

DODEKAÉDER

Dodekaéder a Világban

1 kiadás



SCAN ME

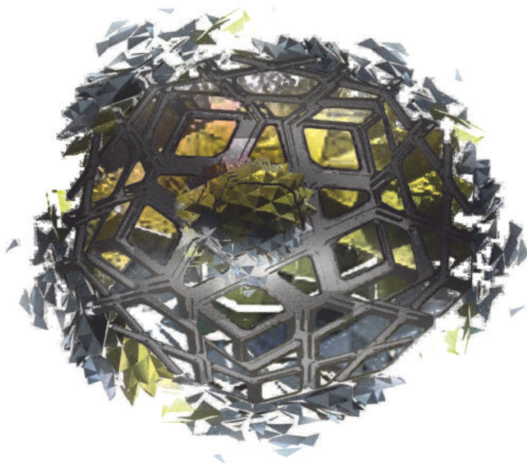
Töltsd le a QR kód olvasót a telefonodra, hogy elsősk között olvasd folyóiratainkat

DODEKAÉDER

a Dodekaéder informális csoport sorozata és
folyóiratkiadási programja

Sorozatot szerkesztette: Seres Dávid
Zvolenszki Zoltánné Kiss Anikó
Üveges Hajnalka
Károlyiné Polhammer Katalin
Seresné Gyöngyi

A Dodekaéder folyóiratot ingyenesen letöltheti
a dodekaeder.webnode.hu-folyoiratok oldalról
e-mail cím: hatizsak0101@gmail.com



DODEKAÉDER

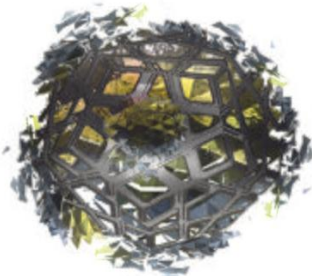
Bevezető

A DODEKAÉDER küldetése, hogy az első forrás legyen az autizmushoz, az Asperger -szindrómához és más átható fejlődési rendellenességekhez kapcsolódó gyakorlati megoldásokhoz. Független kiadó, akik az autizmussal élőket, szakembereket és a szülőket egyaránt megcélazzák. Arra törekszünk, hogy olyan kiadványokat kínáljunk ingyen, hogy a fontos források ne legyenek korlátozottak azok számára, akik érdeklődnek az autizmussal élők világa iránt. Nagyörömmel vesszük ha megosszák velünk a gondolataikat, véleményeiket, hogy olyan folyóiratot kínáljunk, amelyek gyakorlati megoldásokat kínálnak és olyan szemléletet formál amiben emberként tekint az egyénre és nem megkülönböztetést tesz, valamint a szülőknak, tanároknak vagy más személyeknek, akik dolgoznak vagy élnek a kérdések választ kapjanak. .

Fontos a sokszínűség elfogadása. A neurodiverzitás többnyire pozitív, mivel az egyenlő bánásmód és elfogadás felé való elmozdulást jelenti az autista spektrumban élők számára.

Az oldalakat mind azok töltik meg kik szeretnék publikálni saját történetükkel, vagy számára fontos szakmai dolgot szeretne megjelentetni. Olvasók és publikálók számára működtetett weboldal.

Várjuk az írásait: hatizsak0101@gmail.com címre



Tartalomjegyzék

Autista Szemmel

1 Elszigetelődés a társadalomtól!

2 Ne mondják rám, hogy nem vagyok empatikus!

2 Amikor mások jobban tudják mint én!

3 Meg kettőződés!

5 Spektrum, vagy Neurodiverzitás?

Túl a Csúcson

6 Sportolás az életem

7 Öt évvel ezelőt

8 Csúcs tartó rekord Magyarországon

9 Paraolimpián Ausztráliában

Túl a Normálison

tul-a-normalison.blogspot.com

10 "Új nap, Új remények"!

12 IDEGBEN DŐL EL.....!

12 Életem nehezebb szinten

13 Fél lábbal az abszolút valóságban

15 A Mi Autizmusunk

Tóth Zsuzsanna, író

autizmus6.webnode.hu

Szivárványszemüveg-autizmusról autista szemmel

www.facebook.com/szivarvanyszemuveg

24 Biztos ismered a szorongás összes arcát?

Biztosan felismered, ha a gyermeked szorong?

Biztosan jól van az iskolában?

25 A váratlan események akkor is váratlanok..

26 Ha toleranciáról van szó

27 Jól lenni, bodogulni és látszólag jól lenni

31 Minden Jog fenntartva

Előszó

A MI AUTIZMUSUNK

egy magyar édesanya őszinte vallomása autista gyermeke tanításairól, avagy egy könyv a reményről, a kitartásról és a
feltétlen szeretetről

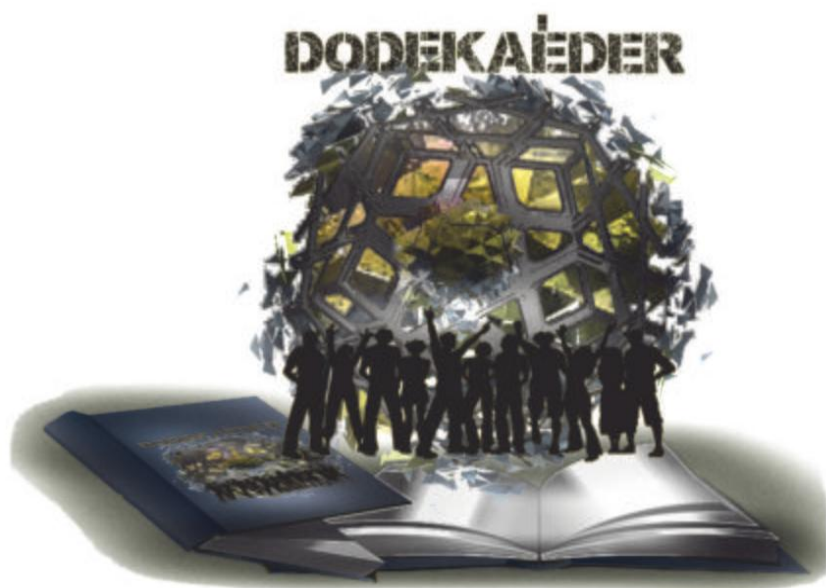
Megtisztel vele, ha elolvassa a könyvem, és szívből remélem,
hogy Ön is boldogabb ember lesz általa.



