierować rozmowę na temat, który ją szczególnie interesuje. Nastolatek lub dorosły, który stosuje tę strategię konwersacji, może to zrobić, ponieważ szczególnie interesuje się tematem, w którym ma rozległą wiedzę, doświadczenie, silne osobiste zainteresowanie i pewność siebie w dyskusji. Ma sens, że zbliżając się do niewygodnej sytuacji, takiej jak rozmowa, nastolatek lub dorosły może poprowadzić rozmowę w kierunku komfortu i znajomości. Niestety taka strategia może prowadzić do nieporozumień i być postrzegana przez słuchacza jako rodzaj „przejęcia” rozmowy. Taka strategia może denerwować słuchacza i utrudniać przyszłe rozmowy.

Nie widziałem Nicka od dawna, więc kiedy wpadliśmy na siebie w centrum handlowym, fajnie było spróbować nadrobić zaległości. Centrum handlowe znajduje się w odległości krótkiego spaceru od jego domu, więc często tam chodzi, żeby spędzać czas i spędzać czas. Zapytałem go o jego rodziców i rodzeństwo. Odpowiedział na wszystkie moje pytania krótkim „tak” lub „nie”; potem przerwałem. To była jego szansa, aby powiedzieć mi wszystko o swoim nowym specjalnym projekcie. Zbudował antenę satelitarną, która ma moc odbierania dźwięków z kosmosu i podłączył ją do swojego komputera, aby monitorować dźwięki. Wiedział wszystko o tego rodzaju projektach, łącznie z faktem, że jeden ze współzałożycieli dużej firmy programistycznej właśnie przekazał miliony dolarów na podobny projekt. Rozmowa wydała mi się interesująca, ale tak naprawdę nie o tym chciałem rozmawiać. Naprawdę chciałem wiedzieć, jak sobie radzi, ale musiałem tylko zgadywać, że wszystko w porządku, ponieważ był bardzo zadowolony ze swojego projektu.

### **Pragmatyka: nagła zmiana tematu**

Zmiana tematu w trakcie rozmowy bez wyraźnego przejścia może być problematyczna dla słuchacza. Nastolatki i dorośli z ZA mogą mieć trudności z utrzymaniem tematu rozmowy przez więcej niż kilka wzajemnych cykli między mówcą a słuchaczem, co skutkuje potrzebą nagłej zmiany tematu, aby mogli podtrzymać rozmowę. Problem ze zmianą tematu w trakcie rozmowy polega na tym, że słuchacz będzie miał trudności ze zrozumieniem, jak uczestniczyć w rozmowie. Mówca musi ostrzec słuchacza przed nagłą zmianą tematu.

Ralph jest moim współpracownikiem. Jest niezwykłym facetem. Rozmawialiśmy któregoś dnia i czułem się, jakbym jechał kolejką górską. Zaczęliśmy rozmawiać o projekcie, nad którym pracujemy, a potem nagle zaczął mówić o kobiecie. Czułam się dość głupio, że nie miałam pojęcia, o kim mówi. Brzmiało to tak, jakby nasz szef spotykał się z kobietą na boku, może podczas przerwy na lunch czy coś. Nie mogłem pojąć, skąd Ralph o tym wiedział, i był to jeden z tych tematów, o których wyjaśnienie nie chciałem go prosić. Po prostu pozwoliłam mu mówić, dopóki nie skończył, i powiedziałam, że muszę wracać do pracy. To było naprawdę dziwne. Dowiedziałem się później, że mówił o filmie, który chciał zobaczyć, a który miał coś wspólnego z kobietą. W pewnym momencie nasza rozmowa zmieniła się z naszego projektu na film, ale nie zrozumiałem tego i czułem się zbyt niezręcznie, by zapytać. Trudno jest rozmawiać z Ralphem dłużej niż minutę lub dwie, ponieważ mówi szybko i wszędzie.

Przykładem oświadczenia przejściowego dla Ralpha mogło być: „Czy mógłbym na chwilę zmienić temat, aby opowiedzieć ci o filmie, który chcę zobaczyć?” Kiedy ładnie poproszono innych ludzi, bardzo trudno jest powiedzieć „nie”.

### **Pragmatyka: akt mowy**

Wzorce mowy we wszystkich językach dostarczają słuchaczowi informacji wykraczających poza słowa i służą wzmocnieniu jasności przekazu. Wielu nastolatków i dorosłych z ZA używa wzorca mowy, który jest albo monotony, albo nieregularny. Monotonny wzorec mowy to taki, w którym mówca używa jednego niezmiennego tonu, rytmu, akcentu i intonacji. Każdy dźwięk, sylaba i słowo mają ten sam nacisk. Z drugiej strony nieregularny wzór pojawia się, gdy mówca używa nieregularnych wzorców wznoszącej się i opadającej mowy w obszarach tonu, rytmu, akcentu i intonacji. Nieregularny wzorec dezorientuje słuchacza, który na ogół polegałby na standardowych wzorcach mowy używanych w ich języku, aby lepiej zrozumieć przekaz. Wzory mowy przekazują znaczenie i są nazywane funkcją „parajęzykową”, ponieważ zapewniają „para” (lub wsparcie) „językoznaństwo” (części języka). W monotonych i nieregularnych schematach mowy rozumienie jest zmniejszone, ponieważ mówca nie przekazuje słuchaczowi odpowiednich informacji. Pozostawia to słuchacza z pełną odpowiedzialnością za interpretację przekazu, co koliduje z możliwością dokładnego zinterpretowania przez słuchacza wypowiedzi nadawcy. Może to być frustrujące dla słuchaczy i może zniechęcić ich do przyszłych rozmów.

Jimmy jest uczniem gimnazjum w jednej z moich klas, u którego zdiagnozowano ZA. Jest jednym z moich najlepszych uczniów i wydaje się, że lubi uczestniczyć w zajęciach, gdy interesuje go temat, który omawiamy. Poza tym, że wydaje się nieśmiały, nie ma innych problemów w klasie, poza tym, że jego mowa jest trudna do zrozumienia. Zajęło mi trochę czasu ustalenie dokładnego problemu z jego mową: podnosi głos na końcu każdego zdania, jakby zadawał pytanie. Na początku zeszłego roku szkolnego poprosiłam wszystkich, aby opowiedzieli klasie, jak planują spędzić długi weekend. Jimmy powiedział: „Spędzę większość weekendu grając w Play Station?” Zastanawiałem się wtedy, czy oznacza to, że ma nadzieję, że dostanie Play Station do zabawy, czy też chce, aby ktoś z klasy zaprosił go do gry na Play Station. Trudno było dokładnie wiedzieć, co miał na myśli, formułując to stwierdzenie w formie pytania. Teraz wiem, że to tylko jego sposób mówienia. Z czasem zrozumienie jego mowy stało się łatwiejsze,

ale widzę, jak bardzo mogłoby to rozpraszać ludzi, którzy nie znają go dobrze. Był świadomy tego problemu i podjął terapię logopedyczną, ale on nadal istnieje.

### **Komunikacja niewerbalna**

Nastolatki i dorośli z ZA na ogół mają poważne problemy z interpretacją niewerbalnych wskazówek innych osób, takich jak kontakt wzrokowy, mimika, postawa ciała i gesty. Ludzie, którzy mają trudności z dokładnym interpretowaniem komunikacji niewerbalnej, są narażeni na ciągłe nieporozumienia z innymi, w tym z ludźmi, którzy zwykle rozumieją ich i naturę ich zmagania. Ponieważ komunikacja niewerbalna stanowi aż 55 procent znaczenia w komunikacji bezpośredniej, trudności w tej dziedzinie mogą znacznie utrudniać interakcje społeczne.

Żegnaliśmy się po miłej wizycie u mojej mamy. Byliśmy na podjeździe, a moja mama wyciągnęła rękę, żeby uściskać naszego średniego syna na pożegnanie. Musiała mieć smutny wyraz twarzy, bo było jej przykro, że musieliśmy wyjeżdżać, ale musieliśmy wracać do domu do szkoły i pracy. Mój syn wyrwał się z jej uścisku i surowym głosem powiedział: „Co ja zrobiłem? Nic nie zrobiłem! Wszyscy byliśmy zaskoczeni, ponieważ wszyscy byliśmy świadkami tej interakcji i wiedzieliśmy, że jego babcia jest smutna, że wyjeżdżamy. Nasz syn zinterpretował smutny wyraz twarzy swojej babci jako gniew i myślał, że gniew był skierowany na niego. Wszyscy byli teraz zdenerwowani, nie z powodu wyjazdu, ale na Daniela za to, że zranił uczucia jego babci. Wszyscy jego bracia krzyczyli na niego i nazywali go kilkoma wybranymi imionami. Zdenerwował się jeszcze bardziej i krzyczał: „Wszyscy mnie nienawidzą”. Po kilku minutach wszyscy się uspokoiłiśmy. Moja mama niemal natychmiast zdała sobie sprawę, że zachowanie Daniela wynikało z błędnej interpretacji jej wyrazu twarzy i była w stanie się opanować. Nawet po latach świadomości, że takie rzeczy mogą się zdarzyć i zdarzają się, naszą pierwszą reakcją był szok i złość.

### **Przyjmowanie perspektywy**

Dla nastolatka lub osoby dorosłej z ZA słabość lub nieumiejętność przyjęcia perspektywy innej osoby i spojrzenia na sytuację z jego punktu widzenia może być przyczyną poważnych nieporozumień, które prowadzą do poważnych problemów społecznych. Trudno powiedzieć, w jakim stopniu przyjmowanie perspektywy negatywnie wpływa na relacje społeczne nastolatków i dorosłych z ZA, ponieważ badania są różne, ale większość zgadza się, że przyjmowanie perspektywy jest problemem. Główni badacze postawili hipotezę, że upośledzenie przyjmowania perspektywy jest podstawowym deficytem autyzmu. Jednak niekoniecznie jest to prawdą w przypadku AS. W oryginalnym opisie swoich pacjentów Hans Asperger skomentował ich zdolność przyjmowania dobrej perspektywy; jest cytowany w swoim podsumowaniu zaburzenia, stwierdzając, że istnieje „zdolność do zaangażowania się w określony rodzaj introspekcji i bycia sędzią charakteru”. Inni sugerują, że osoby z ZA mogą mieć problemy z przyjmowaniem perspektywy, ale wykazują lepsze wyniki w zadaniach związanych z przyjmowaniem perspektywy niż osoby z autyzmem. Wydaje się, że wielu, jeśli nie wszyscy, nastolatków i dorosłych z ZA zmagają się do pewnego stopnia z przyjmowaniem perspektywy. Dobrą wiadomością jest to, że chociaż zdolności te nie wydają się rozwijać intuicyjnie, wielu nastolatków i dorosłych pozytywnie reaguje na bezpośrednie instrukcje w tym zakresie. W książce *Thinking About You Thinking About Me* Michelle Garcia Winner przedstawia wymagania dotyczące przyjmowania perspektywy, które są niezbędne dla świadomości społecznej i kompetencji.

- Rozpoznaj zamyśloną obecność innej osoby.
- Rozpoznaj indywidualność drugiej osoby.
- Uznaj, że inna osoba ma swój własny zestaw emocji.



- Rozpoznaj i zareaguj na fakt, że inna osoba ma swój własny zestaw pragnień i motywów.
- Uznaj, że inna osoba ma swoją własną osobowość.
- Miej intuicyjną chęć poznawania zainteresowań i historii innych osób.
- Rozwijaj i wykorzystywać pamięć osoby do ułatwiania i podtrzymywania relacji międzyludzkich, a także tworzenia podstaw zrozumienia potencjalnych działań tej osoby.
- Sformułuj język, aby zapytać o inną osobę.
- Zrozumieć konwencje społeczne otaczające określone środowiska.
- Zrozumieć konwencje społeczne specyficzne dla kontekstów społecznych.
- Bądź świadomy, poprzez kontakt wzrokowy, zmieniających się stanów wewnętrznych partnera komunikacyjnego.

Interakcje społeczne mogą być znacznie hamowane przez złe przyjmowanie perspektywy, zwłaszcza w rozmowach. Zarówno mówca, jak i słuchacz w każdej rozmowie muszą być w stanie wziąć pod uwagę perspektywę drugiej osoby, aby rozmowa przebiegała płynnie. Przyjmowanie perspektywy jest również ważne w przypadku, gdy w rozmowie pojawia się problem, ponieważ pozwala mówcy lub słuchaczowi zidentyfikować nieporozumienie, aby mógł naprawić rozmowę, stosując strategię naprawczą.

Byłem na meczu piłki nożnej mojej córki i chociaż zdiagnozowano u niej całościowe zaburzenie rozwojowe, jedną z łagodniejszych postaci zaburzeń ze spektrum autyzmu, ma poważne problemy z przyjmowaniem perspektywy. W przerwie meczu podeszła do mnie i szepnąłem jej komentarz, który wtedy wydawał mi się zabawny, ale później zdałem sobie sprawę, że był raczej nieodpowiedni. Skomentowałem, jak grubi byli niektórzy gracze z drugiej drużyny. Moja córka śmiała się, myśląc, że to histeria. Wtedy wydawało mi się to całkiem zabawne, ale szybko zdałem sobie sprawę, że to był ogromny błąd. Natychmiast pobiegła do swojego kolegi z drużyny i przyjaciela, krzycząc: „Zgadnij, co właśnie powiedział mój tata?” Moje serce prawie się zatrzymało, ponieważ przyjaciel był co najmniej tak duży, jeśli nie większy, niż którykolwiek z graczy z przeciwnej drużyny. Krzyknąłem, żeby się zatrzymała i wróciła. Bardzo się cieszę, że to zrobiła, ponieważ mogło to być straszną krzywdą dla jej przyjaciółki. Nawet nie pomyślała o tym, co jej przyjaciółka może pomyśleć o tym komentarzu; oczywiście moja bezmyślność też niewiele pomogła

### **Dosłowna interpretacja języka**

Język służy do wysyłania i odbierania wiadomości, które są dosłowne i przenośne. Komunikaty literalne zawierają słowa, które są używane i interpretowane dokładnie tak, jak są zdefiniowane w słowniku. Komunikaty symboliczne zawierają słowa, które implikują znaczenie inne niż dosłowna interpretacja. Język figuratywny służy do podkreślania, wzmacniania znaczenia, rysowania porównań lub kontrastów lub zwracania uwagi retorycznej. Przykłady komunikatów figuratywnych obejmują porównania, metafory, kalambury, przypowieści, paradoksy, ironię, idiom, użycie onomatopei, i sarkazm. Idiom to słowo lub fraza, która ma określone przypisane znaczenie, którego nie można określić na podstawie samych słów. Przykłady idiomów to „hit the books”, co oznacza przestudiowanie treści książki, a nie fizyczne uderzenie stosu książek, „złamanie nogi!”, co oznacza szczęście, „ugryź”, co oznacza dostać coś do jedzenia, a „szybkie studium” odnosi się do kogoś, kto szybko uczy się nowych rzeczy. Porównanie to porównanie dokonane między dwoma odmiennymi obiektami za pomocą „jak” lub „jak”. Przykłady porównań to: „jego stopy są wielkie jak łódzie” lub „ona jest lekka jak piórko”. Metafora mówi, że jedna rzecz jest jak inna, na przykład „wiedział, że jest toast, kiedy wrócił do domu”,

co oznacza, że wiedział, że ma kłopoty, lub „to jest przepis na katastrofę”, co oznacza, że wszystkie składniki są obecny, co może prowadzić do poważnego problemu. Zrozumienie mowy figuratywnej wymaga umiejętności identyfikowania subtelnych relacji między słowami i wyrażeniami, czerpania znaczenia z wiadomości opartej na wcześniejszym doświadczeniu, a nie bezpośredniej obserwacji, oraz umiejętności przyjmowania perspektywy mówiącego. Szczególnie sarkazm wymaga od słuchacza znajomości mówcy na tyle dobrze, by móc stwierdzić, czy jego przekaz jest rzetelny, czy żart. Interpretacja mowy figuratywnej jest trudna dla wielu nastolatków i dorosłych z ZA. Nieporozumienia pojawiają się, gdy mowa symboliczna jest interpretowana z dosłownego punktu widzenia.

Moja niezdolność do mówienia „po ludzku” wpłynęła na moją zdolność do dobrej pracy w zespole. Kiedy miałem siedem lat, byłem podekscytowany, że zagram w moim pierwszym szkolnym meczu piłki nożnej. Mój trener zaciągnął mnie na środek boiska i oznajmił, że będę grał na tej pozycji zwanej „środkowym napastnikiem”. Nie miałem pojęcia, czego wymaga stanowisko, więc zapytałem: „Co mam zrobić?” Mój trener odskrzyknął, mówiąc: „Po prostu zostań tam!” Więc zrobiłem. Sędzia gwizdże, gra się zaczyna, kopię piłkę i stoję na miejscu. Pozostaję na środku pola, gdy wokół mnie toczy się gra, a drużyna przeciwna zaczyna kopać bramkę. Pozostaję tam, myśląc o bezcelowości i głupocie tej pozycji środkowego napastnika. Jeśli mój trener będzie chciał, żebym znowu grał na tej pozycji, odmówię. Pozostaję tam, nawet gdy moi koledzy z drużyny krzyczą: „Utknąłeś?” Pozostaję tam, trochę zdezorientowany i sfrustrowany w tym momencie, nawet gdy mój trener krzyczy: „Co ty robisz?! Wejź do gry!” Następnie jestem zdezorientowany, próbując wykonać dwa polecenia mojego trenera – jak mogę „stać tam” i „włączyć się do gry”? W końcu gra się kończy, moja drużyna zostaje zmasakrowana, a ja jestem zirytowany. Moi rodzice pytają mnie zmartwieni: „Co robisz? Dlaczego nie grałeś? Odpowiedziałem, bardzo sfrustrowany w tym momencie: „Grałem! Robiłem dokładnie to, co powiedział mój trener!” Ponieważ nie mogłem zrozumieć żadnej komunikacji niewerbalnej mojego trenera, wziąłem jego słowa dosłownie. Jak możesz sobie wyobrazić, branie tylko czyichś słów z wiadomości prowadzi do zamieszania i frustracji.

## **Empatia**

Jednym z największych obszarów nieporozumień związanych z ZA jest kwestia empatii. Empatia odnosi się do zdolności identyfikowania się z uczuciami, myślami i postawami drugiej osoby. Jest to zdolność do odczuwania smutku, gdy inni cierpią, i strachu, gdy inni się boją. Często zdarza się, że ludzie, którzy nie rozumieją ZA, obserwują zachowanie i błędy społeczne osoby z ZA i zakładają, że nie są w stanie identyfikować się z uczuciami, myślami lub postawami innych, ale to po prostu nieprawda. Osoby z ZA mogą głęboko odczuwać wiele rzeczy, w tym te, które wpływają na innych ludzi. Problemy zazwyczaj pojawiają się, gdy osoba z ZA nie zauważa bólu lub zmartwienia innej osoby, ale gdy odkrywa to uczucie, pojawia się empatia. Czasami nastolatki i dorośli będą potrzebować trochę dodatkowego czasu na przetworzenie komunikacji i większej przejrzystości przekazu lub dodatkowego czasu na sformułowanie odpowiedzi. Innym razem będą wymagać zrozumienia, gdy reagują na sytuację emocjonalną z czymś, co może wydawać się brakiem wrażliwości, ponieważ empatia nie jest twierdzeniem „wszystko albo nic”.

Któregoś dnia czytałem artykuł w gazecie o tragicznym wypadku drogowym, w wyniku którego zginęło siedmiu sportowców ze szkoły średniej wracających do domu z meczu. Głośno skomentowałem, że czytam bardzo smutną historię. Moja nastoletnia córka podeszła i przeczytała mi przez ramię niewielką część artykułu. Bez wahania powiedziała: „Zastanawiam się, czy wygrali swoją partię”. Na początku nie mogłem uwierzyć w to, co usłyszałem. Z trudem przetworzyłem tę uwagę, mimo że wiem, że ma ZA i rywalizacja jest jednym z jej wszechobecnych zainteresowań. Moją pierwszą reakcją była złość. Myślałem: Jak możesz powiedzieć coś takiego? Kogo obchodzi, czy wygrali, czy przegrali; nie o to chodzi. Wiedziałem, żeby nic wtedy nie mówić, bo ona bardzo troszczy się o innych ludzi. Czasami tak

właśnie reaguje. Okazałem jej łaskę za ten komentarz, ale nie sądzę, aby inni byłoby w stanie poradzić sobie z tym, co na pozór wydaje się być bezduszną postawą.

### **Przewidywalność i identyczność**

Potrzeba przewidywalności i identyczności może być zaletą, ale jednocześnie może być obciążeniem dla nastolatka i dorosłego z ZA. Atutem jest potrzeba przewidywalności i identyczności, która może sprawić, że dana osoba stanie się wzorowym uczniem lub pracownikiem. Pragnienie identyczności często przekłada się na zasady i rutyny, które pomagają osobie stać się podporządkowaną, uporządkowaną, wierną, konsekwentną, lojalną i zaangażowaną, co jest pozytywnym atrybutem dla przyjaciół, studentów, pracowników i obywateli. Silna potrzeba przewidywalności i identyczności, jeśli zostanie przerwana, może być dość stresująca dla jednostki, prowadząc do potencjalnych zakłóceń w relacjach z przyjaciółmi, kolegami z klasy, nauczycielami, pracodawcami i społecznością.

Zawsze miałem dużą potrzebę przewidywalności. Myślę, że wynika to z niepokoju, który odczuwam praktycznie w każdej sytuacji. Wydaje się, że tylko rutyna i porządek dają mi spokój. Jako dziecko bardzo bałem się zmian, ale udało mi się znacznie poprawić w tej dziedzinie. Dziś powiedziałabym, że lubię jednolitość i rutynę, ale nie umrę, jeśli coś się zmieni. Staram się mieć dość prosty harmonogram, ale różne rzeczy się zdarzają. Ogólnie rzecz biorąc, mam całkiem szczęśliwe życie, po prostu dużo się martwię.

### **Uwaga i organizacja**

Problemy ze skupieniem uwagi i byciem zorganizowanym to trudności, których doświadczą wiele nastolatków i dorosłych z ZA. Niektórzy zmagają się z krótkim czasem uwagi, który przeszkadza w skupianiu uwagi na czymkolwiek dłużej niż przez krótki okres czasu. Inni zmagają się z wzmożoną uwagą, która powoduje, że zwracają uwagę na wszystko. Inni stwierdzają, że są bardzo rozpraszani przez bodźce zmysłowe z otoczenia, a jeszcze innych rozpraszają wewnętrzne myśli. Nadpobudliwość czasami towarzyszy problemom z koncentracją. Może to być problematyczne dla innych osób. Wiele nastolatków i dorosłych zgłasza, że przed postawieniem diagnozy ZA zdiagnozowano u nich zespół deficytu uwagi (ADD) lub zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD). Wydaje się, że dzieje się tak z dwóch powodów: zachowania są łatwiejsze do zaobserwowania, a wielu lekarzy jest bardziej zaznajomionych z tą uleczalną diagnozą i czuje się lepiej. Są tacy, którzy mają zarówno ZA, jak i ADD lub ADHD, ale nie dotyczy to wszystkich. Trudności w skupieniu uwagi spowodują problemy społeczne. Aby komunikacja była jasna, niezbędna jest obecność partnera komunikacyjnego. Kiedy ludzie mają trudności ze skupieniem uwagi podczas rozmowy, są bardziej skłonni do przerywania, przemilczania innych, nagłej zmiany tematu, błędnego zrozumienia przekazu lub bycia źle zrozumianym. Jasna komunikacja wymaga pełnego zaangażowania mówcy i słuchacza w wymianę zdań. Pełne zaangażowanie wymaga, aby uwaga wykroczyła poza prawidłową postawę fizyczną i skupiła się na usłyszeniu i przetworzeniu każdego słowa wraz z analizą każdego motywu partnera komunikacji. Zła frekwencja może prowadzić do nieporozumień i ogólnej dezorganizacji w każdej dziedzinie życia. Prowadzi to do problemów z dotrzymywaniem terminów, przychodzeniem na czas, opuszczaniem rozmów kwalifikacyjnych, dotrzymywaniem terminów i pomijaniem urodzin. Może również przenosić się do dezorganizowanych przestrzeni (biurka, pokoje), co prowadzi do spędzania nadmiernej ilości czasu na poszukiwaniu brakujących rzeczy lub braku tego, co jest potrzebne, kiedy jest potrzebne. Brak organizacji może być stresujący.

Praca domowa to straszna rzecz. Próbuje to zrobić, ale głupie rzeczy stają mi na drodze. Zawsze nienawidziłem prac domowych, ponieważ uważam, że uczniowie powinni odrabiać zadania szkolne w szkole i bawić się w domu. Zacząłem odrabiać pracę domową, żeby wszystkich zdjąć z moich pleców. Zajęło mi cztery lata, zanim naprawdę „zrozumiałem”, że muszę codziennie zapisywać każde zadanie,

aby mieć pewność, że wiem, jaką pracę domową mam do zrobienia. Nawet nie potrafię opisać, jak frustrujące jest wydawanie codziennie ogromnej ilości energii na spisywanie zadań, poczucie dumy z siebie, a potem powrót do domu i dowiedzenie się, że nie mam podręcznika Potrzebuję. Dzieje się tak cały czas, ale zawsze jest to coś innego. Po prostu nie mogę wygrać. Nienawidzę pracy domowej!

### **Konkretne i intensywne zainteresowania**

Entuzjastyczne zaabsorbowanie nietypowymi zainteresowaniami lub nadmierne zainteresowanie powszechnymi tematami lub przedmiotami to cecha, której doświadcza większość osób z ZA. Specjalne zainteresowania mogą obejmować takie tematy, jak recytowanie statystyk sportowych lub niezwykle silne skupienie na konkretnym temacie, takim jak pogoda. W wielu przypadkach tematy te mogą być nietypowe, np. nadmierne zainteresowanie kosmitami, daty urodzenia, tablice rejestracyjne samochodów lub trasy autobusów. Niektórzy ludzie często zmieniają zainteresowania, podczas gdy inni mogą pozostać przy jednym zainteresowaniu przez wiele lat. Silne interesy mają zalety i wady. Zaletą posiadania silnych specjalnych zainteresowań jest to, że mogą one zapewniać przyjemność, zapewniać rekreację i czas wolny, zapewniać większą przewidywalność w życiu, ułatwiać rozmowy, prowadzić osobę do zostania ekspertem w określonej dziedzinie, a często prowadzić do pomyślnego powołania. Wadą specjalnych zainteresowań jest to, że mogą pochłaniać ogromną ilość czasu, co może kolidować z czasem potrzebnym na naukę innych umiejętności i zdolności, w tym niezbędnych do budowania relacji społecznych i umiejętności życiowych niezbędnych do samodzielnego życia.

Od dziesiątego roku życia fascynuje mnie meteorologia. Każdą minutę spędzałem na czytaniu, studiowaniu lub sporządzaniu wykresów na tematy związane z meteorologią. Kiedy miałem jedenaście lat, zacząłem prowadzić mapy i dzienniki lokalnej pogody, łącznie z dokładnością naszych lokalnych meteorologów. Prawdę mówiąc, nie były one zbyt dokładne. Zacząłem tworzyć własne prognozy pogody, a mój wskaźnik dokładności był znacznie wyższy. Właściwie moje przewidywania były prawidłowe w około 62,5% przypadków, czyli o około 20% lepiej niż najlepszy prognostyk w naszym regionie. Mój nauczyciel przedmiotów ścisłych w liceum pomógł mi założyć w szkole klub meteorologiczny, dzięki któremu „spotykałem się” z innymi nastolatkami zainteresowanymi pogodą. Inne dzieci w szkole uważały, że to całkiem fajne, że mogę dokładnie przewidzieć pogodę, więc każdego ranka pozwalały mi relacjonować prognozy w szkolnej stacji radiowej. Oczywiście, niektóre dzieciaki nadal wykorzystywały to przeciwko mnie. Skończyło się na tym, że poszedłem na studia i specjalizowałem się w meteorologii. Życie na studiach było trudne, więc zostałem w domu i ukończyłem studia licencjackie online. To w porządku, bo teraz pracuję na pół etatu dla lokalnego serwisu pogodowego. Chciałbym pracować na pełny etat, ale na razie biorę to, co mi się uda.

### **Trudności w integracji informacji sensorycznych**

Wiele nastolatków i dorosłych z ZA ma niezwykle reakcje na bodźce zmysłowe i ma trudności z regulacją informacji zmysłowych. Problemy mogą wystąpić w obszarach dźwięku, światła, dotyku, tekstury, smaku, zapachu, bólu, ruchu, temperatury i innych bodźców. Te niezwykle reakcje mogą obejmować nietypowe reakcje niedostateczne, uczucie lub ciężkie nadmierne reakcje. Uważa się, że centralny układ nerwowy może niedokładnie interpretować informacje zmysłowe, powodując reakcję słabszą lub wyższą od obserwowanej u osób bez ZA. Integracja i reakcje na informacje sensoryczne mogą ulec poprawie dzięki starannie zaprojektowanej terapii. Wiele nastolatków i dorosłych zgłasza zwiększoną zdolność radzenia sobie z trudnościami sensorycznymi wraz z wiekiem. Niektórzy twierdzą, że ta poprawa wynika z ogólnej zdolności do lepszego radzenia sobie. Inni twierdzą, że jako dorośli mają teraz większą kontrolę nad swoim otoczeniem i mogą zmienić lub uniknąć uciążliwych sytuacji. Jeszcze inni donoszą o odkryciu leków, które łagodzą ich zmagania sensoryczne.

Kiedy Gary był mały, musiałem go bardzo uważnie obserwować. Był niezdarny i ciągle upadał lub wpadał na różne rzeczy. Czasami nieźle się ranił, ale prawie nigdy nie płakał. Kiedy miał dziesięć lat, bardzo zaniepokoiłem się jego reakcją na ból. Spadł, rower przeciął mu kolano tak bardzo, że potrzebował szwów. Problem w tym, że nie wiedziałam, że zrobił sobie krzywdę, dopiero jakąś godzinę po tym, jak to się stało. Kontuzja nie przeszkadzała mu na tyle, aby zgłosić się po pomoc. W końcu przyszedł do domu, bo niepokoiła go krew na skarpetce. Nie zmartwił się swoim kolaniem, ale nie mógł znieść, że miał cokolwiek na skarpetce. Naprawdę nie rozumiem, dlaczego miałby przejmować się skarpetką, a nie kontuzjowanym kolaniem, ale w tej kwestii zawsze był zagadką. Nadal nosi tylko bawełniane spodnie i koszule i ma 35 lat.

Reakcje na bodźce zmysłowe mogą wahać się od łagodnego do ciężkiego. Oczywiście im silniejsza reakcja, tym większe prawdopodobieństwo, że bodźce będą zakłócać życie danej osoby. Zakłócenie ma zazwyczaj miejsce, gdy dana osoba ogranicza swoje czynności, aby nie była bombardowana nieprzyjemnymi doświadczeniami zmysłowymi. W przypadku wystąpienia nieprzyjemnych doświadczeń może to mieć wpływ na wszystko, co dzieje się w danym momencie. Jeśli dana osoba jest bardzo wrażliwa na określone zapachy, może nie być w stanie wejść do nowych restauracji lub niektórych dzielnic miasta, wsiąść do zatłoczonego autobusu lub metra lub przebywać w grupie ludzi, którzy mogą używać perfum lub wód kolońskich. Jej wybory żywieniowe mogą być ograniczone, ponieważ zapach i smak są ze sobą ściśle powiązane. Ograniczenia w jedzeniu niezmiennie zawężają wybory i możliwości społeczne, ponieważ wiele kultur świata utrzymuje kontakty towarzyskie wokół jedzenia, na przykład dzieląc się wspólnymi posiłkami. Może nie być w stanie wejść do głośnych miejsc lub zatłoczonych miejsc. Może to utrudniać uczęszczanie na koncerty, chodzenie do centrów handlowych, parków rozrywki lub jazdę po autostradzie. Awersyjne reakcje na zmysły mogą być stresujące, wywołujące niepokój, bolesne i wyczerpujące.

### **Niezdarność motoryczna**

Fizyczne trudności doświadczane przez wiele osób z ZA obejmują niezręczność motoryczną, taką jak chodzenie nietypowym krokiem lub ogólna niezdarność. Mogą również występować problemy z motoryką małą, które wpływają na jakość i szybkość planowania motorycznego wymaganego do pisania ręcznego i innych zadań motorycznych. Postawa i ruch są formami komunikacji. Kiedy dana osoba porusza się w nietypowy sposób, inni to zauważają. Zainteresowania i pragnienia osoby z ZA mogą nie być hamowane przez jej wyjątkowe cechy fizyczne, ale stereotypy i uprzedzenia innych, które pojawiają się, gdy ktoś wygląda inaczej, są prawdziwe i zmniejszają szanse danej osoby na osiągnięcie sukcesu.

W podstawówce nie znosiłem przerw, bo każdy uprawiał jakiś sport, a ja chciałem po prostu biegać, huśtać się i czytać książkę. Nigdy nie byłem wysportowany. Moja rodzina lubi dobrze się odżywiać i aktywnie spędzać czas, ale nie sądzę, że można powiedzieć, że ktokolwiek z nas jest wysportowany. Mój tata przez lata był przywódcą skautów, więc dołączyłem do jego oddziału, gdy miałem osiem lat. Naprawdę nie lubiłem obozów i nigdy nie pasowałem do innych dzieci, ale lubiłem wędrowki. Od dziecka wędrowałem. Kiedy podrosłem, podczas kilku długich wędrówek zauważyłem, że wiele szlaków jest takich w mojej okolicy potrzebne były znaczniki i schronienia, więc w ramach projektu harcerskiego zaprojektowałem i zbudowałem dwa schroniska na intensywnie uczęszczanym szlaku. Oznaczyłam także szlak i przygotowałam przewodnik informacyjny, aby ludzie wiedzieli wszystko o szlaku. Chociaż jako dziecko nie byłem zbyt skoordynowany i właściwie nadal nie jestem zbyt skoordynowany, jestem zdrowy. Moje hobby to wędrowki piesze i mam nadzieję, że będę mógł wędrować wiecznie.

Podsumowując doświadczenia nastolatków i dorosłych z ZA, można śmiało powiedzieć, że ZA jest ułomnością wynikającą z niezrozumienia. Jest rzeczą całkowicie logiczną, że chroniczne, choć nieprzewidywalne nieporozumienia mogą sprawić, że każdy nastolatek lub dorosły z ZA będzie postrzegał świat społeczny jako niemożliwy do poruszania się. To właśnie nieprzewidywalność jest istotną przyczyną ciągłego niepokoju w życiu wielu osób z ZA. Z tego powodu wiele osób decyduje się na samosegregację, aby uniknąć kłopotów i bólu. Temple Grandin (1999) stwierdza, że najpowszechniejszym uczuciem obecnym w życiu osoby dorosłej z autyzmem jest „lęk”. Zrozumiałe jest, że każda osoba mająca trudności społeczne i komunikacyjne zareagowałaby niepokojem w obliczu świata społecznego, który wymaga tak wysoko rozwiniętych zdolności społecznych, choć w wielu przypadkach zasady są niepisane i ciągle się zmieniają. Choć sytuacja wydaje się niemożliwa, wcale tak nie jest. Dowiedzieliśmy się już, że postępu społecznego mogą dokonać nastolatki i dorośli oraz że postęp społeczny może przynieść pozytywne konsekwencje. Nadszedł czas, aby zobaczyć, czy niektóre z wymienionych deficytów można przekształcić w aktywa. Osoba z ZA jest z natury wolna od wielu instynktów społecznych, które trzymają wielu ludzi w niewoli konwencji. Ta swoboda pozwala osobie myśleć nieszablonowo, co potencjalnie prowadzi do kreatywnych rozwiązań wielu złożonych problemów. Profesor Simon Cohen-Baron przeprowadził pośmiertne badanie dwóch słynnych fizyków, Sir Isaaca Newtona i Alberta Einsteina. Newtonowi przypisuje się odkrycie praw grawitacji, podczas gdy Einstein opracował teorię względności. Badanie Cohena-Barona ujawniło, że każdy z nich wykazywał wiele cech wspólnych dla ZA. Chociaż Cohen-Baron przyznaje, że niemożliwe jest postawienie właściwej diagnozy pośmiertnie, interesujące jest spekulowanie, że fizycy ci nie byli obciążeni konwencją, co umożliwiło im dokonywanie spektakularnych odkryć. Być może to właśnie silne zainteresowania Newtona i Einsteina napędzały ich niestrudzoną pogoń za odkryciami naukowymi. Preferowanie przez wiele osób osób z ZA przewidywalności i identyczności może sprawić, że dana osoba stanie się wzorowym uczniem lub pracownikiem ze względu na jej naturalne trzymanie się zasad i oczekiwań. Tendencja do identyczności może prowadzić do rozwinięcia silnego poczucia dobra i zła. To poczucie dobra i zła może prowadzić do głębokiego poczucia sprawiedliwości społecznej i uczciwości. Sprawiedliwość społeczna i uczciwość to dwie cechy bardzo potrzebne w każdym społeczeństwie. Aby lepiej zrozumieć trudną sytuację społeczną nastolatków i dorosłych z ZA, konieczne jest zrozumienie wysoce społecznego świata, w którym żyjemy.

