

Drogi Kierowco, Drogi Motorniczy!

Piszę do Ciebie, ponieważ bardzo lubię być Twoim pasażerem. Na pozór jestem takim jak inni użytkownikiem komunikacji miejskiej, nie wyróżniam się wyglądem. Mogę być chłopcem albo dziewczynką, dzieckiem albo dorosłym. Jest jednak coś bardzo ważnego: mam autyzm (jestem w spektrum autyzmu), a to oznacza, że czasem mam dużo trudniej, że zwykła przejażdżka może się dla mnie wiązać z wieloma wyzwaniem, które dla pozostałych są niezauważalne.

Bywa, że zachowuję się inaczej niż większość pasażerów – dlatego że jestem nadwrażliwy na światło, dźwięki, zapach czy dotyk.

Najpewniej, jeśli Ciebie razi słońce, zakładasz przyciemniane okulary. Jeśli radio gra zbyt głośno, przyciszasz je. Jeśli masz za mocno związane buty, luzujesz sznurówki. Jeśli jest Ci duszno, otwierasz okno. Ograniczasz każdy dyskomfort, który utrudnia Ci bycie dobrym kierowcą. Ja niestety nie mogę tak łatwo zwalczyć tego, co mi przeszkadza. Moje zmysły odbierają świat dużo intensywniej. Bywa, że nawet najmniejsze światło razi mnie cały dzień, słyszę dźwięki, których nie da się wyłączyć, ubranie przeraźliwie mnie drapie, a otwarte okno nie likwiduje męczących mnie zapachów. Tak po prostu mam. Mnóstwo bodźców atakuje mnie bardzo agresywnie.

Znalazłem sobie różne sposoby, które ograniczają mój stres, pozwalają szybciej wrócić do równowagi, poczuć się choć trochę bardziej komfortowo, trochę bezpieczniej. Czasem siadam na podłodze i krzyczę, czasem zatykam bardzo mocno uszy i mówię do siebie, czasem kiwam się i buczę pod nosem. Bywa też, że nieustannie chodzę tam i z powrotem, albo zadaje w kółko te same pytania lub natarczywie wciskam przycisk STOP. To tylko niektóre przykłady moich "ucieczek".

Zdaję sobie sprawę, że pozostałym pasażerom może to się nie podobać, że w ich świecie te zachowania są nieakceptowane, że mogą wywoływać strach, bo są niezrozumiałe, a wszystko co jest nam obce, budzi niepokój. Proszę Cię, gdyby coś mi zagrażało, stań w mojej obronie.

Możesz ze mną porozmawiać, choć nie zawsze używam słów i bardzo trudno utrzymać mi kontakt wzrokowy. Nawet jeśli na Ciebie nie patrzę, słucham. Dużo łatwiej mi Ciebie zrozumieć, gdy używasz prostych zdań i konkretów, np. odjeżdżamy za 3,5 minuty (jeśli powiesz mi, że „za chwileczkę”, mogę tego nie zrozumieć). Jeśli się do mnie uśmiechasz, albo składasz usta w grymasie, mogę tego nie zauważyć. Bywa, że nie odczytuje emocji innych. Taki jestem.

Lubię autobusy i tramwaje, bo działają wg ustalonego rozkładu jazdy. Porządek i rutyna to coś, co mnie uspokaja. Czasami strasznie się złościę, gdy przyjedziesz 2 minuty za późno albo ktoś zajmie moje ulubione miejsce. Może to drobne szczegóły, ale ja mam duży problem z wyrażaniem nadmiaru emocji i czasem nawet rodzice nie mogą mnie uspokoić. Niektórzy pasażerowie głośno mówią, że jestem niewychowany i rozkapryszony. Wcale tak nie jest, mama i tata poświęcają mi bardzo dużo czasu, kochają mnie i chcą dla mnie jak najlepiej, ale nie nad wszystkim umiemy zapanować od razu. Chciałbym, żeby więcej osób pomagało moim rodzicom, są bardzo zmęczeni. Ja nie potrafię.

Nie wiem, czy w przyszłości będę kierowcą. Może zostanę kucharzem, albo stolarzem. Może piosenkarzem? Chciałbym być samodzielny, tak jak większość pasażerów. I chciałbym być tak potrzebny ludziom, jak Ty!

Do zobaczenia na trasie!
Twój pasażer w spektrum autyzmu



Wskazówki przydatne w kontaktach z osobami z autyzmem:

- Pamiętaj o odmiennej percepcji i szanuj ją. Uważaj na nadmiar bodźców.
- Dla osoby z autyzmem każde nowe wydarzenie, spotkanie nowej osoby może być powodem silnego niepokoju – dawaj czas na oswojenie się w nowej sytuacji. Bądź czytelny w swojej mimice i okazywaniu emocji, nazywaj co czujesz w danej sytuacji.
- Mów prostym, zrozumiałym językiem, unikaj metafor, słów i zwrotów mogących mieć podwójne znaczenie. Jeśli masz kontakt z osobą niemówiącą albo mówiącą słabo – nie bój się używać alternatywnych sposobów komunikowania się, stosuj obrazki, zdjęcia czy piktogramy jako wsparcie twoich słów. Ucz niemówiące lub słabo mówiące osoby z autyzmem używać obrazków i innych sposobów do komunikowania się.
- Osoby z autyzmem mają problemy z rozumieniem otaczających je rzeczywistości – staraj się zapowiadać co się ma wydarzyć, stosuj plany, zapisuj kolejność zdarzeń.