Hamarosan érélhető: autizmus6.webnode.hu

Nagy megtiszteltetésben van részünk, hogy a könyv megjelenése előtt olvashatnak néhány gondolatot az édesanyától és egyben az írótól Zsuzsannától és a fiától Mátyástól saját írásaikat osszuk meg együtt.

Dodekaéder a Világban

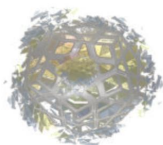


Elszigetelődés a társadalomtól!

Egy mosolygós, közvetlen, csillogó szemű kislányom van aki közel 4-éves.

Sokszor szeretném elvinni a korának megfelelő gyermekműsorra nagyon szereti a zenés táncos műsorokat. Viszont nem vagyok látó, sajnos!!!

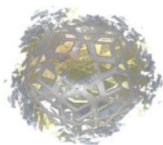
Nem tudom, hogy érdekli-e? Mert még nem voltunk vele ilyen helyen. Nem tudom, hogy hogyan fogja le reagálni, hogy oda megy-e és kapcsolódik a foglalkozásokhoz és tetszeni fog-e neki vagy csak utánozza a többieket vagy zavarni fogja-e a műsört. Ezt a környezete hogyan reagálja le. El fogadja vagy elítéli. A tapasztalat az, hogy elítéli mert nem érti nem tudja nem ismeri fel. Szóval eléggé összetett a gondolatom erre vonatkozólag. Ezeket nem látom sem most sem később mert emberi beállítottság válogatja, hogy hogyan tudja kezelni önmagában az egyén a látott viselkedési formát.



Ezért szigetelődök el a társadalmi szintterektől és viszem olyan közegben ahol elveszik az a strukturált társadalmilag elvárt magatartási forma ami a "jó gyermek" szerepét mutatja be! Mártélyon a holt Tisza partján szívesen töltjük az időt, nem kell neki megfeszülni, gondol egyet és megy vagy kukacot szedeget aki a barátja. Állítása szerint. Játéka közben nézegeti, megfigyeli, kezébe tartja majd sétál vele. Számomra egy teljesen átlagos gyermek képe jelenik meg ilyenkor előttem egy sokkal másabb érdeklődési és felfogási képességgel. Elképesztő számomra, hogy egy kukac mennyire érdekes lehet ahogyan kinéz, ahogyan mozog és a színe. Annyira változóak és sok színűek alkalmazkodnak a környezetükhöz, de mindegyiknek meg van a természetben a helyük és a feladatuk, nem egy elvárt szerepet töltenek be. A gyermekem öröme a kis arcán mindig megnyugtató, hogy számára a legjobb helyen a mártélyi holt Tisza parton van és nem az általam elképzelt gyermekműsoron. Ez csak az én gondolatomban született meg, hogy elszigetelődünk a társadalomtól.

Ne mondják rám, hogy nem vagyok empátikus!

Sokszor kérdőre vonják, hogy tudhatom-e, hogy miben vagyok érintett és mennyire az autizmus terén? A társadalmi elvárásokat mint szabályokat a látottak alapján értelmezem. Értelmezem az érzelmeket a viselkedések alapján, következtetek a szándékból a cselekvések alapján. De önmagam megismerése egy igen komoly kutató munka számomra. Mindjárt az jut az eszembe, hogy másolom vagy ösztönösen reagálok le? Az érzelmeket cselekvésben mutatom ki, tehát bármit nagyon szívesen megcsinálok az egyénnek ha szintpatikus, nem egy elvárás alapon csinálom ahogyan az átlag teszi. Kötelességének érzi, hogy megtegye. Én nem, szívesen megteszem. A mások által vélt cselekvés és az adott érzelmi kimutatás már össze szokott kavarni. Még én tudom, hogy mit miért teszek és érzelemhez kötöm, addig a másik csinál dolgokat és az érzelmi szintje másodpercenként képes változni. Gondolhatják azt is rólam, hogy naiv vagyok, könnyen kihasználhatnak. Ez nem igaz, hiszen látom és le is reagálok a másik által vélt viselkedést.



Együtt tudok érezni a látott események alapján a másikkal, követem és le is tudom reagálni, nem egy elvárt magatartási formának megfelelően teszem, nálam kimarad az érzelmi túlhevültség az együtt sírunk, együtt nevetünk történet. Egy olyan magatartási formát produkálok ami nem rí ki és nem ciki, de az eseményhez oda illő forma. Nem tanított forma, saját magam sajátítottam el, autodidakta módon. Nem szorongok ettől teljesen normálisnak élem meg, de közben figyelem a környezetem, hogy ki mit és hogyan csinál, hogyan változik az érzelmi szintje.

Amikor mások

jobban tudják mint

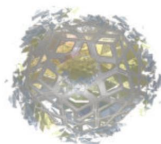
Az ember életében kettő helyen van téglája a börtönben meg a pszichiátrián. Soha nem tudhatja senki, hogy mikor kerül oda és miért? Huszonegy évesen jutottam odáig, hogy bekerültem a pszichiátriára, idegösszeomlás miatt. Amikor nyomást gyakorolnak azok az egyének akik állításuk szerint csak jót akarnak nekem és mindenben az ellentmondást a saját gondolatom

és érzésem ellen gyakorolják úgy nap 24-órájában akkor magatehetetlenné válok és nem fogok tudni már ellene küzdeni egyszerűen elfogadom. Az érzések kavarnak a gondolatok az elhangzottak szavak és az egymás iránti gyűlölet melyben nem akarok igazságot tenni mert nem értek vele egyet. A hangom nem hallják, a véleményemre nem kíváncsiak. Állításaik nem voltak reálisak azzal ami a valóságot mutatta, ha valaki szereti a másikat akkor engedni kell, hogy a saját életét élhesse és ne mások által irányított, jónak vélt életet biztosítsanak. Mérlegelni meg csak úgy lehet ha megbizonyosodtunk arról, hogy képtelen önálló életet élni, képtelen reálisan gondolkodni, cselekedni, dönteni.