## **CZYM SĄ UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNE?**

Umiejętności społeczne to zdolności, których oczekuje się od nas, że będziemy wykorzystywać w interakcjach z innymi członkami naszego społeczeństwa. Opierają się na normach społecznych naszego społeczeństwa i mówią nam, jakie postawy i zachowania są uważane za normalne, akceptowalne i oczekiwane w danej sytuacji społecznej. Dla Ciebie i dla mnie umiejętności społeczne są ważne, ponieważ pozwalają nam na wzajemną interakcję w przewidywalny sposób, dzięki czemu możemy łatwiej się rozumieć i być rozumianymi. Bez uzgodnionego sposobu interakcji społecznych bardzo trudno jest zapobiec nieporozumieniom. Ważne jest, abyśmy mogli porozumiewać się w sposób przejrzysty. Ważne jest również, aby wiedzieć, że ludzie, którzy mają dobrze rozwinięte umiejętności społeczne, są na ogół postrzegani przez innych członków społeczeństwa jako kompetentni i odnoszący sukcesy. Zwykle są też lubiani przez innych, podczas gdy ci, którzy mają trudności z opanowaniem umiejętności społecznych, są często postrzegani przez społeczeństwo jako nieudolni. Nienabywanie odpowiednich umiejętności społecznych może prowadzić do izolacji, poczucia samotności, frustracji, odrzucenia i niskiej samooceny. Dla osób z ZA ważne jest, aby wiedzieć, że ta porażka jest wynikiem Twojej niepełnosprawności, a nie Twojego własnego działania lub braku nauczania lub wysiłku. Dla społeczeństwa umiejętności społeczne są ważne, ponieważ zapewniają porządek, przewidywalność, a także przekazują moralność, wartości, motywy, role społeczne, język i symbole naszego społeczeństwa z pokolenia na pokolenie. Wszystkie te cechy i zachowania są uważane przez społeczeństwo za

niezbędne do przetrwania. Umiejętności społeczne składają się z trzech podstawowych elementów: spożycia społecznego, procesu wewnętrznego i wyniku społecznego. Spożycie społeczne odnosi się do naszego widzenia i rozumienia słów, modulacji głosu, języka ciała, kontaktu wzrokowego, postawy, gestów i innych zachowań kulturowych towarzyszących przekazowi społecznemu. Proces wewnętrzny odnosi się do naszej interpretacji przekazu społecznego, a także rozpoznawania i zarządzania własnymi emocjami i reakcjami. Efekt społeczny odnosi się do tego, jak reagujemy na komunikat za pomocą naszych własnych słów, modulacji głosu, mowy ciała, kontaktu wzrokowego, postawy, gestów i zachowań kulturowych. Ważne jest, aby zrozumieć, że umiejętności społeczne to zachowania wyuczone. Najpierw uczy się ich w rodzinie, a następnie wzmacnia w szkole i społeczności. Umiejętności społeczne są nauczone za pomocą różnych metod, w tym poprzez ustalanie zasad lub standardów akceptowalnego zachowania, modelowanie i obserwowanie zachowań społecznych innych oraz bezpośrednia nauka umiejętności społecznych. Korzystanie z umiejętności społecznych uczy dzieci, jak reagować w akceptowalny sposób na trudne sytuacje. Umiejętności społeczne wzmacnia się poprzez wsparcie lub wzmocnienie, a osłabia poprzez ignorowanie lub karanie. Jeśli jesteś nastolatkiem lub osobą dorosłą z ZA lub osobą wspierającą, ważne jest, aby wiedzieć, że te metody nauczania umiejętności społecznych sprawdzają się dobrze w przypadku dzieci i nastolatków o cechach neurotypowych; jednakże nie są one tak skuteczne w przypadku dzieci i nastolatków z ZA. Osoby neurotypowe (NT) uczą się poprzez instrukcje, ale mają także ogromną zdolność uczenia się poprzez obserwację i interpretację zachowań innych. Osoby NT są w stanie to zrobić, ponieważ potrafią interpretować punkt widzenia innych. Niestety nie jest to często prawdą w przypadku osoby z ZA, której problemy z przyjmowaniem perspektywy mogą zmniejszyć dokładność interpretacji na podstawie obserwacji. Podstawowych umiejętności społecznych należy uczyć poprzez bezpośrednie instrukcje połączone z większą liczbą możliwości ćwiczeń przez dłuższy okres czasu. Kiedy podstawowe zrozumienie społeczne zostanie osiągnięte poprzez bezpośrednie instrukcje, starszy nastolatek lub dorosły może odnieść korzyść z mniej bezpośredniego, ale kierowanego podejścia, które obejmuje umiejętną obserwację w centrum uwagi. Konkretnie umiejętności społeczne, które składają się na tę podstawę zrozumienia społecznego, obejmują:

- stosowanie właściwych powitań i pożegnań
- na zmianę
- Być cierpliwym
- bycie grzecznym i uprzejmym
- być miłym
- okazywać szacunek
- słuchanie innych
- czekanie na swoją kolej, aby mówić
- chwalenie innych
- wiedza, jakie dowcipy opowiadać, a jakich nie
- wiedza, jakie tematy rozmów są odpowiednie dla jakich odbiorców
- poszanowanie przestrzeni osobistej
- powstrzymanie się od negatywnych komentarzy na temat ludzi

- powstrzymanie się od wyzywania innych osób
- powstrzymanie się od przeklinania i wykonywania wulgarnych gestów
- posługiwanie się dobrymi manierami.

Ta lista umiejętności społecznych jest ważna i należy się jej uczyć. Najlepszą strategią nauczania określonych umiejętności społecznych jest bezpośrednie nauczanie. Bezpośrednie nauczanie w połączeniu z wieloma możliwościami ćwiczeń z większym prawdopodobieństwem doprowadzi do pomyślnego nabycia tych umiejętności. Większość umiejętności z tej listy jest na ogół nauczana w dzieciństwie i wczesnych latach nastoletnich, ale niektóre nastolatki i dorośli mogą chcieć lub potrzebować odświeżenia wiedzy. W takim przypadku najlepiej zacząć od nauczania koncepcji każdej umiejętności społecznej, a następnie wspierać nastolatka lub osobę dorosłą w stosowaniu tych umiejętności w różnych sytuacjach. Nauczanie koncepcji odbywa się w następujących krokach:

Przykład koncepcji: chwalenie innych

1. Zdefiniuj pojęcie: pochwała to akt wyrażania aprobaty lub podziwu.
2. Wymień najważniejsze cechy: czyn, wyrażenie, aprobata lub podziw.
3. Podaj pozytywne przykłady:
  - Jesteś bardzo miłą osobą.
  - Twoje włosy są piękne.
  - Podoba mi się sposób, w jaki opowiedziałeś tę historię.
4. Podaj negatywne przykłady:
  - Jesteś okropnym nauczycielem.
  - To brzydka sukienka.
  - Myślę, że jesteś miły, ale nie mam ochoty Ci nic mówić.
5. Podaj prototyp, najlepszy przykład chwalenia innych.
  - Jesteś cudowną osobą i myślę, że jesteś najlepszy.
6. Daj uczniowi możliwość sortowania i identyfikowania pozytywnych i negatywnych przykładów chwalenia innych.
7. Daj okazję do przeciwiczenia chwalenia innych w formie scenki lub scenariusza.

Po nauczeniu koncepcji pochwały i przeciwiczeniu tej umiejętności w izolacji, nadszedł czas na uogólnienie tej umiejętności na inne konteksty. To czas, kiedy można wprowadzić obserwację i refleksję. Podczas każdej okazji do ćwiczeń poproś dziecko lub nastolatka o zanotowanie obserwacji i skorzystanie z okazji z czasem na refleksję. Powtarzaj ten proces z każdą umiejętnością, zachęcając do obserwacji, refleksji i analizy. W przypadku starszych nastolatków i dorosłych nauczanie umiejętności społecznych różni się od metod stosowanych w przypadku dzieci. Różni się tym, że w większości przypadków mają już dobre zrozumienie zasad społecznych, ale mają trudności z zastosowaniem tych zasad w autentycznych sytuacjach. Dla nastolatka lub osoby dorosłej, która musi zapamiętać każdą zasadę, jest to szczególnie trudne, ponieważ takie podejście nie sprawdza się zbyt dobrze w przypadku nieoczekiwanych zmian. Dlatego istnieje większe ryzyko niepowodzenia, biorąc pod uwagę szybko



zmieniające się zasady społeczne w wielu społecznościach. Każde pokolenie stara się modyfikować normy społeczne swoich czasów. Zwykle ma to miejsce w okresie nastoletnim, kiedy wiele osób uczestniczy w zmienianiu się oczekiwań społecznych. Na przykład moje pokolenie pracowało nad przekonaniem szerszego społeczeństwa, że noszenie niebieskich dżinsów może być właściwe w wielu sytuacjach towarzyskich. Nasi rodzice uznali to za społecznie niewłaściwe. Inne pokolenia modyfikowały normy społeczne w inny sposób. Obejmowały one zwiększone użycie slangu, komunikację społeczną, w której wiek ma mniejszy wpływ na to, jak się do siebie zwracamy niż w poprzednich pokoleniach, oraz rolę mężczyzny i kobiety w interakcjach społecznych. Żyjemy w czasach, w których normy społeczne zmieniają się w szybkim tempie. Jest praktycznie niemożliwe, aby jakkolwiek pojedynczy człowiek znał i opanował wszystkie umiejętności społeczne wymagane w każdym środowisku. Dr Grandin pyta: „Czy to daje nam wymówkę, aby odłożyć na bok wysiłek niezbędny do funkcjonowania społecznego? Nie. Oznacza to po prostu, że nasze społeczne uczenie się nigdy się nie kończy” (Grandin i Barron 2005, s. 24). Grandin i Barron (2005) proponują pomysł, zgodnie z którym zamiast uczyć konkretnych umiejętności społecznych w każdej sytuacji, rozważymy nauczanie ogólnych zasad, które można zastosować w każdym wieku i w każdym środowisku społecznym. Nazywają te zasady Dziesięcioma Niepisanymi Zasadami Stosunków Społecznych i przewidują, że znajomość tych dziesięciu zasad doprowadzi do wzrostu świadomości społecznej. Zasady są następujące:

1. Zasady nie są absolutne. Są one oparte na sytuacji i na ludziach.
2. Nie wszystko jest równie ważne w wielkim schemacie rzeczy.
3. Wszyscy na świecie popełniają błędy. To nie musi zepsuć Ci dnia.
4. Uczciwość różni się od dyplomacji.
5. Bycie uprzejmym jest właściwe w każdej sytuacji.
6. Nie każdy, kto jest dla mnie miły, jest moim przyjacielem.
7. Ludzie zachowują się inaczej w miejscach publicznych niż prywatnie.
8. Wiedz, kiedy zniechęcasz ludzi.
9. „Dopasowanie” często wiąże się z wyglądem i brzmieniem, jakbyś pasował.
10. Ludzie są odpowiedzialni za swoje własne zachowania.

### **CZYM SĄ UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNE?**

Umiejętności komunikacyjne to zestaw zdolności, których używamy do jasnej i dokładnej wymiany informacji, myśli, postaw, pomysłów i uczuć. To dzięki komunikacji zdobywamy informacje potrzebne do przetrwania. Komunikacja składa się ze słów, których używamy, sposobu, w jaki je wypowiadamy, oraz naszej komunikacji niewerbalnej. Słowa, których używamy, pochodzą z naszego języka, sposób, w jaki je wypowiadamy, zależy od paralingwistycznych zasad naszego języka, a komunikacja niewerbalna składa się z bezsłownych komunikatów, które wysyłamy za pomocą mowy ciała. Mówca używa wskazówek paralingwistycznych, aby podkreślić komunikację i zapewnić słuchaczowi jasność. Komunikacja wymaga mówcy i słuchacza. Rolą mówcy jest przesłanie jasnego i zwięzłego komunikatu. Rolą słuchacza jest odebranie i prawidłowe zinterpretowanie komunikatu nadawanego przez mówiącego. Aby stać się skutecznymi mówcami, musimy rozwinąć umiejętności wymagane zarówno przez mówcę, jak i słuchacza.

### **Mówca**

Mówienie to czynność polegająca na wysyłaniu wiadomości do innych osób za pomocą języka mówionego. Mówca to osoba, która przekazuje wiadomość innym. Jako mówca musimy potrafić przekazać jasny i zwięzły przekaz. Aby tego dokonać, musimy dobrze władać naszym językiem, posiadać bodźce paralingwistyczne wspierające nasz język mówiony oraz wiedzę o komunikacji niewerbalnej. Musimy także dbać o to, aby słuchacz usłyszał i zrozumiał nasze przesłanie. Na mówcy spoczywa odpowiedzialność za skonstruowanie przekazu w taki sposób, aby mógł zostać zrozumiany przez słuchacza, nawet jeśli wymagany jest jakiś rodzaj mediacji. Oznacza to, że mówca musi potrafić dostrzec perspektywę słuchacza i móc odnieść się do jego punktu widzenia.

### **Słuchacz**

Słuchanie jest kluczem do otrzymywania wiadomości. Słuchacz to osoba odpowiedzialna za odbiór komunikatu. Słuchanie to połączenie słuchania tego, co mówi druga osoba i psychologicznego zaangażowania w osobę, która mówi (Windle i Warren 1999). Słuchanie wymaga czegoś więcej niż tylko słuchania słów. Wymaga chęci zrozumienia drugiego człowieka, postawy szacunku i akceptacji oraz chęci spojrzenia na sprawy z punktu widzenia drugiej osoby.

Słuchanie w dialogu to bardziej słuchanie znaczeń niż słów... W prawdziwym słuchaniu sięgamy za słowa, przeglądamy je, aby znaleźć osobę, która się objawia. Słuchanie jest poszukiwaniem skarbu prawdziwej osoby, objawianego werbalnie i niewerbalnie. Jest oczywiście problem semantyczny. Te słowa mają dla Ciebie inną konotację niż dla mnie. W związku z tym nigdy nie mogę powiedzieć Ci tego, co powiedziałeś, a jedynie to, co usłyszałem. Będę musiał przeformułować to, co powiedziałeś i sprawdzić to razem z Tobą, aby upewnić się, że to, co opuściło Twój umysł i serce, dotarło do mojego umysłu i serca w stanie nienaruszonym i bez zniekształceń. (Powell 1990)

Słuchanie wymaga wysokiego poziomu koncentracji i energii. Wymaga od słuchacza odłożenia na bok własnych myśli i planów. Prawdziwe słuchanie wymaga zawieszoności osądu, uważnej oceny i jawnej aprobaty; wszystkie są potrzebne, aby zrozumieć układ odniesienia, emocje i postawy drugiej osoby. Słuchanie, aby zrozumieć, jest rzeczywiście trudnym zadaniem. Konkretnie umiejętności wymagane do skutecznego słuchania obejmują poświęcenie pełnej uwagi drugiej osobie, obserwowanie drugiej osoby, a następnie myślenie o tym, co druga osoba próbuje przekazać. Poświęcenie pełnej uwagi mówiącemu oznacza, że słuchacz musi zwracać uwagę zarówno na przekaz werbalny, jak i niewerbalny. Dobry słuchacz pochyla się delikatnie w stronę mówiącego, stoi twarzą do drugiej osoby, utrzymuje otwartą postawę z nieskrzyżowanymi rękami i nogami, utrzymuje odpowiednią odległość między słuchaczem a mówcą i przekazuje mówcy niewerbalną informację zwrotną poprzez kiwanie głową i pozytywną minę wyrażenie. Poświęcenie pełnej uwagi mówiącemu obejmuje zwracanie uwagi na słowa i uczucia wyrażane przez mówiącego, na komunikację niewerbalną mówiącego i towarzyszące mu sygnały paralingwistyczne. To dzięki słowom, komunikacji niewerbalnej i wskazówkom parajęzykowym powstają pomysły na temat tego, co mówca próbuje przekazać. Słuchacz musi przyjąć perspektywę mówiącego i spróbować zobaczyć komunikację z jego punktu widzenia.

### **Język**

Nasz język to społecznie podzielany i uzgodniony system komunikacji składający się z symboli, których używamy z innymi ludźmi do wyrażania i wymiany pomysłów, myśli, postaw, faktów i uczuć. Języka uczy się poprzez modelowanie i praktykę. Aby opanować język, musimy rozwinąć wiedzę językową na temat tego języka; w tym dźwięki, znaczenie słów, gramatykę i społeczne użycie języka. Umiejętności te zazwyczaj rozwijają się z biegiem czasu od urodzenia do około ósmego roku życia, kiedy większość dźwięków i struktur większości języków jest już na swoim miejscu. Język staje się coraz bardziej złożony przez całe życie w miarę nabywania nowego słownictwa i pojęć. Albert Mehrabian (1972) odkrył, że

słowa stanowią 7 procent całego znaczenia w komunikacji obejmującej uczucia i postawy, przypisując aż do 93 procent znaczenia innym zmiennym.

### **Wskazówki parajęzykowe**

Wskazówki paralingwistyczne to cechy naszej mowy, które służą podkreśleniu komunikacji w celu zapewnienia słuchaczowi przejrzystości. Cechy te obejmują wysokość, głośność, rytm, akcent i intonację głosu. Wskazówki paralingwistyczne dotyczą tego, jak coś co się mówi, a nie treść tego, co się mówi. Wysokość odnosi się do dźwięku głosu – wysokiego lub niskiego – i jest mierzona w skali herców. Głośność odnosi się do głośności głosu – głośniego lub cichego – i jest mierzona w decybelach. Rytm odnosi się do metrycznego wzorca mowy, który różni się w zależności od języka. Stres odnosi się do nacisku kładzionego na słowa w komunikacji, co może zmienić zamierzony przekaz w zależności od tego, które słowo jest akcentowane. Wskazówki paralingwistyczne zwiększają klarowność zamierzonego przekazu; dlatego są niezbędne do zrozumienia i bycia rozumianym przez innych. Aby zademonstrować wpływ wskazówek paralingwistycznych na mowę, przeanalizujemy wpływ, jaki akcent wywiera na następujące zdanie. Jeśli powiem: „Nie powiedziałem, że rozbiłeś okno” i inaczej podkreślę każde słowo w zdaniu, sugerowane znaczenie zmieni się drastycznie z każdym stwierdzeniem. Jeśli powiem: „Nie powiedziałem, że rozbiłeś okno”, sugeruję, że chociaż nie złożyłem tego oświadczenia, ktoś inny mógł powiedzieć, że rozbiłeś okno. Jeśli powiem: „Nie powiedziałem, że rozbiłeś szybę”, wyrażam pewną złość w związku z oskarżeniem, że jestem oskarżany o złożenie oświadczenia, że rozbiłeś szybę. Jeśli powiem: „Nie powiedziałem, że rozbiłeś okno”, sugeruję, że być może zgłosiłem to w inny sposób, na przykład zapisując to w notatce lub gestem wskazując, że rozbiłeś okno. Jeśli powiem: „Nie powiedziałem, że rozbiłeś okno”, potwierdzam, że rzeczywiście złożyłem oświadczenie w sprawie rozbitego okna, ale nie powiedziałem, że rozbiłeś okno; może powiedziałem, że ktoś inny rozbił szybę. Jeśli powiem: „Nie powiedziałem, że rozbiłeś okno”, może rzeczywiście powiedziałem, że rozbiłeś okno lub po prostu stłukłeś szybę. Jeśli powiem: „Nie powiedziałem, że rozbiłeś okno”, być może powiedziałem, że stłukłeś coś innego, na przykład ramę lub szybę. W każdym stwierdzeniu podstawowe znaczenie zmienia się znacząco w wyniku nacisku lub nacisku kładzionego na każde słowo. Jeśli zdanie składające się z siedmiu słów może mieć sześć różnych znaczeń, w wyniku zmian akcentu, można sobie wyobrazić, jak skomplikowany może być język w interpretacji. Intonacja to specyficzny znacznik głosowy, który przekazuje pewne cechy gramatyczne w języku. W języku angielskim przykładem intonacji jako cechy gramatycznej może być obniżenie głosu na końcu zdania, gdy chcemy przekazać jakieś oświadczenie. Inne przykłady obejmują podniesienie głosu na końcu zdania, aby zadać pytanie lub wyrażenie nagłej, mocnej wypowiedzi na końcu zdania w celu wykrzyknienia. Intonacja służy również do wyrażania emocji, takich jak radość, frustracja, złość i strach. Kiedy ktoś jest przerażony w straszny sposób, może krzyknąć słowo „pomocy”, wzmacniając ton głosu na końcu słowa, wydając okrzyk i zwiększając głośność głosu. W ten sposób komunikuje się innym, że dana osoba pilnie woła, że ktoś powinien przyjść z pomocą. Jeśli ktoś czuje się zawstydzony jakąś sytuacją i chce coś powiedzieć, aby odzyskać swoją godność, może powiedzieć to samo słowo „pomoc”, ale podnieść ton głosu, jednocześnie zmniejszając głośność wypowiedzanego słowa. Dzięki temu słuchacz usłyszy, jak nieśmiała lub nieśmiała osoba prosi inną osobę o przebaczenie lekko zawstydzonym tonem. Albert Mehrabian (1972) odkrył, że same wskazówki parajęzykowe odpowiadają za aż 38 procent wszystkich znaczeń w komunikacji, która obejmuje uczucia i postawy. Wskazówki i słowa paralingwistyczne łącznie odpowiadają za 45 procent znaczenia komunikacji, która obejmuje uczucia i postawy.

### **Komunikacja niewerbalna**

Komunikacja niewerbalna to proces komunikowania się poprzez wysyłanie i odbieranie komunikatów bez słów. Wiadomości te są przesyłane poprzez mimikę, kontakt wzrokowy, gesty, mowę ciała i postawę. Wyraz twarzy wynika z ruchów i położenia mięśni twarzy. Ruchy te przekazują innym osobom

bezsłowne komunikaty związane ze stanem emocjonalnym osoby mówiącej. Są głównym źródłem przekazywania informacji emocjonalnych. Uśmiechnięta twarz może wyrażać przyjemność lub szczęście, podczas gdy marszcząca brwi wyraża niezadowolenie lub smutek. Oczy są szczególnie wyraziste w przekazywaniu smutku, złości, frustracji, zamieszania i szczęścia. Gesty to ruchy ciała, które również przekazują znaczenie bez słów. Znaczenie gestu jest zwykle ustalane w obrębie kultury. Przykładowo w Niemczech osoba trzymająca kciuk w górę z palcami złożonymi w pięść gestykulowałaby numer jeden jak w przypadku zamówienia jeszcze jednego piwa w pubie, podczas gdy w Stanach Zjednoczonych kciuk w górę w tym samym geście oznacza „dobrą robotę” lub „zgadzam się”. Jeśli osoba ze Stanów Zjednoczonych podróżująca po Niemczech z przyjemnością podniosła kciuk do góry po zamówieniu kolejki piwa dla swojej grupy, może się okazać, że kupuje drugą kolejkę, gdy jego bezsłownym zamiarem było powiedzenie kelnerowi: „Dobra robota dla pierwsza runda.” Postawa przekazuje także bezsłowne komunikaty poprzez kształt i położenie tułowia w stosunku do rąk i nóg. Ramiona ciasno złożone na klatce piersiowej mogą sygnalizować upór, podczas gdy ramiona otwarte mogą komunikować elastyczność i zaufanie. Kiedy ludzie siedzą i pochylają się do przodu, komunikują, że interesuje ich to, co mówią inni; kiedy siedzą wygodnie, wydają się potężni i sprawujący kontrolę. Ludzie komunikują się za pomocą komunikacji niewerbalnej, nawet jeśli nie chcą się komunikować. Ciało ludzkie po przebudzeniu będzie się komunikować nawet bez pozwolenia. Albert Mehrabian (1972) odkrył, że komunikacja niewerbalna odpowiada za 55 procent całego znaczenia rozmów o uczuciach i postawach. Oznacza to, że ze wszystkich trzech części aktu komunikacji – słów, wskazówek paralingwistycznych i komunikacji niewerbalnej – to właśnie komunikacja niewerbalna przekazuje najwięcej znaczeń. Odkrycia Mehrabiana są przydatne w wyjaśnianiu znaczenia znaczenia w odróżnieniu od słów. Model ten jest przydatny do zilustrowania znaczenia czynników innych niż same słowa podczas próby przekazania znaczenia (jako mówiący) lub interpretacji znaczenia (jako słuchacz). Należy jednak zachować ostrożność przy uwzględnieniu kontekstu komunikacji, ponieważ badania Mehrabiana skupiały się przede wszystkim na mówionym przekazywaniu uczuć i postaw. Dlatego jego wyników nie należy uogólniać na wszystkie rodzaje komunikacji. Jednak ważne jest, aby wiedzieć, że znacząca komunikacja składa się ze słów, wskazówek parajęzykowych i komunikacji niewerbalnej. Aby skutecznie się komunikować, trzeba umieć nie tylko słuchać, ale także mówić, ale na tym nie koniec historii. Osoba może mieć najbardziej rozwinięty język, ale jeśli nie jest w stanie zastosować tego języka w sytuacjach społecznych, skuteczność będzie ograniczona.

### **JAK SĄ POWIĄZANE UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNE I KOMUNIKACJA?**

Umiejętności społeczne i komunikacyjne są ze sobą powiązane poprzez pragmatykę. Pragmatyka w każdym języku określa standardy lub zasady społecznego użycia języka. Jasna, skuteczna i znacząca komunikacja może nastąpić tylko wtedy, gdy zarówno mówca, jak i słuchacz będą w stanie opanować te zasady. Pragmatyka to „używanie języka do wyrażania swoich intencji i załatwiania spraw w świecie”. Pragmatyka obejmuje zasady konwersacji i akt komunikacji. Zasady konwersacji obejmują kolejność, poziom formalności i utrzymanie tematu. Akt komunikowania obejmuje odpowiednie tempo mowy, wysokość, akcent, intonację, głośność, ilość informacji, jakość informacji i bezpośredniość informacji. Kiedy łamane są zasady pragmatyki, łatwo rozpoznać, że coś jest nie tak. Dobra wiadomość jest taka, że pragmatyka reguluje również zasady określające sposób naprawy rozmów – strategie „naprawiania”. Pociuszająca jest myśl, że umiejętności społeczne są łatwe do nauczenia i dostępne dla każdego, ale to nieprawda, szczególnie w przypadku nastolatków i dorosłych z ZA. ZA jest niepełnosprawnością, która negatywnie wpływa na nabywanie i właściwe wykorzystanie umiejętności społecznych, w tym społecznego używania języka, ale sytuacja nie jest beznadziejna. Umiejętności społeczne mogą być tym czego uczą się nastolatki i dorośli z ZA, gdy istnieje chęć połączona z jasnymi wytycznymi dotyczącymi robienia postępów.

## KROKI DO ZWIĘKSZENIA KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH

Świadomość społeczna i kompetencje społeczne będą rosły z biegiem czasu u nastolatki i osoby dorosłej z ZA, jeśli zastosuje ona umiejętną obserwację, samoanalizę, analizę, wdrożenie osobistych strategii w celu zaspokojenia indywidualnych potrzeb i ciągłą ocenę. Kroki mające na celu zwiększenie kompetencji społecznych rozpoczynają się od zrozumienia każdej części procesu, a następnie przechodzą do sugestii, jak zacząć. Umiejętna obserwacja to działanie podejmowane w celu rozpoznania i odnotowania faktów lub zdarzeń w Twoim otoczeniu społecznym. Obserwacja polega na uważnym i skupionym obserwowaniu otoczenia społecznego w celu wyrobienia sobie oceny. Kluczem do postępu społecznego jest skupienie się głównie na ludziach i interakcjach w twoim otoczeniu – obserwowanie słów, zachowań i próba dostrzeżenia pod powierzchnią do perspektyw, czyli punktu widzenia. Obejmuje to również obserwowanie reakcji innych, a nawet badanie własnych reakcji. Obserwacje można zapisywać, sporządzać na wykresach lub przechowywać w pamięci. Jeśli nie masz dobrej pamięci lub jesteś nieuważny, najlepiej zapisz swoje obserwacje. Jedną z ostrzeżeń dla nastolatka lub osoby dorosłej z ZA jest rozwijanie umiejętności dokładnej obserwacji. Każdy patrzy na świat, w tym na interakcje między ludźmi, na podstawie własnych doświadczeń. Wszyscy mamy soczewki na oczach, mówiąc w przenośni, które wpływają na to, jak interpretujemy to, co obserwujemy. Na nasze soczewki duży wpływ mają nasze umiejętności, doświadczenia życiowe, kultura i język. Obserwowanie świata społecznego jest niezwykle trudne dla osoby z ZA z wielu powodów. Niektórzy eksperci uważają, że istnieje załamanie w rozumowaniu i osądach społecznych, które negatywnie wpływa na trafność interpretacji zachowań społecznych. W przypadku nastolatków i dorosłych, którzy chcą rozwinąć umiejętności dokładnej obserwacji, może być potrzebny inny zestaw „oczu”. Może to obejmować zatrudnienie innej osoby, która ma dobrze rozwinięte umiejętności obserwacji, aby pełniła rolę osoby oceniającej. „Inter-rater” to termin używany w naukach społecznych do opisanego działania dwóch osób obserwujących to samo wydarzenie w tym samym czasie, nagrywających, a następnie dzielących się swoimi obserwacjami. Stopień, w jakim obie osoby zgadzają się w swoich obserwacjach, jest stopniem spójności między obserwacjami. Test wiarygodności między osobami oceniającymi mógłby przebiegać według następującego scenariusza: Ty i jeszcze jedna osoba postanawiacie obserwować, ile razy rodzic w parku okazuje miłość swojemu dziecku. Gesty pełne miłości to uściski, poklepania, pocałunki, uśmiechy i słowa potwierdzające. Obserwujesz rodzica i dziecko oddzielnie przez z góry określony czas, zaznaczając liczbę za każdym razem, gdy zauważysz coś, co uważasz za gest miłości. Na koniec obserwacji dodaj całkowitą liczbę gestów miłości, które zaobserwowałeś, a drugi obserwator dodał całkowitą liczbę obserwacji. Podziel mniejszą liczbę przez większą, a następnie pomnóż przez 100 procent. Jeśli jeden obserwator zaznaczy trzy podsumowania w danym okresie, a druga osoba odnotuje siedem, oczywiście wiarygodność między oceniającymi będzie niespójna.

$3 \text{ podzielone przez } 7 = 0,42$

$0,42 \text{ pomnożone przez } 100 \text{ procent} = 42 \text{ procent}$

To da ci procent, na który zgodziłeś się na liczbę gestów miłosnych. Jest to uważane za „rzetelność między oceniającymi”, czyli stopień, w jakim jesteś konsekwentny w swoich obserwacjach. Obliczenia te nie będą uwzględniać błędu spowodowanego przypadkiem, zatem każdy magik matematyczny może zdecydować się na użycie współczynnika kappa Cohena, który jest statystyczną miarą wiarygodności między oceniającymi, mierzącą zgodność między dwoma oceniającymi, biorąc pod uwagę zgodność zawartą przez przypadek. Jeśli chcesz określić odpowiedzialność między oceniającymi, gdy jest więcej niż dwóch oceniających, możesz użyć współczynnika kappa Fleissa. Poświęć trochę czasu na rozmowę na temat obserwacji. Ten rodzaj praktyki, refleksji i dyskusji może pobudzić silne umiejętności obserwacji u obu oceniających. Samoanaliza polega na refleksyjnej analizie swojego zachowania, w

tym myśli, motywów i uczuć. Zachowania, które należy zbadać, pochodzą z obserwacji, których dokonujesz na swój temat oraz obserwacji innych osób w Twoim otoczeniu społecznym. To połączenie twoich obserwacji i samoanalizy doprowadzi cię do lepszego zrozumienia otoczenia społecznego. Informacje te mogą służyć jako podstawa do określenia konkretnych strategii, które najlepiej odpowiadają Twoim potrzebom, biorąc pod uwagę wymagania Twojej społeczności. Wdrażanie strategii osobistych oznacza akt stosowania strategii, które zaspokoją Twoje indywidualne potrzeby w oparciu o Twoje obserwacje i samoanalizę; należy również wziąć pod uwagę inne czynniki, w tym osobiste preferencje, zainteresowania i dostępność zasobów. Strategie osobiste mogą obejmować pisanie scenariuszy i odgrywanie ról w celu przygotowania się do interakcji społecznych; pisanie list w celu ustalania priorytetów i zapamiętywania wydarzeń; lub używanie notatnika lub osobistego asystenta cyfrowego (PDA) do przechowywania notatek i zapisów, które mogą być potrzebne w interakcjach społecznych. Ocena bieżąca to etap, który pozwala ocenić skuteczność każdej strategii. Jest to także moment, w którym możesz zdecydować się na zmianę swojej strategii i spróbować ponownie. Ponieważ wymagania społeczne ciągle się zmieniają, a społeczne uczenie się nigdy się nie kończy, ocena będzie trwała przez całe twoje życie, tak jak ma to miejsce w przypadku każdego. Teraz, gdy znasz już proces prowadzący do zwiększania kompetencji społecznych, czas zacząć. Pierwszym krokiem do zmiany lub modyfikacji dowolnego zachowania jest zaakceptowanie potrzeby zmiany. Może to być największe wyzwanie dla każdego, ponieważ zmiany są trudne. Szczególnie trudno jest stawić czoła i przyznać, że konieczna jest zmiana w obszarze, który w przeszłości powodował poważne problemy lub cierpienia, lub w obszarze, w którym już wcześniej bezskutecznie próbowano dokonać zmian. Ważne jest, aby chcieć być ze sobą szczerym. Tym z Was, którzy cierpią na ZA, prawdopodobnie nie zajmie dużo czasu rozpoznanie i zaakceptowanie faktu, że problemy społeczne istnieją i że konieczna jest poprawa, ponieważ prawdopodobnie słyszycie to od innych przez większość swojego życia. Możesz być przyzwyczajony do życia, które wiąże się z negatywnymi konsekwencjami, takimi jak bezrobocie, niepełne zatrudnienie, nadmierne uzależnienie lub izolacja; ale naprawdę chciałbyś czerpać korzyści z pozytywnych konsekwencji satysfakcjonującej pracy, większej niezależności i lepszych relacji z innymi. Jeśli nadal nie jesteś pewien, możesz przemyśleć swoją obecną sytuację i zadać sobie następujące pytania.

