

Se anche tu vuoi essere un compagno di viaggio in questo affascinante percorso ti invitiamo a leggere le dieci regole fondamentali per affrontarlo!

L'autismo è spesso una sindrome invisibile: le persone con autismo hanno un aspetto esteriore normale, e solo osservandole da vicino si possono notare comportamenti fuori dal comune quali lo sfarfallio delle mani o il ripetere ossessivamente un'azione. L'autismo è un disturbo complesso ma è possibile raggruppare le sue innumerevoli caratteristiche in quattro aree fondamentali: alterazione sensoriale, ritardo e compromissione del linguaggio e della comunicazione, scarsa abilità nell'interazione sociale e problemi di autostima. Benché questi quattro elementi siano comuni a molte persone autistiche, è necessario tenere a mente che l'autismo è un disturbo a spettro: non troverete due soggetti completamente uguali.

Oggi si sa che, sebbene dall'autismo non si possa guarire definitivamente, un intervento precoce e strutturato porta ad un miglioramento sensibile del percorso di crescita. Accanto ad una riabilitazione personalizzata risulta molto utile il contributo di coloro che vivono quotidianamente a contatto di persone con autismo (compagni di classe, insegnanti, colleghi di lavoro, addetti ai pubblici esercizi ecc.). Risulta, quindi, fondamentale diffondere informazioni basilari sull'approccio a persone con autismo al fine di ottenere un miglioramento considerevole nel loro viaggio verso un'età adulta produttiva e indipendente.

1

Io sono prima di tutto una PERSONA.

L'autismo è solo un aspetto del mio carattere. Non mi definisce come persona. Tu sei una persona con pensieri, sentimenti e tanti punti di forza, o sei solo grasso, miope o goffo? Queste sono le cose che vedo per prime quando ti incontro, ma non raccontano tutto di te. Così, se tu mi giudichi solo in base a ciò che appare di me non saprai mai cosa sono veramente.

CON AUTISMO VORREBBE CHE TU SAPESSI

2

Le mie percezioni sensoriali sono disordinate.

Il sistema sensoriale è fortemente compromesso nell'autismo.

Le sensazioni visive, olfattive, uditive, gustative e tattili, così scontate per te, possono essere un grande problema per me.

Spesso l'ambiente in cui mi trovo diventa ostile: luci e rumori mi risultano insopportabili. Il mio cervello, infatti, non riesce a filtrare questi segnali e io vado in sovraccarico. Ecco perché all'improvviso posso diventare aggressivo o ritirarmi in me stesso. In realtà sto solo cercando di difendermi.

3

Capire le tue richieste per me è un problema.

Le capacità ricettiva e quella espressiva sono un problema per me. Io ascolto le istruzioni, ma non riesco a capirle. Quando tu mi parli da lontano, quello che capisco è: “£”!\$#@, Billy?”.

Se mi vuoi aiutare parlami da vicino e usa frasi semplici come: “Per favore, metti il libro sul tavolo, Billy.” Questo mi consente di capire ed è più facile avere la mia collaborazione.

4

Interpreto le tue parole in modo letterale.

Io non riesco a cogliere i giochi di parole, le metafore e le allusioni. Per cui quando tu usi frasi del tipo “è un gioco da ragazzi” intendendo dire che una cosa è facile da fare, io non riesco a capirti.

Scegli frasi corte e letterali: dire che “corro velocemente” è molto più comprensibile per me che affermare che “corro come una saetta!”

PERSONE DI UN ALTRO MONDO

5

Il mio lessico è limitato.

Spesso mi risulta difficile dirti ciò di cui ho bisogno, se ho fame o mi sento triste, perché non ho la capacità di dirtelo con le parole. Ti chiedo allora di cogliere il mio disagio attraverso il linguaggio del corpo. A volte, invece, ti sorprendo usando frasi complesse. In realtà memorizzo frasi prese dalla TV o dai discorsi della gente ma non so usarle in modo funzionale. Questo modo di parlare si chiama ecolalia.

6

La vista mi aiuta a gestire il deficit di linguaggio.

Mostrami come fare le cose concretamente piuttosto che spiegarmele a voce. Un cartellone che mostri le attività che devo compiere nel corso della giornata mi è estremamente utile. Al pari della tua agenda personale mi ricorda cosa devo fare più tardi, rende tranquillo il passaggio da un'attività all'altra e mi permette di gestire meglio il mio tempo.

7

Concentrati sui miei punti di forza.

Come tutti gli esseri umani non riesco ad apprendere in un contesto che non mi fa sentire all'altezza delle situazioni. Per cui evito di provare cose nuove quando so per certo che incontrerò un atteggiamento di critica, per quanto costruttivo possa essere. Va' alla scoperta dei miei punti di forza e sicuramente ne troverai.

8

**Aiutami nelle
relazioni sociali.**

Spesso sembra che io non voglia interagire con le altre persone ma la realtà è diversa: io non so come iniziare una conversazione e non riesco ad interpretare la mimica facciale, gli atteggiamenti del corpo e le emozioni degli altri.

Se mi insegnerai a comportarmi adeguatamente in certe situazioni sociali lo apprezzerò molto

9

**Cerca di capire
la causa dei
miei repentini
cambiamenti
di umore.**

Devi sapere che le mie crisi di rabbia, i miei capricci e qualunque altra reazione strana comunicano sempre a comunicare un disagio. Di solito si verificano quando uno dei miei sensi è stato troppo "stimolato".

Se riuscirai ad individuare la causa scatenante, questi comportamenti-problema diminuiranno o scompariranno..

10

**Amami
senza pregiudizi.**

Evita pensieri del tipo: "Se solo lui potesse...". Frasi del genere mi ricorderebbero ogni giorno la mia inadeguatezza.

Non ho scelto io di essere autistico.

Cerca di vedere il mio autismo come una diversa abilità e non come una disabilità.

Oltrepassa i miei limiti ed evidenzia le mie qualità.

Con il tuo aiuto le mie prestazioni miglioreranno e tu vivrai un momento di crescita personale unica.