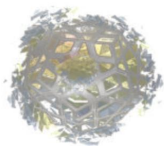
Meg kettőződés!

Sokszor észreveszem magamon, hogy én vagyok az a személy aki elsőként elzárkózik az új dolgoktól. Lehet szó olyan élményekről amiket általában szeretek. Olyan dolgok jutnak az eszembe, hogy társadalmi elvárásoknak nem tudok megfelelni. Viszont soha nem is próbáltam ki magam, hogy megbizonyosodjak erről. Szülőként számtalan eset van, hogy nem megyek el a gyerkőccel olyan eseményekre ami tetszene neki.

Meg vagyok kettőződve ezekben a helyzetekben, azonnal felmerül, hogy autizmusban érintett vagyok és a gyermekem is az és a következtetés mindig odáig megy, hogy már el sem indulok. Nem mi vagyunk azok akik megbélyegezzük a társadalmat egy diagnózis miatt? És belőlünk merítenek mások? Sokszor eszembe jut, hogy ki bélyegez meg kit, vagy ki az aki jobban ítélkezik?! Nyilván vannak olyan példák is ahol a szülők nyitottak voltak és negatív dolgot kapott válaszul! Én ezekből a példákban merítek leginkább és azokból az írásokból amiket csoportokban olvasok. Abbanbízok, hogy ez változni fog részemről is és általam megváltozik a környezetemben is ha írok a saját történeteimről. Ha magamat nézem nem vagyok tökéletes, eltérek ebben-abbban, ha az embereket nézem szintén, de ha kimegyek az utcára és a környezetemet nézem számomra abban is van hiba. Mi az ami számomra mégis fontos? Hogy olyan szülő legyek aki a gyermekeinek olyan dolgot tanít ami a mindennapokban szükséges amire önmagától is képes, hogy be tudja kötni a cipőjét. Ha még sem tudja?



Létezik tépőzáras cipő is. Hogy el tudjon menni a boltba. Ha még sem tud? Létezik házhoz szállítás is. Hogy be tudjon fizetni egy csekket? Ha még sem tudja? Létezik online befizetés is. Mindig mérlegelem, hogy ha ez nem akkor helyette milyen alternatívák lehetnek amit a gyermekem zsebből ki tud vágni. Persze mind ezek mellett ki tudjon bontakozni az intellektusa is, hogy önmaga lehessen a tehetségét a tudását arra fordítom, hogy a nehézségei ne tűnjenek fel ez nem egy társadalmi elvárásnak akar megfelelni ha nem a gyermekem megsegítésére fordított tudás. És nyilván való, hogy az IQ az amiben mérvadó, mert ha nem érti, hogy ezeknek a dolgoknak az életben van fontossága akkor nyilván nem is várható el, hogy bármilyen megoldási alternatívákat fel tudjunk ajánlani a gyermek részére. Nem esik a szó azokról a személyekről ahol értelmileg akadályozottak és az ő életük mennyire lehet önálló. Sok esetben találkozok ilyen felnőttekkel is és vannak köztük olyanok akik a saját képességeikhez mérten el tudnak látni feladatokat, akár egy bevásárlást, vagy csekk befizetést. A pénzzel nem tud bánni, annak értékét, jelentőségét nem értelmezi csak befizeti vagy kifizeti az összeget. A legnagyobb természetességgel teszi mind ezt.



Az biztos, hogy ha nem teszünk különbséget abban, hogy más vagy, nem is éreztetjük velük akkor meri vállalni önmagát. Én normál társadalmi szférában nőttem fel, diagnózist felnőtt korban kaptam, kíváncsiság vitt el odáig, világ életemben tudtam, hogy más vagyok, viszont a szüleim soha nem éreztették velem. Nincs önbizalom hiányom, nem érzem magam tehetetlennek még nem hívják fel rá a figyelmemet. Ha természetességgel kezelik, sokkal több segítséget mer kérni mert úgy gondolja, hogy teljesen természetes az ahogyan ő kéri. Ugyan ez van a kommunikáció terén is. Sok autista tud sok mindent magáról, viszont sok nem. Miért nem tud dolgokat megtanulni, megtenni? Neki természetes ahogyan lát, hall, érzékel, kommunikál, mozog, gondolkodik stb. és úgy gondolja, hogy képes lenne sok mindenre, mert az értelme felfogja csak a teste nincs ennek alárendelve. Ezért érezhetem magam is sokszor abban a helyzetben, hogy ítélek és bélyegzem önmagam. Ha természetességgel kezeli a környezetem a nehézségeimet segítenek vagy nem várják el, hogy megtegyem, vagy ha valamit csinállok és teljesen másképp mit az átlag, de erre nem hívják fel a figyelmem akkor már nekem sem tűnik fel és nem élem meg negatív dolognak.

Spektrum, vagy Neurodiverzitás?

Nincs olyan diagnózis, mint "súlyos autizmus" vagy "kicsit autista". A kifejezés használata tehát valójában csak egy módja annak, hogy leírjuk egy személy működési szintjét és szükségleteit. Tehát mi a hatalmas heterogenitás

(neurodiverzitás, sokféleség) az autizmus spektrumában? Mielőtt foglalkoznánk a heterogenitással (neurodiverzitás, sokféleség), egy technikai félreértés a terminológiával kapcsolatban: A „rendellenesség” kifejezést akkor használjuk, ha az egyén olyan tüneteket mutat, amelyek diszfunkciót okoznak, és ahol az ok ismeretlen, míg a „betegség” kifejezést akkor használjuk, amikor egy rendellenesség egy betegséghez köthető. Sajátos ok - okozati mechanizmus. A „fogyatékoság” kifejezést akkor használjuk, ha az egyén a normál működési szint alapján átlag alatt van, és ez szenvedést okoz egy adott környezetben. Ezzel szemben a „különbség” kifejezés egyszerűen egy tulajdonság eltérésére utal, például kék vagy barna szemű. Az autizmushoz kognitív erősségek és akár tehetségek is társulhatnak, különös tekintettel a részletekre való figyelemre és emlékezetre,

valamint erős hajlam a minták észlelésére (mindezek különbségek).