- Czy mam trudności z nawiązywaniem lub utrzymywaniem przyjaźni?
- Czy czuję, że często jestem niezrozumiany?
- Czy mam problemy ze zrozumieniem zachowań społecznych innych?
- Czy mam problemy społeczne w szkole lub pracy?
- Czy mam problemy w związku ze względu na problemy społeczne?
- Czy uważam, że moje zachowania społeczne hamują mój sukces lub postęp w jakiegokolwiek dziedzinie życia?
- Czy moi przyjaciele i rodzina dręczą mnie w związku z moimi umiejętnościami społecznymi?

Jeśli odpowiedziałeś twierdząco na którekolwiek z tych pytań, prawdopodobnie możesz skorzystać z informacji, które pomagają zwiększyć świadomość i kompetencje społeczne. Po ustaleniu, że zmiana pomoże, następnym krokiem jest rozpoczęcie obserwacji swoich społecznych wzorców interakcji i interakcji z innymi. Można je odnotować w szczegółach lub jako ogólne wrażenia. Należy poczynić i odnotować obserwacje dotyczące Twojej skuteczności lub braku skuteczności. Następnym krokiem jest zaplanowanie i przećwiczenie nowych umiejętności społecznych w różnych sytuacjach, od wizyt w

gabinecie lekarskim po rozmowy kwalifikacyjne. Ostatnim krokiem jest ocena i przemyślenie nowo zastosowanych umiejętności w celu wprowadzenia zmian, jeśli zajdzie taka potrzeba.

## **TEMAT: ZNAJOMI**

Znajomi to ludzie, z którymi łączy nas przypadkowy kontakt. Połączenia te zwykle wynikają z pewnego rodzaju wspólnego doświadczenia. Wśród znajomych znajdują się koledzy ze szkoły, współpracownicy, kierowcy autobusów, usługodawcy, nauczyciele, profesorowie, sprzedawcy, sąsiedzi, kelnerzy, pomocnicy i parafianie. Znajomi są ważni, bo stanowią największą grupę osób, z którymi większość z nas ma stały kontakt. Znajomi zajmują wspólne przestrzenie i zapewniają pomoc w zadaniach niezbędnych w życiu codziennym. Zapewniają także dużą grupę osób, w której można znaleźć potencjalnych przyjaciół. Stopień złożoności komunikacji wymagany w tego typu relacjach jest różny, ale generalnie relacje te wymagają prostych form komunikacji, które mogą obejmować powitania i pożegnania, proste prośby lub przyjacielską rozmowę o pogodzie w połączeniu z niewerbalnymi gestami, takimi jak uśmiech, skinienie głową, fala lub spojrzenie. Choć komunikacja wymagana w przypadku większości znajomych jest prosta, inne czynniki mogą sprawić, że relacje na poziomie znajomych staną się bardzo podatne na nieporozumienia w przypadku nastolatków i dorosłych z ZA.

## **Wyzwanie**

Do własnego mieszkania wprowadziłem się zaraz po ukończeniu dwóch lat nauki w technikum na kierunku programowanie komputerowe. Razem z rodzicami zdecydowaliśmy, że wynajmę mieszkanie w mieście blisko mojej nowej pracy. Wybraliśmy miejsce położone na linii autobusu miejskiego, aby ułatwić mi dotarcie z miejsca na miejsce, zwłaszcza do pracy. Generalnie jestem niespokojny, gdy spotykam się z nowymi doświadczeniami. Na myśl o jeździe autobusem miejskim do pracy poczułem lekkie mdłości. Wiele lat wcześniej nauczyłam się, że muszę planować nowe doświadczenia. Najlepszym sposobem na zaplanowanie podróży autobusem byłoby przygotowanie notatki przypominającej mi o konieczności przedstawienia się kierowcy i podania mu adresu biura. W przeszłości nauczyłam się, że jeśli powiem kierowcy, dokąd chcę jechać, zazwyczaj zawiezie mnie na najbliższy przystanek autobusowy. Postanowiłem odbyć próbną jazdę autobusem, żeby dokładnie wiedzieć, czego się spodziewać pierwszego dnia w pracy. Napisałem listę z niezbędnymi informacjami i wsiadłem do autobusu. Przedstawiłem się Kenowi, kierowcy, i podałem mu adres mojej pracy. Od tego dnia wsiadałem do autobusu i mówiłem Kenowi: „Zabierz mnie do mojego biura”. Stało się to między nami żartem. Zawsze byłem osobą, która lubiła żartować. Ken po prostu zatrzymywał autobus na przystanku najbliższym mojemu biuru. Działo to świetnie, aż pewnego dnia Ken nagle wyszedł z pracy. Nie wiedziałam, że go nie będzie, więc wsiadłem do autobusu i powiedziałam kierowcy autobusu zastępczego: „Zabierz mnie do mojego biura”. Zapytała mnie, dokąd chcę jechać, a ja powtórzyłem: „Zabierz mnie do mojego biura”. Bardzo się zdenerwowała i po prostu kazała mi usiąść, wyrzucić przez okno i dać jej znać, jeśli jest coś, co wygląda jak mój biurowiec. Zrobiłem, co mi kazano, ale każdy budynek wyglądał tak samo i po prostu nie mogłem sobie przypomnieć adresu mojego biura, ponieważ nie korzystałem z niego przez tak długi czas. Nie miałem przy sobie scenariusza, z którego skorzystałem podczas pierwszej podróży autobusem. Skończyło się na tym, że jechałem autobusem przez dwie godziny. Kierowca autobusu w końcu przejechał całą trasę, odwiózł mnie z powrotem na przystanek, na którym wsiadłem i nakrzyczał na mnie, ile pieniędzy jestem winien miastu za poranny przejazd autobusem. Nie tylko wpadłem w kłopoty w autobusie, ale też w pracy, bo nie zadzwoniłem i nie powiedziałam, że się spóźnię.

Jonathan

## **Wyjaśnienie**

Największą grupą osób, z którymi mamy stały kontakt, są znajomi. Znajomości są bardzo zmienne i skomplikowane z tego punktu widzenia, że nigdy nie wiadomo, jak znajomy może zareagować na osobę, która ma trudności z komunikacją. Regularny kontakt ze znajomymi jest niezbędny zarówno nastolatkom, jak i dorosłym, którzy chcą żyć samodzielnie. W sytuacji Jonathana był on dobrze przygotowany na pierwszą podróż autobusem w nowym mieście. Pomyślnie zaplanował i przedstawił się kierowcy autobusu, podając dokładną lokalizację swojego biura. Dzięki tym informacjom kierowca autobusu mógł pomóc w wyborze przystanku autobusowego znajdującego się najbliżej biura Jonathana. To zadziałało dobrze i stało się przyjemną interakcją ze znajomym kierowcą autobusu. Jonathan zaczął polegać na przewidywalności sposobu jazdy autobusem. Był zaskoczony nieoczekiwaną zmianą kierowców i stwierdził, że nie jest przygotowany. W swoich rzeczach nie miał adresu swojego biura i nie potrafił wskazać innego sposobu rozwiązania problemu. W obliczu nieoczekiwanego uciekł się do niezawodnego i znanego schematu komunikacji „Zabierz mnie do mojego biura”, ale nie dostarczyło to kierowcy autobusu zastępczego informacji potrzebnych do zidentyfikowania jego przystanku autobusowego. Kierowca autobusu uznał jego prośbę za dziwną, więc został zwolniony, a problem nie został rozwiązany. Ten rodzaj nieporozumień jest doskonale znany nastolatkom i dorosłym z ZA. Komunikowanie się ze znajomym może być bardzo podatne na nieporozumienia, nawet jeśli rzeczywista treść wymiany zdań może być prosta, jak w przypadku prostych komentarzy lub pytań, z mniejszą liczbą wymian niż wymagana w przypadku przyjaciół. Prawdziwą przyczynę tej zwiększonej podatności można znaleźć w naturze relacji znajomości. Znajomości z definicji są związkami przypadkowymi, co oznacza, że nie ma silnego poczucia odpowiedzialności za dbanie o dobro drugiej osoby. Znajomi nie są ani przyjaciółmi, ani rodziną. Nie podjęli zobowiązań społecznego, aby zrozumieć drugą osobę, a nawet dogadać się. Może to stanowić zagrożenie dla przejrzystości wymiany werbalnej. Nawet krótkie rozmowy mogą stać się skomplikowane, jeśli zarówno mówca, jak i słuchacz nie dołożą wszelkich starań, aby zapewnić klarowność komunikacji i skorygowanie wszelkich nieporozumień. Nakłada to ogromną odpowiedzialność na osobę, która musi komunikować się w celu uzyskania dostępu do informacji lub usług; musi mieć pewność, że komunikacja jest jasna i skuteczna. To obciążenie może być irytujące dla nastolatka lub dorosłego z ZA, którzy będą mieli trudności ze spontaniczną interpretacją społecznych osobliwości w komunikacji ze znajomym, a także mogą mieć trudności z zidentyfikowaniem, że rzeczywiście wystąpił problem z komunikacją. Kiedy zostanie zidentyfikowane nieporozumienie w komunikacji, nastolatek lub dorosły z ZA mogą mieć trudności z zastosowaniem właściwej strategii „naprawy”, czyli strategii stosowanych do korygowania nieporozumień w komunikacji. W przypadku, gdy prawidłowo zidentyfikuje nieporozumienie w komunikacji, zastosowanie strategii „naprawy” może w dalszym ciągu wydawać się niewygodne w zastosowaniu i czasie, przynosząc takie same rezultaty – konflikt związany z nieporozumieniami. Jednorazowe spóźnienie do pracy może nie zagrozić pozycji Jonathana u pracodawcy, ale w rzeczywistości takie sytuacje zdarzają się w życiu nastolatków i dorosłych z ZA z niepokojącą, nieprzewidywalną regularnością. To właśnie nieprzewidywalność w ogromnym stopniu przyczynia się do poziomu niepokoju, z jakim musi żyć wiele nastolatków i dorosłych, i to właśnie ta nieprzewidywalność powoduje, że wiele osób przestaje próbować poruszać się w życiu poza bardzo małym kręgiem.

## **Rozwiązanie**

W wielu przypadkach najlepszym sposobem komunikacji ze znajomymi jest przygotowanie skryptu lub listy zawierającej dokładne informacje potrzebne do różnych rodzajów komunikacji. Jeśli chodzi o podróż autobusem, Jonathan był początkowo dobrze przygotowany na nowe doświadczenie. Wiedział, że musi przedstawić się kierowcy, a następnie podać dokładny adres jego biura. Niestety, gdy już ustalił sobie rutynę, zaniedbał noszenie ze sobą niezbędnych informacji potrzebnych w przypadku zmiany. Nauka interakcji ze znajomymi może być tak prosta, jak obserwacja osób w Twoim życiu, które pasują



do kategorii znajomych, przemyślenie roli tej osoby w Twoim życiu i przygotowanie odpowiedniego scenariusza zawierającego niezbędne informacje, które pomogą Ci w interakcjach z każdą znajomością. Kroki prowadzące do bardziej efektywnych interakcji społecznych ze znajomymi to:

1. Wypisz imiona lub tytuły osób, które uważasz za znajomych. Najlepiej uporządkować te informacje w notatniku lub osobistym asystencie cyfrowym (PDA); pamiętaj, aby uwzględnić takie osoby, jak koledzy z klasy, nauczyciele, współpracownicy, usługodawcy, urzędnicy, kasjerzy bankowi i kierowcy autobusów.
2. Ułóż listę alfabetycznie, aby w razie potrzeby móc łatwo uzyskać dostęp do informacji.
3. Wymień zasadniczą rolę każdego znajomego.
4. Wypisz najważniejsze informacje, których możesz potrzebować do przekazania każdemu ze znajomych. Pamiętaj, aby stosować dobre zasady robienia notatek.
5. Przyjrzyj się znajomym na swojej liście, zapisz, co widzisz i pomyśl o roli każdej osoby w Twoim życiu. Na przykład kasjer bankowy pomaga Ci w dokonywaniu wypłat, wpłat lub przelewów pieniędzy. Pamiętaj, że dla pracownika banku ważne jest, aby był pomocny i obsługiwał klientów banku. Możesz zauważyć, że kasjer jest przyjazny i dużo mówi. Możesz zaobserwować, jak ta osoba rozpoczyna powitanie od stwierdzenia na temat pogody lub pytania o Twoje samopoczucie. Nazywa się to „małą rozmową”. Możesz obserwować, jak inne osoby w kolejce przed tobą dzielą się krótkimi odpowiedziami na „pogawędkę” ze kasjerem. Możesz także zauważyć, że kasjer pyta: „W czym mogę dzisiaj pomóc?” Tak więc, pisząc scenariusz dla kasjera bankowego, będziesz musiał przygotować dwie części, pierwsza dotyczy sposobu, w jaki odpowiadasz na „pogawędkę”, a druga dotyczy tego, jak złożyć konkretną prośbę bankową.
6. Prowadząc „smaczne rozmowy” ważne jest, aby wiedzieć, że wiele osób podczas rozmów ze znajomymi wybiera bezpieczne, przewidywalne i bezosobowe tematy, takie jak krótkie komentarze na temat aktualnego stanu pogody, na przykład: „Dzisiaj jest naprawdę gorąco”. Wiele osób zadaje pytania dotyczące samopoczucia drugiej osoby, na przykład: „Jak się dzisiaj masz?” Może to wprowadzać w błąd, ponieważ osoba zadająca pytanie w zasadzie używa tego pytania jako powitania, a nie szczerego zapytania o prawdziwe dobro tej osoby. Niemal w każdym przypadku znajomy odpowiedziałby na tego typu pytanie słowami „Wszystko w porządku” lub „Wszystko w porządku”.
7. Na podstawie swoich obserwacji napisz w swoim notatniku lub palmtopie krótki scenariusz interakcji społecznej, który Twoim zdaniem doprowadzi do pozytywnej interakcji z każdym znajomym. Pamiętaj, aby używać języka jasnego, zwięzłego i grzecznego. Pamiętaj, aby uwzględnić odpowiedzi przypominające o konieczności wyrażania się w komunikacji i mowie ciała.
8. Ćwicz i ćwicz swoje skrypty, korzystając z notatnika lub palmtopa. Najlepiej będzie wyświetlić podgląd scenariusza przed spotkaniem ze znajomym, na przykład jeśli planujesz zakupy spożywcze lub wizytę w banku. Przejrzyj swoje skrypty przed wyjazdem. Jeśli zajdzie taka potrzeba, w przypadku wizyt u lekarza, dentystry lub specjalisty ds. zdrowia psychicznego najlepiej będzie zapoznać się z notatkami sporządzonymi podczas wizyty. Będziesz chciał wybrać praktykę i przypomnienie, które pozwolą na najbardziej płynną i naturalną interakcję. Czytanie z palmtopa w obecności sprzedawcy w sklepie spożywczym może utrudniać tę interakcję; jeśli jednak konieczne jest posunięcie się do przodu w interakcjach z innymi, nie ma problemu. Lepsze to niż brak interakcji.
9. Po skorzystaniu ze skryptów z każdym znajomym pamiętaj, aby poświęcić trochę czasu na zapisanie swoich wrażeń na temat efektywności interakcji społecznych. Pamiętaj, aby dołączyć komentarze na temat swojego zachowania i zachowania znajomego.

10. Aby uprościć analizę obserwacji, utwórz skalę od 1 do 5, za pomocą której możesz ocenić skuteczność swoich interakcji społecznych, gdzie 1 oznacza słabo, a 5 bardzo dobrze. Możesz skorzystać z poniższych pytań, aby pomóc w samoocenie.

- Czy komunikacja między znajomym a mną była jasna?
- Czy interakcja ze znajomym była pozytywna?
- Skąd mam wiedzieć, że interakcja była pozytywna?
- Czy cel interakcji został osiągnięty?
- Czy użyłem właściwych słów? Jak oceniłbym swoje sygnały paralingwistyczne? Jak oceniłbym swoją mowę ciała?
- Jeśli interakcja nie zakończyła się sukcesem, dlaczego?

11. Po ocenie swojego występu możesz zmienić scenariusz.

12. Przecwicz poprawiony scenariusz. Jeśli masz trudności ze zidentyfikowaniem dokładnego problemu u dowolnego znajomego, poproś zaufaną osobę o ocenę sytuacji. Jeśli uznasz, że jego spostrzeżenia są sprawiedliwe, możesz zdecydować się na włączenie sugestii do poprawionego scenariusza.

13. Miej przy sobie notatnik lub osobisty planer. Zdecydowanie zaleca się wykonanie kopii notatnika lub kopii zapasowej dla urządzenia PDA na wypadek zagubienia lub zagubienia.

Planowanie z wyprzedzeniem poprzez przygotowanie notatnika lub palmtopa ze skryptami może zwiększyć efektywność interakcji społecznych ze znajomymi, zwłaszcza gdy pojawią się nieoczekiwane sytuacje. Po okresie udanej praktyki skrypt nie będzie Ci już potrzebny. Skrypt jest zewnętrznym wsparciem, które docelowo zamieni się w wewnętrzny skrypt interakcji ze znajomymi.

## **TEMAT: RODZINA**

Termin „rodzina” może odnosić się do wielu różnych grup osób i, u nas „rodzina” odnosi się do tych osób, które tworzą grupę społeczną składającą się z rodziców lub opiekunów, ich dzieci (niezależnie od tego, czy mieszkają razem, czy nie) oraz osoby blisko spokrewnione, takie jak dziadkowie, wujkowie, ciotki i kuzyni. Współczesne społeczeństwo zachodnie ogólnie postrzega rodzinę jako miejsce, w którym zachęca się do intymności, miłości i zaufania i gdzie jednostki mogą uciec od wymagań skomplikowanego świata. Rodzina zapewnia miłość, ochronę, wsparcie, ciepło, czułość, zrozumienie i instrukcje. Chociaż ogólnie oczekuje się, że członkowie rodziny zawsze będą się kochać, ufać i rozumieć, nie zawsze tak jest. Rodziny składają się z ludzi, takich samych jak każda inna grupa. Fakt zaangażowania ludzi oznacza, że czasami mogą pojawić się problemy. Wiele problemów pomiędzy ludźmi w rodzinach ma miejsce w obszarze komunikacji. Komunikacja może być trudna we wszystkich rodzinach, ale szczególnie trudna w rodzinach, w których jeden lub więcej członków ma problemy z komunikacją. Wyjątkowe i wszechobecne trudności w obszarze komunikacji u nastolatków i dorosłych z ZA mogą być szczególnie stresujące dla nich samych i dla wszystkich członków ich rodziny.

## **Wyzwanie**

Kiedy Brittney się urodziła, była najpiękniejszym dzieckiem, jakie kiedykolwiek widziałem. Jej rysy twarzy były idealne. Mimo swojej urody była dzieckiem trudnym i wymagającym. Często płakała i trudno było ją uspokoić. Miała trudności z przystosowaniem się do nowych ludzi i miejsc. Jako przedszkolanka miała trudności z dogadaniem się z innymi dziećmi. Inne dzieci i ich rodzice postrzegali ją jako osobę wymagającą i apodyktyczną. Trudno było nakłonić inne dzieci do zabawy z nią przez

więcej niż jedną zabawę, dlatego większość jej kontaktów z innymi dziećmi miała miejsce podczas zorganizowanych zajęć grupowych, takich jak szkółka niedzielna i zajęcia taneczne. Brittney zawsze miała dużą potrzebę przewidywalności. Kiedy była bardzo mała, odkryłam, że każdego wieczoru, zanim poszła spać, muszę jej podawać plan zajęć na następny dzień. Odkryłem także, że często złościła innych swoją niezdolnością do zrozumienia ich punktu widzenia lub nawet rozpoznania, kiedy pojawiały się problemy społeczne. Uznałem za konieczne podsłuchiwanie jej rozmów ze wszystkimi, aby móc interweniować w przypadku pojawienia się problemów z komunikacją. Wydawała się akceptować moje słuchanie i była całkiem otwarta na to, jak namawiałem ją do lepszej interakcji z innymi. Dotyczyło to wszystkich z wyjątkiem jej babci. Wizyty u babci Brittney były rzadkie, ale na tyle częste, że babcia czuła się komfortowo, przyjmując rolę nauczycielki. Odwiedzaliśmy jej babcię, a podczas wizyty babcia Brittney próbowała nauczyć ją, jak wykonywać różne zadania, których jej zdaniem brakowało, np. ścielenie łóżka i sprzątanie po sobie. Zamiast postępować zgodnie z instrukcjami, stała się oporna i wyzywająca, co spowodowało, że jej babcia również stała się oporna. Nastąpiło błędne koło. Czasami ich przekomarzanie stawało się dość bolesne. Brittney w pewnym sensie wiedziała, że pouczenie babci, choć na pozór pełne dobrych intencji, w rzeczywistości było oskarżeniem jej niedojrzałości. Próbowałem sędziować wymianę zdań, ale nie udało mi się przekonać jednego do zrozumienia drugiego. U Brittney zdiagnozowano zespół Aspergera, który pomógł naszej rodzinie, zwłaszcza jej babci, w zrozumieniu jej niedojrzałości rozwojowej, a także niewłaściwej komunikacji społecznej z babcią i innymi osobami. Diagnoza pozwoliła babci przeoczyć pewne zachowania, uznając, że najlepszym sposobem wspierania dojrzewania wnuczki jest pozytywne nastawienie do tego, co może zrobić, jednocześnie zachęcając ją do próbowania nowych rzeczy. Zaczęła też rozumieć, że jej rozwoju nie można przyspieszać ani przyspieszać. P.S. Brittney ma 15 lat. Jej rodzice, odkąd miał trzy lata, myśleli, że cierpi na jakiś rodzaj łagodnego zaburzenia ze spektrum autyzmu, ale zdecydowali się nie poddawać jej badaniom przed ukończeniem 14 lat. Nawet bez formalnej diagnozy rodzina zapewniła adaptację i wsparcie uważane za pomocne dla dzieci z ZA. Dopiero gdy Brittney zaczęła spędzać więcej czasu z dala od rodziców, wydawało się istotne, aby ona i inni znali dokładną naturę jej problemów społecznych, komunikacyjnych i behawioralnych. Teraz, gdy babcia zna naturę jej trudności, zwykle je ignoruje zamiast odpowiadać negatywnym komentarzem, przyjrzyj się sporadycznym nieodpowiednim komentarzom Brittney. Zrezygnowała także z nauczania rodziców Brittney umiejętności samoopieki. Teraz mniej niepokoi się o przyszłość wnuczki, wiedząc, że dojrzałość to rozwój i choć zawsze pozostawała trochę w tyle, ma jeszcze dużo czasu, żeby stać się dorosłym.

### **Wyjaśnienie**

Życie i praca w rodzinie wymaga otwartej i szczerzej komunikacji; oczywiście uczciwość nie zawsze jest równoznaczna z dyplomacją, która często jest wymagana, gdy chcemy, aby relacje społeczne układały się dobrze. W sytuacji Brittney jej rodzice przez lata uczyli się, jak dostosować życie rodzinne do jej potrzeb i sprawić, by życie rodzinne było znośne. Niestety, nie było to tak łatwe do zrozumienia i przeniesienia na dalszą rodzinę, zwłaszcza na babcię. W historii Brittney jej babci brakowało jasnego zrozumienia natury jej problemów społecznych, komunikacyjnych i behawioralnych. Brak zrozumienia spowodował, że zastosowała w tej sytuacji całą swoją wiedzę na temat typowego rozwoju dziecka. To właśnie brak zrozumienia i niewłaściwe zastosowanie strategii doprowadziły do złych interakcji społecznych między babcią a wnuczką. Było to również stresujące dla całej rodziny. Babcia miała wrażenie, że Brittney albo nie została nauczona, albo odmówiła przestrzegania tego, czego ją nauczono, w zakresie prawidłowego sposobu dbania o swoje rzeczy. Myślała, że dzięki dodatkowym wskazówkom, a czasami wyśmiewaniu, Brittney po prostu wychwyci sygnały i rozwinię w sobie chęć i umiejętność dbania o swoje rzeczy. Niestety, ten rodzaj nauczania nie był dokładnie tym, czego potrzebowała. Babcia Brittney potrzebowała lepszego zrozumienia natury problemów swojej wnuczki, aby skuteczniej zająć się niedojrzałymi zachowaniami. Wyzwanie stojące przed Brittney i jej babcią jest

doskonale znane rodzinom z nastolatkami i dorosłymi z ZA. Kiedy rodzi się dziecko niepełnosprawne, typowe dla rodziców i dalszej rodziny jest to, że mają wątpliwości – wątpliwości co do natury problemu, powagi problemu, postawionej diagnozy lub nawet tego, czy problem w ogóle istnieje. Każdy członek rodziny będzie musiał osiągnąć pewien poziom zrozumienia i akceptacji, zgodnie ze swoją zdolnością poradzenia sobie z nieoczekiwanym. Zrozumienie i akceptacja to dopiero początek skutecznej komunikacji pomiędzy członkami rodziny. Oprócz zrozumienia i akceptacji członkowie rodziny będą musieli także nauczyć się komunikować i współdziałać ze sobą. Komunikacja jest podstawą zrozumienia między ludźmi. Aby komunikacja między ludźmi była skuteczna, musi być zrozumiana przez mówiącego i słuchacza. Jasna i skuteczna komunikacja to ciężka praca. Członkowie rodziny często traktują siebie nawzajem jako coś oczywistego, myśląc w pewnym sensie, że druga osoba zawsze będzie przy mnie i zawsze będzie mnie kochać, niezależnie od tego, co się stanie. Prawdopodobnie jest to prawdą; możesz kochać kogoś głęboko i nie zawsze go lubić; ale z biegiem czasu słaba komunikacja odbije się na jakości relacji. Postawa leseferyzmu może prowadzić do braku wysiłku ze strony każdego członka rodziny, aby włożyć w to energię niezbędną do skutecznej i znaczącej komunikacji.

### **Rozwiązanie**

Rozwiązaniem dobrych relacji między członkami rodziny jest dobra komunikacja. Kroki do lepszej komunikacji są następujące:

1. Wypracuj postawę chęci poprawy komunikacji i interakcji społecznych pomiędzy tobą a twoją rodziną. Może to być trudne, ponieważ możesz odczuwać zranione uczucia lub złość wobec członków rodziny w wyniku złych interakcji w przeszłości. Wyjście poza krzywdy z przeszłości jest trudne, ale możliwe.
2. Dokonaj uczciwej oceny swojego wkładu w przeszłe skargi lub trudności w komunikacji. Najtrudniejszą częścią tego kroku jest skupienie się na własnym wkładzie w trudności społeczne i komunikacyjne. Musisz pamiętać, że możesz zmienić tylko siebie; nie możesz zmienić drugiej osoby. Z tego powodu ważne jest, aby zapisywać swoje myśli, aby zapewnić wizualny zapis do analizy.
3. Za pomocą oceny oceń swoje umiejętności społeczne i komunikacyjne. Możesz odkryć, że w jakiś sposób zawiodłeś jako mówca lub słuchacz. Możesz odkryć, że nie włożyłeś wysiłku w utrzymanie dobrej komunikacji z członkami rodziny, a jeśli pojawiły się trudności, możesz odkryć, że zapomniałeś przeprosić lub poszukać jakiegoś środka zaradczego na nieporozumienie. W takim przypadku możesz poprosić członka rodziny o przebaczenie i umożliwienie ci rozpoczęcia od nowa. Prawdą jest, że trudności z komunikacją są częścią życia z ZA, więc trudności będą się pojawiać. Prawdą jest również, że ludzie zazwyczaj pozytywnie reagują na przeprosiny i są na ogół otwarci na umożliwienie nowego początku każdemu, kto chce spróbować.
4. Wybierz strategię, które pomogą Ci poprawić komunikację w obszarach, które określiłeś jako problematyczne. Jako mówca będziesz musiał:
  - Używać jasnego i zwięzłego języka.
  - Być wyczulony na uwzględnianie wskazówek paralingwistycznych, które zwiększają Twoje znaczenie.
  - Pamiętać, aby wesprzeć swój przekaz sygnałami niewerbalnymi.
  - Zwrócić uwagę na słuchacza i w razie potrzeby zmodyfikuj swój przekaz.
  - Być wrażliwy na zasady rozmowy.

Jako słuchacz będziesz musiał:

- Stosować efektywne słuchanie .
- Powtórzyć to, co usłyszałeś.
- Zadawać pytania, jeśli nie jesteś pewien.
- Być wrażliwy na zasady rozmowy.

5. Bądź autentyczny w stosunku do członków swojej rodziny. Podziel się swoimi zmaganiem, nadziejami i marzeniami. Powiedz im, jak mogą Ci pomóc, a następnie bądź otwarty na otrzymanie pomocy. Jeśli nie chcesz pomocy w konkretnej sytuacji, zakomunikuj to grzecznie. Będziesz chciał zastosować dyplomację zamiast brutalnej szczerości w stosunku do członków rodziny, tak jak w przypadku każdego, z kim masz nadzieję mieć udany związek. Dyplomacja oznacza taktowny i subtelny sposób interakcji z ludźmi. W ten sposób możesz wyrazić siebie, mając jednocześnie na uwadze potrzeby innych.

### **TEMAT: PRZYJACIELE**

Przyjaciele to dwie lub więcej osób zaangażowanych w związek, który obejmuje wzajemną miłość, szacunek, zaufanie i bezwarunkową akceptację siebie nawzajem. Kluczowym terminem w definicji słowa „przyjaciel” jest „wzajemny”. Termin „wzajemny” oznacza, że coś jest wspólne. Definicja przyjaciela oznacza miłość, szacunek, zaufanie i większą hojność, którymi się wspólnie dzielimy. Kiedy ludzie uważają się za przyjaciół, zwykle oznacza to, że potrafią zidentyfikować wspólne zainteresowania. Przyjaciele na ogół współpracują i wspierają się nawzajem. Spędzają razem czas zaangażowani w swoje wspólne zainteresowania. Interesują się swoim dobrem i zadają sobie nawzajem pytania. Po zadaniu pytania czekają i uważnie słuchają odpowiedzi. Pomagają sobie nawet wtedy, gdy jest to dla nich niewygodne lub gdy wolą po prostu zająć się czymś innym. Próbuje zrozumieć, kiedy ich przyjaciel popełnia błąd lub ma zdanie odmienne od ich własnego. Przyjaciele są wobec siebie lojalni i przedkładają swoje interesy nad własne. Przyjaciele pomagają sobie nawzajem, starają się zrozumieć, są wobec siebie lojalni i zapewniają sobie towarzystwo. Przyjaźń na ogół nie obejmuje zainteresowań romantycznych, chociaż przyjaźń może przekształcić się w bardziej intymne relacje obejmujące romantyczne zainteresowania. Jeśli którakolwiek z osób odkryje, że przyjaźń przerodziła się w romans, ważne jest, aby obie osoby podzielały to samo pragnienie, w przeciwnym razie przyjaźń będzie zagrożona. Nie ma nic bardziej skomplikowanego niż romantyczne zainteresowanie jednego przyjaciela drugim, gdy uczucia nie są odwzajemnione. Ważne jest, aby wiedzieć, że nie każda osoba będzie przywiązywać taką samą wagę do posiadania przyjaciół. Niektórzy ludzie czują się najlepiej w towarzystwie jednego przyjaciela, inni wolą grupę przyjaciół. Niektóre nastolatki i dorośli z ZA mogą woleć w ogóle nie mieć przyjaciół. W takim przypadku rodzina nastolatki lub osoby dorosłej może bardziej martwić się o to, czy ona będzie miała przyjaciół, niż ona sama. Ważne jest, aby wiedzieć, że korzyści z posiadania przyjaciół dla tych, którzy ich pragną, mogą być liczne. Przyjaciele mogą uczynić życie mniej nudnym. Mogą zapewnić zabawę i emocje poprzez towarzystwo i rekreację. Udzielają porad i wspierają w trudnych chwilach. Uważa się, że ludzie, którzy mają przyjaciół, są mniej samotni, szczęśliwsi, mają wyższą samoocenę i odnoszą większy sukces.

### **Wyzwanie**

Po pracy byłam tak zmęczona, że zamiast gotować, zdecydowałam się zabrać dzieci do lokalnej restauracji na kolację. Kiedy weszliśmy do restauracji, wpadliśmy na pannę Shelly, nauczycielkę Iana w trzeciej klasie. Nie widzieliśmy panny Shelly od kilku lat. Ian miał teraz 14 lat i był w ósmej klasie. Panna Shelly była zainteresowana przejściem Iana ze szkoły podstawowej do gimnazjum. Zadawała wiele pytań, co doprowadziło mnie do wniosku, że najbardziej interesowało ją jego społeczne

przystosowanie się do nowego otoczenia pełnego nastolatków. Kiedy rozmawialiśmy, Ian słuchał, chociaż nie zachowywał się tak, jakby słuchał. Kiedy miał okazję zabrać głos, zaczął opowiadać o nowym wynalazku. Spędzał znaczną ilość czasu na myśleniu, planowaniu i projektowaniu bezpieczniejszego czołgu dla armii. W środku zdania zmienił temat i stwierdził: „Nie wiem, dlaczego nikt mnie nie lubi”. Szybko powrócił do tematu swojego wynalazku. Próbowałem odpowiedzieć na jego stwierdzenie, które dla mnie brzmiało jak pytanie. Myliłem się. Ian nie był otwarty na moje sondowania. Podzielał swoją troskę i pragnienie posiadania przyjaciół; jednakże to było jego postanowienie, że nie jest to ani miejsce, ani czas na wchodzenie w szczegóły.

Jennifer, mama Iana

P.S. Ian jest bardzo bystrym i zdolnym uczniem, zwłaszcza w dziedzinie matematyki. On jest wysoki i przystojny. Sądząc po wyglądzie, nie powinien mieć trudności ze znalezieniem i utrzymaniem przyjaźni; jednak ma też zespół Aspergera. Niepełnosprawność Iana objawia się jego nadpobudliwością, silnymi i niezwykle wszechobecnymi zainteresowaniami co innym wydaje się intensywnym zaabsorbowaniem sobą. Te zachowania hamują jego zdolność do zdobywania i utrzymywania przyjaciół.

### **Wyjaśnienie**

Historia Iana nie jest wyjątkowa; wiele nastolatków i dorosłych z ZA chciałoby mieć znaczącą przyjaźń, ale przyjaźnie są często nieuchwytnie. Błędem jest sądzić, że każda osoba z ZA jest aspołeczna; zachowania społeczne po prostu zwykle wyglądają inaczej. Zachowania społeczne, które wydają się inaczej, mogą zakłócać zdolność danej osoby do nawiązywania przyjaźni. Zakłócenia te można postrzegać jako coś, co należy przewyciężyć i nie należy ich postrzegać jako rezultatu końcowego. Możliwy jest postęp w świadomości społecznej i kompetencjach, co może prowadzić do przyjaźni między nastolatkami i dorosłymi posiadającymi to pragnienie. Są nastolatki i dorośli, którym nie zależy na posiadaniu przyjaciół. Jest to wybór, którego nastolatki i dorośli muszą móc dokonać sami. Niektórzy ludzie są szczęśliwsi bez presji społecznych i wymagań przyjaźni. Rozpoznając te wymagania, może zdecydować się nie szukać przyjaźni, a w wielu przypadkach może zdecydować się nie szukać romantycznych związków. W tej sytuacji niektórzy ludzie mogą preferować wzmocnienie relacji rodzinnych lub zadowolić się znajomościami w swoim życiu. Jeśli takie są Twoje preferencje, nie martw się; będziesz chciał po prostu skupić się na poprawie jakości swoich relacji z członkami rodziny i znajomymi, jeśli zidentyfikowałeś te obszary potrzeb społecznych. Dla rodziców lub rodzeństwa nastolatka lub osoby dorosłej, która nie chce przyjaźni, może to być trudne do zrozumienia. Członek rodziny będzie musiał po prostu ciężiej pracować, aby przyjąć w tej kwestii perspektywę ukochanej osoby i spróbować spojrzeć na sytuację z jej punktu widzenia. Jeśli członkowie rodziny to zrobią, najprawdopodobniej zaczną rozumieć, że praca związana z zdobywaniem i utrzymywaniem przyjaźni nie jest sposobem, w jaki dana osoba zdecyduje się spędzić swoją energię. W historii Iana wyraża on pragnienie posiadania przyjaciół, ale po prostu nie jest gotowy, aby uporać się ze swoimi problemami związanymi z przyjaźnią. Istnieje bardzo duża szansa, że wraz z wiekiem będzie coraz bardziej zainteresowany i zdolny. Jego matka i inne osoby wspierające będą musiały obserwować, słuchać i być gotowi, zapewniając możliwości wspierania jego postępów społecznych, gdy zasygnalizuje, że jest gotowy. Prawda jest taka, że większość nastolatków i dorosłych z ZA cieszyłaby się posiadaniem przyjaciela i korzyściami z niego płynącymi, ale brakuje im umiejętności potrzebnych do nawiązywania i utrzymywania przyjaźni.

