

## **Komunikacja z osobą ze spektrum autyzmu.**

Celem poniższego artykułu jest odpowiedź na pytanie, jak komunikować się z osobą ze spektrum autyzmu. Ponieważ artykuł jest dość obszerny, posłużyłam się w nim metodą pytań i odpowiedzi, tak aby ułatwić czytelnikowi zrozumienie niełatwego i obszernego tematu.

### **Co to jest spektrum zaburzeń autystycznych?**

Spektrum zaburzeń autystycznych (ASD) to zaburzenie rozwojowe, które może powodować znaczące wyzwania społeczne, komunikacyjne i behawioralne. Termin "spektrum" odnosi się do szerokiego zakresu objawów, umiejętności i poziomów upośledzenia, które mogą mieć osoby z ASD.

ASD wpływa na ludzi w różny sposób i może mieć charakter od łagodnego do ciężkiego. Osoby z ASD mają pewne wspólne objawy, takie jak trudności w interakcjach społecznych, ale istnieją różnice w czasie wystąpienia objawów, ich nasileniu, liczbie objawów i obecności innych problemów. Objawy i ich nasilenie mogą zmieniać się w czasie.

Objawy behawioralne ASD często pojawiają się we wczesnym okresie rozwoju. Wiele dzieci wykazuje objawy w wieku 12 miesięcy do 18 miesięcy lub wcześniej.

### **Czym jest komunikacja społeczna?**

Komunikacja społeczna może wydawać się zbędnym terminem. Komunikacja jest z natury społeczna: wymaga umiejętności dzielenia się - w odpowiedni sposób - tym, co się czuje lub chce powiedzieć, a także rozumienia i reagowania na to, co czują lub mówią inni. U osób neurotypowych zaburzenia komunikacji mogą obejmować problemy z językiem, ale nie z interakcją społeczną.

Jednak osoby z autyzmem mają szczególne trudności z komunikacją w kontekście społecznym. Ekspertki używają sformułowania "komunikacja społeczna", aby podkreślić ten fakt.

Osoby z zaburzeniami ze spektrum autyzmu (ASD), które są płynnie werbalne, nie są wolne od wyzwań językowych i komunikacyjnych. Celem tej pracy jest pomoc innym w rozpoznaniu i zrozumieniu subtelnych i nie tak subtelnych problemów, które się pojawiają. Obecność lub intensywność następujących cech komunikacji społecznej i języka u wysoko funkcjonujących osób z zaburzeniami ze spektrum autyzmu może się różnić w zależności od wieku i osoby. Niektóre z tych cech występują u innych osób, które nie mają zaburzeń ze spektrum autyzmu, na przykład u osób z zaburzeniami językowymi lub trudnościami w uczeniu się. Wraz z wiekiem i rosnącą kompetencją komunikacyjną, większość z tych cech zmniejsza się lub zanika u osób, które nie mają zaburzeń ze spektrum autyzmu. To właśnie częstotliwość i utrzymywanie się niektórych z tych cech od dzieciństwa do dorosłości jest przykładem zespołu autyzmu.

### **Cechy charakterystyczne języka**

Chociaż zdolność do wymiany znaczących wiadomości jest sercem komunikacji, ważne jest, aby

przyjrzeć się cechom języka używanego do przekazywania wiadomości. Osoby z zaburzeniami ze spektrum autyzmu mogą:

- Sprawiać wrażenie, że mają dobry zasób słownictwa i wyrafinowane opanowanie systemu językowego na podstawie ich wypowiedzi słownych.
- W niektórych przypadkach wyrafinowany język może odzwierciedlać powtarzanie fragmentów dialogów usłyszanych w telewizji lub w rozmowach innych osób. Ta złagodzona **echolalia** może, ale nie musi być używana w odpowiednich kontekstach.
- W przypadku większości osób głębia znaczenia używanych słów może być ograniczona i/lub zasób słownictwa może nie być tak obszerny, jak sugerują to wypowiedzi. Oczywiście, niektóre osoby mogą mieć doskonały repertuar słowny.
- Sprawiają wrażenie, że mają trudności z językiem figuratywnym, takim jak idiomy, metafory, symbole i ironia.
- Ma trudności z rozpoznaniem w sytuacjach kontekstowych (rozmowa) lub tekstowych (druk), że pewne słowa ze słownictwa mogą mieć inne znaczenie.
- Wydaje się, że reaguje na sugestie, wskazówki lub informacje w sposób bardzo dosłowny.
- Wydaje się mieć pewne trudności z uchwyceniem głównej myśli, wyciąganiem wniosków i innymi wnioskami z rozmowy, tekstu, programów telewizyjnych i filmów.
- Wydaje się mieć trudności ze zrozumieniem humoru w programach telewizyjnych, filmach, kreskówkach (animowanych i statycznych) oraz w codziennych kontaktach.
- Wydaje się mieć trudności z formami pytań typu: kto, co, gdzie, kiedy, dlaczego, jak i innymi.
- Wydaje się, że rozumie podstawową strukturę zdania, ale może mieć większe trudności z bardziej złożonymi zdaniami, które zawierają klauzule wbudowane i podrzędne.
- Może zwracać uwagę przede wszystkim na słowa kluczowe, a nie na komunikat przekazywany przez gramatykę; może mieć również trudności ze zrozumieniem gramatyki i dlatego ucieka się do strategii słów kluczowych.
- Doświadczy trudności w czytaniu ze zrozumieniem, jeśli rozumienie języka mówionego jest słabe.
- Może nie łączyć idei z ideą z rozmowy lub tekstu, np. nie łączyć treści jednego zdania z następnym.

### **Kwestie graniczne**

Komunikacja społeczna może być wyzwaniem dla osób z autyzmem. Mogą one mieć różne postrzeganie sfer norm społecznych dla różnych typów ludzi. Na przykład, zrozumienie, że nauczyciel lub przełożony nie jest utożsamiany z przyjacielem społecznym. Albo różnica między przyjacielem a przyjaznym znajomym. Mogą nie zdawać sobie sprawy z odpowiedniej ilości przestrzeni osobistej, jaką należy dać ludziom. Osoby autystyczne mają tendencję do bycia bardziej dosłownymi, więc pomocne jest oferowanie im delikatnych, ale bezpośrednich wskazówek w miłym głosie.

### **Jeśli musisz pomóc komuś z problemami z granicami:**

Jeśli wydają się stać zbyt blisko ciebie, bądź uprzejmy, ale delikatnie bezpośredni. Na przykład, możesz powiedzieć, czy mógłbyś stanąć mniej więcej w takiej odległości ode mnie, kiedy rozmawiamy? Dziękuję bardzo. (Możesz lekko podnieść rękę, aby dać do zrozumienia, o jaką odległość ci chodzi).

Jeśli osoba dotyka twoich włosów, przytula cię w nieodpowiedni sposób lub podobna interakcja fizyczna, możesz zacząć od odsunięcia się poza zasięg. Jeśli jest to uporczywe lub uciążliwe,

poproś tę osobę, aby przestała. Można też odwrócić jej uwagę, przekierowując ją na coś innego, np. na jakieś zajęcie. Możesz także wymodelować fizyczną odległość i odpowiednie miejsce dla własnych rąk, które znajdują się po bokach, w kieszeni, na złożonych rękach itp.

Jeśli osoba dzieli się osobistymi informacjami, z którymi nie czujesz się komfortowo, ponieważ nie jesteś przyjacielem lub tak blisko nich, spróbuj zmienić temat na coś bardziej odpowiedniego. Jeśli to nie zadziała, możesz delikatnie powiedzieć im, że temat jest trochę zbyt osobisty.

Nawet płynne werbalnie osoby ze spektrum zaburzeń autystycznych (ASD) mają unikalne metody komunikacji; poniżej zebraliśmy pięć najczęstszych sposobów komunikacji osób z autyzmem. Mamy tendencję do myślenia o komunikacji jako o narzędziu opartym na języku, jednak duża część komunikacji jest niejęzykowa, polegająca na języku ciała, gestach i tonie głosu. Przyjrzyjmy się tym metodom komunikacji - pamiętając, że będziemy przede wszystkim omawiać umiejętności komunikacji społecznej obecne u wysoko funkcjonujących osób z ASD.

### **Komunikacja niewerbalna**

Wiele osób z ASD ma niewielkie umiejętności językowe, polegając na technikach komunikacji niewerbalnej. Obejmują one szeroki zakres zachowań, takich jak używanie: gestów, obrazków lub rysunków, płaczu i inne emocjonalnych dźwięków, fizyczne kierowanie czyjejś ręki do przedmiotu, którego

pragnie.

Chociaż może to powodować trudności w komunikacji, rodzice i opiekunowie często stają się dość biegli w odczytywaniu tych niejęzykowych komunikatów poprzez wskazówki kontekstowe i powtarzanie.