Ezek megnyilvánulásának módját valószínűleg erősen befolyásolja a nyelv és az IQ.

Fontos azonban tudni, hogy a látszat csalóka lehet: Az autizmussal élő emberek megtanulnak kommunikálni, testbeszéddel jelezni, jelezni. Helyesírási táblák vagy más eszközök segítségével ki tudják mutatni

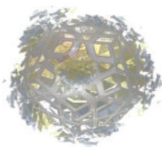
szándékukat, akaratukat. Ezek közül az emberek közül néhány meglehetősen megfogalmazottan, és világossá teszik, hogy mit szeretnének. Néhány súlyos autizmussal rendelkező személy képesebb, mint amilyennek látszik. A kommunikációs nehézségeik miatt a problémák észrevétlenül is maradhatnak vagy nem diagnosztizálva maradhatnak. A diagnosztizálatlan testi betegség következményei olyan viselkedési problémák lehetnek, amelyeket valójában fizikai fájdalom okozói. Ahogy a kutatások kimutatták, nincsenek olyan kezelések, amelyek gyógyítanák az autizmus egyéni tüneteit a mellé társult betegségekre azonban számos orvosi és nem orvosi lehetőség áll rendelkezésre. Az Autizmus terén ezek egy részére valójában nem más a gyógyír, mint a józan ész.

Sportolás az életem

A sportolás az életem hatalmas sikereket ért el benne 20-évesen kezdte el és 21-évesen vette észre magán, hogy fejlődik a sportnak köszönhetően. Szegregált Általános iskolában kezdte a tanulmányait melyet sikeresen elvégzett majd ezt követően Szegregált Szakiskolában folytatta 9-10 évfolyam után Szakács szakmát közepes értékeléssel végezte el. 4-éves volt a szakképzés.

2012 november 13-óta dolgozik. Édesanyja menedzseli a mindennapokban. A munkahelye iskolai konyhaszolgálat. Szereti csinálni.

2014-ben kemény év volt számára. Ekkor döntöttek úgy a családdal, hogy megpróbál elköltözni. Ennek már 7-éve. Azóta egyedül él, bevásárló, főz, mos, takarít, sokat beszélget a barátaival Messenger. Nagyon szeret egyedül élni. Van egy sajátos kommunikációs stílus, amit a mindennapokban használ, de ami ettől eltér hivatalos ügyek intézésében segít az édesanyja. Sokat jár haza a szülőkhöz van kutyája is szokta vinni sétáltatni.

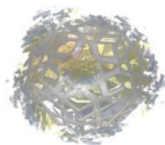
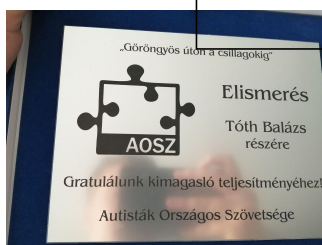


Öt évvel ezelőtt

5 éve ezelőtt (November 28 pont Szombat) AOSZ napon kitüntetést kaptam.

Köszönöm Szépen **Edit Kővári** nagyon kedves tőled és most is! Kezet foghattam a Szekeres Pál! Tőr és kardvívó Olimpia bronzérmes és Paralimpia kétszeres bajnok és háromszoros bronzérmes!

Ja azért kaptam kitüntetést anno, mert Világbajnok és bronzérmes voltam és Global Games kétszeres ezüst voltam. Abban évben indult be a karrierem!



Csúcs tartó rekord Magyarországon

Tóth Balázs 31 éves Para evezős!
Olyan rekordot döntöttem ami
Magyarországon én tartom!

- 8* Magyar bajnok vagyok és itthon
én tartom a rekordot

- Házi bajnokságon (Mikulásos
4, Méhecske 6, Pető Intézet 6, Down
alapítvány 3)

- Osztrák és Szlovák bajnok

- 2* Világbajnok és világcsúcs

- 2* Global Games vagyis autista
olimpia bajnok!

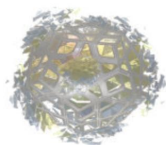
Tudjátok, hogy Down alapítvány
versenyen saját és VIP épekkel
versenyezhettem megnyertem!

Világbajnokságon én vagyok első
autista aki történelmet írok. 2015-
ben

Global Gamesen azon is
történelmet írtam amit senkinek
nem sikerült, csak nekem!

Ha az élet megadja indulnék a
Paralimpiára ergométeren. Talán
2024-re Párizsra (nem biztos)

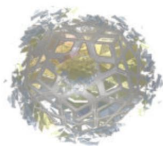
Magyar bajnokságon én tartom a
rekordot 8-szoros többiek 1-1-1!



Paraolimpián Ausztráliában

4 évenként szokott ez az olimpia nekem 2019-ben járunk és 2015-ben nem sikerült az arany érem. Adtam lehetőséget, hogy újra megismételjem az egészet. Ausztráliában és Brisbane városban volt az egész. Repülőzés attól kaptam agyvérzést (nem úgy értve egészségügyben). Budapest-Dubaj 4-5 óra. Ja között 2 órás várakozás. Dubaj-Brisbane 14 kb óra repülőzés. Az volt a pozitív, hogy ki jött repülőtéren szervező és elvitte a szállodában. Úgy emlékszem a 17 emeleten! Jól volt minden és szállodában volt edző terem meg kihasználtam is. Valamikor volt a megnyitó amit olimpián szokott lenni. Eltelt majdnem egy hét és eljött a napom.