### **Rozwiązanie**

Kroki do odkrywania przyjaźni są następujące.

1. Przystudiuj wymagania przyjaźni. Przyjaciele to wzajemne relacje, które wymagają współpracy, lojalności, wzajemnego wsparcia, dzielenia wspólnych zainteresowań, wspólnego spędzania czasu, wzajemnego zainteresowania się swoim dobrem, pomagania sobie nawzajem, słuchania się, próby wzajemnego zrozumienia i stawiania czoła innym. interes przyjaciela przed twoim własnym.

2. Ustal, czy byłbyś dobrym przyjacielem.

(a) Wypełnij pytanie „Czy byłbym dobrym przyjacielem?”.

(b) Jeśli choć na kilka stwierdzeń z arkusza przyjaźni odpowiedziałeś „tak”, oznacza to, że posiadasz cechy ważne dla bycia dobrym przyjacielem. Pamiętaj, że musisz umieć być przyjacielem, zanim będziesz mógł mieć przyjaciela, i że przyjaźń dotyczy bardziej drugiej osoby niż siebie. Dobra wiadomość jest taka, że jeśli jesteś dobrym przyjacielem, uczucia, myśli i zachowania często wracają wielokrotnie.

(c) Jeśli na którekolwiek pytanie nie potrafiłeś odpowiedzieć „tak”, nie zniechęcaj się. Być może będziesz musiał poświęcić trochę czasu na skupienie się na umiejętnościach wymaganych, aby być przyjacielem. Być może będziesz musiał więcej pomyśleć o swoim pragnieniu posiadania przyjaciela i roli, jaką przyjaciel odegra w twoim życiu. Nie każdy chce mieć przyjaciół.

3. Stwórz listę swoich osobistych zainteresowań. Pamiętaj, że przyjaźnie często opierają się na wspólnych zainteresowaniach.

4. Teraz możesz już szukać przyjaciela. Możesz znaleźć tę osobę wśród osób, które już znasz, kogoś, z kim chodzisz do szkoły, osoby z pracy, kogoś, kogo znasz z klubu lub kościoła, lub kogoś mieszkającego w Twojej społeczności. Będziesz chciał zidentyfikować osobę, która ma zainteresowania lub zainteresowania podobne do Twoich. Będzie to wymagało od ciebie obserwacji, zauważania i zajmowania się innymi ludźmi w twoim otoczeniu towarzyskim. Aby zdobyć przyjaciół, musisz zwracać uwagę na innych ludzi na tyle długo, aby ustalić, czy macie ze sobą coś wspólnego.

5. Kiedy na podstawie obserwacji zidentyfikujesz potencjalnego przyjaciela i okaże się, że macie wspólne zainteresowania, rozpocznij rozmowę na ten temat. Najlepiej byłoby przygotować wcześniej listę pytań, które poprowadzą rozmowę. Możesz utworzyć listę punktowaną lub napisać cały skrypt. Lista przypomni Ci o sobie i pomoże Ci utrzymać temat podczas rozmowy z potencjalnym przyjacielem. Scenariusz pozwoli Ci przećwiczyć rozmowę przed rozmową z potencjalnym przyjacielem, zwiększając Twój komfort podczas nadchodzącej rozmowy. Możesz napisać scenariusz skupiający się wyłącznie na Twoich zainteresowaniach lub możesz zawrzeć w nim pewne informacje. Ujawnianie się oznacza mówienie drugiej osobie o swojej niepełnosprawności w celu wyjaśnienia zachowań lub manier, które mogły już ujawnić Twoje trudności. W wielu przypadkach inne osoby już zidentyfikowały istnienie problemu społecznego ze względu na łatwość, z jaką osoby posiadające typowe umiejętności społeczne wykrywają problemy pragmatyczne. Ludzie zazwyczaj dobrze reagują, gdy rozumieją naturę problemu.

6. W przypadku pierwszego spotkania dobrze byłoby ograniczyć czas, aby zapewnić sukces. Nawiązanie przyjaźni wymaga skupienia uwagi na drugiej osobie, co może być wyczerpujące przez dłuższy czas. Upewnij się, że podczas wspólnego spędzania czasu koncentrujesz się na znanych wymaganiach przyjaźni i pamiętaj o poniższej liście kontrolnej:

- Pamiętaj, aby porozmawiać, jeśli jest to stosowne w kontekście wydarzenia. Niewłaściwe byłoby rozmawianie podczas oglądania filmu, oglądanie programu telewizyjnego lub granie w grę wideo.

- Pamiętaj, aby pozwolić drugiej osobie mówić i nie przeszkadzać.

- Pamiętaj, aby słuchać, gdy druga osoba mówi, a następnie odpowiednio reagować.

- Bądź miły i pomyśl o potrzebach drugiej osoby.

- Upewnij się, że na koniec spotkania podziękujesz potencjalnemu przyjacielowi za wspólne spędzenie czasu i powiesz, że masz nadzieję, że uda Ci się to kiedyś powtórzyć.

7. Po upływie krótkiego czasu, prawdopodobnie tygodnia, możesz skontaktować się z nowym potencjalnym przyjacielem. Pamiętaj, że chcesz być postrzegany jako wierny przyjaciel, a nie uciążliwy kumpel. Powiedz jej, że świetnie się bawiłeś i miej nadzieję, że ona też. Możesz zapytać ją o opinię na temat spotkania. Jeśli powie, że nie poszło dobrze lub jeśli zasugeruje, że naprawdę nie chce tego powtarzać, najlepiej zapytać ją, jak spotkanie mogłoby przebiegać lepiej. Powiedz jej, że chcesz poznać jej wrażenia na temat przebiegu wydarzeń, w nadziei, że następnym razem będzie lepiej lub że będziesz mógł wyciągnąć wnioski z tego doświadczenia. Jeśli to ona skontaktuje się z Tobą jako pierwsza, postępuj zgodnie z tymi samymi wytycznymi.

8. Poświęć trochę czasu na przemyślenie i przemyślenie komentarzy potencjalnego przyjaciela. Pomyśl i przemyśl swoje własne obserwacje. Zapisz wszelkie pomysły, które Twoim zdaniem poprawią sytuację lub inne sytuacje w przyszłości. Możesz podzielić się tymi pomysłami z potencjalnym przyjacielem lub innymi osobami, które dobrze znasz.

9. Jeżeli pierwsza próba się nie powiedzie koniecznie kontynuuj poszukiwania przyjaciela. Nie zniechęcaj się, jeśli będziesz musiał powtarzać te kroki wiele razy, zanim znajdziesz przyjaciela. Wiele osób idzie przez całe życie z jednym lub dwoma przyjaciółmi i uważa się za błogostawionych.

### **TEMAT: Randki**

Randki to dwie osoby planujące wspólne wyjścia towarzyskie, często z powodów romantycznych. W wielu kulturach randkowanie pozwala dwóm osobom spędzić razem czas w celu ustalenia, czy nadają się do małżeństwa. Istnieje wiele różnych punktów widzenia na randkowanie, począwszy od przypadkowych randek, które pozwalają uczestnikom umawiać się na randki z kilkoma osobami w tym samym czasie, po randki na wyłączność, co oznacza, że każdy uczestnik umawia się tylko z drugą osobą. Szeroki wachlarz poglądów na temat randek sprawia, że jest to szczególnie trudna relacja społeczna dla każdego, ale szczególnie dla nastolatków i dorosłych z ZA. Chociaż randkowanie nie jest ważne dla wszystkich, jest ważne dla wielu nastolatków i dorosłych, w tym osób z ZA. Randki są często spotykane w okresie dojrzewania i dorosłości, co sprawia, że jest to zachowanie społeczne, którym większość ludzi jest zainteresowana. Ludzie na ogół umawiają się na randki, ponieważ pragną społecznego, emocjonalnego i fizycznego związku z osobą płci przeciwnej. Mogą być zainteresowani małżeństwem i posiadaniem dzieci. Randkowanie jest niezbędne, aby poznać drugą osobę na tyle dobrze, aby określić, czy nadaje się ona do małżeństwa. Randki mogą również zapewnić towarzystwo.

### **Wyzwanie**

Liceum dobiegło końca i przyszedł czas na maturę. Jeszcze tylko dwa miesiące i wszystko się skończy. Miałem mieszane uczucia co do ukończenia szkoły, bo to były najlepsze i najgorsze lata mojego życia. Dzieciaki były wredne, dokuczali bez przerwy, praca była w porządku, ale moja przyjaźń z Meredith była najlepsza. Meredith i ja przyjaźniliśmy się od trzeciego roku życia. Dorastaliśmy w domach tuż obok siebie. Nasi rodzice byli przyjaciółmi i kilka razy w miesiącu grali razem w karty. Meredith zawsze była dla mnie miła i codziennie ze mną rozmawiała, nawet gdy inne dzieci dokuczały mi lub ignorowały mnie. Była też niesamowicie gorąca. Wiedziałem, że kiedy szkoła się skończy, Meredith wyjedzie na studia i że będę się z nią widywał tylko latem. Naprawdę się w niej zakochałem i chciałem ją zaprosić na randkę. Zdecydowałem, że powinienem ją zaprosić na bal maturalny. Nie byłem do końca pewien, co powiedzieć i naprawdę starałem się poradzić sobie z niepokojem, który czułem, gdy była w pobliżu.



Wiedziałem, że powie „nie”, ale musiałem zaryzykować. Wiedziała, że bez pomocy nie dam rady, więc poprosiłam mamę, aby pomogła mi napisać scenariusz i przećwiczyłam to, co chciałam powiedzieć. Ćwiczyłam scenariusz w kółko, aż zapamiętałam go. Czas uciekał, więc ostatniego dnia, kiedy bilety na bal były w sprzedaży, zdecydowałem się to zrobić, podszedłem do Meredith przy jej szafce i zacząłem recytować mój scenariusz. Zacząłem od powiedzenia: „Wiem, że prawdopodobnie jesteś zajęty lub masz już randkę, ale ja uch uch uch”. Meredith uratowała mnie, kończąc zdanie. Powiedziała: „Ale chciałabym cię poprosić, żebyś poszedł ze mną na bal maturalny?” Następnie powiedziała „tak”. Nie mogłam uwierzyć w to, co usłyszałam. Od razu się odwróciłem i odszedłem. Dobrze, że znała mnie na tyle dobrze, że później tego wieczoru zadzwoniła do mnie do domu i zapytała o szczegóły randki, ponieważ były to ważne szczegóły, o których zapomniałem podczas ustalania randki. Skończyło się na tym, że poszliśmy razem na tańce. To była nasza jedyna „oficjalna” randka. Tej nocy Meredith poprosiła, żebyśmy pozostali tylko przyjaciółmi. Lubię ją na tyle, że nie przeszkadza mi taki układ.

Bretta

P.S. Brett jest dość wnikliwym nastolatkiem, który ma to samo pragnienie, co wielu innych młodych mężczyzn, aby umówić się z ładną dziewczyną z sąsiedztwa. Jego niepokój związany z zaproszeniem na randkę jest dość typowy dla młodych mężczyzn, którzy zaczynają rozwijać umiejętności komunikacji społecznej wymagane na randkach. W sytuacji Bretta miał korzyść w postaci długotrwałej przyjaźni z dziewczyną z sąsiedztwa, która dostrzegła jego trudności i życzliwie zareagowała. Przygotowywał się także wcześniej, pisząc i ćwicząc scenariusz rozmowy. To mu pomogło, ale jeszcze bardziej pomógł mu fakt, że Meredith znała go na tyle dobrze, że pomogła mu w zrobieniu tego trudnego pierwszego kroku. W sytuacji Bretta specyficzny dylemat tańca seniorów został rozwiązany, ale problemy Bretta z randkowaniem pozostają.

### **Wyjaśnienie**

Zainteresowanie randkami jest dość powszechne wśród nastolatków i dorosłych z ZA, chociaż początek tego zainteresowania często następuje później niż u neurotypowych nastolatków. To opóźnienie w socjalizacji jest czasami nazywane „przedłużonym okresem dojrzewania”. Zainteresowanie randkami może rozwinąć się dopiero wiek dojrzały. Myśl o randkowaniu może być bolesna dla osoby z ZA, która chce się umawiać, ale utrudniają ją niezręczne umiejętności społeczne, które często przyćmiewają pożądane cechy, które byłyby atrakcyjne dla innych. Kolejną przeszkodą w randkowaniu jest niemożność zidentyfikowania i dokładnej interpretacji sygnałów niewerbalnych. Ktoś, kto jest Tobą zainteresowany, często będzie próbował zwrócić Twoją uwagę za pomocą niewerbalnych sygnałów, takich jak uśmiechy, kontakt wzrokowy i zalotna postawa, aby sprawdzić, czy jego zainteresowanie odwzajemni się. Ten wstępny test minimalizuje stopień ryzyka odrzucenia zaproszenia danej osoby na randkę. Flirt przed właściwą randką przypomina taniec, który opiera się prawie wyłącznie na komunikacji niewerbalnej. Dla kogoś, kto ma znaczne trudności z interpretacją komunikacji niewerbalnej, sygnały te pozostają niewykryte i nie są zwracane. Jest to wystarczający powód, aby dana osoba zaprzestała pościgu. Kobiety z ZA częściej umawiają się na randki niż mężczyźni z dwóch powodów. W większości kultur od mężczyzn oczekuje się inicjowania randek, a to wymaga dużej pewności siebie i chęci zaryzykowania odrzucenia. Różnica w wymaganiach społecznych sprawia, że mężczyźni jest znacznie trudniej umawiać się na randki niż kobiecie. Bardziej udane relacje randkowe zazwyczaj mają miejsce pomiędzy dwójkiem osób z ZA, a nie pomiędzy osobą z ZA i osobą neurotypową. U kobiet ze zdiagnozowanym ZA jest mniej niż u mężczyzn, więc kobieta z ZA ma większe szanse na spotkanie odpowiedniego mężczyzny z AS niż mężczyzna na spotkanie zgodnej kobiety.

### **Rozwiązanie**

Przestuduj temat i rozwiń wiedzę na temat celu i wymagań, a także konkretnych umiejętności wymaganych w procesie randkowym. Randki to dwie osoby planujące wspólne wyjścia towarzyskie, często z powodów romantycznych. W wielu kulturach randkowanie ma na celu ustalenie, czy druga osoba jest odpowiednia dla małżeństwa. Opinie na temat randek są bardzo zróżnicowane, w zależności od ich kultury i innych doświadczeń życiowych. Często zdarza się, że ludzie różnią się w swoich poglądach na temat randek. Niektórzy mogą postrzegać początkowe randki w tej samej kategorii, co spędzanie czasu z rodzeństwem, podczas gdy inni mogą postrzegać je jako wstęp do małżeństwa. Szeroki wachlarz perspektyw i opinii sprawia, że randkowanie jest bardzo skomplikowaną relacją społeczną. Najważniejszą rzeczą do zapamiętania podczas rozwijania zrozumienia randek jest to, że nie ma sztywnych zasad. Kluczem do udanej randki dla osoby z ZA jest jasne i dyplomatyczne przedstawienie granic związku randkowego. Specyficzne umiejętności wymagane do udanego randkowania obejmują zazwyczaj umiejętność rozpoznawania zalotnych sygnałów niewerbalnych lub posiadanie dobrego przyjaciela, który będzie Twoim niewerbalnym obserwatorem flirtu i który poinformuje Cię, kiedy ktoś z Tobą flirtuje; możliwość dzielenia się swoim czasem i zasobami; zdolność troszczenia się o dobro drugiej osoby; umiejętność i chęć dzielenia się zainteresowaniami; umiejętność porozumiewania się za pomocą dyplomacji; oraz umiejętność zobaczenia punktu widzenia innej osoby lub umiejętność zadawania pytań i szukania rozwiązań problemów, które pojawiają się, gdy masz trudności z zobaczeniem perspektywy drugiej osoby. Aby przygotować się na randkę, wykonaj następujące kroki.

1. Odkryj swoje zainteresowania randkami. Ta ankieta pomoże Ci określić Twój wkład w związek randkowy, kwestie małżeńskie i granice związku randkowego w oparciu o Twoje wartości i tolerancję.

2. Zidentyfikuj i wypisz miejsca, w których można spotkać odpowiedniego partnera. W większości książek poświęconych udanym małżeństwom stwierdza się, że wspólne interesy są podstawą dobrych relacji. W oparciu o te informacje dobrymi miejscami do znalezienia potencjalnych partnerów będą: praca, szkoła, kościoły, grupy społeczne, organizacje hobbyistyczne, kluby sportowe oraz poprzez przyjaciół. We wszystkich tych ustawieniach prawdopodobnie znajdziesz osoby o zainteresowaniach podobnych do Twoich.

3. Spotkanie z osobą o wspólnych zainteresowaniach i podejściu do randek ma kluczowe znaczenie. Będziesz chciał mieć pewność, że w miarę upływu czasu randki wykorzystasz swoje umiejętności konwersacji dyplomatycznej, aby porozmawiać o kluczowych kwestiach. Na przykład, jeśli zdecydowałeś, że nie jesteś gotowy na ekskluzywny związek, ważne jest, aby podzielić się tą informacją z osobą, z którą się spotykasz, nie od razu, ale na pewnym początku związku. Może to być trudne, ale więcej problemów wynika z braku komunikacji niż z jasnej, dyplomatycznej komunikacji. Jeśli polegasz na przyjacielu, który przedstawi Cię komuś do tej pory lub pomoże Ci zidentyfikować sygnały niewerbalne, upewnij się, że jest to osoba, której możesz zaufać i która ma dobrą reputację.

4. Randki to czas na rozmowę i wymianę doświadczeń, marzeń, nadziei i pragnień. Nadszedł czas, aby para zbadała, czy ich związek jest zgodny z perspektywą potencjalnego małżeństwa. Ważne jest, aby wiedzieć, że ludzie na ogół zachowują się najlepiej podczas zalotów. Na przykład twoja partnerka może śmiać się ze wszystkich twoich żartów, może nie chcieć, żeby ją widziano bez makijażu, lub unikaś zabierania jej do swojego mieszkania, ponieważ naprawdę nie chcesz, żeby zobaczyła, że jesteś brudny. Z tych powodów uporządkowanie zewnętrznych zachowań w celu dostrzeżenia prawdziwej osoby może być trudne, chociaż istotne jest, abyście zobaczyli i zaakceptowali siebie takimi, jakimi jesteście, zanim zaangażujecie się w długotrwały związek.

**TEMAT: MAŁŻEŃSTWO**

Małżeństwo jest relacją międzyludzką, która ma zazwyczaj charakter intymny i seksualny. Jest uznawany przez podmioty religijne, społeczne i rządowe. Najpopularniejsza forma małżeństwa jednoczy mężczyznę i kobietę jako męża i żonę. Ludzie zawierają związek małżeński z wielu powodów, ale zazwyczaj z jednego lub kilku z poniższych powodów: powodów prawnych, społecznych i ekonomicznych; utworzenie jednostki rodzinnej; prokreacja oraz edukacja i wychowanie dzieci; legitymizacja stosunków seksualnych; i/lub publiczne wyznanie miłości. Wielu dorosłych z ZA zawiera związek małżeński, a kiedy to robią, napotykają w małżeństwie te same wyzwania, co osoby bez AS. Odkrywają, że aby utrzymać dobre małżeństwo, konieczna jest ciężka praca, komunikacja i umiejętność rozumienia myśli i uczuć drugiej osoby. Jasna komunikacja pomaga osobie próbującej zidentyfikować potrzeby drugiej osoby. Dzięki temu każda osoba otrzyma to, czego potrzebuje, aby odnieść sukces w małżeństwie, bez konieczności „czytania w myślach”. W małżeństwie ważne jest komunikowanie swoich potrzeb, pragnień i intencji, zamiast czekać i mieć nadzieję, że twój partner rozwinie w sobie telepatię mentalną, aby wiedzieć, czego potrzebujesz i pragniesz, bez konieczności mówienia mu o tym. Minimalizuje to liczbę rozczarowań, ponieważ współmałżonek nie jest w stanie konsekwentnie i dokładnie interpretować Twoich potrzeb. Jest to problematyczne, gdy ma to miejsce w każdym małżeństwie, ale jest to szczególnie trudne, jeśli jesteś osobą z ZA. Możesz nie dostrzegać niezadeklarowanych potrzeb współmałżonka lub gniewnej komunikacji niewerbalnej, która może spowodować, że współmałżonek stanie się niezwykle zdezorientowany i sfrustrowany. Krajowe Centrum Zdrowego Małżeństwa (2008) podsumowuje dziesięć kluczowych elementów zdrowego małżeństwa, które badacze małżeństwa podkreślają:

1. Zaangażowanie: Małżonkowie mają perspektywę długoterminową. Zamierzają wytrwać, gdy nadejdą kłopoty, i są gotowi poświęcić dla siebie nawzajem część swoich osobistych potrzeb.
2. Satysfakcja: Ogólnie rzecz biorąc, poszczególne osoby są szczęśliwe i zadowolone ze swojego związku. Nie oznacza to, że w małżeństwie nie ma problemów i wyzwań.
3. Komunikacja: Pary współdziałają ze sobą, aby wymieniać informacje i rozwiązywać problemy w pozytywny i pełen szacunku sposób.
4. Skuteczne rozwiązywanie konfliktów: Prawie wszystkie pary mają poważne nieporozumienia. Sposób, w jaki radzą sobie z tymi nieporozumieniami, może zadecydować o różnicy między zdrowym a niezdrowym związkiem.
5. Brak przemocy i molestowania: Chociaż konflikt jest normalną częścią małżeństwa, agresja i przemoc wskazują na niezdrowy związek.
6. Wierność seksualna: Małżonkowie nie utrzymują intymnych relacji fizycznych poza więzami małżeńskimi.
7. Przyjaźń i wspólne spędzanie czasu: W zdrowym małżeństwie pary lubią przebywać razem. Są przyjaciółmi. Szanują się nawzajem i cieszą się swoim towarzystwem.
8. Intymność i wsparcie emocjonalne: Pary w zdrowym małżeństwie są ze sobą blisko fizycznie i emocjonalnie. Ufają sobie, troszczą się i kochają.
9. Zaangażowanie na rzecz dzieci: W zdrowym małżeństwie z dziećmi para jest zaangażowana w rozwój i dobro wszystkich swoich dzieci.
10. Trwałość/trwałość: Wiara w to, że małżeństwo jest trwałe i że związek będzie trwały, pomaga utrzymać zdrowe małżeństwo.

## **Wyzwanie**

ZZSK zdiagnozowano u mnie dopiero w wieku 45 lat, kiedy wraz z żoną Theresą rozpoczęliśmy poradnictwo małżeńskie. Nalegała, abyśmy pomogli nam nauczyć się porozumiewać się ze sobą i w końcu zdecydowała, że rozwiedzie się ze mną, jeśli nie pójdę na rozmowę do doradcy małżeńskiego. Naprawdę nie chciałam, żeby małżeństwo się skończyło, bo nie chciałam znowu zostać sama, ale nie byłam pewna, czy doradca mógłby mi pomóc. Ożeniłem się dopiero w wieku 42 lat, ponieważ byłem bardzo zaangażowany w swoją karierę i prawdę mówiąc, niewiele kobiet było zainteresowanych spotykaniem się ze mną. Teresę poznałem w pracy i jeśli mam być szczery, to była moja pierwsza prawdziwa dziewczyna. Zaprosiła mnie na pierwszą randkę. Gdyby czekała, aż ją zaproszę na randkę, zrobilibyśmy to ale nigdy się nie spotkalibyśmy. Zrezygnowałam z randkowania wiele lat wcześniej, bo po prostu nie było to warte groźby odrzucenia. Myślę, że gdyby na mnie czekała, nigdy by do tego nie doszło. Nawet nie wiedziałem, że jest mną zainteresowana, dopóki po koncercie nie zaprosiła mnie na kawę. Po pierwszej randce widywaliśmy się codziennie. Zdecydowaliśmy, że ma sens ślub, żebyśmy mogli dzielić wydatki i być rodziną. Nie trzeba było mnie wiele przekonywać, bo miałam dość życia w samotności. Bycie w związku małżeńskim nie było łatwe. Theresa wydaje się być na mnie cały czas zła i nigdy nie wiem dlaczego, więc przez większość czasu ją po prostu ignoruję. Kiedy pytam, co ją dręczy, odpowiada, że gubię się w pracy i że mieszkanie ze mną sprawia, że czuje się samotna. Kiedy sugeruję, żebyśmy coś razem zrobili, odpowiada, że jestem apodyktyczny. Po prostu nie mogę tego dobrze zrobić. Albo ją ignoruję, albo jestem zbyt apodyktyczny. Jestem też bardzo zapominalska i niezorganizowana. Bardzo potrzebuje porządku w domu, dlatego bardzo się na mnie złości, gdy zostawiam ubrania i inne rzeczy w mieszkaniu. Bardzo chcę, żeby to małżeństwo się udało, ale po prostu nie wiem, jak ją uszczęśliwić.

Samuel

P.S. Samuel jest utalentowanym muzykiem i kompozytorem. Za swoje muzyczne talenty jest dobrze opłacany. W pracy poznał swoją żonę. Ona także jest spełnionym muzykiem. Teresa była zahipnotyzowana wieloma talentami Samuela. Uważała, że jego skłonność do powściągliwości i ekscentryczności to ujmujące cechy, które można spotkać tylko u ludzi obdarzonych wielkim geniuszem. Po krótkich zalotach małżonkowie zdomowili się w codziennym życiu. Theresa wkrótce odkryła, że powściągliwość Samuela i jego ekscentryczne cechy utrudniają komunikację. Samuel próbował odpowiedzieć na skargę Theresy, że jest samotna, ale nie był w stanie znaleźć właściwej równowagi między czasem spędzonym w samotności a czasem spędzonym w parach, aby nie zabrzmiało to apodyktycznie. Zgodził się na poradnię małżeńską. Po kilku wizytach u terapeuty Samuel zgodził się zgłosić na konsultację do dorosłego psychiatry, który zdiagnozował u niego ZA. Teraz para próbuje zrozumieć, jak niepełnosprawność Sama wpływa na ich związek i co mogą zrobić, aby poprawić sytuację.

### **Wyjaśnienie**

Wielu dorosłych z ZA zawiera związek małżeński, a kiedy to robią, napotykają w małżeństwie te same wyzwania, co osoby bez AS. Wyzwania obejmują ciężką pracę, komunikację i zrozumienie myśli i uczuć współmałżonka (tzw. czytanie w myślach). Niestety, dwa z trzech wymienionych wyzwań są szczególnie trudne dla osób z ZA. Są to komunikacja oraz zrozumienie myśli i uczuć drugiej osoby. Problemy Samuela i Teresy w ich małżeństwie wiążą się z komunikacją i czytaniem w myślach. Przed postawieniem diagnozy Theresa nalegała, aby Samuel rozpoznał i zinterpretował jej myśli i uczucia bez konieczności korzystania z rozmowy. Następnie oczekiwano od niego, że będzie reagował na jej potrzeby w sposób, który ona uważa za odpowiedni. Jego niezdolność do czytania w jej myślach spowodowała, że postrzegła go jako osobę odległą i nieczułą. Przed ślubem te same cechy uważała za ujmujące i twórcze. W małżeństwie często zdarza się, że ktoś zmienia swoje poglądy na temat pewnych zachowań, gdy podczas zalotów te same zachowania zostały zaakceptowane lub przeoczone. Te same

zachowania, które Teresa uważała za ujmujące, są teraz zachowaniami, które chce zmienić. Zmiana oczekiwań po ślubie może być myląca dla współmałżonka z ZA. Oddając sprawiedliwość Teresie, ani ona, ani Samuel nie byli przygotowani na wyzwania życia małżeńskiego. W tym scenariuszu Samuel rozpoznaje i przyznaje, że istnieją problemy i że przyczynia się do niezgody. Uczy się także, że jego zmagania nie są wadami charakteru, ale wynikają z niepełnosprawności neurorozwojowej. Para uczy się, że zmiany są możliwe przy pomocy innych. Ważne jest, aby osoby z ZA zdawały sobie sprawę, że romantyczne i intymne relacje będą wymagały ciężkiej pracy. Wskaźnik rozwodów wśród mężczyzn i kobiet z ZA jest bardzo wysoki, niektórzy twierdzą, że nawet 80 procent wszystkich małżeństw kończy się rozwodem. Odsetki te są niższe w przypadku par, w których oboje cierpią na ZA lub inną niepełnosprawność społeczną. W obu przypadkach udane, długotrwałe małżeństwo jest rzadkością i z tego powodu niezwykle ważne jest, aby para dotknięta ZA przyjęła ideę ciężkiej pracy i zabiegała o wsparcie u innych, którzy mogą zachęcać, wspierać i prowadzić parę w stronę dojrzałości małżeńskiej.

### **Rozwiązanie**

Aby poprawić lub utrzymać jakość małżeństwa osób z ZA, każda osoba musi zobowiązać się do ciężkiej pracy.

- Poradnictwo przedmałżeńskie pomaga parom dowiedzieć się więcej o sobie nawzajem i rozwinąć umiejętności niezbędne do komunikowania się w małżeństwie. Ważne jest, aby sesje doradcze odbywały się przez kilka miesięcy i służyły omówieniu czegoś więcej niż tylko ceremonii zaślubin. Usługi doradztwa przedmałżeńskiego mogą być świadczone za pośrednictwem agencji, prywatnych dostawców i ministrów.
- Utworzenie harmonogramu oceny poziomu zadowolenia każdej osoby z małżeństwa może być użyteczną strategią wczesnego rozpoznawania i potwierdzania problemów. Wczesne wykrycie problemów może dać parze czas na szukanie wsparcia i zastosowanie środków zaradczych, zanim straci nadzieję. Może to odbywać się co tydzień lub co miesiąc. Wymagałoby to sporządzenia spisu własnego wkładu w małżeństwo w ciągu ostatniego tygodnia lub miesiąca, a następnie dyskusji na temat tego, co możesz zrobić lepiej. Takie podejście jest lepsze od typowego sposobu, w jaki pary omawiają swoje skargi, który zazwyczaj polega na zapoznawaniu się z sytuacją drugiej osoby, a następnie mówieniu jej, jak może się poprawić. Bardziej korzystne i mniej frustrujące jest skupienie swojej energii na zmianie siebie, zamiast próbować zmienić współmałżonka.
- Edukacja małżeńska może oferować szkolenie w zakresie konkretnych umiejętności wymaganych w małżeństwie. Należą do nich nauka rozmowy bez walki, umiejętność rozwiązywania problemów, ćwiczenia wzmacniające zaufanie i zaangażowanie, umiejętności zarządzania domem, zarządzania finansami i podejmowania decyzji oraz nauka, jak lepiej dbać o siebie nawzajem.
- Poradnictwo małżeńskie lub terapia mogą oferować porady i zachętę, mądrość i wgląd w siebie nawzajem i małżeństwo, naukę wyznaczania celów, rozwój umiejętności rozwiązywania konfliktów oraz kwestie związane z intymnością. Często myślimy, że sami możemy rozwiązać nasze problemy, ale nie zawsze jest to prawdą. Trudności małżeńskie są bardziej prawdopodobne, że zostaną rozwiązane, jeśli poradnictwo nastąpi, zanim staną się przewlekłe. Pamiętaj, aby znaleźć doradcę małżeńskiego z dużą wiedzą na temat zaburzeń ze spektrum autyzmu.

### **TEMAT: RODZICIELSTWO**

Rodzicielstwo to proces wychowywania i edukacji dziecka od urodzenia aż do dorosłości. Większość krajów zachodnich określa prawny koniec zaangażowania rodzica wobec dziecka w wieku 18 lat, nie umniejsza to jednak poczucia zaangażowania i odpowiedzialności, które w przypadku wielu rodziców

wykracza poza ten moment. Obowiązkiem rodziców jest zaspokajanie fizycznych, emocjonalnych i intelektualnych potrzeb wychowującego dziecka poprzez zapewnienie ochrony, schronienia, odzieży, zdrowego odżywiania, opieki zdrowotnej, edukacji, szkolenia, miłości i poczucia przynależności. Rodzicielstwo to praca, która trwa 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu przez minimum 18 lat. „Bycie rodzicem to najtrudniejsza praca, jaką kiedykolwiek będziesz mieć, ale to także najbardziej niesamowita przygoda, jaką życie ma do zaoferowania.

## **Wyzwanie**

Jestem mamą z ZA. Mamy z mężem dwójkę dzieci w wieku pięciu i siedmiu lat. Ludzie często pytają mnie, jak to jest być matką z ZA, ale nigdy nie jestem pewna, jak odpowiedzieć, ponieważ moim jedynym doświadczeniem jest bycie mamą z ZA. Nie wiem, czym moje doświadczenia różnią się od doświadczeń innych matek. Powiedziałabym, że bycie matką jest wyzwaniem, ale myślę, że tak jest w przypadku każdej matki. Kiedy odkryłam, że jestem w ciąży, zdecydowałam, że muszę dowiedzieć się wszystkiego, co tylko się da, o dzieciach i rodzicielstwie. Obawiałem się, że nie podejmę się tego tak po prostu, więc wybrałam to jako kierunek studiów. Uczęszczałam na zajęcia dla rodziców i prenumerowałam trzy różne czasopisma dla rodziców. Czytałam czasopisma od deski do deski, a potem wycinałam artykuły, które uważałam za ważne. Mój mąż bardzo dobrze pomaga mi przy chłopcach, ale generalnie to ja jestem odpowiedzialna za dowożenie ich do szkoły, na zajęcia i na spotkania. Utrzymanie porządku to mój największy problem. Opracowałam system notatek samoprzylepnych do śledzenia spotkań. Mam kalendarz na lodówce. Zapisuję wszystko na karteczkach samoprzylepnych i przyklejam je na lodówce. Wszyscy domownicy wiedzą, że mogą zajrzeć do lodówki, aby dowiedzieć się wszystkiego na temat naszego harmonogramu zajęć. Inne osoby obawiały się, czy poradzę sobie z kontaktami towarzyskimi z dziećmi, a ja jestem całkiem pewna, że dobrze sobie radzę. Moje dzieci chodzą do szkoły i biorą udział w kilku innych zajęciach. Czasami zapraszają przyjaciół, ale generalnie jesteśmy rodziną, która trzyma się z daleka. Wszyscy wydają się być całkiem zadowoleni z tego rozwiązania. W przypadku, gdy usłyszę obawy ze strony szkoły lub innych osób dotyczące socjalizacji chłopców, zrobię wszystko, co konieczne, aby zapewnić rozwiązanie tej kwestii. Nie muszę być tym, który je socjalizuje, o ile mogę zapewnić im możliwości i doświadczenia, których potrzebują.

Sondra

P.S. Sondra jest matką dwójki dzieci i choruje na ZA. Jej mąż jest pomocny i wspiera dzieci. Kiedy zaszła w ciążę, zaczęła się martwić, że może nie wiedzieć, jak wychowywać swoje dzieci. Zdecydowała, że najlepszym sposobem rozwiązania tego problemu będzie przestudiowanie wszystkiego, co się da, na temat dzieci i rodzicielstwa. Opracowała system organizacyjny, który sprawdza się w jej rodzinie i taki, którego może nauczyć swoich synów, gdy będą starsi.

