**Consigli per la comunicazione (National Autistic Society)**

**Tratti dall’indirizzo https://**[**www.autism.org.uk/advice-and-**](http://www.autism.org.uk/advice-and-)**guidance/topics/communication/tips**

**I nostri suggerimenti possono aiutarvi a comunicare in modo più efficace con una persona autistica, che sia vostro figlio, un collega o un amico.**

**Ottenere e mantenere la loro attenzione**

* **Usare sempre il loro nome all'inizio** in modo che sappiano che state parlando con loro.
* **Assicuratevi che stiano prestando attenzione** prima di fare una domanda o dare un'istruzione. I segnali che indicano che stanno prestando attenzione saranno diversi da persona a persona.
* Per coinvolgerli **usate i loro hobby e interessi**, o l'attività che stanno facendo in quel momento.

**Elaborazione delle informazioni**

Una persona autistica può avere difficoltà a filtrare le informazioni meno importanti.

Se ci sono troppe informazioni, si può giungere a un “sovraccarico” che non consente loro di elaborare ulteriori informazioni. Per evitare il sovraccarico:

* dire meno e dirlo lentamente;
* usare parole chiave specifiche, ripetendole e sottolineandole;
* fare una pausa tra le parole e le frasi per dare alla persona il tempo di elaborare ciò che hai detto e per darle la possibilità di pensare a una risposta;
* non fare troppe domande;
* usare meno comunicazione non verbale (ad esempio contatto visivo, espressioni facciali, gesti, linguaggio del corpo);
* usare [supporti visivi](https://www.autism.org.uk/about/strategies/visual-supports.aspx) (ad esempio simboli, calendari, [Storie Sociali](https://www.autism.org.uk/about/strategies/social-stories-comic-strips.aspx)) se appropriato;
* siate consapevoli dell'ambiente (rumoroso/affollato) in cui vi trovate. Le differenze sensoriali possono influire sulla capacità di elaborare informazioni.

**Evitare le domande aperte**

* Mantenete le domande brevi
* Fate solo le domande necessarie
* Strutturate le vostre domande, ad esempio potreste suggerire delle opzioni o scelte
* Siate specifici. Ad esempio, chiedete: “Ti è piaciuto il pranzo?” piuttosto che “Com'è stata la tua giornata?”.

**Modi per chiedere aiuto**

Se appropriato, date alle persone autistiche una carta d'aiuto visiva da utilizzare per chiedere aiuto.

**Essere chiari**

Evitate di usare l'ironia, il sarcasmo, il linguaggio figurato, le domande retoriche, le espressioni idiomatiche o le esagerazioni perché le persone autistiche possono prenderle alla lettera. Se decidete invece di farne uso, spiegate ciò che avete detto e siate chiari su ciò che intendete veramente dire.

**Comportamento angosciato**

* Tenete un [diario comportamentale](https://www.autism.org.uk/about/behaviour/guidelines.aspx#purpose) per capire se il comportamento è un modo per dirvi qualcosa.
* Utilizzate espressioni alternative a “no” o “smettila”.

**Reazioni al “no”**

* Provate a usare una parola o un simbolo diverso.
* Le persone autistiche possono essere confuse sul perché avete detto di no. Se si tratta di un'attività che possono fare più tardi quel giorno o quella settimana, provate a spiegarlo mostrandolo in un calendario.
* Il “no” è spesso utilizzato quando qualcuno sta mettendo se stesso o altri in pericolo. Se si tratta di un problema di sicurezza, cercate dei modi per spiegare i concetto di pericolo e sicurezza.
* Se state dicendo “no” perché qualcuno si sta comportando in modo inappropriato, potreste essere una buona idea cambiare la vostra reazione al suo comportamento. Cercate di non gridare o dare enfasi eccessiva alla questione. Una reazione calma può aiutare a diminuire il comportamento inappropriato nel tempo.
* Stabilite dei limiti chiari e spiegate perché e quando è accettabile o non accettabile comportarsi in certi modi.