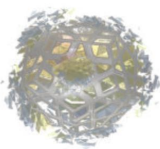
Kemény voltak, mert 2 nap alatt 4 verseny. Az első nap a versenyemet 2000 méter 5 lettem és 500 méterben be teljesült az álom arany éremet szereztem. Más nap 1000 méter 5 lettem és 4*500 méter csapat versenyem nekem köszönhetően még egy arany érem! Ja szoktam e sírni himnuszon igen Az volt. Másnap a haza előtt szövetségi kapitányommal város neve Golden Coast (Én Miami-nak nevezem). Csodálatos volt az óceánban fürödni és ki is használtam. Aztán haza vissza! Az volt a legjobb évem akkoriban. Haza jöttem bulizás volt ezerrel szüleimmel és másnap munkahelyen is. Eltelt 2 hónap a versenyből. Munkahelyen kitüntetés kaptam nem a legjobb hónap dolgozó, hanem aranyat szereztem Global Gamesen! Meglepődtem. Utána meg a csapatban is kaptam kitüntetés is! Szövetségtől is legjobb 2019 évre. Jött a csúnya 2020-as év. Kint voltam Párizsban Franciaországban. 3 napra. 2 versenyem volt és ezüstöt szereztem meg 6 helyezettet is. Közvetítették az online versenyemet amit hálás is voltam. Emlegették engem Global Games olimpia bajnok ezeket. Hamarosan írni fogok nektek. Mesének sohasem nem lesz vége



“Új nap, Új remények”!

**Minden estéhez úgy állok hozzá,
hogy másnap legalább új nap vár,
új "reményekkel", meg
mindennel.**

Még akkor is, hogy ha ma már több,
mint 40 perc, amíg megfürdök, és
biztosra megyek, hogy mindenemet
megmostam-e, és kb. 23:30 lesz,
mire a fogmosással is kész leszek
és végre bebújhatok az ágyba, de
legalább holnap új nap lesz. Ezt
azért írtam le Nektek, hogy egy jót
is mondjak a rengeteg rossz
mellé. Egy nap nem rég fedeztem fel
egy cikket, amiben felsorolták a
depresszió, és a depresszív epizód
tüneteit



1. / levert, szomorú hangulat a nap nagy részében és csaknem mindennap
2. az érdeklődés és az örömrész csökkenése, elvesztése a nap nagy részében és csaknem mindennap
3. jelentős súlycsökkenés vagy súlygyarapodás
4. álmatlanság, hajnali felébredések vagy napközbeni aluszékonyság
5. erőtlenység, kimerültség, fáradtság
6. az érdektelenség érzése, ok nélküli önvád, bűntudat
7. ideges, kapkodó vagy épp lelassult mozgás, mozdulatok
8. az összpontosításra, döntéshozásra, gondolkodásra való képtelenség
9. a halál gondolatával való intenzívebb foglalkozásEbből sajnos a legtöbb igaz rám (kivéve a 3-asat). Szerencsére a hitem, hogy más az igazi, abszolút valóság, nem pedig ez, amiben MOST élünk, nem hagyja, hogy egyre inkább elmélyüljek benne. Talán így ír meg engem és anyát az író, aki írja a könyvsorozatot. Ha ez is a probléma kulcsa, sajnos érdemi segítség sehol nincs. A pszichiáterek elintézik gyógyszerek {pl. nyugtató(k)} felírásával, vagy rosszabb, az egyén bolonddá nyilvánításával, és diliházba zárásával. Egy pszichológus nagy többségben sajnos nem nagyon ért az ilyesmikhez.mások álmainak, igényeinek.

Egy motivációs tréner pedig azt hiszi, hogy egy "Szedd össze magad!" kaliberű mondat bárkire/mindenkire hat, aki szomorú, rosszkedvű, de akár a depresszióból is képes (egy) embert kizökkenteni. Viszont ez eléggé toxikus, és csak még jobban befelé fordítja a szegény beteget. Úgyhogy itt nem arról van szó, hogy én "nem akarom eléggé a változást", és én "nem szedem össze magam eléggé", sokkal összetettebb problémáról van szó, mint amit ennyi "lépés" megoldana. Épp ezek miatt nem vidít fel az a "tény", hogy az afrikai éhezőknek/szomjazóknak a nyomorban sokkal rosszabb, mint nekem, "mégsem boldogtalanok", hanem "megelégszenek (mind)azzal amijük van", de még az sem, hogy "legalább hazánkban nincs valamilyen életet veszélyeztető háború", ami miatt "veszélyben érezhetnénk inkább a kétségbeesésbe taszítja nemcsak az olyanokat, mint én, hanem mindenkit. Tehát most még inkább irritáló és kétségbe ejtő egy-egy ilyen megjegyzés.) Sorstársaim, akik megosztják érzéseiket, szintén hasonlókról számolnak be, mit amit én is tapasztalok. Megértés helyett kapják a kioktatást, számonkérést, elvárásokat, hogy megfeleljenek magunkat", mert ugye ezek a szövegek is rendszeresen elhangzanak.

(Viszont mindenki tisztában van azzal, hogy jelenleg mi zajlik az egész világon, köztük nálunk is. Ez a mostani helyzet még inkább a kétségbeesésbe taszítja nemcsak az olyanokat, mint én, hanem mindenkit. Tehát most még inkább irritáló és kétségbe ejtő egy-egy ilyen megjegyzés.) Sorstársaim, akik megosztják érzéseiket, szintén hasonlókról számolnak be, mit amit én is tapasztalok. Megértés helyett kapják a kioktatást, számonkérést, elvárásokat, hogy megfeleljenek mások álmainak, igényeinek. De hogy hogyan küzdünk nap mint nap, mit érzünk, mit szeretnénk, sajnos nem érdekli a „jótanácsokat” osztogatókat. Valahogy azt látom, hogy az empátia képességének hiánya nem egyenlő az autizmus diagnózisával, mert sajnos e diagnózis nélkül élő emberek sokaságából nagyon hiányzik. Pedig a képesség arra, hogy beleképzeljük magunkat mások helyzetébe, nagyon sokat segítene a felszín alatt zajló események körülbelüli megértésében. Már csak a megértésre irányuló szándék is nagyon hasznos lenne. Erről az a kép jut eszembe, amikor mutatják a jéghegyet: csak a csúcsa látszik ki a vízből, a 90 %-a a víz alatt van, de a láthatatlan rész a nagyobb!! Egyébként mindenki tudja, aki kicsit mélyebben tanulmányozza az autizmust, hogy ebben a műfajban a depresszió, a kényszeresség, a bizonytalanság alap jelenség.