## **Wyjaśnienie**

Rodzicielstwo to praca na pełen etat. Zaspokajanie potrzeb dziecka od urodzenia do dorosłości wymaga ogromnej ilości czasu, energii i zasobów. Sondra obawia się, że może nie mieć wiedzy lub doświadczenia, aby być skutecznym rodzicem. Zdaje sobie sprawę z ogromu zadania i trafnie prognozuje swój potencjał do zmagania się z tym ważnym zadaniem. Aby zrekompensować brak intuicyjnego zrozumienia rodzicielstwa, Sondra obmyśla plan wzmocnienia swojej wiedzy i przygotowania do zostania rodzicem. Czyta i gromadzi ważne zasoby oraz projektuje prosty system zapewniający porządek. Jej podejście do tego nowego wyzwania polega na wykorzystaniu dobrych umiejętności poznawczych, aby zrekompensować mniej spostrzegawcze umiejętności społeczne i relacyjne. Jest świadoma potrzeb swoich dzieci w zakresie możliwości społecznych i relacyjnych, dlatego zapewnia im tyle, ile może, i monitoruje sytuację, wiedząc, że może potrzebować pomocy innych osób, jeśli jej chłopcy okażą potrzebę w tym obszarze. Innym obszarem zainteresowania osób z

ZA, które zostają rodzicami, są kwestie finansowe. Wiele dorosłych chorych na ZA jest bezrobotnych lub zatrudnionych w niepełnym wymiarze godzin. To znacznie minimalizuje zasoby potrzebne rodzicom do wychowania dzieci. Kiedy to nastąpi, rodzice mogą być zdani na zewnętrzną pomoc rodziny lub rządu. Może to być stresujące dla rodziców, którzy chcą zapewnić swoim dzieciom zasoby potrzebne do rozwoju.

## **Rozwiązanie**

Rodzicielstwo jest wyzwaniem dla każdego, ale jest to szczególnie prawdziwe w przypadku rodzica z ZA. Konkretnie obszary trudności mogą obejmować emocjonalne powiązanie z dziećmi, zapewnianie potrzebnej struktury i opieki fizycznej, modelowanie i nauczanie odpowiednich zachowań społecznych, zapewnianie możliwości utrzymywania kontaktów towarzyskich oraz zapewnianie dzieciom zasobów potrzebnych do rozwoju.

- Dobrym punktem wyjścia jest poznawcze podejście do rodzicielstwa. Model poznawczy odnosi się do rozwoju mentalnych reprezentacji rodzicielstwa, które można rozwinąć na podstawie zdobytej wiedzy. Reprezentacja mentalna odnosi się do sposobu, w jaki zwykle dzieją się rzeczy. Na przykład dzieci odczuwają głód i potrzebują zdrowej, zbilansowanej diety, aby rosnąć i być zdrowe. Zwykle wymaga to trzech przygotowanych posiłków dziennie i małych przekąsek w innych porach. Dla rodzica, który może jeść tylko dwa razy dziennie, to odejście od rutyny może wymagać znacznego planowania. Podejście to jest wysoce systematyczne i ma na celu zebranie informacji związanych z potrzebami dziecka oraz rolę i obowiązkami rodziców w zakresie zaspokajania potrzeb dziecka. Wiedzę tę można zdobyć poprzez zajęcia z rozwoju dziecka i opieki nad dzieckiem prowadzone w społeczności lub w Internecie, rozmawiając z członkami rodziny, przyjaciółmi i znajomymi na temat praktyk wychowawczych, obserwując i zastanawiając się nad praktykami rodzicielskimi innych osób, a także czytając i studiując książki oraz artykuły na ten temat.
- Bądź otwarty na komentarze i pomysły innych osób, mając świadomość, że możesz mieć zastrzyki na oczach w niektórych obszarach rodzicielstwa.
- Bądź gotowy zlokalizować i zapewnić swoim dzieciom możliwości i doświadczenia, których będą potrzebować, aby dobrze się rozwijać we wszystkich obszarach, zwłaszcza w tych obszarach, w których może brakować Ci umiejętności lub pewności siebie.
- Bądź uważny wobec swoich dzieci. Zapytaj ich, gdy nie jesteś pewien ich potrzeb lub dobrego samopoczucia. Jeśli Twoje dziecko jest małe, może nie być w stanie wyrazić swoich potrzeb, dlatego będziesz musiał zinterpretować jego zachowanie jako formę komunikacji. Każde zachowanie jest komunikacją i dla dziecka przedwerbalnego lub małego może to zapewnić jedyny wgląd w jego potrzeby. Jeśli masz trudności z dokładną interpretacją zachowania, poproś przyjaciela, członka rodziny lub nauczyciela dziecka o pomoc w interpretacji zachowania. Prowadź dziennik jej zachowań, aby śledzić jej styl komunikacji.
- Porozmawiaj ze swoim współmałżonkiem o swoich obawach i staraniach, aby być dobrym rodzicem. Poproś ich, aby przyłączyli się do Ciebie w tym przedsięwzięciu. Jeśli nie są w pełni zgodni z Twoim planem, z czasem ułatw im wprowadzenie do planu, dostarczając w razie potrzeby pomocnych i przydatnych informacji.
- Szukaj wsparcia u innych, w tym u rodziny, kościoła i organizacji społecznych.

**TEMAT: OBCY**

Obcy to ludzie, z którymi nie mieliśmy żadnego kontaktu społecznego. Są to zazwyczaj osoby niebędące członkami rodziny, chociaż nieznajomi członkowie rodziny mogą być obcymi. Chociaż często myślimy o obcych jako o niebezpiecznych ze względu na „ostrzeżenia nieznajomych”, których rodzice uczą swoje dzieci, w rzeczywistości wszyscy ludzie, których nie znamy lub nie znamy jeszcze się nie spotkaliśmy, są sobie obcy. Trudność polega więc na określeniu, które osoby, które można by zaliczyć do obcych, to osoby, które wkrótce będziemy znać jako znajomi lub przyjaciele, a których powinniśmy unikać. Prawdopodobnie najlepiej jest zachować ostrożność. Jeśli kogoś nie znasz, załóż, że nie można mu ufać, dopóki nie zweryfikujesz jego wiarygodności. Nie podawaj swoich danych osobowych ani finansowych ani nie uchodź się nigdzie z osobami z kategorii „obcy”.

### **Wyzwanie**

Pracuję jako hostessa w restauracji typu fast food. Do moich obowiązków należy utrzymywanie stołów w czystości, usuwanie śmieci z podłogi i ustawianie pojemników z przyprawami. Najbardziej lubię organizować bar z przyprawami i ludzie często chwalą mnie za mój porządek. Lubię pracować w restauracji, bo dobrze się czuję w swojej pracy. Ludzie, z którymi pracuję, są moimi przyjaciółmi. Któregoś wieczoru, kiedy pracowałam, pewien mężczyzna próbował ze mną rozmawiać i mówił, że jestem ładną dziewczyną. Szef kazał mu dać mi spokój, bo pracuję. Opuścił restaurację tego wieczoru, ale zaczął przychodzić do niej codziennie. Za każdym razem, gdy przychodził, mówił mi „cześć”. Zwykle nie jadł obiadu, ale zawsze pił kawę. Minęło kilka tygodni i zaprosił mnie na drinka do baru obok restauracji. Chciałem iść i planowałem spotkać się z nim przed restauracją po pracy. Mój szef podsłuchał naszą rozmowę i powiedział mi, że nie uważa za dobry pomysł, abym umówiła się z tym mężczyzną, zanim go poznam, ponieważ jest nieznajomym. Nie uważałam go za obcego, bo był bardzo miły i widywałam go codziennie. Szef powiedział mi, że muszę coś zrobić, aby „sprawdzić” tego gościa. Nie byłam do końca pewna, co miał na myśli, mówiąc „sprawdź” tego gościa, więc zapytałam moją siostrę, co to oznacza. Bardzo się na mnie zdenerwowała, że rozmawiałam z obcym mężczyzną w pracy. Powiedziała mi, że to obcy mężczyzna, bo go nie znam, i stwierdziła, że jego uwagi są podejrzone, bo niegrzecznie jest mówić, że jestem ładną dziewczyną i przeszkadzać mi w pracy. Ten człowiek jest obcy, bo nic o nim nie wiedziałam, a moja siostra stwierdziła, że jest podejrzliwy. To mnie przestraszyło, więc zdecydowałam, że nie chcę się z nim spotykać. Nie chciałam go więcej widzieć, ale wiedziałam, że wróci do mojej pracy. Kiedy go zobaczyłam, powiedziałam, że nie mogę z nim wyjść, ale on ciągle namawiał mnie, żebym poszła, mówiąc „proszę, jesteś taka piękna i będziemy się świetnie bawić”. Zaczęłam się bać. Zdałam sobie sprawę, że mam problem, więc spojrzałam jeszcze raz na szefa, który wyszedł z kuchni i kazałam mu wyjść, bo nie chcę z nim iść na randkę. Mężczyzna rzucił kilka przekleństw i odszedł. Nigdy więcej go nie widziałem. Cieszę się, że miałem szefa i siostrę, którzy pomogli mi z tym problemem.

Candice

P.S. Candice to atrakcyjna 24-letnia kobieta, która ciężko pracuje i dobrze nadaje się do swojej obecnej pracy, chociaż otrzymuje zbyt niskie wynagrodzenie. Praca umożliwia jej kontakt ze społeczeństwem. Jest miła, choć naiwna w stosunku do otoczenia. Pochlebiają jej zaloty nieznajomego i po kilku tygodniach zostają zmuszeni na randkę z nieznajomym. Osoby wokół niej są zaniepokojone, ponieważ zauważyły subtelne cechy i zachowania nieznajomego, których Candice nie jest świadoma. Pozwala swojemu szefowi pomóc jej w sprawdzeniu nieznajomego i odkryciu, że nie jest on odpowiedni na randkę.

### **Wyjaśnienie**

Identyfikowanie nieznajomych, interpretowanie komunikacji niewerbalnej i ocenianie komunikacji werbalnej może być poważnym wyzwaniem dla nastolatka lub dorosłego z ZA, stawiając go w



bezbronnej sytuacji i narażając się na znaczne ryzyko w identyfikacji zbliżającego się niebezpieczeństwa. Identyfikacja osoby jako obcej może być problematyczna dla nastolatka lub osoby dorosłej z ZA. Aby sklasyfikować kogoś jako obcego, musisz przyznać, że wcześniej go nie spotkałeś. Może to być skomplikowane, ponieważ wiele osób z ZA ma problemy z rozpoznawaniem twarzy. Rozpoznawanie twarzy polega na patrzeniu na twarz i oczy innej osoby wystarczająco długo, aby zapamiętać. Wiele osób z ZA ma trudności z bezpośrednim kontaktem wzrokowym, dlatego unikają kontaktu wzrokowego z innymi. To właśnie odwracanie kontaktu wzrokowego skraca czas poświęcony na badanie twarzy i dlatego utrudnia utrwalenie w pamięci indywidualnych cech twarzy danej osoby. Zmniejsza to prawdopodobieństwo, że osoba z ZA będzie w stanie odróżnić znajomego od nieznanego. Jeśli chodzi o Candice, początkowo sklasyfikowała swojego konkurenta jako nieznanego na podstawie rozpoznawania twarzy. Uznała, że nie zna tego człowieka; jednakże po kilkukrotnym zobaczeniu go w pracy zmodyfikowała swoją klasyfikację w oparciu o częstotliwość kontaktów, a nie wzrost liczby informacji o tej osobie. Podejrzany, a nawet niebezpieczny nieznanomy może ujawnić swoje zamiary poprzez komunikację niewerbalną, taką jak postawa ciała, ruch i wyraz twarzy. Sygnały niewerbalne mogą ostrzec lub zasygnalizować obserwatorowi zamiary nieznanego. Pamiętaj, że ludzie komunikują się za pomocą komunikacji niewerbalnej, nawet jeśli nie chcą się komunikować. Ciało ludzkie po przebudzeniu będzie się komunikować nawet bez pozwolenia. Wielu nastolatkom i dorosłym z ZA trudno byłoby zinterpretować subtelne komunikaty niewerbalne wysyłane przez nieznanego. Candice nie potrafiła rozpoznać niewerbalnych sygnałów nieznanego jako niebezpiecznych, podczas gdy jej szef był w stanie zidentyfikować subtelne cechy, które ostrzegały go o niebezpieczeństwie. Na szczęście podzielił się z nią swoimi obawami, a ona zgodziła się uzyskać więcej informacji na temat nieznanego przed randką. Być może zapobiegło to strasznej sytuacji. Ocena autentyczności komunikacji werbalnej wymaga społecznego rozumowania i wnikliwości. Oznacza to, że będziesz musiał usłyszeć słowa nieznanego i zinterpretować prawdziwość tego stwierdzenia. W scenariuszu Candice największe trudności ma z trafną oceną treści pochlebstw nieznanego. Mówi: „Jesteś taką śliczną dziewczyną” oraz „Jesteś taka piękna i będziemy się świetnie bawić”. Chociaż jego komentarze nie są jej zbyt pochlebne, stara się dostrzec, że przeszkadzanie jej w pracy jest niestosowne. robić zaloty o charakterze seksualnym i nie przyjmować „nie” jako odpowiedzi. Dla Candice jej pozytywne cechy, takie jak uczciwość i poczucie sprawiedliwości, utrudniają jej zdolność dostrzegania nieuczciwości w drugiej osobie. Nieznajomy postrzega ją jako naiwną i łatwowierną, co naraża ją na ogromne ryzyko molestowania. Wielu przestępców szuka osób, które nie są świadome swojego otoczenia i nie potrafią szybko zinterpretować zagrożenia. Nastolatki i dorośli z ZA mogą stać się ofiarami nieznanomych na kilka sposobów, w tym kradzież tożsamości, kradzież mienia, rabunek, wymuszenie, oszustwo i napaść

## **Rozwiązanie**

Oto kilka kroków, które możesz podjąć, aby zachować bezpieczeństwo w obecności nieznanomych:

1. Ustal listę osobistych zasad bezpieczeństwa i trzymaj się ich ściśle w odniesieniu do nieznanomych. Przykładowa osobista lista zasad może obejmować:

- Nie rozmawiaj z nieznanymi.
- Nie przyjmuj prezentów, pieniędzy ani jedzenia od nieznanomych.
- Nie zabieraj osób nieznanomych.
- Nie podawaj nieznanym danych osobowych ani finansowych.
- Nie pozwalaj obcym dotykać Twojego jedzenia i napojów.

- Nie pomagaj nieznanym.

2. Stwórz sieć osób, które znasz i którym ufasz, w celu uzyskania opinii na temat nieznanym. Możesz nazywać tych ludzi „zaufanymi sojusznikami”. Może to obejmować Twoich rodziców, rodzeństwo, nauczycieli, kolegów lub pracodawcę. Jeśli nieznanym podejrze do Ciebie, nawet jeśli go zignorowałeś, pamiętaj, aby komuś o tym powiedzieć. Poproś o opinię na temat motywów nieznanymego. Uwzględnij tę opinię w swoim rozumieniu nieznanymego i pamiętaj o przestrzeganiu zasad bezpieczeństwa osobistego.

3. Zrozum, że komunikowanie się w Internecie pozwala ludziom powiedzieć wszystko, co chcą powiedzieć, niezależnie od tego, czy jest to prawdą, czy nie. Ktoś może powiedzieć, że jest młody, gdy jest stary, że jest kobietą, gdy jest mężczyzną, lub że jest uczciwy i opiekuńczy, gdy może być złodziejem. Trudno jest stwierdzić, kiedy osoba, z którą rozmawiasz w Internecie, jest tym, za kogo się podaje i za co się podaje, dlatego lepiej, aby rozmowy z ludźmi w Internecie były bezosobowe.

- W przypadku rozmowy on-line z osobą, z którą Twoim zdaniem musisz się spotkać; upewnij się, że masz zaufanych sojuszników, którzy pomogli Ci sprawdzić tę osobę, zanim przekażesz jej jakiegokolwiek informacje, które mogłyby zostać wykorzystane do zidentyfikowania Twojej lokalizacji.

- Pamiętaj, aby poinformować sojuszników, z kim rozmawiasz on-line. Nigdy nie spotykaj się samotnie z nikim, kogo poznałeś w Internecie, dopóki nie będziesz miał okazji sprawdzić ich historii w wiarygodnych źródłach.

- Zapisz kopie swoich rozmów, na wypadek gdybyś chciał, aby sojusznik mógł zobaczyć rozmowę.

4. Ćwicz swoje umiejętności obserwacji. Oglądając film lub program telewizyjny z przyjacielem lub członkiem rodziny, wybierz aktora, którego chcesz obserwować przez 10–15 minut. Przeprowadź osobne obserwacje i porównaj je na koniec wybranego przedziału czasowego. Obserwuj zachowanie i mowę ciała antagonisty, przeciwnika lub złoczyńcy w historii. Notuj swoje obserwacje. Obserwuj zachowanie i mowę ciała głównego bohatera, który reprezentuje dobrą wolę w historii. Notuj swoje obserwacje. Porównaj swoje obserwacje, przyglądając się najdokładniej komunikatom wysyłanym przez mowę ciała usuniętą ze słów.

Fajnie jest sprawdzić, czy potrafisz zidentyfikować mowę ciała niezgodną z przekazem mówionym. Zwykle klasyfikujemy to jako złe aktorstwo. Sygnały niewerbalne powinny odpowiadać komunikatowi mówionemu, chyba że intencją aktora jest wysyłanie mieszanych komunikatów. Zastanów się nad trafnością swojej interpretacji i kontynuuj praktykę.

## **Zdrowie i medycyna**

Utrzymanie dobrego zdrowia fizycznego i psychicznego jest niezbędne dla ogólnego dostosowania społecznego i dobrego samopoczucia. Ludzie, którzy są zdrowi i dobrze się czują, mają zwiększoną energię. Jeśli każdy człowiek ma pełną zlewkę energii każdego dnia, a energia ta wyczerpuje się w wyniku złego odżywiania, braku ruchu, złych nawyków związanych ze snem i złej opieki zdrowotnej, co pozostawia znacznie mniej energii na stawienie czoła wyzwaniom związanym z życiem i radzeniem sobie z ZA. W tym rozdziale omawiane są tematy związane ze zdrowym trybem życia. Konkretnie poruszane tematy obejmują odżywianie, sprawność fizyczną i sen, opiekę psychiatryczną i opiekę zdrowotną. Każdy temat jest zdefiniowany i przedstawione są cele każdego tematu. Opowiadane są osobiste historie, które opisują zmagania i wyjątkowe wyzwania, jakich doświadczają nastolatki i

dorośli z zespołem Aspergera w związku ze zdrowym trybem życia. Praktyczne rozwiązania są prezentowane w łatwej do zrozumienia formie, krok po kroku, aby sprostać każdemu wyzwaniu.

### **TEMAT: ŻYWIENIE, KONDYCJA I SEN**

Dobrze zbilansowane odżywianie, regularna aktywność fizyczna i sen są niezbędne dla dobrego zdrowia. Przyjęcie zbilansowanej diety jest niezbędne dla zdrowia i dobrego samopoczucia człowieka. Żaden produkt spożywczy nie zawiera wszystkich składników odżywczych potrzebnych organizmowi do zdrowego i wydajnego funkcjonowania. Z tego powodu ważne jest, aby wybrać dietę zawierającą różnorodne produkty spożywcze i spożywane przez pewien okres czasu, aby zapewnić wystarczające spożycie składników odżywczych potrzebne, aby organizm mógł funkcjonować na maksymalnym możliwym poziomie. Aby mieć energię potrzebną do życia, nasza dieta musi uwzględniać równowagę między węglowodanami, tłuszczami i białkiem. Zbyt mało białka może zakłócać wzrost włosów i inne funkcje organizmu, natomiast zbyt dużo białka może powodować obciążenie innych narządów, w tym nerek i wątroby. Zbyt mało tłuszczu może prowadzić do otyłości i niepłodności, a zbyt dużo tłuszczu może prowadzić do otyłości i chorób serca. Zbyt dużo węglowodanów może prowadzić do otyłości, raka piersi, cukrzycy i zawałów serca, natomiast zbyt mało węglowodanów może prowadzić do zmęczenia, skurczów mięśni i złego funkcjonowania psychicznego. Nieodpowiednie spożycie witamin, minerałów i błonnika pokarmowego może prowadzić do ogólnych niedoborów i problemów trawiennych. Departament Zdrowia i Opieki Społecznej Stanów Zjednoczonych zaleca w Wytycznych dietetycznych dla Amerykanów (2005), aby ludzie spożywali różnorodne owoce i warzywa, produkty pełnoziarniste, beztłuszczowe lub niskotłuszczowe produkty mleczne, zmniejszając jednocześnie wielkość porcji, zawartość tłuszczu, przetworzone produkty spożycie cukru i soli. Ważne jest, aby włączyć do swojej diety produkty, które dostarczają niezbędnych witamin, minerałów i błonnika pokarmowego. Ważne jest również picie wody. Regularna aktywność fizyczna powinna znaleźć się w codziennym życiu każdego człowieka i jest szczególnie ważna w przypadku młodych ludzi. Ćwiczenia pomagają budować wytrzymałość i siłę oraz kontrolować masę ciała. Pływanie, jazda na rowerze, jazda na nartach, jogging, taniec aerobowy i spacer to sposoby na utrzymanie dobrej kondycji, a niektórzy ludzie czerpią dodatkowe korzyści społeczne płynące ze sportów zespołowych. Wytyczne American Heart Association i American College of Sports Medicine (2007) dotyczące aktywności fizycznej mówią, że „wszyscy zdrowi dorośli w wieku 18–65 lat powinni poświęcać co najmniej 30 minut na aktywność fizyczną o umiarkowanej intensywności przez pięć dni w tygodniu”. Regularne i rygorystyczne ćwiczenia mogą zapewnić spokojniejszy sen, zmniejszyć objawy lęku i depresji, pomóc rzucić palenie i pozostać wolnym od dymu, zwiększyć wydajność umysłową i poziom satysfakcji seksualnej. Może również pomóc obniżyć poziom cholesterolu i ciśnienia krwi oraz zmniejszyć ryzyko osteoporozy, cukrzycy i chorób serca. Sen jest niezbędny dla zdrowia fizycznego i emocjonalnego. Badania wykazały, że bez wystarczającej ilości snu zdolność człowieka do wykonywania nawet prostych zadań drastycznie spada. Osoba pozbawiona snu może odczuwać obniżoną wydajność, drażliwość, brak koncentracji i senność w ciągu dnia (Killgore, Balkin i Wesenten 2006). Najczęstszą konsekwencją braku snu jest zasypianie podczas jazdy. Jedna trzecia wszystkich kierowców zasnęła za kierownicą. Koszt pieniężny wynosi około 30 miliardów dolarów rocznie, a koszt ludzki to około 100 000 wypadków, 71 000 obrażeń i 1500 ofiar śmiertelnych rocznie (Wanf i Knipling 1994). Typowa liczba godzin snu wymagana przez nastolatki i dorosłych jest różna. Typowy nastolatek potrzebuje 9,5 godziny snu każdej nocy, podczas gdy przeciętny dorosły potrzebuje od 6 do 8 godzin. Rzeczywiste zapotrzebowanie na sen różni się w zależności od osoby. Zwiększone zapotrzebowanie na sen w okresie nastoletnim przypisuje się na ogół szybkiemu wzrostowi i zmianom fizycznym zachodzącym na tym etapie. Ilość wymaganego snu zmniejsza się wraz z osiągnięciem przez organizm dojrzałości. Oznaki braku snu obejmują trudności z budzeniem się rano, zasypianiem w ciągu dnia, drażliwość po południu, nadmierne zasypianie w weekend, trudności z zapamiętywaniem lub koncentracją, częste budzenie się i trudności z ponownym

zaśnięciem, zmienność nastroju, depresję i słabe wyniki w szkole i pracy. Korzyści ze snu obejmują szybszy i pełniejszy powrót do zdrowia po chorobie lub urazie, zmniejszone skutki stresu, zwiększoną zdolność koncentracji, zwiększoną zdolność radzenia sobie z drobnymi podrażnieniami, lepszą pamięć, zwiększoną zdolność wykonywania zadań wymagających logicznego rozumowania i obliczeń matematycznych, lepsze relacje osobiste i zwiększoną koordynację ręka-oko.

### **Wyzwanie**

Mam problemy ze snem odkąd pamiętam. Nigdy nie udało mi się zasnąć przed 2:00 w nocy. Nawet gdy próbuję wcześniej położyć się spać, nie mogę zasnąć. Mój umysł po prostu biegnie od jednej rzeczy do drugiej. Jest to dla mnie teraz ogromny problem, bo jestem na studiach i czasami mam zajęcia o 8:00. Zwykle udaje mi się wstać na zajęcia, ale cały dzień jestem zmęczony. Mam problemy z utrzymaniem porządku i nie dbam o siebie zbyt dobrze. Wiem, że potrzebuję więcej snu, ale nie mam pomysłu, jak szybciej się męczyć.

Sam

### **Wyjaśnienie**

Kwestie odżywiania, sprawności fizycznej i snu są często przedmiotem troski osób, którym zależy na dobrym samopoczuciu nastolatka lub osoby dorosłej z ZA, ale często mniej troszczą się o osoby z ZA. Mniejsze obawy nie zawsze wynikają z tego, że dana osoba nie dostrzega korzyści płynących ze zdrowego stylu życia, ale dlatego, że jest przystosowana lub reaguje w najlepszy sposób, jaki potrafi. Wrażliwość węchowa i dotykowa oraz chęć zachowania identyczności często minimalizują tolerancję na różnorodne wybory żywieniowe. Wąski zakres i ograniczona liczba wyborów żywieniowych może powodować problemy żywieniowe. Diety bogate w rafinowane przetworzone cukry, takie jak ciasta, pączki i ciasteczka, lub diety bogate w tłuszcze, takie jak pizza z serem i nuggetsy z kurczaka, mogą prowadzić do letargu, który hamuje chęć angażowania się w ćwiczenia lub inne zajęcia fitness. Trudności motoryczne często hamują chęć uczestniczenia w sportach zespołowych, a często także ogólną chęć do ćwiczeń. Brak snu jest częstym doświadczeniem wielu nastolatków i dorosłych chorych na ZA. Duży odsetek osób z ZA ma trudności z zasypianiem w nocy, budzeniem się rano i uczuciem senności w ciągu dnia (Bruni 2007). Przyczyna tych problemów ze snem nie została ustalona, ale niektórzy podejrzewają, że przyczyna jest związana z neurologicznym charakterem ZZSK i jego wpływem na cykle snu (Bruni 2007). Odżywianie, sprawność fizyczna i sen są ze sobą powiązane. Dobre odżywianie jest wymagane dla sprawności fizycznej, a sprawność fizyczna poprawia sen. Wszystkie trzy poprawiają zdrowie i wpływają na ogólne samopoczucie.

### **Rozwiązanie**

Kroki do zdrowego życia

Zbierz fakty na temat swoich obecnych nawyków i wzorców związanych z odżywianiem, kondycją i snem. Będzie to wymagało obserwacji i uważnego odnotowywania. Zapisz swoje nawyki na tydzień. Zapisz wszystko, co jesz i pijesz, całkowitą liczbę minut poświęconych na zajęcia fitness, w tym spacer, prace domowe i ćwiczenia. Oblicz całkowitą liczbę godzin snu w ciągu nocy i podziel godziny snu przez liczbę nocy, aby określić średnią liczbę godzin snu w tygodniu.

Odżywianie

Biorąc pod uwagę to, co teraz wiesz o zdrowym odżywianiu, oceń swoje obecne nawyki żywieniowe – jeden za doskonałe, dwa za przeciętne i trzy za słabe. Jeśli wybrałeś ocenę dwóch lub trzech, możesz rozważyć zmianę. Zaczynaj od wybrania jednej pozycji z listy przetworzonych, rafinowanych cukrów lub

listy tłuszczów, którą chcesz zmniejszyć, i jednej pozycji ze zbóż, owoców, warzyw lub nabiału, którą chcesz dodać lub zwiększyć. Kontynuuj dodawanie zdrowej żywności i usuwanie niezdrowej żywności, aż uwierzysz, że osiągnąłeś zbilansowaną dietę.

### Zdatność

Biorąc pod uwagę to, co teraz wiesz na temat sprawności fizycznej, oceń swoje obecne nawyki związane z ćwiczeniami — jeden za doskonały, dwa za przeciętne i trzy za słabe. Jeśli wybrałeś ocenę dwóch lub trzech, możesz rozważyć zmianę. Zaczynaj od zwiększenia aktywności i ruchu o 30 minut jednego dnia w tygodniu. Kontynuuj dodawanie jakiegoś rodzaju ruchu, aż zaangażujesz się w jakiś rodzaj ćwiczeń fitness przez 30 minut, pięć dni w tygodniu. Mógłbyś:

- Do szkoły lub pracy idź pieszo lub na rowerze.
- Dodaj prace domowe do swoich obowiązków.
- Pracuj w ogrodzie lub na trawniku.
- Wybierz schody zamiast windy.
- Zaplanuj czas ćwiczeń.
- Dołącz do centrum fitness i idź.
- Spaceruj podczas przerwy na lunch w szkole lub pracy.
- Wsiądź z autobusu lub metra jeden przystanek od domu i resztę drogi przejdź pieszo.
- Poproś kogoś, aby poszedł z tobą na spacer.
- Ćwiczenie na DVD lub w programie komputerowym.
- Wyprowadzać psa na spacer.
- Idź pływać

### Spanie

Biorąc pod uwagę to, co teraz wiesz o wymaganiach dotyczących snu, oceń swoje obecne nawyki związane ze snem — jeden jako doskonały, dwa jako przeciętne i trzy jako słabe. Jeśli wybrałeś ocenę dwóch lub trzech, możesz rozważyć zmianę. Zaczynaj od napisania planu higieny snu. Plan higieny snu to starannie opracowana rutyna, która wspiera sen.

1. Określ idealną ilość snu, której potrzebujesz, aby jak najlepiej funkcjonować.
2. Ustal godzinę, o której musisz się obudzić każdego dnia i odlicz wstecz liczbę godzin, które musisz przespać.
3. Ustaw tę godzinę jako oficjalną „porę snu”.
4. Ustal zasady dotyczące snu, pory snu i sypialni. Aby stworzyć kojący rytuał na dobranoc, który rozpoczniesz przed oficjalną porą „gaszenia świateł” możesz: przeczytać dobrą książkę; użyj poduszki grzewczej; ubierz się w wygodne ubrania i wyłącz całą technologię. Łóżko służy do spania, a nie do jedzenia, palenia, korzystania z komputera, słuchania muzyki lub oglądania telewizji. Najlepiej nie ćwiczyć ani nie brać prysznica tuż przed snem, chyba że wiesz, że powoduje to senność, a także powstrzymać się od picia napojów zawierających kofeinę i minimalizować spożycie alkoholu. Kładź się

do łóżka z wyłączonym światłem o wyznaczonej porze, aby wypracować sobie odpowiednią rutynę na dobranoc.

5. Jeśli Twoje myśli szaleją, medytuj, módl się lub spróbuj powtórzyć w myślach kojący wiersz. Czasami delikatne kołysanie w przód i w tył może działać uspokajająco.

6. Pozostań w łóżku do rana. Jeśli musisz wstać do toalety, staraj się to robić przy jak najmniejszej przerwie; może mógłbyś umieścić lampkę nocną w łazience, abyś nie musiał włączać jasnej żarówki.

7. Bądź aktywny w ciągu dnia i odżywiaj się zdrowo. To sprzyja dobremu śnie.

### **TEMAT: OPIEKA ZDROWIA PSYCHICZNEGO**

Zdrowie psychiczne to stan dobrego samopoczucia, w którym realizujemy swój własny potencjał, potrafimy radzić sobie ze zwykłymi stresami w życiu, możemy produktywnie i owocnie pracować oraz jesteśmy w stanie wnieść wkład w życie naszej społeczności. Na nasze dobre samopoczucie składa się szczęście, pewność siebie i ogólne nastawienie do życia. Identyfikacja Twojego potencjału wynika bezpośrednio z dokładnej oceny Twoich umiejętności, talentów, mocnych stron i ograniczeń. To nie jest coś, czym już jesteś, ale to, czym możesz realistycznie się stać, biorąc pod uwagę swoje obecne możliwości. Zdolność radzenia sobie z normalnymi stresami życiowymi odnosi się do zdolności do radzenia sobie z wyzwaniami i łagodzenia problemów, jeśli to możliwe. Produktywna i owocna praca odnosi się do umiejętności określenia rodzaju pracy, do której się najlepiej nadajesz, rozwijania umiejętności wymaganych do tej pracy i znajdowania miejsca, w którym możliwa jest produktywność. Wnoszenie wkładu w społeczność oznacza dawanie czegoś od siebie innym. Wiąże się to z Twoją rolą w ulepszaniu Twojej społeczności. Twoje dawanie może mieć formę fizycznych i namacalnych prezentów lub ogólnego poczucia, że świat jest lepszym miejscem, ponieważ dobrze żyłeś. Dobre zdrowie psychiczne może być trudne do osiągnięcia, a jeszcze trudniejsze do utrzymania. Zagrożenia dla zdrowia psychicznego obejmują stres, choroby psychiczne i niepełnosprawność. Stres może oznaczać stres fizyczny wynikający z choroby lub urazu i/lub stres emocjonalny wynikający ze straty, obaw o bezpieczeństwo, obaw o finanse, wymagania szkolne, wyzwania związane z zatrudnieniem, problemy społeczne i samotność. Przewlekły stres może prowadzić do problemów zdrowotnych i może zniechęcić Cię do innych. Choroba psychiczna to zaburzenie umysłu, które może zakłócać normalne zachowanie i utrudniać codzienne życie. Istnieje wiele różnych rodzajów chorób psychicznych, a najczęstsze są stany lękowe i depresja. Lęk to uczucie nadmiernego zmartwienia i napięcia połączone z oczekiwaniem na nadchodzącą zagładę. Lęk charakteryzuje się objawami fizjologicznymi, takimi jak kołatanie serca, pocenie się, drżenie, zmęczenie, bóle głowy, napięcie mięśni, nudności i trudności w połykaniu. Depresja to utrzymujące się uczucie smutku, pesymizmu, bezwartościowości i beznadziejności, które utrzymuje się dłużej niż kilka dni. Jest to także utrata zainteresowania ulubionymi zajęciami oraz utrata troski o siebie i innych. Odczuwanie smutku przez krótki czas lub w niewielkim stopniu jest całkiem normalne. Uczucie smutku utrzymujące się przez okres kilku tygodni na poziomie zakłócającym funkcjonowanie życiowe może wskazywać na depresję kliniczną. Wyzwania związane z życiem z niepełnosprawnością mogą również zagrażać zdrowiu psychicznemu. W przypadku nastolatka lub osoby dorosłej z ZA problemy społeczne i komunikacyjne mogą prowadzić do chronicznej frustracji, izolacji, uzależnienia, bezrobocia i niepełnego zatrudnienia, które podważają ogólny dobrostan, w tym zdrowie psychiczne.

### **Wyzwanie**

Mam 28 lat i nie widzę nadziei na przyszłość. Robiłem wszystko, co w mojej mocy, aby wyprzedzić rywali. W szkole średniej byłem całkiem dobrym uczniem i udało mi się ukończyć studia. Pracuję w domu jako niezależny pisarz i to dobrze, bo po prostu nie mam już energii, żeby zajmować się ludźmi.

Zawsze miałam trudności w radzeniu sobie z innymi ludźmi, ale teraz jest to dla mnie szczególnie trudne. Mam kilka kontraktów z magazynami, ale trudno mi zebrać energię, aby dotrzymać terminów. Grozi mi utrata co najmniej jednego kontraktu. Zawsze miałam tendencję do popadania w lekką depresję, ale myślę, że to jest najgorsze. Naprawdę nie potrafię zidentyfikować żadnej konkretnej rzeczy, która sprawia, że czuję się smutny, po prostu jest mi smutno.