### **Echolalia**

Echolalia odnosi się do powtarzania fraz, które ludzie słyszeli, być może w ulubionym filmie lub programie telewizyjnym. Frazy te mogą, ale nie muszą "pasować" do kontekstu, w którym zostały wypowiedziane, jednak zazwyczaj wskazują na coś konkretnego. Rodzice dzieci autystycznych są zachęcani do oglądania programów, w których te zwroty są wypowiedziane, aby spróbować dowiedzieć się, co ich dziecko może próbować przekazać, kiedy używa konkretnych zwrotów.

### **Koncentracja na dosłownym znaczeniu słów**

Osoby z pewną formą ASD zazwyczaj mają problemy ze zrozumieniem języka idiomatycznego i metafor. Inną konsekwencją tej cechy jest trudność w zrozumieniu żartów i humoru, które często opierają się na sarkastycznym tonie, aby przekazać prawdziwe znaczenie wypowiedzi. Cechą charakterystyczną sposobu komunikacji osób z autyzmem jest skupianie się na "kluczowych słowach" zdania. Jednym z najlepszych sposobów na dostosowanie się do tego stylu komunikacji jest mówienie prostymi, zwykłymi zdaniami, bez idiomów i figur mowy, które ukrywają "prawdziwą wiadomość", którą próbujesz przekazać.

### **Przechodzenie od tematu do tematu**

Jedną z trudności, jakie osoby z autyzmem napotykają w komunikacji, jest umiejętność "utrzymania się na temacie". Ponieważ ich umysły poruszają się bardzo szybko i przetwarzają wiele bodźców, ich myśli mogą wydawać się zdezorganizowane lub nie skupione. Zazwyczaj jednak tak nie jest - o ile osoba z ASD nie wyraziła chęci zaprzestania rozmowy na dany temat (w takim przypadku zdecydowanie należy przejść dalej), zazwyczaj jest otwarta na powracanie do poprzednich tematów rozmowy.

## **Mówienie bez kontaktu wzrokowego**

Ostatnim narzędziem, na które spojrzymy w 5 sposobach komunikacji osób z autyzmem jest fakt, że często będą z Tobą rozmawiać, ale nie nawiążą kontaktu wzrokowego. Osoby dotknięte tym schorzeniem są bardzo wyczulone na szczegóły sensoryczne, a patrzenie komuś w oczy może spowodować przeciążenie informacjami. Niektórzy mogą preferować mówienie z całkowicie zamkniętymi oczami, aby skupić się wyłącznie na bodźcach dostarczanych przez rozmowę. Zrozumienie i uwzględnienie tej odmiany komunikacji jest kluczem do budowania lepszej komunikacji z osobami z ASD.

## **Podsumowanie**

Komunikacja między osobami z autyzmem i bez niego jest problemem dwukierunkowym. Osoby ze spektrum mogą mieć problemy z komunikacją, ale ich typowi rówieśnicy i partnerzy w rozmowie mogliby zrobić więcej, aby spotkać się z nimi w połowie drogi, akceptując różnice w sposobie wyrażania się. Nasze podejście powinno być empatyczne, szerokie i wyrozumiałe. Pokora jest jedną z podstawowych cech komunikowania się z osobami z autyzmem. Ważne jest by pamiętać że mamy do czynienia przede wszystkim z człowiekiem i nigdy w pełni jego świat i sposób myślenia może zostać przez nas nie poznany.

Oliwia Czarnecka



Narodowy Instytut Wolności  
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Programu Funduszu Inicjatyw Obywatelskich 2021-2030

## **Bibliografia**

1. Pisula E.: Dzieci autystyczne Autyzm wyzwaniem naszych czasów. Gałkowski, T. Kosewska, J. (red.). Kraków, Wydawnictwo Akademii Pedagogicznej, 2000, 202-208.
2. [https://jim.org/wp-content/uploads/2020/11/Autyzm\\_wystarczy-zrozumiec\\_poradnik.pdf](https://jim.org/wp-content/uploads/2020/11/Autyzm_wystarczy-zrozumiec_poradnik.pdf)
3. <https://asdjoga.jimdofree.com/artykuły/komunikacja-i-mowa-osób-z-autyzmem/>
4. <https://autismlab.psych.uw.edu.pl/badania/co-slychac-komunikacja-spoleczna-w-autyzmie/>