IDEGBEN DÖL EL.....!

Az, hogy egyre több mindenben, és egyre jobban elbizonytalanodom, és egyre távolabb leszek attól, hogy egyszer csak biztos legyek bármiben is, egyáltalán nem fejből dől el nálam, hanem az idegeimben, amiket ráadásul a mostani (világ)helyzetek, és az állandó időjárási változások is megtépázzák, valamint hogy egyre távolodunk attól, hogy bármilyen közösségbe kerüljek a mostani helyzet miatt.

Egyszerűen így van!! Egyre tehetetlenebb vagyok. Egyre tehetetlenebb az agyam és az idegeim (ÁLLANDÓ) cikázásai ellen.

Ha ez(ek) fejből dől(én)e(k), el, akkor már minden ilyen biztosra menési problémámon sikerült volna már régóta felülkerekednem.

Most már egyre nagyobb idegi válságban vagyok, és ez egyre inkább kikészít!!!

Úgy látszik, hogy ezek a rossz dolgok valósággal hegedülnek az idegszálaimon. Furcsa, mi?!

Még olyan is van, hogy az ideg nálam olyan, mint egy bomba/dinamit, és az idegszálaim kanócok, amit mindig meggyújtanak a problémák, és ha a bombához/dinamithoz ér, akkor mindig robban újra és újra.

Anya szokta mondani, hogy mit hogyan kéne másképp csinálnom, hogy biztosra menjek/mehessek mindenben, amiben nem tudok jelenleg. Nos, ezek a "tanácsok" olyanok, mint egy kötél, amit ketten húznak magukhoz. Az egyik az, hogy anya mondatait felfogom ép ésszel, a másik pedig az idegi problémák, amik miatt másképp érzem, hogy megvolt-e az adott testrész mosva vagy sem fürdéskor, kézmosáskor, stb., és ez engem is zavar és aggaszt, nem csak anyát.

Életem nehezebb szinten

Már többször írtam arról, hogy olyan vagyok, mint egy rozoga gépezet. Nagyon érdekes megfigyelést tettem magammal kapcsolatban, amit nem tudok, hogy mitől van, miért van és mit tehetnék, hogy ne így legyen. A mindennapos rutinjaimban egyre több a bizonytalanságom. Pl. a vitaminos dobozok tetejét, amikor visszazárom, nem vagyok benne biztos, hogy jól zártam-e be: eléggé ráhúztam, vagy mégsem, túl szoros, emiatt elrepedhet, vagy inkább túl laza és emiatt megromlik a benne lévő vitamin, mert bemegy a levegő?

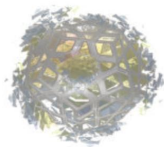
Ezért aztán ez a ki-becsukogatás eltart egy ideig.

Fürdés közben is gondot okoz, hogy vajon mindenütt megmostam-e? Mindenhová került-e megfelelő mennyiségű szappan, majd pedig megfelelő mennyiségű víz? Vajon nem maradt-e ki egy-egy kisebb-nagyobb rész. Emiatt aztán a fürdés idő is egyre elnyúlik, ami miatt csúszik a lefekvés idő is.

A napközbeni kézmosásnál is sajnos azt érzem néha, hogy nem mostam meg mindenütt a kezemet, ezért aztán újrakezdem.

Gondot okoz még pl. az elosztó kapcsolójának kikapcsolása. Csak az hangzik nekem biztosnak, hogy ha a lekapcsolás pillanatában csak egy kattánás hallatszik, de ha pl. reccsenés, akkor úgy érzem, vissza kell kapcsolnom, és újra kikapcsolnom, de még akkor is, ha a kapcsoló elferdül, és meg kell igazítanom/egyenesíteni.

Na emiatt aztán ismét ki-bekapcsolgatom egy-kétszer.

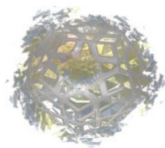


Természetesen ezektől az új szokásaimtól anya eléggé kivan, mint ahogy én is. Magyarázza is nekem folyamatosan, hogy hogyan csináljam, hogy jó legyen, olyan legyen mint addig, amíg ezek a dolgok nem jelentkeztek nálam. De egyelőre nem tudom úgy csinálni, ahogy mondja. Pedig nagyon szeretnék változtatni eze(ke)n, és leépíteni, le-, és visszarövidíteni, de még magamat sem tudom kigubancolni/kibogozni, és elmondani anyának, mi ez az egész nálam. Hiába próbálom lerövidíteni ezeket a dolgokat, nem megy!!! Valami meggátol abban, hogy jól csináljam. Valami elromlott bennem, de ki tudja, mi?

Fél lábbal az abszolút valóságban

Úgy látszik, egyre nehezebben megy a biztosra menés sok mindenben, mint pl. a fürdés (utána törölközés), fogmosás, néha a kézmosás is. Egyre inkább összezavarodok sok mindenben, amit egyre nehezebb kibogozni bennem. Talán a mostani helyzet miatt is, mert nem tudok társaságba menni (egy igazi autistának talán ez a mennyország). Egyre inkább elromlok, és lehet, lassan már füstölök is.