Marcus

P.S. Marcus jest utalentowaną i zdolną osobą. Jest także przygnębiony. Przez wiele lat rozwijał się jak każdy nastolatek i młody dorosły, od szkoły średniej, przez studia, aż po świat pracy. Obecnie z powodu depresji walczy o utrzymanie pracy i niezależność. Czuje się zmęczony, smutny i pozbawiony nadziei. Nie jest w stanie wytworzyć energii niezbędnej do wykonania zadań pisarskich, zadania, które kiedyś kochał. Jego praca jest zagrożona i potrzebuje pomocy.

### **Wyjaśnienie**

Osoby z zespołem Aspergera są szczególnie podatne na problemy psychiczne, takie jak stany lękowe i depresja, szczególnie w późnym okresie dojrzewania i na początku dorosłego życia. Depresja jest powszechna u osób z ZA i około 1 na 15 osób z ZA doświadcza takich objawów. Temple Grandin stwierdza w filmie „Wizualne myślenie osoby z autyzmem”, że najczęstszym uczuciem doświadczanym przez dorosłych z autyzmem jest „lęk”. Lęk jest częstym problemem u osób z autyzmem i zespołem Aspergera. Muris i inni odkryli, że 84,1 procent dzieci z całościowymi zaburzeniami rozwoju spełniało wszystkie kryteria co najmniej jednego zaburzenia lękowego. Osoby z ZA są podatne na stany lękowe wynikające z ciągłych wymagań społecznych i środowiskowych. Depresja u nastolatków i dorosłych z ZA może wiązać się ze zwiększoną świadomością swojej niepełnosprawności i wpływem, jaki niepełnosprawność społeczna ma na pozycję społeczną: izolacją, samotnością, stratą, ciągłym poczuciem porażki, nadmiernym poziomem lęku, zależnością, przeszłymi doświadczeniami z zastraszaniem i dokuczaniem, niepełne zatrudnienie i bezrobocie. Marcus jest w wieku, w którym zaczyna badać wpływ ZA na swoje życie. Nie jest jasne, czy popadł w depresję z powodu okoliczności, czy też ma biologiczne predyspozycje do depresji, które mogą być obecne w jego strukturze genetycznej. Jednak w tym momencie depresja jeszcze bardziej komplikuje jego życie, utrudniając mu pracę i dotrzymywanie terminów pisania. Zatem nie jest już kwestią, co było pierwsze – radzenie sobie czy genetyka – Marcus potrzebuje pomocy. Ważne jest, aby wiedzieć, że osoby z ZA mogą cierpieć na inne rodzaje chorób psychicznych, w tym na zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne, zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD) i wahania nastroju.

### **Rozwiązanie**

Opieka psychiatryczna jest taka sama w przypadku nastolatków i dorosłych z ZA, jak i w przypadku osób z zaburzeniami nerwicowymi. Jedyna zasadnicza różnica polega na tym, że istnieje zwiększone prawdopodobieństwo, że osoba z ZA doświadczy lęku lub depresji w pewnym momencie swojego życia. Dobra opieka psychiatryczna zaczyna się od dobrej oceny. Jeśli uważasz, że cierpisz na jakąkolwiek chorobę psychiczną, koniecznie zasięgnij dokładnej oceny u specjalisty przeszkolonego w zakresie ZA i chorób psychicznych. Poszukując specjalisty, który przeprowadzi ocenę, ważne będzie, aby dowiedzieć się, czy ma on wiedzę na temat ZA i doświadczenie w ocenianiu nastolatków i dorosłych. Aby znaleźć doświadczonego specjalistę w swojej okolicy, możesz poprosić o skierowanie od swojego lekarza, skontaktować się z lokalną organizacją zajmującą się autyzmem w celu uzyskania listy dostawców, skontaktować się ze stanowym stowarzyszeniem medycznym lub porozmawiać z innymi specjalistami posiadającymi wiedzę na temat zaburzeń ze spektrum autyzmu. Następnie możesz wykonać następujące kroki:

1. Przed telefonem możesz przygotować listę lub scenariusz zawierający wszystko, co musisz uwzględnić w pierwszym kontakcie; Twoje imię i nazwisko, wiek, zgłaszane problemy, sposób płatności, dostępność spotkania oraz to, co musisz zabrać ze sobą na spotkanie. Jeśli zdecydujesz się, aby ktoś Ci towarzyszył. Zanim umówisz się na wizytę, upewnij się, że jest ona dostępna.

2. Jeśli zadzwonisz, a termin wizyty jest odległy, możesz poprosić o umieszczenie na liście odwołań. Jeżeli ktoś odwoła wizytę, prawdopodobnie zajmiesz jego miejsce i będziesz mógł zobaczyć się wcześniej. W sytuacji kryzysowej najlepiej udać się bezpośrednio na izbę przyjęć lokalnego szpitala.

3. Po umówieniu się na wizytę zapisz dzień i godzinę wizyty oraz to, co masz ze sobą zabrać na wizytę.

4. W przypadku zdiagnozowania u Ciebie problemu zdrowia psychicznego istnieje wiele opcji leczenia i kombinacji opcji leczenia.

- Doradztwo obejmuje spotkanie z kompetentną osobą, która rozumie Twoje problemy i która udziela wsparcia, wskazówek, instrukcji, rad i zachęty.
- Grupy samopomocy obejmują spotkania z innymi osobami mającymi ten sam lub podobny problem jak Twój. Osoby w grupie zapewniają sobie nawzajem wsparcie, wskazówki, instrukcje, rady i zachętę.
- Leki mogą być przepisywane wyłącznie przez lekarza i są przydatne w leczeniu lęku, depresji, ADHD i wahań nastroju.
- Wsparcie duchowe zapewnia wskazówki, instrukcje i zachętę dla osoby, która zdecydowała się przyjąć wiarę w Boga.

#### **TEMAT: OCHRONA ZDROWIA**

Opieka zdrowotna to zapobieganie, leczenie i zarządzanie chorobami. Dobra opieka zdrowotna jest ważna dla ogólnego dobrego samopoczucia. Zapobieganie chorobom wśród nastolatków i dorosłych odbywa się poprzez zdrowy tryb życia, powstrzymanie się od ryzykownych zachowań i przestrzeganie wytycznych lekarzy i dentystów dotyczących rutynowych badań kontrolnych w celu wczesnego wykrycia choroby. Zdrowy tryb życia obejmuje odpowiednie odżywianie, ćwiczenia i sen, aby promować dobre samopoczucie, a także kontrolę wagi i stresu. Zdrowy tryb życia obejmuje utrzymywanie właściwej higieny i warunków sanitarnych, takich jak mycie rąk, szczotkowanie zębów, sprzątanie obszaru mieszkalnego i regularne kąpanie się. Dokładny przepis na zdrowy tryb życia zależy od danej osoby i jest bardzo osobisty. Wytyczne dotyczące prawidłowej wagi można uzyskać od swojego lekarza. Do ryzykownych zachowań, o których wiadomo, że zagrażają zdrowiu nastolatków i dorosłych, zalicza się niezapięcie pasów bezpieczeństwa podczas prowadzenia pojazdu lub jazdy samochodem, noszenie kasku podczas jazdy na rowerze lub motocyklu, wysyłanie wiadomości tekstowych lub używanie telefonu komórkowego podczas jazdy, palenie papierosów, zażywanie narkotyków, picie alkoholu w nadmiernych ilościach i prowadzenie pojazdów pod wpływem alkoholu. Inne ryzykowne zachowania obejmują uprawianie seksu bez zabezpieczenia, objadanie się, uciekanie się do rozwiązywania problemów za pomocą narkotyków, brutalne lub agresywne rozwiązania, zamiast rozmawiać o problemie i poznawanie nieznajomych z Internetu bez odpowiedniej ekranizacji. Ważne jest przestrzeganie wytycznych dotyczących rutynowych badań kontrolnych określonych przez podmioty świadczące opiekę zdrowotną, w tym lekarzy i dentystów w celu zapobiegania i wczesnego wykrywania chorób. W przypadku nastolatków ważne jest uzyskanie wymaganych szczepień określonych przez lekarza lub pracownika służby zdrowia. Rutynowe badania kontrolne w okresie nastoletnim dają nastolatkowi, rodzicom i lekarzowi okazję do omówienia problemów zdrowotnych, które czasami pojawiają się w okresie dojrzewania, takich jak otyłość, randki, współżycie, choroby przenoszone drogą płciową i stres. Typowa wizyta kontrolna u nastolatka obejmuje zazwyczaj:



- mierzenie wzrostu, masy ciała i ciśnienia krwi
  - ewentualnie badania krwi w celu sprawdzenia ogólnego stanu zdrowia
  - młodzi mężczyźni są badani pod kątem przepuklin i raka jąder
  - młode kobiety mogą zostać poddane badaniu ginekologicznemu i wymazowi szyjki macicy w celu wykrycia raka szyjki macicy oraz nauczyć się, jak przeprowadzać comiesięczne badanie piersi. Zwykle ma to miejsce w wieku 18 lat, wcześniej w przypadku kobiet aktywnych seksualnie
  - ogólne sprawdzenie uszu, oczu, gardła i gruczołów
  - szczepienia są sprawdzane i aktualizowane w razie potrzeby
  - badanie wzroku i słuchu
  - zęby są badane pod kątem oznak próchnicy, nieprawidłowego rozwoju zębów, uszkodzeń zębów i innych problemów ze zdrowiem jamy ustnej
  - pytania dotyczące potencjalnie szkodliwych zachowań i problemów społecznych lub emocjonalnych.
- Rutynowe badania kontrolne u kobiet obejmują pomiar masy ciała, rutynowe badanie fizykalne, badania przesiewowe w kierunku raka piersi, raka szyjki macicy, wysokiego ciśnienia krwi, cukrzycy, anemii, chorób przenoszonych drogą płciową, szczepień i chorób nerek. Opieka ginekologiczna jest niezbędna nawet w przypadku kobiet, które nie są aktywne seksualnie.

Rutynowe badania kontrolne u mężczyzn obejmują pomiar masy ciała, rutynowe badanie fizykalne, wysokie ciśnienie krwi, cukrzycę, cholesterol, choroby przenoszone drogą płciową, badanie jąder, badania przesiewowe w kierunku raka prostaty, raka okrężnicy i szczepienia. Przeglądy stomatologiczne znajdują się na liście ważnych rutynowych zabiegów profilaktycznych u nastolatków i dorosłych. Regularne wizyty kontrolne u dentysty zapobiegają próchnicy zębów i chorobom dziąseł poprzez dokładne czyszczenie zębów, wczesne sprawdzanie i naprawę ubytków oraz uczenie i wzmacnianie prawidłowej higieny jamy ustnej poprzez regularne szczotkowanie, nitkowanie zębów i, w wielu obszarach, leczenie fluorem. Właściwa higiena jamy ustnej poprawia ogólny stan zdrowia i pomaga nastolatkom i dorosłym zyskać pewność siebie. Leczenie i leczenie choroby oznacza poszukiwanie leczenia w przypadku choroby i przestrzeganie zalecanych metod leczenia. Na przykład, jeśli zażywasz antybiotyk na infekcję, bierzesz go zgodnie z zaleceniami przez odpowiednią liczbę dni, nie więcej i nie mniej, lub też ściśle przestrzegasz diety po wykryciu cukrzycy.

### **Wyzwanie**

Jeśli pożyjesz wystarczająco długo, na pewno zachorujesz. To właśnie mi się przydarzyło. Mam 58 lat i niedawno zdiagnozowano u mnie cukrzycę typu 2. Wiedziałam, że to tylko kwestia czasu, bo w mojej rodzinie ta choroba występuje. Miałem szczęście, że przez całe życie moim jedynym poważnym problemem był autyzm. Teraz dowiaduję się, że mój organizm nie wytwarza wystarczającej ilości insuliny. Insulina jest niezbędna, aby organizm mógł przekształcić cukier w użyteczną energię. Niestety, zanim zdiagnozowano, musiałem brać zastrzyki z insuliny. Zawsze bałam się lekarzy i nie lubiłam regularnych badań kontrolnych. Ja też nie byłam zbyt dobra jeśli chodzi o moją wagę. Jestem po ciężkiej stronie mocy. Być może udałoby mi się uniknąć od razu zastrzyków z insuliny, gdybym tylko wcześniej poszła do lekarza, cóż, może nie. Teraz mam prawdziwy dylemat, bo nienawidzę zastrzyków, a teraz muszę codziennie badać glukozę i robić sobie zastrzyki. Innym problemem jest to, że moja dieta prawie w całości składała się z tego, co mi teraz powiedziano, że to złe węglowodany, cóż, naprawdę świetne węglowodany, ale po prostu złe dla mnie. Uwielbiam chleb, makarony, ryż i płatki zbożowe. Teraz

muszę jeść owoce, warzywa i fasolę. Lepiej znoszę igły, ale naprawdę walczę z jedzeniem. Jak dotąd nie odniosłem w tej dziedzinie zbyt wielu sukcesów.

Marvin

### **Wyjaśnienie**

Istotnym elementem dobrej opieki zdrowotnej jest zarządzanie leczeniem chorób. Jest to szczególnie ważne w przypadku chorób przewlekłych, takich jak cukrzyca, które można leczyć przy dobrej opiece, ale przy złej opiece mogą siał spustoszenie w organizmie człowieka. Marvin ma szczęście, że ma dostęp do dobrej opieki zdrowotnej, zdiagnozowano u niego cukrzycę i zapewniono mu wiedzę, środki medyczne i lekarstwa potrzebne do leczenia tej choroby. Ma wiedzę, że musi o siebie zadbać; jednak jego problemem nie jest wiedza, ale umiejętność zmiany nawyków żywieniowych. Nie wiadomo, czy jego wybory żywieniowe wynikają z problemów sensorycznych, czy po prostu z lat przyzwyczajień, ale to nie ma znaczenia, będzie musiał znaleźć rozwiązanie, bo w przeciwnym razie narazi się na poważne problemy zdrowotne w przyszłości. Utrzymanie dobrego zdrowia jest takie samo dla wszystkich ludzi. Wymaga zapobiegania, unikania zagrożeń, regularnych badań kontrolnych w celu zapobiegania i wczesnego wykrywania oraz zarządzania leczeniem w przypadku choroby. Niestety istnieją przeszkody w zapewnieniu opieki zdrowotnej nastolatkom i dorosłym chorym na ZA. Należą do nich brakująca wiedza, ograniczone zasoby finansowe, słabe umiejętności organizacyjne, ogólny niepokój przed wizytami u lekarza lub dentysty oraz trudności w komunikacji. Wszystkie te czynniki utrudniają nastolatкови lub dorosłemu z ZA umawianie się na spotkanie, płacenie za usługę i komunikowanie swoich potrzeb.

### **Rozwiązanie**

Rozwiązaniem do zarządzania opieką zdrowotną jest zebranie informacji o profilaktyce i konieczności rutynowych badań kontrolnych, powstrzymanie się od ryzykownych zachowań, identyfikacja zasobów finansowych przed wystąpieniem sytuacji awaryjnej, stworzenie systemu organizacyjnego pomagającego w zakresie dokumentacji medycznej, wizyt, kontaktów i zasobów, system wsparcia pozwalający skupić się na opiece zdrowotnej oraz opracować system komunikacji ze świadczeniodawcami.

- Wiedzę można zdobyć poprzez artykuły w magazynach poświęconych profilaktyce zdrowotnej, w czasopismach internetowych oraz od pracowników służby zdrowia.
- Jeśli palisz, być może będziesz musiał pomyśleć o rzuceniu palenia. Istnieją programy rzucania palenia, o których możesz porozmawiać ze swoim lekarzem. Jeśli uważasz, że pijesz za dużo, poproś o ocenę. Być może wpadłeś w niezdrowy schemat. Jeśli angażujesz się w ryzykowne zachowania seksualne, zacznij stosować środki ostrożności. Jeśli nie zapinasz pasów bezpieczeństwa w samochodzie, zacznij je zapinać, być może dla wygody będziesz musiał owinąć pasek miękkim ręcznikiem. Jeśli jesteś aktywny i nie masz czasu na noszenie sprzętu ochronnego, zacznij poświęcać czas. Jesteś tego wart!
- Zasoby finansowe można pozyskać w ramach osobistego ubezpieczenia zdrowotnego, ubezpieczenia w ramach świadczeń pracowniczych lub za pośrednictwem agencji rządowych.
- System organizacyjny może obejmować teczkę na dokumentację medyczną oraz dziennik, notatnik, planer dzienny lub elektroniczne urządzenie PDA do śledzenia wizyt i danych kontaktowych świadczeniodawcy, w tym imienia i nazwiska, numeru telefonu, adresu e-mail i adresu fizycznego

- Celem sieci wsparcia jest udzielenie Ci pomocy poprzez zachęcenie Cię do realizacji planu opieki zdrowotnej lub zobowiązania, które dla siebie przygotowałeś. System wsparcia może obejmować członka rodziny, przyjaciela, współpracownika lub pracownika służby zdrowia.

- Komunikowanie się ze swoim lekarzem może być najskuteczniejsze, jeśli będziesz prowadzić dziennik lub dziennik przedstawiający ogólny stan zdrowia i nawyki zdrowotne. Kiedy poczynisz obserwacje lub masz pytania, zapisz je w swoim dzienniku. Zabieraj dziennik ze sobą na spotkania, aby móc dzielić się dokładnymi i szczegółowymi informacjami. Bez pisemnego wsparcia ludzie czasami będą się niepokoić w gabinecie lekarskim lub dentystycznym i zapomną im powiedzieć lub zapytać, co powinni przekazać. Jeżeli często piszesz, przed spotkaniem przeczytaj dziennik i zaznacz najważniejsze informacje, którymi chcesz się podzielić. Pracownicy służby zdrowia są zwykle zajęci, dlatego konieczne będzie przedstawienie swoich obaw, obserwacji i pytań w formie podsumowania.

### **Warunki mieszkaniowe**

W tej części badane są umiejętności społeczne niezbędne do samodzielnego życia. Konkretnie poruszane tematy obejmują życie w domu, życie wspierane i niezależne życie; dbanie o zdrowie : samoopieka; opieka domowa, budżetowanie i zarządzanie finansami. Każdy temat jest zdefiniowany i przedstawione są cele każdego tematu. Opowiadane są osobiste historie, które opisują zmagania i wyjątkowe wyzwania, jakich doświadczają nastolatki i dorośli z zespołem Aspergera w związku z warunkami życia. Przedstawiono wyjaśnienie konkretnych wyzwań przedstawionych w każdym scenariuszu. Praktyczne rozwiązania są prezentowane w łatwej do zrozumienia formie, krok po kroku, aby sprostać każdemu wyzwaniu.

### **TEMAT: MIESZKANIE W DOMU, ŻYCIE WSPOMAGANE I ŻYCIE NIEZALEŻNE**

Pod koniec okresu nastoletniego lub na początku dorosłości jest rzeczą naturalną, że jednostka opuszcza dom rodzinny i przenosi się do własnego domu. Ważne jest, aby zdać sobie sprawę, że nie ma jednego, prawidłowego sposobu życia dla każdego i z tego powodu nie każdy zdecyduje się opuścić dom rodzinny. Dla osób pragnących zmiany dostępnych jest wiele opcji. Dorośli mogą wybierać spośród różnych warunków życia w zależności od swoich preferencji, poziomu samoopieki i zasobów. Opcje życia mogą obejmować:

- wynajęte mieszkanie, mieszkanie, kamienica lub dom
- zakupione mieszkanie, kamienicę lub dom
- zakwaterowanie objęte wsparciem
- dom grupowy
- z rodziną.

Wynajętą nieruchomość wynajmuje się od właściciela lub firmy. Najemca jest zwykle odpowiedzialny za miesięczną opłatę i niektóre media. Najemca zazwyczaj nie jest odpowiedzialny za płacenie podatku od nieruchomości. Oprócz czynszu za pierwszy miesiąc w momencie najmu wymagana jest zazwyczaj jednomiesięczna kaucja. Czasami ludzie decydują się na wynajem nieruchomości z jedną lub dwiema innymi osobami, aby obniżyć koszty. Do obowiązków najemcy należy:

- Terminowe płacenie czynszu i mediów.
- Zgłaszanie wszelkich uszkodzeń lub problemów, gdy wystąpią.
- Utrzymywanie hałasu na rozsądnym poziomie.

- Opieka nad majątkiem i utrzymywanie go w czystości.
- Zapobieganie nielegalnej działalności w Twoim domu.

Przy wynajmie ważne jest, aby wiedzieć, że możesz zostać eksmitowany z nieruchomości pod pewnymi warunkami: niepłacenie czynszu, niszczenie nieruchomości lub pozwolenie komuś innemu na niszczenie nieruchomości, angażowanie się w zachowania aspołeczne, takie jak hałaśliwość i kłótnie z sąsiadami lub właścicielem. Kupno domu może być przyjemne, jeśli masz środki. Aby kupić dom, kupujący musi posiadać regularne dochody na poziomie pozwalającym na zakup domu. Właściciel domu jest odpowiedzialny za wszystkie wydatki i koszty związane z hipoteką, podatkami i utrzymaniem nieruchomości. Mieszkanie wspierane to umowa mieszkaniowa, która umożliwia osobie dorosłej niezależne życie przy wsparciu zapewnianym zazwyczaj przez agencję lub organizację non-profit. Usługi te zwiększają prawdopodobieństwo, że osoba dorosła ze specjalnymi potrzebami odniesie sukces. Usługi wsparcia mogą obejmować usługi społeczne, usługi finansowe, sprzątanie, pomoc w samoopiece i wsparcie emocjonalne. Dom grupowy to mieszkanie, w którym kilka osób dorosłych może mieszkać razem w jednym mieszkaniu z opiekunem na miejscu przez całą dobę. To ustawienie pozwala dorosłym z większym stopniem niepełnosprawności mieszkać we własnym domu, korzystając z całodobowego wsparcia i usług. Mieszkanie w domu z rodziną to sposób życia większości dorosłych z autyzmem i ZA. Według niedawnego badania przeprowadzonego w Stanach Zjednoczonych 9 procent dorosłych chorych na ZA mieszka z partnerem będącym w związku małżeńskim lub samotnie, 23 procent żyje samodzielnie z pewnym wsparciem, 2 procent mieszka w domu grupowym, a 66 procent mieszka z rodzicami. Mieszkanie z rodzicami zapewnia zażyłość i kontakt społeczny bez ponoszenia kosztów niezależnego życia. W miarę jak rodzice się starzeją, staje się to problemem dla wielu mieszkańców domu rodzinnego.

### **Wyzwanie**

Mieszkam w mieszkaniu niedaleko college'u, do którego uczęszczam. Obecnie biorę udział w dwóch zajęciach: programowaniu komputerowym i komunikacji. Lubię mieszkać w swoim mieszkaniu, ponieważ daje mi ono szansę robienia tego, co chcę i spędzania czasu z moim przyjacielem Johnem. John ma mieszkanie na trzecim piętrze w moim budynku. Spotykamy się, żeby pograć w gry komputerowe, czasem też idziemy do kina. Moje mieszkanie jest małe, ale wystarczy dla jednej osoby. Mam opiekunkę społeczną, która przychodzi co tydzień, żeby mnie sprawdzić. Kiedy ona przychodzi, pracujemy nad takimi rzeczami jak gotowanie i bilansowanie mojej książeczki czekowej. Nauczyła mnie już sprzątać mieszkanie i robić pranie, chociaż moja mama zazwyczaj zabiera pranie do domu i przynosi czyste ubrania. Lubię mieć własne mieszkanie, jest całkiem fajnie!

Dustin

### **Wyjaśnienie**

To naturalne i oczekiwane w większości społeczności, że młody dorosły wyprowadza się z domu rodziców i przenosi się do własnego mieszkania. Przeprowadzka do własnego mieszkania jest dla młodych dorosłych skomplikowana i kosztowna, ale większość zastanawia się, jak to osiągnąć, pracując na kilku stanowiskach, ucząc się wystarczająco dobrze płatnego zawodu lub zatrudniając kilku współlokatorów, którzy będą dzielić wydatki. Wielu młodych ludzi zawiera związek małżeński i dzięki połączonym dochodom i wspólnym kosztom możliwe jest posiadanie własnego mieszkania. Osobom z ZA nie jest łatwo znaleźć odpowiednie mieszkanie w wieku dorosłym. Istnieje wiele przeszkód w znalezieniu odpowiedniego mieszkania, w tym brak tanich mieszkań, niepełne zatrudnienie i bezrobocie. W wielu gminach brakuje tanich mieszkań. Osoby pełnosprawne mogą dzielić wydatki ze współlokatorami lub przenieść się do okolicznych obszarów, gdzie koszty mieszkania są bardziej

przystępne. Osobie niepełnosprawnej trudniej jest znaleźć odpowiedniego współlokatora i znacznie trudniej jest się przenieść, ponieważ wiąże się to z opuszczeniem systemu wsparcia i może wymagać prowadzenia samochodu, co może nie być możliwe w zależności od stopnia niepełnosprawności danej osoby. Niewystarczający dochód to kolejny ogromny problem, ponieważ dorośli z ZA są zwykle niepełnoetatowo zatrudnieni. Niepełne zatrudnienie odnosi się do sytuacji, w której pracownik jest zatrudniony, ale nie na pożądanym stanowisku, czy to pod względem wynagrodzenia, godzin, czy poziomu umiejętności i doświadczenia. Według niedawnego badania przeprowadzonego w USA osoba dorosła ze spektrum autyzmu z tytułem licencjata zarabia średnio 19 750 dolarów w porównaniu ze średnimi zarobkami osób niepełnosprawnych wynoszących 49 050 dolarów. Dane są bardziej ponure w przypadku nastolatków i dorosłych posiadających jedynie dyplom ukończenia szkoły średniej. Osoba dorosła ze spektrum autyzmu, posiadająca dyplom szkoły średniej, zarabia średnio 1267 dolarów w porównaniu ze średnimi zarobkami osób niepełnosprawnych wynoszących 25 487 dolarów. Bezrobocie to kolejny poważny problem. W Wielkiej Brytanii 6 procent dorosłych ze spektrum autyzmu jest zatrudnionych w pełnym wymiarze godzin, a tylko 12 procent osób z ZA jest zatrudnionych w pełnym wymiarze godzin. Dane te są spójne w Stanach Zjednoczonych. Usługi wsparcia dla nastolatków i dorosłych z ZA są ograniczone. W sytuacji Dustina ma szczęście, że żyje w społeczności, która zapewnia mieszkania wspierające dla dorosłych chorych na ZA. Może mieszkać sam w małym mieszkaniu w budynku, w którym mieszkają także inni młodzi dorośli z ZA. Mieszkanie znajduje się w odległości krótkiego spaceru od uczelni, sklepów, restauracji i innych obiektów rekreacyjnych. Matka pozostaje zaangażowana w jego życie, ale nie ponosi już pełnej odpowiedzialności za opiekę nad nim. Teraz z pewną pomocą radzi sobie sam.

## **Rozwiązanie**

Warunki mieszkaniowe są sprawą bardzo osobistą i w dużej mierze zależą od Twoich preferencji, zainteresowań, zdolności i zasobów. Będziesz musiał dokładnie sprawdzić możliwości mieszkaniowe w swojej społeczności. Następnie możesz opracować plan maksymalizujący swoją niezależność. Niezależność to dbanie o siebie i swoje otoczenie. Niezależność jest możliwa w każdym układzie mieszkalnym. To zależy od tego, jak zdecydujesz się postępować. Niezależnie od tego, czy mieszkasz z rodziną, w domu grupowym, czy sam, musisz umieć wykonywać następujące czynności:

- Wesprzyj finansowo swoimi zarobkami lub pomocą.
- Dbaj o siebie i swoje rzeczy.
- Wykonuj zadania związane z czyszczeniem, prostowaniem i pielęgnacją nieruchomości.
- Zachowuj się tak, jakbyś żył w innym miejscu zamieszkania, z godnością dla siebie i szacunkiem dla innych.

Poszukaj w swojej społeczności zasobów, które pomogą Ci w zapewnieniu wyboru mieszkania. Agencje rządowe, szkoły, organizacje dla dorosłych i organizacje non-profit to dobre miejsca na rozpoczęcie. Zasoby są ograniczone, więc dobrze byłoby, gdyby rodzice nastolatków rozpoczęli poszukiwania tak wcześnie, jak to możliwe. Czasami listy oczekujących na usługi mogą trwać wiele lat.

## **TEMAT: SAMOOPIEKA**

Samoopieka ogólnie odnosi się do zdolności jednostki do dbania o swój ogólny stan zdrowia i dobre samopoczucie, w tym o odżywianie, sprawność fizyczną, zdrowie psychiczne i opiekę zdrowotną. Ponieważ tematy te zostały szczegółowo omówione w innych częściach książki, ta część będzie poświęcona higienie i pielęgnacji, ponieważ ma to wpływ na dobre zdrowie i pewność siebie. Higiena odnosi się do higieny ciała, co oznacza utrzymywanie ciała w czystości i wolnej od zanieczyszczeń.

Higiena obejmuje kąpiel, mycie szamponem, pielęgnację skóry, paznokci, pielęgnację jamy ustnej i stosowanie produktów hamujących rozwój bakterii, tak jak w przypadku dezodorantu. Częstotliwość kąpieli i mycia szamponem zależy od oczekiwań danej kultury. Niektóre grupy ludzi uważają, że codzienna kąpiel jest niezbędna, inne zaś uważają, że kąpiel kilka razy w tygodniu jest wystarczająca. Większość ludzi zdaje sobie sprawę, że zarazki przenoszą się poprzez dotyk, dlatego częste mycie rąk jest powszechnie uważane za powszechną formę higieny. W większości miejsc ochrona paznokci przed brudem jest również wymogiem higienicznym. Trądzik i inne rany skórne mają różne przyczyny, ale wszystkie są spowodowane przez bakterie gronkowca. Gronkowiec rozprzestrzenia się przez dotyk, dlatego częste mycie rąk i pielęgnacja paznokci jest ważne, aby zachować higienę i zdrowie ciała. Pielęgnacja w świecie zwierząt polega na usuwaniu brudu i pasożytów z futra, skóry lub cech. Dla ludzi pielęgnacja oznacza zadania i czynności, które pozwalają zachować schludny wygląd. Pielęgnacja, która oznacza schludny wygląd, różni się w zależności od kultury. Niektóre grupy ludzi postrzegają mężczyznę jako zadbanego, jeśli codziennie goli brodę, inne zaś definiują zadbanego mężczyznę jako takiego, który nigdy się nie goli, a jedynie modeluje swoją brodę. Pielęgnacja obejmuje wszystko, co wiąże się z wyglądem, włosami, brodą, paznokciami, skórą i makijażem, kształtem ciała, ubraniem, butami i akcesoriami. Bycie częścią społeczeństwa ma zalety. Korzyści te obejmują zatrudnienie, ochronę i członkostwo, ale wiążą się również z pewnymi wymaganiami. Wymagania życia w społeczeństwie obejmują ciężką pracę i przyczynianie się do ulepszania społeczeństwa, przestrzeganie praw i zasad zapewniających ludziom bezpieczeństwo oraz dopasowywanie się najlepiej, jak to możliwe, dostosowując się do swoich zachowań i wyglądu. Nawet osoby, które ze względu na niepełnosprawność znajdują się na marginesie społeczeństwa, mogą odnieść korzyść, dostosowując się do wymagań grupy w najlepszy możliwy sposób. Każda osoba będzie musiała przestrzegać wymagań swojego społeczeństwa, aby określić, które cechy wyglądu wymagają pielęgnacji, aby można ją było uznać za schludną i schludną lub zadbaną.

### **Wyzwanie**

Zawsze byłem raczej zwyczajną osobą. Najlepiej czuję się w dżinsach z elastyczną talią i dużej flanelowej koszuli. Noszę bardzo krótkie włosy, bo łatwiej jest je pielęgnować i nigdy nie noszę makijażu. W zeszłym tygodniu spotkałem się z moją siostrą na lunchu w restauracji niedaleko mojego domu. Zamówiliśmy jedzenie, ale zanim przyszło, poszłam do damskiej toalety. Kiedy dotarłem do drzwi, wychodziła pani i była zaskoczona. Ładnie mi powiedziała: „Przykro mi, toaleta męska jest tam”. Powiedziałam: „Jestem kobietą”. Znów była zaskoczona i przeprosiła. Myślę, że po moim głosie poznała, że jestem dziewczyną. Nie byłam zdenerwowana, ponieważ zdarzyło się to już kilka razy. Chyba po prostu nigdzie nie pasuję.

Stephanie

### **Wyjaśnienie**

Higiena jest ważna dla zdrowia, a pielęgnacja jest ważna dla przynależności. Higiena i pielęgnacja są zdeteminowane kulturowo. Aby wykryć oczekiwania higieniczne i pielęgnacyjne wobec określonej kultury, jednostka musi umieć obserwować swoje otoczenie, rozpoznawać wzajemne powiązania między ludźmi, akceptować kulturę i doceniać wartość pewnych form konformizmu związanych z wyglądem. Dla nastolatków i dorosłych z ZA przestrzeganie oczekiwań w zakresie higieny i pielęgnacji może być problematyczne z różnych powodów. Wiele osób z ZA przez większość swojego życia bezskutecznie walczyło, aby „dopasować się” lub zostać włączonym do swojej kultury. Trudno zaakceptować prośbę tych osób, aby przyjęły tradycje pielęgnacyjne tej kultury. Inni mogą tak naprawdę nie rozumieć celu zgodności wyglądu i jego znaczenia lub korzyści dla nich. Inni nie wiedzą, jak i gdzie uzyskać dobre porady dotyczące pielęgnacji, a inni nie mają środków, aby pozwolić sobie na

usługi pielęgnacyjne. W przypadku innych nawyki pielęgnacyjne i higieniczne są podyktowane systemem sensorycznym. W historii Stephanie jej zmysły w dużej mierze dyktują, jakie ubrania będzie nosić. Dobrze czuje się tylko w jeansach z elastyczną talią i flanelowej koszuli. Dla wygody nosi krótkie włosy i nie nakłada makijażu, ponieważ nigdy nie chciała tego robić. Nie stara się wyglądać jak mężczyzna, ale nie dba o siebie tak, jak powinna to robić kobieta w jej kulturze. Choć wydaje się, że zaakceptowała siebie, ton jej komentarzy prowadzi czytelnika do wniosku, że jest bardziej zrezygnowana niż zaakceptowana.

### **Rozwiązanie**

Wybory dotyczące pielęgnacji są bardzo osobiste i uwarunkowane kulturowo, dlatego w tej części książki wytyczne będą skupiać się na obserwacji, refleksji i analizie, a nie na konkretnych zasadach higieny i pielęgnacji.

- Obserwuj swoje otoczenie, aby określić, czy kultura, w której żyjesz, przywiązuje dużą wagę do higieny.
- W kulturach, które przywiązują dużą wagę do higieny i pielęgnacji, nieprzestrzeganie standardów kulturowych będzie miało swoje koszty. Jeśli nie przestrzegasz norm higieny i pielęgnacji, jak myślisz, jaki będzie to dla Ciebie koszt?
- Obserwuj swoje otoczenie, aby określić granice, których używa twoja kultura, aby zdecydować, czy dana osoba jest uważana za zadbaną, czy nie.
- Z Twoich obserwacji, refleksji i analiz wynika, że jesteś zadowolony ze swojego wyglądu, czy też chciałbyś dokonać zmian?
- Wrażliwość na dotyk, zapachy i hałas może hamować chęć strzyżenia się lub stosowania balsamów i kosmetyków. Pozwól, aby to kierowało Twoimi obserwacjami, refleksjami i analizami dotyczącymi wrażliwości fizycznej, która może zakłócać dobre praktyki pielęgnacyjne i higieniczne.

