

Συμβουλές επικοινωνίας (Εθνική Κοινότητα Αυτισμού)

Ανάσυρση από <https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/topics/communication/tips>

Οι γρήγορες συμβουλές μας μπορεί να σας βοηθήσουν να επικοινωνήσετε πιο αποτελεσματικά με ένα αυτιστικό άτομο, είτε πρόκειται για παιδί, συνάδελφο ή φίλο σας.

Τραβώντας και διατηρώντας την προσοχή

- **Να χρησιμοποιείτε πάντα το όνομά τους** στην αρχή, ώστε να γνωρίζουν ότι τους μιλάτε.
- **Βεβαιωθείτε ότι προσέχουν** πριν κάνετε μια ερώτηση ή δώσετε μια οδηγία. Τα σημάδια ότι κάποιος προσέχει θα είναι διαφορετικά για διαφορετικούς ανθρώπους.
- **Χρησιμοποιήστε τα χόμπι και τα ενδιαφέροντά τους**, ή τη δραστηριότητα που κάνουν αυτήν τη στιγμή, για να τα κάνετε να συμμετέχουν.

Επεξεργασία πληροφοριών

Ένα αυτιστικό άτομο μπορεί να δυσκολευτεί να φιλτράρει τις λιγότερο σημαντικές πληροφορίες. Εάν υπάρχουν πάρα πολλές πληροφορίες, μπορεί να οδηγήσει σε «υπερφόρτωση», όπου δεν μπορούν να υποβληθούν σε επεξεργασία περαιτέρω πληροφορίες. Για να βοηθήσετε:

- Πείτε λιγότερα και πείτε το αργά
- Χρησιμοποιήστε συγκεκριμένες λέξεις κλειδιά, κάνοντας επανάληψη και τονίζοντάς τις.
- Κάντε παύση μεταξύ λέξεων και φράσεων για να δώσετε στο άτομο χρόνο να επεξεργαστεί αυτό που είπατε και να του δώσετε την ευκαιρία να σκεφτεί μια απάντηση.
- Μη χρησιμοποιείτε πάρα πολλές ερωτήσεις
- Χρησιμοποιείτε μη-λεκτική επικοινωνία (πχ. Οπτική επαφή, εκφράσεις προσώπου, χειρονομίες, γλώσσα του σώματος)
- Χρησιμοποιείτε οπτικά στηρίγματα (πχ. Σύμβολα, προγράμματα, Κοινωνικές Ιστορίες) αν ενδείκνυνται
- να έχετε επίγνωση του περιβάλλοντος (θορυβώδες/γεμάτο κόσμο) στο οποίο βρίσκεστε. Οι αισθητηριακές διαφορές μπορεί να επηρεάζουν το πόσο μπορεί κάποιος να επεξεργαστεί.

Αποφεύγοντας τις ερωτήσεις ανοιχτού τύπου

- Κρατήστε τις ερωτήσεις σύντομες

- Κάντε μόνο τις απαραίτητες ερωτήσεις
- Δομήστε τις ερωτήσεις σας, πχ. Μπορείτε να προσφέρετε εναλλακτικές ή επιλογές
- Να είστε ακριβείς. Για παράδειγμα, ρωτήστε «Σου άρεσε το μεσημεριανό;» αντί για «Πώς ήταν η μέρα σου;»

Τρόποι να ζητήσετε βοήθεια

Αν ενδείκνυται, δώστε στα αυτιστικά άτομα μία κάρτα οπτικής βοήθειας για να ζητήσετε βοήθεια.

Μιλώντας με σαφήνεια

Αποφύγετε τη χρήση ειρωνείας, σαρκασμού, μεταφορικής γλώσσας, ρητορικών ερωτήσεων, ιδιωτισμών ή υπερβολών, καθώς οι αυτιστικοί άνθρωποι μπορούν να τα πάρουν κυριολεκτικά. Εάν τα χρησιμοποιείτε, εξηγήστε τι είπατε και ξεκαθαρίστε τι πραγματικά θέλετε να πείτε.

Ταραγμένη συμπεριφορά

- Χρησιμοποιείτε ένα ημερολόγιο συμπεριφοράς για να καταλάβετε αν η συμπεριφορά είναι τρόπος να σας πουν κάτι.
- Προσφέρετε άλλους τρόπους έκφρασης του «όχι» και «σταμάτα».

Αντιδράσεις στο «όχι»

- Δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε διαφορετική λέξη ή σύμβολο.
- Οι αυτιστικοί άνθρωποι μπορεί να μπερδεύονται στο γιατί είπατε όχι. Εάν είναι μια δραστηριότητα που μπορούν να κάνουν αργότερα εκείνη την ημέρα ή την εβδομάδα, δοκιμάστε να το δείξετε σε ένα χρονοδιάγραμμα.
- Το «Όχι» χρησιμοποιείται συχνά όταν κάποιος θέτει τον εαυτό του ή άλλους σε κίνδυνο. Εάν πρόκειται για ζήτημα ασφάλειας, εξετάστε τρόπους εξήγησης του κινδύνου και της ασφάλειας.
- Εάν λέτε «όχι» επειδή κάποιος συμπεριφέρεται μη αποδεκτά, μπορεί να θέλετε να αλλάξετε την αντίδρασή σας στη συμπεριφορά του. Προσπαθήστε να μην φωνάζετε ή να δίνετε υπερβολική προσοχή, μια ήρεμη αντίδραση μπορεί να βοηθήσει στη μείωση αυτής της συμπεριφοράς εγκαίρως.
- Θέστε σαφή όρια και εξηγήστε γιατί και πού είναι αποδεκτό και μη αποδεκτό να συμπεριφέρεστε με συγκεκριμένους τρόπους.