Talán azért is, mert már fél lábbal az abszolút valóságban vagyok, és a lelkem vergődik ott, hogy ébresszék fel ebből a rémálomvilágból, mivel elege van ebből az irracionalitásból, ami ebben a világban zajlik. A másik dolog pedig, hogy egyre kevesebb dolgot fogyasztatok. Először a glutént, laktózt, majonézt, majd semmilyen állati eredetű ételt nem lehet enni, és reméljük nem lesz olyan, hogy még zöldséget, és egyéb növényi eredetű táplálékot SEM ehettek majd. Anyát is, és engem is bosszantja ez a dolog. Nem tudom neki elmagyarázni, hogy mi zajlik a fejemben, viszont addig nem tud nekem sem érdemben segíteni. Csupán annyit tud, hogy attól tartok, hogy ha nem megyek biztosra, akkor valami baj történik, tönkremegy, elromlik egy-egy adott dolog. Nem tudom máshogy elmagyarázni egyenlőre neki, de sajnos addig segítséget sem tud adni hogyan, s miképp. Addig csak tanácsokat tud adni, amit nem is olyan könnyű teljesíteni. Az abszolút valóságban sokkal jobb, neurotipikusabb, lazább, önállóbb vagyok, mint a világnak ebben a hülye, képzeletbeli változatában.



Lehet, hogy az igazi, abszolút, tényleges valóságba kizárólag halálom után juthatok be, mert az író, aki írja a történeteimet, még mindig éltetni akar. Ma már nem szoktam ragaszkodni a szokásaimhoz, mint régen, és nem is teszem. Épp ezért szeretnék bármit is, hogy megszűnjön ez a világ. Ezért is szeretném az Új Történelem hírnökeinek egyikével találkozni, hogy felhívjuk az író figyelmét, hogy végre a befejező rész legyen, amit jelenleg írok. Mert már nem érdekel, hogy mi lesz, és hogy lesz a befejezés, csak már ne legyen több kötet!!!! Szerintem a médiában egyszer majd az is fényre derül, hogy tényleg igaz, hogy nem a valóságban vagyunk, és talán ezt is jelzi, hogy jöttek hozzánk az UFO-k, amit a Pentagon is megerősített. Lehet, hogy ezek az UFO-k fogják rendbe tenni mindent, és behozni minket az igazi valóságba.

A Mi Autizmusunk

„Minden új nap az Ő mosolyáért indul!”

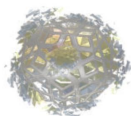
2001. február 17-ére Budapesten Szülőtréninget szervezett az Autisták Érdekvédelmi Egyesülete. Gálfi Anikó tartotta ezt a szülőtréninget. Én soha nem szoktam elmenni egyedül otthonról, de ez a felhívás megszólított. Leginkább az ajánlóutolsó mondata: *„Minden új nap az ő mosolyáért indul!”*

Nagyon nehezen tudtam megszervezni, hogy 11 éves autista fiamat az apjával otthon hagyjam. Elmentem és akkor olyan élményben volt részem, amit soha nem fogok elfelejteni. Anikó személyiségével és mondandójával teljesen elkápráztatott. Soha, sehol sem találkoztam még ilyen hozzáállással afogyatékosok és autisták kapcsán. Anikó ilyeneket mondott: *„A szülők a legjobb autista szakemberek”* - *„Minden gyermek egyedi.”* - *„A diagnózis mögött ott a gyermek a saját genetikai problémájával.”* - *„A stigmát a szülő viseli.”* - *„Ha nem empatikusan nyúlunk a sérült személyhez, bűnt követünk el.”*...stb. Nagyon meglepő volt számomra, hogy rajtam kívül még létezik ember, aki ugyanúgy gondolja. Mert eddig az ellenkezőjét akarta mindenki bizonyítani nekem. Nagyon boldog voltam, hogy ott lehettem ezen a tréningen. Nagyon sokat adott nekem az a néhány óra, amit ott eltöltöttem. Anikóval aztán felvettem a kapcsolatot és nagyon sokat segített nekem feldolgozni a fiam integrált oktatásban elszenvedett sérelmeit, és az én sérelmeimet is.

A „Minden új nap az ő mosolyáért indul!” idézettel készítettem egy képet a fiamról és a mai napig kint van a falon. Ez a mondás tükrözi azt, amit érzek: az a legfontosabb a számomra, hogy gyermekem úgy érezze magát, hogy az arcán minden nap mosoly legyen. Köszönöm Anikó.



*MINDEN ÚJ NAP AZ Ő MOSOLYÁÉRT
INDUL !*



Gálfi Anikó előadásából... „Sokat lehet tanulni a szülőktől, és engem serkent is. Most is jutott eszembe olyan, ami már szinte szállóige ebben a körben a szülőtréning óta.

Közel másfél évtizede valloam az autista gyerekek sokféleségét, intek óvatosságra megítélőket és elítélőket. Mindig azon volt a hangsúly, hogy „mindannyian mások, sőt, az az egy is különbözik”. De ma megtaláltam, mi a közös. Kettőt találtam: abban azonosak, hogy mindannyiukban van egyfajta elegancia. Egy arisztokratikus elegancia. Ez átsüt az állapotukon, én most bármelyikükre gondolok, legyen bármily súlyos is, igaznak érzem.

A másik azonosság, hogy amikor rossz állapotban vannak, ki akarnak jönni belőle. Mintha kívülről látnák a problémát, mintha el akarnák dobni a rohamot, a rossz órákat, meg nemértettséget. Mintha fönt ülnének a felhőn, és onnan néznék – elképedve – mi a fene történik velük, mert nem értik, de azt sem értik, mások mit tesznek velük.”

Titok (az autizmusról)

Egy bimbó. Kinyílik-e, erre várok, szépsége elbűvöl
és csodálom őt.

Kagyló, mely igazgyönggyel tündöklő, méltóságom lehet, bármerre
járok.

Titok, mit soha senki nem fejt meg, ez rejtély és
varázslat és bűverő, minden percben a szívemet
éltető melegét senki elől nem rejthetem.

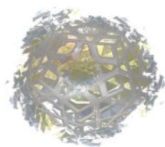
Keresem én is a választ, mint más, néha könny csillan
meg szempillámon.

Ha feladnám, én lennék a hibás.

Csak egy mosolyt adj, erre vágyom, szeretném azt látni,
hogy boldog vagy, teljes életed egyetlen álmom.

Gálfi Anikó

Szülőtréning Budapest, 2001. június 9.