### **TEMAT: OPIEKA DOMOWA**

Opieka domowa odnosi się do ogólnej organizacji, opieki i zarządzania domem. Opieka domowa obejmuje szereg zadań: wybór mebli, porządkowanie rzeczy, prostowanie, sprzątanie domu, pranie, drobne naprawy i gotowanie. Celem opieki domowej jest zapewnienie bezpiecznego, czystego i przyjemnego środowiska do życia. Nauczenie się, jak dbać o dom, wymaga szkolenia i praktyki. Szkolenie obejmuje strategię wyboru i gromadzenia mebli, które sprawią, że Twój dom będzie wygodny, strategię organizacji otoczenia w taki sposób, aby Twoje rzeczy były przechowywane w łatwo dostępnym miejscu, procedury sprzątania domu, które wspierają najlepszą higienę, praktyki prania, które czyszczą i chronią Twoje ubrania, oraz procedury gotowania, które są bezpieczne i higieniczne oraz zapewniają dobre i smaczne jedzenie. Praktykowanie dobrej opieki domowej może poprawić umiejętności organizacyjne i ogólną jakość życia.

### **Wyzwanie**

Największym wyzwaniem w naszym domu jest dotarcie na wydarzenia na czas i ze wszystkimi niezbędnymi rzeczami. Spędzam mnóstwo czasu na szukaniu różnych rzeczy. Ja pracuję w domu, a moja żona pracuje w biurze. Do moich obowiązków należy zawożenie dwójki naszych dzieci rano do szkoły. Na co dzień jest to coś, zagubiony but, szczoteczka do zębów, ulubiona zabawka, torba na książki, krawat do włosów, a czasem nawet płaszcz. W ogóle nie mogę śledzić skarpetek, zapomnij o tym. W dniu zwrotu książek do biblioteki jest naprawdę źle. Nigdy nie możemy znaleźć książek. To takie frustrujące.

Daniel

## Wyjaśnienie

W dzieciństwie wielu z nas myślało, że rodzice nas karzą, ponieważ zmuszają nas do wykonywania obowiązków domowych, w tym sprzątanania po sobie. Okazuje się, że nie była to kara za wszystko, ale potrzebowałam nauczania i praktyki, która uchroniłaby nas przed karaniem się w późniejszym życiu. Utrzymanie czystego, wygodnego i zorganizowanego domu jest dobre dla Twojego zdrowia i dobrego samopoczucia. Może pomóc zaoszczędzić pieniądze, ponieważ nie będziesz musiał regularnie uzupełniać brakujących elementów, a zaoszczędzony czas pomoże zwiększyć Twoją produktywność. W historii Daniela codziennie na nowo przeżywa ten sam problem, nie dlatego, że jest głupi, ale dlatego, że jest dezorganizowany. Dezorganizacja jest dominującą cechą wielu nastolatków i dorosłych chorych na ZA. Jest troskliwym ojcem, który chce, aby jego dzieci chodziły do szkoły i żeby się dopasowały. Postrzega swój problem jako problem ze znalezieniem, podczas gdy w rzeczywistości jest to problem z uwagą. Gdyby Daniel przykładął większą wagę do organizowania domu tak, aby każda rzecz miała swoje miejsce, a także uczył i wzmacniał swoje dzieci, aby odkładały swoje rzeczy na wyznaczone miejsce, nie miałby już problemu ze znalezieniem. Wymaga to ogromnego wysiłku na początku, ale może przynieść korzyści, takie jak więcej czasu wolnego i szczęśliwsze relacje.

## Rozwiązanie

Opieka domowa zaczyna się od obserwacji otoczenia. Wymaga to wówczas nauki i praktyki, podobnie jak każdy inny zestaw umiejętności.

- Po przeprowadzce do nowego domu poświęć trochę czasu na zorganizowanie przestrzeni tak, aby zapewnić maksymalne wykorzystanie i przyjemność. Najprawdopodobniej będziesz musiał zebrać meble, chyba że zostaną dostarczone. Pamiętaj, że mniejsza liczba przedmiotów wymaga mniej porządkowania, prostowania, czyszczenia i pielęgnacji.
- Systemy i procedury organizacji domu są niezbędne dla dobrej opieki domowej. Zapewnienie miejsca na każdy przedmiot pomoże Ci śledzić swoje rzeczy, zmniejszy frustrację, pozwoli zaoszczędzić pieniądze i zwiększy Twoją produktywność.
- Właściwe procedury sprzątanania i prania domu mogą wydłużyć żywotność Twoich rzeczy, zaoszczędzić pieniądze i poprawić jakość życia. Procedur tych można się nauczyć z różnych źródeł: członków rodziny, przyjaciół, agencji, ekspertów internetowych, artykułów w czasopiśmie i książek.
- Gotowanie może zapewnić coś więcej niż tylko smaczne jedzenie, może zapewnić zainteresowanie, kreatywne ujęcie i radość życia. Umiejętności gotowania można się nauczyć z różnych źródeł: od członków rodziny, przyjaciół, biorąc udział w kursach, od ekspertów online, artykułów z czasopiśm i książek.
- Poszukiwanie wskazówek i instrukcji w zakresie opieki domowej może wymagać interakcji z innymi osobami, z których wiele można by uznać za znajomych. W przypadku tych interakcji możesz przygotować listę lub scenariusz swoich obserwacji i potrzeb, zanim zwrócisz się do danej osoby, aby ułatwić wymianę informacji i zebrać informacje potrzebne do dalszego zarządzania domem.

## TEMAT: BUDŻET I ZARZĄDZANIE FINANSAMI

Zarządzanie finansami obejmuje budżetowanie, bankowość i inwestycje. Spośród tych umiejętności budżetowanie może być najważniejszą i najbardziej wymagającą umiejętnością. Bez dobrego, solidnego budżetu rzadko jest wystarczająco dużo pieniędzy, aby martwić się o bankowość i inwestycje. Budżetowanie polega na zarządzaniu pieniędzmi poprzez posiadanie planu wydatków, mądre



wykorzystanie kredytu i gromadzenie oszczędności. Planowanie budżetu jest ważne na każdym poziomie dochodów, zarówno dla nastolatka, który otrzymuje zasiłek lub niewielką pensję za pracę w niepełnym wymiarze godzin, jak i dla osoby dorosłej, która otrzymuje pomoc lub duże wynagrodzenie. Mądre zarządzanie pieniędzmi przyniesie korzyści

### **Wyzwanie**

Pracuję dla organizacji non-profit, więc moja pensja jest niższa niż w przypadku pracy w sektorze publicznym. Nie mam zamiaru zmieniać pracy, ale muszę żyć z ograniczonym budżetem. Dzielę mieszkanie z kolegą, więc koszty nie są tak złe, jak mogłyby być w naszej części miasta. Nigdy nie miałem zajęć z zarządzania finansami ani budżetowania. Nigdy nie wypisałem czeku, dopóki nie skończyłem 25 lat. Wcześniej naprawdę nie miałem żadnych pieniędzy i nadal nie mam ich zbyt wiele. Lubię mieszkać sama i chcę, żeby tak pozostało, dlatego planowanie budżetu jest niezwykle ważne. Nie mam długów ani kart kredytowych. Staram się płacić za wszystko gotówką. Mój budżet w zasadzie polega na tym, żeby po prostu nie wydawać pieniędzy. Zwykle jem w domu, z wyjątkiem sytuacji, gdy pakuję i niosę lunch do pracy. Gaszę światło, kiedy wychodzę z pokoju i włączam pralkę i zmywarkę tylko wtedy, gdy są pełne. Zamiast kąpać się, biorę prysznic, a kiedy muszę coś kupić, robię zakupy w dyskontach z kuponami. Jem dużo ryżu i makaronu, ponieważ jest to tanie jedzenie i staram się kupować tylko tyle owoców i warzyw, ile mogę zjeść, zanim się zepsują. Mam dość pieniędzy, żeby przeżyć, ale to stresujący sposób na życie.

Margie

### **Wyjaśnienie**

Zarządzanie pieniędzmi to znacznie więcej niż tylko nie wydawanie. Ludzie pracują, aby móc żyć i cieszyć się dobrodziejstwami swojej ciężkiej pracy. Z historii Margie nauczyła się minimalizować swoje wydatki, ale taki poziom oszczędnego życia może nie być konieczny i z pewnością jest stresujący. Margie potrzebuje planu wydatków. Plan wydatków to plan wydawania pieniędzy.

Rozwiązanie

Plan wydatków opracowywany jest na podstawie Twoich dochodów i podejmowania decyzji, w jaki sposób wydasz te pieniądze.

- Doradcy finansowi zazwyczaj zalecają, aby zacząć od wpłacenia sobie niewielkiej kwoty na konto oszczędnościowe. Pieniądze te można przeznaczyć na nieprzewidziane sytuacje awaryjne. Nieoczekiwane sytuacje awaryjne często zmuszają ludzi do nierozsądnego korzystania z kredytu. Zadłużenie na karcie kredytowej może znacznie ograniczyć Twoją wolność finansową.
- Zdecyduj, jakie wydatki są dla Ciebie najważniejsze. W sytuacji Margie powiedziałyby, że najważniejszy jest wydatek na wspólne mieszkanie.
- Jeśli potrzebujesz pomocy w planie wydatków lub w jakimkolwiek obszarze zarządzania pieniędzmi, dobrze byłoby skontaktować się z bezpłatną firmą doradczą ds. kredytów konsumenckich. Są one zazwyczaj dostępne przez telefon, on-line i podczas spotkań osobistych. Osoba do kontaktu będzie znajoma, dlatego przed nawiązaniem kontaktu pomocne będzie wypełnienie listy lub skryptu opisującego Twoje potrzeby

### **Edukacja, szkolenie i zatrudnienie**

W tej części badane są umiejętności komunikacyjne wymagane do zatrudnienia. Konkretnie poruszane tematy obejmują karierę i ocenę zawodową; uczelnie, instytuty techniczne i praktyki zawodowe;

znalezienie zatrudnienia; i utrzymanie pracy. Każdy temat jest zdefiniowany i przedstawione są cele każdego tematu. Opowiadane są osobiste historie, które opisują zmagania i wyjątkowe wyzwania, jakich doświadczają nastolatki i dorośli z zespołem Aspergera w związku z edukacją, szkoleniem i zatrudnieniem. Po każdym scenariuszu znajduje się wyjaśnienie. Praktyczne rozwiązania są przedstawione w łatwej do zrozumienia formie krok po kroku.

## **TEMAT: KARIERA I OCENA ZAWODOWA**

Znaczące zatrudnienie jest zbyt ważne, aby pozostawić je przypadkowi. Do osiągnięcia tego celu niezbędne jest staranne planowanie i programowanie edukacyjne. Ocena kariery i ocena zawodowa to dwa narzędzia, które mogą pomóc w planowaniu. Ocena kariery odnosi się do procesu gromadzenia informacji o Tobie w celu dopasowania Twoich zainteresowań i cech osobowości do zawodu lub zawodu. Zawody to zawody, które zazwyczaj wymagają specjalnego szkolenia, które zazwyczaj prowadzi do pracy przez całe życie. Specjalne szkolenie może być czasochłonne i kosztowne. Z tych powodów warto szukać wskazówek poprzez ocenę kariery. Ocena kariery zazwyczaj wiąże się z wykorzystaniem ankiet, testów i list kontrolnych dokonywanych samodzielnie. Większość narzędzi oceny opiera się na samoopisie osoby poddawanej ocenie. Aby ocena była rzetelna i użyteczna, raportowanie musi być zgodne z prawdą i dokładne. Narzędzia do ankiet samoopisowych zazwyczaj wymagają przeczytania i udzielenia odpowiedzi na różnorodne pytania dotyczące Twoich zainteresowań i preferencji. Jeśli dana osoba ma problemy z czytaniem, narzędzie oceny może zostać odczytane na głos przez inną osobę, co umożliwi jej zaznaczenie swojej odpowiedzi, chyba że celem testu jest ocena umiejętności czytania. Dostęp do ocen kariery można uzyskać za pośrednictwem agencji zatrudnienia, agencji rządowych, szkół wyższych i uniwersytetów oraz przedsiębiorstw prywatnych. Ocena zawodowa odnosi się do procesu gromadzenia informacji o jednostce w celu określenia preferencji zawodowych i potencjału w branży zawodowej. Ocena zawodowa może obejmować obserwacje, niepotwierdzone informacje od osób takich jak nauczyciele, którzy Cię znają, próby w miejscu pracy, ankiety, listy kontrolne, testy i próbki pracy. Ocena zawodowa polega na zebraniu informacji w następujących obszarach:

- świadomość zawodowa
- zainteresowania osobiste
- zdolności
- specjalne potrzeby: zakwaterowanie w razie potrzeby
- style uczenia się
- nawyki i zachowania w pracy
- umiejętności osobiste i społeczne
- wartości i postawy wobec pracy
- samoświadomość
- tolerancje pracy.

Dzięki procesowi oceny jednostka zwiększa samoświadomość i lepiej rozumie swoje umiejętności. Dla wielu osób udział w ocenie zawodowej zwiększył także zainteresowanie pracą i zaowocował innymi interesującymi zmianami. Niektóre osoby zwiększyły swoje zainteresowanie omawianiem swojej przyszłości zawodowej lub zawodowej. Konkretnie plany kształcenia zawodowego mogą rozwijać

realistyczne zainteresowania zawodowe, zwiększone zainteresowanie pracą w szkole oraz większą pewność siebie i/lub poczucie własnej wartości.

Korzyści z oceniania zawodowego dla uczniów niepełnosprawnych zostały określone przez Krajowe Centrum Informacji dla Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej w 1990 roku:

Aktywny udział uczniów w procesie oceniania może być ważnym czynnikiem pokazującym im, w jaki sposób szkoła łączy się ze światem pracy i motywującym ich do pracy. Ponadto w ramach procesu oceny uczniowie i rodziny mają możliwość zebrania informacji na temat różnych karier zawodowych. Uczenie się o różnych zawodach, próbowanie ról zawodowych, odkrywanie zainteresowań i uzyskiwanie informacji zwrotnych na temat wielu różnych aspektów indywidualnych umiejętności i wyników poszerza bazę wiedzy uczniów na temat świata pracy i ich samych. Pozwala im to zbadać, jakie kariery mogą być dla nich odpowiednie i zidentyfikować te, które nie są.

Te same korzyści są niezbędne dla wszystkich osób. Nigdy nie jest za późno, aby poprosić o ocenę, która pomoże w określeniu zawodu, do którego najlepiej się nadajesz. Temple Grandin stwierdził:

Zaobserwowałem, że dobrze funkcjonujące osoby z autyzmem lub zespołem Aspergera, które najlepiej przystosowują się w życiu, to te, które mają satysfakcjonującą pracę... I odwrotnie, najbardziej nieszczęśliwymi ludźmi ze spektrum, jakie spotkałem, są ci, którzy nie rozwinęli dobrego, nadającego się do zatrudnienia umiejętności lub hobby, którym mogą dzielić się z innymi. Biorąc pod uwagę, że większość dorosłego życia spędziliśmy w pracy, logiczne jest, że ludzie wykonujący satysfakcjonującą pracę będą ogólnie szczęśliwsi i będą w stanie lepiej reagować na różne pojawiające się sytuacje.

### **Wyzwanie**

Moje testy zawodowe pokazały mi, że mam naprawdę mocne strony i bardzo słabe słabości. Testy dopasowały mnie do mojej obecnej pracy. Moje mocne strony są w liczbach. Pamiętam numer telefonu, datę urodzenia i numer tablicy rejestracyjnej wszystkich, których kiedykolwiek spotkałem. Lubię wszelkie zajęcia z liczbami. Całe moje doświadczenie zawodowe w szkole średniej związane było z biblioteką publiczną, gdzie moim zadaniem było przekładanie książek na półki. Kocham tę pracę! Ja też jestem bardzo dobry w tej pracy. Lubię też sortować i prostować rzeczy, więc mama mówi mi, że bardzo dobrze jest mieć je w pobliżu biblioteki. Moją słabością jest to, że nie mam dużo energii, jestem trochę słaba i walczę, gdy ludzie podchodzą zbyt blisko. Przechodzę przez okres przejściowy, ponieważ w przyszłym roku kończę liceum. Bardzo chciałabym kontynuować pracę w bibliotece. Znają mnie już całkiem dobrze i wszystko idzie całkiem nieźle. Myślę, że byłaby to dla mnie całkiem niezła praca.

Maks

P.S. Maks ma autyzm. W szkole średniej uczestniczy w społecznym programie pracy dotyczącym umiejętności życiowych. Zaczął pracować w lokalnej bibliotece publicznej dwa lata temu po cztery godziny tygodniowo, a w ciągu ostatnich dwóch lat zwiększył ten czas do 15 godzin tygodniowo. Oprócz innych obowiązków porządkowych sortuje i odkłada książki z biblioteki. Obecnie uczy się odkurzać i używać zmiataarki do sprzątnięcia biblioteki. Jest dokładny, niezawodny, ale działa powoli. Biblioteka nie ma środków, aby zatrudnić go po ukończeniu szkoły średniej, chociaż starają się zapewnić mu zatrudnienie przez około 12 godzin tygodniowo po ukończeniu szkoły.

### **Wyjaśnienie**

Ocena kariery i zawodu jest przydatna w dopasowywaniu danej osoby do wyboru zawodowego lub kariery, do której może ona być najlepiej dopasowana. W sytuacji Maxa jego rodzicom i nauczycielom trudno było określić konkretne miejsce pracy, ponieważ jego zainteresowania były zbyt wąskie, ale

testy zawodowe wyraźnie wykazały szereg różnych umiejętności związanych z sekwencjami liczb i pamięcią. Informacje te pomogły w dopasowaniu Maxa do odpowiedniej pracy. Ocena zawodowa i doświadczenie zawodowe zwiększyły zainteresowanie Maxa pracą. Chce pracować i ma nadzieję, że uda mu się ją utrzymać. Kolejną korzyścią wynikającą z oceny było połączenie całego zespołu Programu Kształcenia Indywidualnego (IEP) z ekspertem ds. oceny zawodowej i kariery zawodowej w celu planowania.

## **Rozwiązanie**

Uczniowie uczęszczający do szkoły publicznej często mają dostęp do oceny kariery i oceny zawodowej, ale stanowi to tylko niewielką część społeczności nastolatków i dorosłych z ZA. Dla osób, które nie ukończyły szkoły, ubieganie się o ocenę będzie nieco trudniejsze, niemniej jednak ważne.

1. Podobnie jak w przypadku każdej innej zmiany, pierwszym krokiem jest obserwacja, refleksja, analiza i ocena obecnej sytuacji. Możesz odpowiedzieć na poniższe pytania dotyczące Twojej obecnej sytuacji na rynku pracy.

- Czy chcesz pracować?
- Czy masz problemy ze znalezieniem pracy?
- Czy Twoja obecna praca daje Ci satysfakcję?
- Czy Twoja praca zapewnia Ci niezbędne wsparcie finansowe?
- Wolałbyś robić coś innego?
- Czy przydałaby Ci się ocena zawodowa lub kariera?

2. Oceny kariery i kwalifikacji zawodowych można dokonać za pośrednictwem agencji rządowych obsługujących niepełnosprawną młodzież i dorosłych, agencji zatrudnienia, szkół wyższych i uniwersytetów oraz organizacji non-profit. Wiele z tych źródeł jest dostępnych on-line w zakładce ocena zawodowa i kariera.

3. Przed nawiązaniem pierwszego kontaktu przydatne będzie zapisanie pytań i komentarzy w formie listy lub skryptu. Pomocne może być również, jak w przypadku każdego wyszukiwania, skorzystanie z pomocy rodziny lub przyjaciół. Czasami przeglądanie różnych ofert może być frustrujące i czasochłonne

## **TEMAT: SZKOŁA WYŻSZA, INSTYTUTY TECHNICZNE I PRAKTYKI**

Szkoły wyższe i uniwersytety, instytuty techniczne oraz staże zapewniają nastolatkom i dorosłym wiedzę, umiejętności i możliwości, których potrzebują, aby wejść na rynek pracy. Podjęcie decyzji o wyborze któregośkolwiek z tych programów będzie w dużej mierze zależać od Twoich zainteresowań, zdolności i zasobów. Szkoły wyższe i uniwersytety oferują studentom szeroką gamę możliwości. Wiele szkół wyższych i uniwersytetów oferuje kształcenie w zakresie sztuk wyzwolonych, którego celem jest budowanie wiedzy ogólnej i zdolności intelektualnych, podczas gdy inne skupiają się głównie na programach stosowanych, które spędzają większość czasu na rozwijaniu umiejętności związanych z konkretnym zawodem. Jeszcze inne stanowią równowagę między sztukami wyzwolonymi a programami stosowanymi. W wielu zawodach oprócz ukończenia studiów wyższych lub przygotowania do szkoły zawodowej wymagane są dyplomy szkół wyższych lub uniwersytetów. Instytuty techniczne i zawodowe zazwyczaj oferują nam pracę i szerokie staże, które koncentrują się na konkretnych umiejętnościach wymaganych w danej branży. Niektóre programy wymagają licencji, inne nie. Instytuty techniczne oferują programy od hydrauliki po pomoc dentystyczną. Programy techniczne i zawodowe kosztują ogólnie mniej niż szkoły wyższe i uniwersytety, a programy są zaprojektowane tak,

aby można je było ukończyć w krótszym czasie. Praktyki zawodowe zapewniają szkolenie w miejscu pracy nastolatkom i dorosłym, którzy chcą zdobyć umiejętności zawodowe i zdobyć kwalifikacje podczas pracy. Praktyka zawodowa polega na odnalezieniu wykwalifikowanej i doświadczonej osoby pracującej w interesującym nas zawodzie, która jest skłonna udzielić instrukcji i wskazówek w wybranym zawodzie.

## **Wyzwanie**

Jeśli miałbym podsumować moje dotychczasowe doświadczenia na studiach jednym słowem, byłoby to „próbuję”. Mówię to, ponieważ chociaż jestem niepełnosprawny, nie uważam się za niezdolnego do pracy; wręcz przeciwnie. Jednak z powodów, których nie potrafię w pełni wyjaśnić i z powodu barier, których nie mogę dokładnie zidentyfikować, do obciążenia mojego kursu dodaję stale obecną dodatkową grawitację. Moje lęki sprawiają, że traktuję zadania wagi piórkowej jak kowadła. Przyjazd na studia i pobyt tam to z pewnością jedna z najtrudniejszych prób, z jakimi musiałem się kiedykolwiek zmierzyć. Jestem osobą domową i rzadko oddalam się od domu, w którym dorastałam. Zamieszkanie w jednoosobowym pokoju na studiach było zmianą, na którą nie mogłam się w pełni przygotować. Otoczony przez obcych ludzi i pozbawiony znajomości mojego domu, wycofałam się z otoczenia. Zamiast przyzwyczaić się do życia na kampusie, wycofałam się do środka i zanurzyłam się w morzu strachu, niepokoju i wątpliwości. Kolejnym problemem był sen lub jego brak. Przez większość nocy nie mogłam zasnąć i nie spałam do trzeciej lub czwartej nad ranem. Odpoczynek można było osiągnąć dopiero wtedy, gdy zmęczenie stało się tak wielkie, że nie mogłam go znieść. Rano zmuszałam się do wstania o siódmej (albo o ósmej, albo obfitej dziewiątej, w zależności od tego, jak źle się czułam), wykorzystując rezerwy kofeiny znajdujące się w kampusie, aby pomóc mi utrzymać przytomność. Nerwy mi tak puściły, że nie mogłam się skupić na pracy. Lęk unieruchomił mnie psychicznie i dopiero kilka godzin lub, co gorsza, minut przed rozpoczęciem zajęć, strach przed porażką zwyciężył paraliż i wreszcie mogłam się ruszyć. Odwiedziłam poradnię uniwersytecką i powiedziano mi, że prędzej czy później mój niezdrowy tryb życia spowoduje pogorszenie moich ocen i zmusi mnie do poprawy lub obłania. Niestety to się nigdy nie zdarzyło. Konflikty nie dałoby się tak łatwo rozwiązać. Moje osobiste nawyki stale się pogarszały, mimo to przez cały rok utrzymywałam w większości godne pochwały oceny. Dla mnie problemem szkoły nie jest niepowodzenie w nauce, ale niemożność wygodnej egzystencji. Nie dajcie się zwieść, moja etyka pracy znacznie się pogorszyła, kiedy rozpocząłem karierę w college'u. Moje oceny są akceptowalne; jednakże jakość mojej pracy oceniam na znacznie niższą od tej, którą uważam za tolerowaną. Chcę powiedzieć, że środki, jakie zapewniono mi na studiach, były wyjątkowe. Nie mam żadnych skarg na moje zakwaterowanie ani na personel, który je zapewnia. Moje trudności na terenie kampusu mają prawie całkowicie charakter wewnętrzny i jako takie leczenie musi również wynikać z wnętrza. Moja uczelnia to naprawdę przyjazny kampus, w którym panuje najbardziej niegroźne środowisko, jakie mogłabym znaleźć w szkole. Nie przychodzi mi do głowy żaden zadowalający powód, dla którego muszę tak bardzo walczyć, aby cokolwiek osiągnąć. W obecnej sytuacji jestem zmuszona regularnie wyjeżdżać do domu w weekendy, aby co tydzień znaleźć spokój ducha niezbędny do naładowania baterii i rozpoczęcia od nowa. Celowo aplikowałam tylko do szkół znajdujących się w odległości godziny jazdy od domu, podejrzewając, że będę potrzebować wytchnienia. W poniedziałek rano jestem w pełni sił. Wracając świeżo z domu, mogę się skupić, uczyć i osiągnąć więcej niż w jakimkolwiek innym momencie tygodnia. W piątek osiągam swoje granice i zazwyczaj jakakolwiek trwała myśl jest dla mnie trudna. Przechodzenie z tygodnia na tydzień w ten sposób jest niezwykle wyczerpującym procesem. Prawdopodobnie całkowicie zrezygnowałbym z college'u, gdyby nie okazjonalne przebłyski nadziei, które przeświecają. Stają się lepszy. Chociaż moje problemy nadal występują, powoli, ale stopniowo łatwiej jest mi zachować spokój. Zawsze starałam się mieć pewność, że choć moje niepokoje mogą rzutować na moje ambicje, nie dopuszczę do całkowitego zwycięstwa nad moją wolą przez zwykły niepokój. Staram się aktywnie spędzać czas na

terenie kampusu. Jeśli mogę skupić się na jakiejś czynności, pomaga mi to zachować zwątpienie w siebie. Do tej pory wystąpiłem w dwóch przedstawieniach teatralnych mojej uczelni, utrzymałem członkostwo w programie Honors, a obecnie piszę dla gazety kampusowej oraz jej rocznika. Nie wiem do końca, dokąd prowadzą moje dotychczasowe doświadczenia na studiach. Nie mam zamiaru porzucać szkoły ani swoich marzeń. Jednak twierdzę, że obydwie mogą być bardzo trudne do utrzymania. Na razie moja strategia pozostaje taka sama. Dopóki wstanę rano, uda mi się przetrwać nowy dzień. Steven

### **Wyjaśnienie**

Dostanie się na studia wyższe lub uniwersyteckie, do instytutu technicznego, a nawet na praktykę zawodową może nie być najtrudniejszą częścią procesu; najtrudniejszą częścią może być pozostanie i ukończenie programu. Stevenowi przystosowanie się do życia w college'u było trudne. Mówi o sobie, że jest domownikiem i mimo że ma zacisze jednoosobowego pokoju na studiach, fakt, że nie jest to dom, jest bardzo stresujący. Jego zdolność radzenia sobie została zakwestionowana przez narastający niepokój, który został dodatkowo pogłębiony przez brak snu i odwrotnie. Pomyślał, że życie z dala od domu może być stresujące, więc wybrał uczelnię znajdującą się zaledwie godzinę jazdy od domu. Odkrył, że spędzanie każdego weekendu w domu regeneruje siły na kolejny tydzień. Spotyka się z sukcesem, ale pragnie, aby nie musiało to być takie trudne.

### **Rozwiązanie**

Plan, plan, plan to rozwiązanie, jeśli chodzi o uczęszczanie do każdego rodzaju edukacji pomaturalnej.

1. Zanim zaczniesz szukać jakiegokolwiek placówki policealnej, poświęć trochę czasu na obserwację i przemyślenie swoich potrzeb. Spróbuj wyobrazić sobie siebie mieszkającego z dala od domu. Jak to wygląda? Czy widzisz siebie mieszkającego daleko, na studiach, uniwersytecie lub w szkole zawodowej, czy raczej wolisz uczestniczyć w programie blisko domu rodzinnego? Jeśli mieszkasz z dala od domu rodzinnego, czy potrzebujesz pokoju prywatnego lub wspólnego? Niezależnie od tego, czy mieszkasz w domu, czy w szkole, czy widzisz, że uczestniczysz w mniejszej liczbie kursów w dłuższym okresie? Czy potrzebujesz systemu wsparcia w szkole od chwili przybycia? Czy potrafisz szukać i prosić o pomoc? Czy potrafisz powiedzieć innym o swojej niepełnosprawności? Czy Twoje potrzeby sensoryczne są na tyle duże, że wymagają dostosowania? Czy Twoje potrzeby edukacyjne są na tyle duże, że wymagają dostosowania?

2. Znajdź listę potencjalnych instytucji, które chciałbyś odwiedzić. Umów się na spotkanie ze szkolnym koordynatorem ds. niepełnosprawności na dzień Twojej wizyty. Pamiętaj, aby określić dokumentację, którą będziesz musiał przedstawić, aby otrzymać wsparcie ze strony służb ds. osób niepełnosprawnych. Łatwiej nie korzystać z usług, które już istnieją, niż skorzystać z nich w sytuacji awaryjnej.

3. Korzystając z informacji pochodzących z osobistych przemyśleń i informacji ze szkoły, podejmij decyzję. Upewnij się, że zakwaterowanie, którego potrzebujesz, zostało uzgodnione i będzie dostępne od pierwszego dnia w szkole. Zakwaterowanie może obejmować:

- pojedynczy pokój
- mentor życia mieszkaniowego
- możliwości grup wsparcia w ośrodku doradczym lub biurze obsługi osób niepełnosprawnych
- plan kryzysowy
- usługi korepetycyjne

- pisanie usług laboratoryjnych

- wykładowca zajmujący się odpowiednią pedagogiką dla uczniów z ZA

- zakwaterowanie w salach lekcyjnych, jeśli zajdzie taka potrzeba: wydłużony czas egzaminów; zwiększona dostępność profesorów i zorganizowane warunki zajęć.

4. Utrzymuj regularny kontakt z koordynatorem ds. niepełnosprawności. Poznaj innych uczniów o podobnych potrzebach, aby zapewnić sobie wzajemne wsparcie. W miarę postępów przez lata staraj się pomagać nowym studentom, którzy przychodzą do instytutu. To niesamowite widzieć, jak pomaganie innym może pomóc Tobie.

5. Angażuj się w zajęcia i bierz udział w wydarzeniach na terenie kampusu, które budzą osobiste zainteresowanie. Zaangażowanie w preferowane zajęcia może być przyjemne i pozytywnie rozpraszać.

### **TEMAT: ZNAJDŹ PRACĘ**

Zatrudnienie oznacza posiadanie pracy, która zapewnia środki na zakup rzeczy niezbędnych do życia. Zatrudnienie zapewnia ludziom sens, cel i satysfakcję z życia. Aby zapewnić sobie pracę, jednostka musi posiadać wiedzę, umiejętności lub możliwości, których ktoś inny chce lub potrzebuje i za które jest skłonny zapłacić. Wiedzę, umiejętności i możliwości można zdobywać i rozwijać na wiele różnych sposobów. Niektórzy wybierają studia wyższe, szkoły zawodowe lub techniczne; inni wybierają staż, a jeszcze inni pracę na podstawowym stanowisku, które wymaga niewielu umiejętności i z czasem je podnosi. Przed zatrudnieniem osoba musi być w stanie wykazać potencjalnemu pracodawcy, że posiada określoną wiedzę, umiejętności lub możliwości. Dzieje się to na wiele różnych sposobów; w przypadku stanowisk zawodowych dyplom uczelni, licencja zawodowa lub certyfikat wraz z referencjami od osób zaznajomionych z jakością Twojej pracy zazwyczaj wystarcza, aby wykazać Twoje umiejętności. Na stanowiskach wymagających i niewykwalifikowanych długowieczność na poprzednim stanowisku wraz z dobrymi referencjami sygnalizują potencjalnemu pracodawcy, że posiadasz umiejętności i możliwości. Dla osoby wchodzącej na rynek pracy bez żadnego doświadczenia i umiejętności rynkowych może to być trudne.

### **Wyzwanie**

Jestem artystą i mam bogate portfolio. Pracuję jako freelancer, bo to jest dla mnie najlepsze rozwiązanie. Lubię swobodę, jaką daje wybór własnego grafiku pracy, chociaż nie obyło się bez problemów. Przez pierwsze kilka lat w tej roli panowała albo ucztę, albo głód. Jeśli zostałem zatrudniony, radziłem sobie dobrze, a moje zarobki były doskonałe, ale nie zawsze udawało mi się tę pracę. Wyglądało na to, że nie udało mi się ominąć rozmówców. Mam ZA. Mam ogromne trudności z interpretacją sygnałów niewerbalnych, czuję się niezręcznie, kontakt wzrokowy jest bolesny, a mój afekt jest niski i płaski. Po prostu nie radzę sobie dobrze z wywiadami. Sytuacja się odwróciła, gdy odkryłem, jak promować swoje umiejętności, a nie osobowość.

Janice

P.S. Janice jest utalentowaną artystką. Zdecydowała się pracować jako niezależna artystka, ponieważ zwiększa to elastyczność niezbędną jej do życia. Główną wadą tego typu pracy jest to, że prace się rozpoczynają i kończą. Kiedy kończą, musi znaleźć nową pracę. Pracowała w tradycyjnym modelu rozmowy kwalifikacyjnej, dopóki nie odkryła, że musi promować swoje umiejętności, a nie osobowość. Z pomocą przyjaciół posiadających umiejętności techniczne udało jej się stworzyć niesamowite cyfrowe portfolio, które podkreśla jej mocne strony i minimalizuje słabości. Dołączyła także do

portfolio oświadczenie, które przypomina krótki film. W ten sposób pomaga potencjalnemu pracodawcy „myśleć autystycznie”. Jej podejście zostało ciepło przyjęte.

### **Wyjaśnienie**

Wskaźnik zatrudnienia dorosłych niepełnosprawnych jest znacznie niższy niż wskaźnik zatrudnienia dorosłych pełnosprawnych we wszystkich krajach świata. Stawia to osobę niepełnosprawną w niezwykle niekorzystnej sytuacji pod względem znalezienia zatrudnienia w pełnym wymiarze godzin, ale nie jest to sytuacja niemożliwa. Dla wielu osób takich jak Janice będzie to wymagało nieszablonowego myślenia, innymi słowy rozwiązywania problemów w nietradycyjny sposób. Janice już w dorosłym życiu zdecydowała, że nie jest w stanie pracować w tradycyjnym środowisku i będzie lepiej nadawać się do pracy kontraktowej. Przekształciła swój osobisty talent artystyczny w produkt rynkowy. Trochę dłużej zajęło jej uświadomienie sobie, że musi podejść do potencjalnych klientów także w nietradycyjny sposób. Odkryła, że udostępniając potencjalnym klientom elektroniczne portfolio swojej pracy wraz z informacją o swojej niepełnosprawności, wzrosła liczba kontraktów.

### **Rozwiązanie**

Znalezienie pracy na ograniczonym rynku wymaga planowania. Będziesz musiał wykazać się kreatywnością i myśleć nieszablonowo.

1. Zidentyfikuj swoje zainteresowania i talenty. Ocena zawodowa i karierowa może być pomocna w tym procesie.
2. Wybierz sposoby poszerzania swojej wiedzy, zdobywania nowych umiejętności i rozwijania zdolności związanych z Twoimi mocnymi stronami i zainteresowaniami. Można to zrobić poprzez samokształcenie i kursy on-line, jeśli podróż stanowi problem.
3. Zidentyfikuj produkty i/lub usługi, które możesz zapewnić innym, a które są powiązane z Twoją wiedzą i umiejętnościami.
4. Zidentyfikuj sposoby promowania swojej wiedzy i umiejętności. Możesz pracować jako przedsiębiorca dla siebie lub dla kogoś innego. Jeśli zdecydujesz się na pracę w tradycyjnym środowisku, dobre zrozumienie swojej wiedzy i umiejętności zwiększy Twoje szanse na zatrudnienie.
5. Jeśli bardziej odpowiada Ci nietradycyjne otoczenie, sprawdź inne formy usług i dostawy produktów za pośrednictwem Internetu lub usług pocztowych.

### **TEMAT: UTRZYMANIE PRACY**

„Utrzymanie pracy” oznacza ciągłe zatrudnienie na stanowisku, na którym chcesz pozostać. Utrzymanie zatrudnienia ma wiele zalet. Korzyści te obejmują staż pracy, większe możliwości awansów i podwyżek, znajomość pracy, otoczenia i ludzi, większe bezpieczeństwo finansowe oraz brak konieczności poszukiwania nowego zatrudnienia. Utrzymanie zatrudnienia wymaga zdolności wykraczających poza konkretne umiejętności wymagane na aktualnie wykonywanej pracy. Możliwości te obejmują nawyki pracy, wartości, umiejętności interpersonalne, etykę i produktywność. Konkretnie zasady i wymagania będą się różnić w zależności od zawodu i społeczności, ale istnieją ogólne oczekiwania, które mają zastosowanie w większości sytuacji. Pracodawcy chcą, aby ich pracownicy mieli dobre nawyki pracy. „Nawyki pracy” odnoszą się do sposobu, w jaki zachowujesz się w pracy. Do najważniejszych nawyków w pracy zalicza się punktualność, dobra frekwencja, powstrzymanie się od wulgarnego lub obscenicznego języka, zwracanie uwagi na szczegóły, dobre postępowanie i skupianie uwagi na pracy. Złe nawyki w pracy obejmują spóźnienia, absencję, agresywne zachowanie i język, słabą produktywność i złe zachowania interpersonalne. Zła praca doprowadzi do zwolnienia.



„Wartości” odnoszą się do postaw, przekonań i zwyczajów, które ludzie bardzo szanują. Często stanowią podstawę, na której ludzie podejmują decyzje. Chociaż często myślimy o wartościach jako o sprawach osobistych i prywatnych, ważne jest, aby podkreślić, że wartości istnieją w miejscu pracy. Wartości w miejscu pracy mogą obejmować pragnienie pracodawców, aby widzieć kreatywność, niezależność, zainteresowanie osiągnięciami oraz prestiż, czystość, pozytywny wkład w środowisko pracy, gotowość do zaakceptowania nadzoru. Miejsca pracy mają ustalone wartości, w oparciu o które podejmują decyzje, w tym zatrudnianie i zwalnianie pracowników. Za każdym razem, gdy ludzie są razem, istnieje ryzyko, że wystąpi konflikt wartości. Pracodawcy będą wykazywać pewną wrażliwość na różnice między ludźmi w tym obszarze, jednak utrzymujący się konflikt związany z odmiennymi wartościami może prowadzić do złych relacji międzyludzkich, które będą prowokować zwolnienia. Aby pozostać zatrudnionym, ważne jest, aby rozpoznać wartości swojej firmy i trzymać się ich w miarę swoich możliwości. „Umiejętności interpersonalne” w miejscu pracy odnoszą się do umiejętności dogadywania się z przełożonym, współpracownikami i podwładnymi. W pracy od pracowników oczekuje się ogólnie uległej postawy wobec przełożonego. Oczekuje się od nich, że będą przyjacielscy i skłonni do współpracy w stosunku do rówieśników, a także pomocni, uczciwi, mili i stanowczy wobec swoich podwładnych. „Etyka” odnosi się do przekonań i postaw danej osoby na temat dobra i zła. Zachowanie etyczne to sposób, w jaki się zachowujemy, oparty na tym, w co wierzymy. Etyka ma charakter osobisty i korporacyjny. Przykładami etyki w miejscu pracy są przekonania związane z uczciwością, sprawiedliwością, pomaganiem, wartością innych i wartością pracy. „Produktywność” mierzy, czy działasz i produkujesz w tempie średnim lub lepszym dla Twojego zawodu, czy też konsekwentnie działasz i produkujesz zgodnie z ustalonymi oczekiwaniami. W niektórych sytuacjach „produktywność” odnosi się do wytworzenia określonej liczby przedmiotów, w innych do całkowitej liczby sprzedaży, a w jeszcze innych do stopnia i poziomu kreatywności. Wydajność różni się znacznie w zależności od zawodu. Jest to oczekiwanie, które należy ustalić wcześniej i często wyjaśniać w stosunku pracy, ponieważ często jest to powód zwolnienia.

### **Wyzwanie**

Zacząłem pracować w tej pracy trzy miesiące temu. Właśnie dostałem pierwszą ocenę pracownika i nie jest ona zbyt dobra. Aby zostać zatrudnionym na stałe, w tej firmie muszę uzyskać przynajmniej zadowalającą ocenę. Naprawdę potrzebuję tej pracy, bo właśnie spaliłam wszystkie mosty. Ocena mówi, że nie jestem dobrym graczem zespołowym i że mój wygląd jest „nieestetyczny”. Nigdy nie pracowałem w zespole i generalnie wolę pracować sam. Inni ludzie zwykle mnie powstrzymują. Jeśli chodzi o mój wygląd, myślę, że wyglądam całkiem nieźle. Przed tą pracą byłem bezrobotny przez sześć miesięcy, więc nie mam pieniędzy na zakup nowego garnituru. Jeśli chodzi o mój wygląd, staram się robić wszystko, co mogę, korzystając z tego, co mam. Poza tym to mój sposób na wyrażenie siebie.

Taylor

### **Wyjaśnienie**

Wiele nastolatków i dorosłych z ZA jest bezrobotnych lub zatrudnionych w niepełnym wymiarze godzin. Oznacza to, że są bezrobotni lub znajdują się na stanowisku poniżej swoich możliwości, pracują mniej godzin niż inni lub otrzymują niższe wynagrodzenie. Przyczyny bezrobocia i niepełnego zatrudnienia z pewnością różnią się u poszczególnych osób, ale zwykle są związane z nawykami pracy, konfliktami interpersonalnymi lub produktywnością. Jak stwierdzono wcześniej w tej książce, osoby z ZA są zazwyczaj uczciwe i lubią rutynę. Uczciwość i trzymanie się rutyny mogą być dobrymi nawykami w pracy; jednak sytuacja się komplikuje, ponieważ nie we wszystkich miejscach pracy potrzebny jest ktoś, kto mocno lub sztywno trzyma się swojej etyki. Ścisłe przestrzeganie zasad etyki może sprawić, że niektóre osoby będą postrzegane jako potencjalne problemy, ponieważ mogą zgłosić coś, czego inni

nie chcą zgłaszać, mogą więc zostać „sygnalistami”. Słaba uwaga na zadaniu, słabe umiejętności organizacyjne i problemy sensoryczne mogą hamować produktywność, co może być interpretowane przez pracodawcę jako złe nawyki w pracy, a nie osobista przeszkoda. Brak zrozumienia ze strony pracodawców może skutkować zwolnieniem. Najskuteczniejszą strategią zapobiegania nieporozumieniom w którymkolwiek z opisanych obszarów jest dostarczanie pracodawcy informacji. Jako osoba niepełnosprawna ujawnienie informacji może w dużym stopniu pomóc w budowaniu zrozumienia i sojuszu z pracodawcą, co może uchronić Cię przed zwolnieniem w przypadku pojawienia się problemów.

## **Rozwiązanie**

Bycie proaktywnym w swoim obszarze zatrudnienia jest ważne. Środki proaktywne mogą obejmować samodzielne ujawnienie pracodawcy swojej niepełnosprawności wraz z prośbą o zapewnienie przez pracodawcę określonych udogodnień, które zwiększą prawdopodobieństwo, że pomyślnie zaaklimatyzujesz się w pracy i będziesz produktywny, pod warunkiem, że udogodnienia będą widoczne uzasadnione przez pracodawcę i oczywiście zależy to od Twojego zawodu i miejsca pracy. Chcesz, aby Twój pracodawca nauczył się „myśleć autystycznie”. Oznacza to, że chcesz, aby Twój pracodawca zaczął patrzeć na świat z Twojej perspektywy. Kiedy to nastąpi, będzie znacznie mniej nieporozumień, a tych, które rzeczywiście się zdarzają są usuwane szybciej. Zakwaterowanie związane z pracą może obejmować:

- Technologia wspomagająca (AT) wybrana specjalnie dla Ciebie w pracy, którą wykonujesz. Koszt jest zazwyczaj niewielki, a korzyści mogą być ogromne.
- Trenera pracy lub mentora, do którego możesz zadawać pytania i omawiać wątpliwości bez obawy przed odwetem. Mogą zapewnić dodatkowy wgląd, wskazówki i zachętę w obszarach komunikacji i relacji międzyludzkich.
- Plan radzenia sobie z konfliktami ze współpracownikami, jeśli się pojawią.
- Zestaw tajnych sygnałów, które można wykorzystać do powiadomienia przełożonego, mentora i/lub współpracowników, że potrzebujesz przerwy.
- Ogólny plan zakwaterowania, który zostanie napisany i poprawiony w razie potrzeby.

## **Narzędzia adaptacyjne**

W tym miejscu opisano bardziej szczegółowo narzędzia adaptacyjne, o których mowa w książce. Konkretnie narzędzia obejmują technologię wspomagającą, bezpośrednie instrukcje, skuteczne słuchanie, spojrzenie wzrokowe, strategie naprawcze, listy, robienie notatek, odgrywanie ról, scenariusze, samoocenę, samostanowienie, i ujawnienie się.

## **TECHNOLOGIA WSPOMAGAJĄCA**

Technologia wspomagająca (AT) to ogólny termin określający różne urządzenia, które pozwalają osobom niepełnosprawnym być bardziej niezależnymi, produktywnymi i odnoszącymi sukcesy w obszarach opieki osobistej, niezależnego życia, socjalizacji, organizacji, edukacji i pracy. AT można podzielić na trzy kategorie: low-tech, mid-tech i high-tech. Urządzenia o niskim poziomie zaawansowania technologicznego są na ogół łatwe w użyciu, niedrogie w zakupie, powszechnie dostępne i wymagają niewielkiego szkolenia lub nie wymagają go wcale. Urządzenia średniej klasy są nieco bardziej złożone i często wymagają baterii. Urządzenia zaawansowane technologicznie są zwykle droższe i często wymagają pewnego przeszkolenia.

#### Urządzenia low-tech dla osoby z ZA:

- Karteczek samoprzylepnych i usuwalnej taśmy zakreślającej można używać do zaznaczania ważnych słów lub fragmentów tekstu.
- Uchwyt ołówkowy może pomóc przy trudnościach z pisaniem motorycznym.
- Papier milimetrový lub siatki wykonane na komputerze pomagają w wyrównaniu liczb podczas wykonywania obliczeń matematycznych.
- Książki do komunikacji zawierające słowa, symbole lub obrazy przedstawiające często używane komunikaty mogą pomóc w komunikacji werbalnej i niewerbalnej w nowych lub niespokojnych sytuacjach.
- Liczniki mogą służyć do pokazywania, ile czasu zajmie dana czynność, co pomoże Ci określić tempo działalności.
- Poduszki do siedzenia lub starannie dobrane krzesła mogą pomóc w przyjęciu postawy niezbędnej do efektywnego używania rąk i dłoni. Mogą również pomóc w skupieniu uwagi, zapewniając efekt uspokajający.
- Spersonalizowany zestaw sensoryczny zawierający elementy uspokajające daną osobę. Sugestie mogą obejmować: grubą gumkę recepturkę, pasek z rzepem, kulkę antystresową, twarde cukierki cytrynowe, balsam do rąk (zapachowy lub nie), modelinę, gumę do żucia, zatyczki do uszu lub słuchawki.

#### Urządzenia średniej klasy dla osoby z ZA:

- Magnetofony umożliwiają nagrywanie wiadomości i informacji, których można odsłuchać później, w mniej wymagającym czasie.
- Trenerzy słuchowi mogą być przydatni dla osób, które mają trudności z oddzieleniem dźwięków otoczenia od głosu lub innych dźwięków, których chcą słuchać. W tym przypadku trenażery słuchowe nie służą do wzmacniania, ale do filtrowania dźwięków zewnętrznych.
- Elektroniczne organizery mogą być pomocne dla tych, którzy mają trudności z zapamiętywaniem swoich harmonogramów i zadań.
- Przydatne są słowniki podręczne. Mówiące słowniki mogą być jeszcze bardziej przydatne dla osób mających trudności z czytaniem lub ortografią.

#### Zaawansowane technologicznie urządzenia dla osób z ZA:

- Alternatywne klawiatury są dostępne w wielu rozmiarach i konfiguracjach. Na przykład dostępne są klawiatury z dużymi lub małymi klawiszami, dostosowane do upośledzenia motorycznego danej osoby. Klawiatury programowalne umożliwiają większą personalizację.
- Cyfrowe urządzenia tablicowe umożliwiają zapisywanie i drukowanie wszystkiego, co jest napisane na tablicy. Urządzenia te mogą być przydatne dla uczniów, którzy mają trudności z przepisywaniem notatek z tablicy.
- Oprogramowanie do zamiany tekstu na mowę umożliwia komputerowi wypowiedzianie tekstu cyfrowego, co jest bardzo pomocne dla osób mających problemy z czytaniem lub wzrokiem.
- Mówiący edytor tekstu zapewnia informacje dźwiękowe, które ułatwiają poprawianie błędów ortograficznych i gramatycznych.

- Oprogramowanie do rozpoznawania mowy umożliwia mówienie do komputera przez mikrofon i wyświetlanie tekstu na ekranie komputera. Korzystanie z tego typu oprogramowania może wiązać się ze znacznym szkoleniem każdego użytkownika.
- Organizatory graficzne umożliwiają nauczycielom i uczniom przeprowadzanie burzy mózgów i porządkowanie pomysłów w formie elektronicznej, a następnie przeglądanie informacji w różnych formatach, takich jak konspekty i sieci opowieści. Ta wizualna reprezentacja informacji może być użytecznym narzędziem organizacyjnym. Narzędzie to można wykorzystać także w miejscu pracy.
- Elektroniczne szablony matematyczne są przydatne dla osób mających trudności z pismem ręcznym. Oprogramowanie poprawnie wyrównuje liczby, umożliwiając wykonywanie obliczeń takich jak mnożenie i długie dzielenie na komputerze.

## **BEZPOŚREDNIA INSTRUKCJA**

Nauczanie bezpośrednio to metoda nauczania, która kładzie nacisk na dobrze opracowane i starannie zaplanowane nauczanie, zaprojektowane w oparciu o małe przyrosty nauki oraz jasno określone i przepisane zadania dydaktyczne. To podejście instruktażowe, prowadzone pod okiem instruktora, okazało się skuteczne w przypadku niepełnosprawnych dzieci, młodzieży i dorosłych. Metody nauczania z przewodnikiem okazały się lepsze od metody nauczania bez przewodnika lub z minimalnym przewodnikiem dla wszystkich ludzi, chociaż bardziej popularne są metody mniej kierowane. Zaleta nauczania z przewodnikiem zaczyna się zmniejszać dopiero wtedy, gdy uczniowie mają wystarczająco dużą wiedzę w danej dziedzinie, aby zapewnić wewnętrzne wskazówki, których potrzebują do nauki przy minimalnym wsparciu. Ponieważ niepełnosprawność często utrudnia naukę, bezpośrednio lub kierowane nauczanie jest jeszcze ważniejsze w procesie uczenia się.

## **SKUTECZNE SŁUCHANIE**

Nauka bycia skutecznym słuchaczem jest dla wielu osób trudnym zadaniem; jednakże jest to szczególnie trudne w przypadku nastolatków i dorosłych z ZA. Dobra wiadomość jest taka, że konkretnych umiejętności skutecznego słuchania można się nauczyć. Skuteczne słuchanie wymaga skupienia całej uwagi na mówcy. Skuteczne słuchanie to słuchanie całym ciałem. Skuteczne uczestnictwo to staranna równowaga czujności i relaksu, obejmująca ruch ciała, kontakt wzrokowy i postawę. Pełne skupienie mówi do mówcy: „To, co mówisz, jest bardzo ważne. Jestem całkowicie obecny i chcę Cię zrozumieć.” Tworzymy postawę zaangażowania poprzez:

- delikatnie pochylając się w stronę mówiącego
- twarzą twarzą w twarz z drugą osobą
- utrzymywanie otwartej postawy z nieskrzyżowanymi rękami i nogami
- zachowanie odpowiedniej odległości pomiędzy nami a mówiącym
- poruszanie się w odpowiedzi na mówiącego, np. odpowiednie kiwanie głową i wyraz twarzy.

Skuteczne słuchanie wymaga świadomości niewerbalnych komunikatów mówiącego. Kiedy zwracamy uwagę na mowę ciała mówiącego, uzyskujemy wgląd w to, jak się czuje ta osoba, a także w intensywność tego uczucia. Dzięki uważnej obserwacji mowy ciała i wskazówek paralingwistycznych jesteśmy w stanie wyrobić sobie przeczucia na temat tego, co komunikuje osoba mówiąca. Skuteczne słuchanie wymaga zwracania uwagi na słowa i uczucia, które są wyrażane. Aby zrozumieć całkowite znaczenie przesłania, musimy być w stanie zrozumieć zarówno uczucia, jak i treść przesłania. Często czujemy się bardziej komfortowo, zajmując się treścią przekazu niż uczuciami, szczególnie gdy uczucia

są intensywne; jednakże dla osoby z ZA sytuacja staje się jeszcze bardziej skomplikowana, ponieważ może ona nie być w stanie poprawnie zinterpretować uczuć. Jeśli tak jest, kolejny krok w skutecznym słuchaniu będzie ci dobrze służył. Skuteczne słuchanie wymaga również stosowania słuchania refleksyjnego. Refleksyjne słuchanie lub odpowiadanie to proces ponownego formułowania naszych myśli własnych słów, uczuć lub treści, które są wyrażane. Odzwierciedlając mówiącemu to, co naszym zdaniem rozumiemy, potwierdzamy tę osobę, dając jej doświadczenie bycia wysłuchanym i uznanym. W ten sposób dajemy również mówcy możliwość przekazania nam informacji zwrotnej na temat trafności naszych spostrzeżeń, zwiększenie efektywności naszej ogólnej komunikacji. Skuteczne słuchanie wymaga również unikania werbalnych i niewerbalnych barier komunikacyjnych. Bariery komunikacji werbalnej obejmują atakowanie osoby poprzez przesłuchiwanie, krytykowanie, obwinianie i zawstydzanie; wysyłanie wiadomości „do Ciebie”, które obejmują moralizowanie, głoszenie, doradzanie i diagnozowanie; okazywanie władzy poprzez wydawanie rozkazów, grożenie, dowodzenie i kierowanie; i inne bariery werbalne, takie jak krzycza, wyzywają i odmawiają mówienia. Niewerbalne bariery komunikacyjne, w tym błyskanie lub przewracanie oczami, szybkie lub powolne ruchy, skrzyżowane ręce lub nogi, gesty wykonywane z irytacją, garbienie się lub garbienie, słaba dbałość o siebie, bazgranie, wpatrywanie się w ludzi lub unikanie kontaktu wzrokowego oraz nadmierne wiercenie się przy materiałach. Osoby z ZA mogą mieć trudności z uniknięciem kilku niewerbalnych barier komunikacyjnych, takich jak brak kontaktu wzrokowego i nadmierne wiercenie się przy przedmiotach. Jeśli kontakt wzrokowy sprawia problemy, dobrą alternatywą może być ćwiczenie spojrzenia wzrokowego.

### **Spojrzenie oczami**

Wzrok to zmodyfikowana forma nawiązania kontaktu wzrokowego z drugą osobą. Spojrzenie oczami ma miejsce wtedy, gdy rozglądasz się wokół lub obok twarzy osoby, a następnie przez krótką chwilę spoglądasz w poprzek twarzy osoby, która łapie jej oczy na chwilę, a następnie ponownie przesunął się w bok. Kontakt wzrokowy to patrzenie bezpośrednio w oczy drugiej osoby. Takie zachowanie jest zazwyczaj trudne dla osób z ZA i może powodować silny niepokój. Z tego powodu spojrzenie wzrokowe może być akceptowalną alternatywą. Kontakt wzrokowy emocjonalnie komunikuje drugiej osobie, że ją widzisz, doceniasz ją, opiekujesz się nią i, w istocie, postrzegasz ją jako znaczącą. Kiedy w interakcji społecznej brakuje kontaktu wzrokowego, osoba potrzebująca kontaktu wzrokowego czuje się odrzucona lub zaniedbana. Jego potrzeby społeczne nie są zaspokajane przez słuchacza, gdy nie zostaje odwzajemniony kontakt wzrokowy. Problem w tym, że dla słuchacza nawiązanie bezpośredniego kontaktu wzrokowego jest bolesne. Spojrzenie oczami może być kolejną najlepszą rzeczą. Spojrzenie wzrokowe daje partnerowi komunikacji to, czego potrzebuje – uznanie, nie powodując przy tym zbytniego stresu u nastolatka czy dorosłego z ZA.

### **STRATEGIE NAPRAW**

Strategie naprawcze to narzędzia lub strategie, których można użyć do naprawy lub skorygowania błędnej komunikacji. Pierwszym krokiem do skutecznego stosowania strategii „naprawiania” jest wykorzystanie umiejętności niewerbalnej obserwacji w celu zidentyfikowania nieporozumień. Będzie to trudne dla wielu nastolatków i dorosłych z ZA, ponieważ problemy z identyfikacją i interpretacją komunikacji niewerbalnej, takiej jak wyraz twarzy, są istotną częścią doświadczenia AS. Najlepszym sposobem na rozpoznanie nieporozumień w komunikacji jest uważna obserwacja mimiki i języka ciała słuchacza podczas mówienia. Obserwowanie wyrazu twarzy w celu wykrycia dezorientacji u słuchacza będzie wymagało spojrzenia w oczy danej osoby, ale jeśli będzie to zbyt bolesne, będziesz musiał zastosować strategię spojrzenia wzrokowego, aby często „kontaktować się” ze swoim partnerem komunikacyjnym. Jeśli dana osoba wydaje się zdziwiona, zdezorientowana lub ma pytający wyraz twarzy, dobrze byłoby zapytać, czy jest jakiś problem lub zadać pytanie. Pozwala to na wczesne

wykrycie nieporozumień w komunikacji, a jeśli do nieporozumienia nie doszło, nadal pokazuje, że jako mówca troszczysz się o drugą osobę. Troska o dobro innych jest ogólnie postrzegana jako pozytywna cecha społeczna. Ponadto, jeśli popełnisz błąd, zawsze dobrze jest przeprosić: „Przepraszam, myślałem, że wykryłem problem?” Strategie „poprawiania” mogą obejmować ocenę komentarzy, aby upewnić się, że to jest to, co chciałeś powiedzieć, powtórzenie komentarza słowami, które dokładniej odzwierciedlają Twoje myśli, lub zapytanie danej osoby, co usłyszała, co mówisz, abyś mógł jej wysłuchać ich interpretacja. W tym momencie możesz przeprosić za nieporozumienie i spróbować ponownie, stosując inne podejście, wyjaśniając, co naprawdę miałeś na myśli. Jeśli nie osiągniesz swojego pierwszego celu, jakim jest komunikacja poprzez wyraźne mówienie lub słuchanie, następnym najlepszym krokiem za każdym razem będzie przeprosiny.

## **LISTY**

Listy rzeczy do zrobienia mogą być niezwykle pomocne w pomaganiu osobie z ZA w organizowaniu się i wykonywaniu zadań. Aby w pełni wykorzystać tę strategię, wykonaj następujące kroki:

1. Określ, co jest ważne do zrobienia.
2. Uszereguj swoje zadania w najlepszej kolejności.
3. Jeśli to możliwe, skonsoliduj zadania na liście, aby jak najlepiej wykorzystać swój czas. Na przykład sprawdź pocztę podczas suszenia ubrań lub przejrzyj poranną rutynę, biorąc prysznic.
4. Uzupełnij to, co masz na liście, a wszystkie niedokończone zadania przenieś na nową listę na następny dzień. Na bieżąco sprawdzaj ukończone zadania.

Używając list do zapisywania rzeczy, należy o tym pamiętać. Nie próbuj pamiętać wszystkiego, co musisz zrobić. Pamiętaj, aby planować z wyprzedzeniem. Nie czekaj do ostatniej chwili ze zrobieniem swojej listy. Wyznaczaj sobie terminy i dotrzymuj ich. Ustal priorytety swojej listy, umieszczając najważniejsze rzeczy na pierwszym miejscu. Sposób, w jaki określasz, co jest ważne, może wiązać się z opiniami innych. Na przykład możesz nie uważać, że wypełnianie arkusza czasu pracy w pracy jest ważne, ale twój szef może uważać, że jest to najważniejsze zadanie w danym dniu, więc musisz uwzględnić jego opinię przy podejmowaniu decyzji. Bądź skoncentrowany i elastyczny. Wyrób sobie nawyk korzystania z list rzeczy do zrobienia, ale nie stań się ich niewolnikiem. Pozwól sobie na dokonanie niezbędnych zmian w miarę upływu czasu. Korzystanie z list uprości Twoje życie i pomoże Ci czuć się mniej zestresowanym. Dobre powiedzenie dotyczące korzystania z list brzmi: „Planuj swoją pracę, realizuj swój plan i zostaw miejsce na nieoczekiwane!”

## **Robienie notatek**

Umiejętność robienia notatek jest ważna, ponieważ może być wykorzystywana przez nastolatka lub osobę dorosłą z ZA do zapisywania swoich obserwacji i refleksji podczas pracy nad zwiększeniem zrozumienia społecznego. Z robienia notatek można korzystać także w pracy, w szkole i w społeczeństwie. Podczas robienia notatek ważne jest, aby stosować dobre strategie robienia notatek. Oto kilka wskazówek dotyczących robienia notatek:

- Zapisuj tylko wartościowe fakty; pamiętaj o podaniu nazwiska i roli prelegenta oraz daty.
- Używaj swoich słów lub słów mówiącego, w zależności od tego, co jest najłatwiejsze.
- Pisz frazami, możliwie najkrótszymi.
- Słuchaj uwag wprowadzających i podsumowujących.

- Słuchaj słów wskazujących, zwłaszcza liczb.
- Pomiń przykłady, jeśli nie jest to konieczne do zrozumienia idei.
- Używaj wszelkich możliwych skrótów.
- Zostaw puste miejsce, jeśli coś pominąłeś; Zapytaj później.
- Zapisuj daty, procedury, diagramy i wykresy.
- Umieść swoje uwagi i dodatkowe pytania w nawiasach.

## **ODGRYWANIE RÓL**

Odgrywanie ról to narzędzie dydaktyczne, które pomaga nauczyć się reagować w różnych sytuacjach społecznych (Betts i Patrick 2006). Odgrywanie ról ma miejsce wtedy, gdy dwie lub więcej osób odgrywa scenariusz w celu ćwiczenia nowych umiejętności, co pozwala nastolatkom i dorosłym ćwiczyć nowe umiejętności bez ryzyka. Scenariusze mają zazwyczaj charakter hipotetyczny, co daje uczestnikom możliwość przećwiczenia różnych ról, co może pomóc w zwiększeniu zrozumienia wartości i stanowisk zajmowanych przez inne osoby.

## **SKRYPTY**

Scenariusz pozwoli Ci przećwiczyć rozmowę przed rozmową z potencjalnym znajomym, zwiększając Twój komfort podczas nadchodzącej rozmowy. Scenariusz uwzględnia rozmowę mówiącego i słuchacza. Po napisaniu scenariusza można go ćwiczyć i modyfikować pod kątem wielu różnych zastosowań. Scenariusz, który zaczyna się jako wsparcie zewnętrzne, wraz z praktyką staje się wewnętrznym. Pamiętaj, pisząc scenariusz, aby przygotować pytania, które będą wymagały więcej niż odpowiedzi „tak” lub „nie”; użycie „jak”, „dlaczego” i „gdzie” jest dobrym początkiem pytań. Możesz napisać scenariusz skupiający się na Twoich zainteresowaniach samodzielnie lub możesz zdecydować się na ujawnienie informacji o sobie. Ujawnianie się ma miejsce wtedy, gdy mówisz drugiej osobie o swojej niepełnosprawności w celu wyjaśnienia zachowań lub manier, które mogły już ujawnić Twoje trudności. W wielu przypadkach inne osoby już zidentyfikowały istnienie problemu społecznego ze względu na łatwość, z jaką osoby posiadające typowe umiejętności społeczne wykrywają problemy pragmatyczne. Ludzie zazwyczaj dobrze reagują, gdy rozumieją naturę problemu.

## **SAMOOCENA**

Samoocena jest umiejętnością niezbędną każdemu człowiekowi. To poprzez samoocenę i badanie możemy dotrzeć do miejsca, w którym zaczynamy identyfikować obszary, które chcemy zmienić lub zmodyfikować w swoim życiu. Dla osoby z ZA, która pragnie zmian w obszarze relacji społecznych, samoocena w tym obszarze może pomóc w planowaniu. Samoocena jest stosowana w organizacjach, przedsiębiorstwach i edukacji w celu rozpoznania mocnych stron i obszarów, w których można wprowadzić ulepszenia. Zwieńczeniem samooceny jest plan doskonalenia wraz z konkretnymi działaniami, które zostaną wykorzystane do monitorowania postępów. Do przeprowadzenia samooceny można wykorzystać wiele różnych narzędzi, w tym skale ocen, listy kontrolne, kwestionariusze i dzienniki osobiste. Narzędziem samooceny wybranym do tej książki jest skala ocen, która ma na celu ustalenie bazowych mocnych i słabych stron konkretnych zachowań wymaganych do skutecznej interakcji społecznej. Celem skali ocen jest przeprowadzenie czytelnika przez proces samoanalizy; nie służy do celów diagnostycznych. Wyniki samooceny można wykorzystać do określenia, którymi obszarami powiązań społecznych należy się zająć w pierwszej kolejności.

## **SAMODETERMINACJA**

Samostanowienie jest ważne dla wszystkich ludzi, z niepełnosprawnością lub bez, i niezależnie od rodzaju i stopnia niepełnosprawności. Samostanowienie to połączenie umiejętności, wiedzy i przekonań, które umożliwiają osobie angażowanie się w zachowania ukierunkowane na cel, samoregulujące się i autonomiczne. Zrozumienie swoich mocnych stron i ograniczeń wraz z wiarą w siebie jako zdolnego i skutecznego są niezbędne do samostanowienia. Działając w oparciu o te umiejętności i postawy, jednostki mają większą zdolność do przejmowania kontroli nad swoim życiem i przyjmowania roli dorosłych odnoszących sukcesy. Umiejętności samostanowienia przynoszą korzyść każdemu, jeśli są wykorzystywane w sposób odpowiednio odpowiadający potrzebom, zainteresowaniom i celom danej osoby. Na przykład osoba o bardziej znaczących potrzebach może wyrazić swoje samostanowienie, wybierając po odwiedzeniu kilku miejsc warunki życia odpowiadające jej potrzebom. Podobnie uczniowie szkół średnich studiujący na uczelni mogą wykazywać samostanowienie poprzez wybór uczelni która odpowiada ich zainteresowaniom i mocnym stronom. Osoby niepełnosprawne na ogół nie zdobywają wiedzy, umiejętności i przekonań potrzebnych do samostanowienia w sposób nieformalny. Umiejętności i postaw należy uczyć poprzez bezpośrednie instrukcje połączone z możliwością ćwiczeń. Nauczanie to odbywa się zwykle w okresie przejścia ze szkoły średniej do pracy, ale można go uczyć w dowolnym momencie życia. Nigdy nie jest za późno, aby wykorzystać umiejętności i przekonania dotyczące samostanowienia. Celem samostanowienia jest umożliwienie jednostce większej kontroli nad swoim życiem. Aby to się udało, trzeba nauczyć się podejmować dobre decyzje. Konkretnie możliwości, które są niezbędne do podejmowania dobrych decyzji w obszarze kariery i powołania można włączyć:

- umiejętność planowania bliższej i dalszej przyszłości
- umiejętność przejęcia kontroli nad własnym życiem
- zdrowe poczucie własnej wartości
- zdolność i chęć odkrywania karier i możliwości
- chęć zadawania pytań i poszukiwania rozwiązań
- chęć poszukiwania i wykorzystywania zasobów
- chęć uczestniczenia w działaniach prowadzonych w szkole i społeczności.

Szczegółowe możliwości, które są niezbędne do dobrego podejmowania decyzji w dziedzinie warunków mieszkalnych, są dokładnie takie same, więc opracowanie wszystkich siedmiu możliwości będzie dużym krokiem w kierunku twojego celu większej niezależności.

## **SAMO OBJAŚNIENIE**

Ujawnienie się ma miejsce wtedy, gdy powiesz innej osobie, że jesteś niepełnosprawny. Może być trudno zdecydować, kiedy powiedzieć innym, a kiedy nie. Jednym z powodów ujawnienia informacji może być chęć uzyskania zrozumienia od nauczyciela lub pracodawcy, który jest odpowiedzialny za przedłużenie zakwaterowania w szkole lub pracy, lub od potencjalnego przyjaciela, który mógłby lepiej zrozumieć i tolerować Twoje zachowanie, gdyby wiedział, że jest ono spowodowane niepełnosprawnością. Dobrym powodem, aby nie ujawniać informacji, byłaby obawa przed dyskryminacją. Dla niektórych osób ujawnienie informacji nie stanowi problemu, ponieważ niepełnosprawność można rozpoznać wizualnie, ale w przypadku osób z ZA na ogół tak nie jest. AS w większości przypadków jest niewidoczną niepełnosprawnością. W przypadku osób z niepełnosprawnością, którą można zidentyfikować wizualnie, kwestia ujawnienia się staje się jednym z kryteriów tego, ile należy ujawnić. Dylemat dla nastolatków i dorosłych z ZA dotyczy tego, czy ujawnić



i ile ujawnić. Odpowiedź na to pytanie będzie zależeć od charakteru związku. Jeśli związek należy do kategorii znajomości, jak nauczyciel lub pracodawca, możesz zdecydować się na przekazanie jedynie konkretnej diagnozy i udogodnień niezbędnych do uzyskania dostępu do programu szkolnego lub zatrudnienia. Znajomi zazwyczaj nie potrzebują ani nie chcą znać charakteru i powagi Twoich osobistych zmagania. To wykracza poza zakres tego rodzaju relacji. Jeśli związek zalicza się do kategorii przyjaźni, z czasem możesz zdecydować się na bardziej szczegółowe dzielenie się informacjami na temat swojej niepełnosprawności. W tego typu relacjach istnieje zobowiązanie do troski o drugą osobę, co zwiększa prawdopodobieństwo, że przyjacielowi można zaufać w zakresie informacji. Pamiętaj, że przyjaciele często są bardzo przychylni wobec trudności przyjaciół, ale generalnie nie chcą lub nie mają kwalifikacji, aby służyć jako terapeuci. Lepiej podzielić się najważniejszymi sprawami ze swoim przyjacielem, a chroniczne lub ciężkie trudności emocjonalne pozostawić terapeutom lub doradcy. W rozmowach znajomi i przyjaciele często na zmianę dzielą się danymi osobowymi, aby dowiedzieć się o sobie więcej i rozwijać relacje. Jedna osoba może uzyskać informacje od drugiej, zadając bezpośrednie pytania lub ujawniając dane osobowe w nadziei, że nakłoni drugą osobę do ujawnienia podobnych informacji. Będziesz musiał zdecydować, czy pytanie lub kierunek rozmowy jest czymś, z czym czujesz się komfortowo. Pamiętaj, że całkowicie dopuszczalne jest powstrzymanie się od odpowiedzi na osobiste pytanie, które sprawia, że czujesz się niekomfortowo, lub zmiana tematu rozmowy.