Hangtalan kiáltás

Nem kértük, de ezt a feladatot kaptuk: autista gyermeketnevelünk.

Ez a feladat nem mindenkinek adatik meg. Nagyon szép, de nagyon-nagyon nehéz feladat.

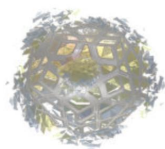
A hétköznapiak egymásutánjában nincs is időnk, nincs is szabad gondolatkapacitásunk arra, hogy végiggondoljuk: mi is emberből vagyunk, sérülékeny emberből.

Kifejlesztünk egy igen erős páncélzatot, hogy hárítsuk a világ támadását, megalázását, kiközösítését.

A páncél azonban nem védi meg lelkünket. Az autizmus stigmáival megterhelt lelkünk hamar elfárad. És ha gyermekünkkel a négy fal közé vagyunk zárva, ez még nehezebb.

A lelki fájdalom után megjelennek a testi betegségek. De így is: testileg-lelkileg betegen is talpon kell(ene) maradni, hiszen az autistát el kell látni mindennap ugyanúgy, mert a megszokott dolgokat megköveteli.

De fáradtan, betegen helyt lehet állni? Ekkor megjelenik a lelkiismeret furdalás és a tehetetlenség érzés, amely még egyet lök rajtunk lefelé a lépcsőn...Ezért az autista gyermeket nevelő édesanyák környezetét megértésre, szeretettel való odafordulásra, figyelmességre kérem! Ne kritizálják! Ne bántsák a szülőt! Képzeljék magukat a helyébe! (Ha ezt egyáltalán el lehet képzelni!) Kérdezzék meg: „hogyan vagy?” - és várják is meg a választ. Ajánlják fel segítségüket! A legapróbb figyelem is óriási segítség egy ilyen édesanyának. Minden édesanya szavak nélkül is segítségért kiált! Halljuk meg!



„Minden gyermek varázsvele együtt
születik meg.

Ez vele érkezik.

Ha elég bölcssek vagyunk ahhoz, hogy ezt észre
vegyük és tápláljuk, akkor ez a varázs vele fog
maradni egész életében.

Ha tisztelni tudjuk ezt a varázst, akkor mi is
részesévé válunk.

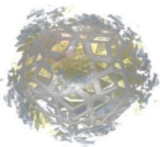
A varázs a saját gyermekedben van. Neki saját,
egyedülálló varázsa van, különböző minden
varázstól,

ami valaha létezett.

Találd meg az ő varázsát, és add neki a
tiédet!”

(Glenn Doman: Hogyan sokszorozd meg babád intelligenciáját)

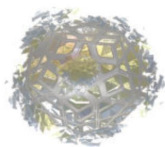
A Mátyás által javasolt Nevelési Kódex (2016)



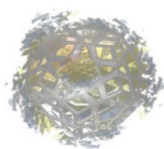
SZÜLŐK FIGYELEM!!!

Most elmondom nektek, hogy mi a jó, a boldog és a kiegyensúlyozott gyermekkor záloga. Így neveljétek a gyerekeiteket!

- Adj neki nagyon sok és kiadós szeretetet, tanítsd szigornélkül. Engedd őt gyerekeknek lenni. Engedd, hogy boldog legyen. Így biztosíthatod, hogy nem lesz majd felnőttkorára káros szenvedélye(i).
- A TV, számítógép, okostelefon, tablet, és egyéb modern elektronikus eszközök használatánál NE AZ IDŐKORLÁTOZÁSON LEGYEN A HANGSÚLY, hanem azon hogy tudasd vele, hogy feltétel nélkül szeretted őt, megérted a problémáit. Így nem fog a „kütyükhöz menekülni” a boldogságért, nem fogja egész nap nyúzni őket.
- A cukor-, só- és zsírtartalmú élelmiszerek helyett inkább az alkoholtól, cigarettától és a drogoktól intsd óvva, mert azok sokkal károsabbak, mint pl. a csoki és a csipsz. Oké, nem vagyok híve a túlzásoknak sem, DE EZEK TELJES ELTILTÁSNAK SEM!! Bizonyos mennyiségű mértékben a tengeri só, a cukor és a zsír nemhogy ártana, még hasznos is. De a szeszre, a nikotinra és a kábítószerekre egyáltalán nincs szükség. Ezt is szeretetteljes, kedves bánásmóddal tudathatod vele. Így ezeket az igazán káros szereket is kerülni fogja.
- Figyeld, mihez van tehetsége. Ne azt nézd, hogy mit nem tud gyermeked, hanem, hogy miben jó, és azt továbbfejleszteni, viszont segíthetsz neki bepótolni a hiányosságait. Ne késztesd mindenféle szakkörökre, amiket nem szeretne, ne terheld túl. Ne az legyen a hangsúly, hogy „minél szigorúbb tanárhoz” írasd be, mikor elkezdi az első osztályt. Ez az iskolaellenességét is megakadályozza.
- Ne büntesd a csínytevéseit, és/vagy egyéb rossz magatartását, mert ezzel csak azt éred el, hogy azt gondolja, hogy



- „a felnőttekben csak akkor bízhat meg, hogy ha jó volt, mert ha nem, akkor el kell rejteni mindenáron. Kedvesen is lehet megtanítani az élet szabályaira. Koncentrálj arra, hogy tudasd vele, hogy bármikor bizalommal fordulhatsz hozzá, bármilyen rosszat tett. Ezzel fejleszthető benne a bizalom más emberek iránt felnőttkorára. A büntetéssel csak ártasz neki, hidd el.
- Ne mondj/tegyél olyat, amivel azt hangsúlyozod neki, „ha felnőtt lesz, terhedre válik neked”, meg hogy „álljon mega saját lábán”. Tudasd inkább vele, hogy amíg élsz, mindig számíthat rád, bárhogyan alakul az élete.
- Ne késztesd a hétvégék/ünnepek minden napján a tanulásra, hadd érezzen szabadságot!
- Tudasd vele, hogy mitől igazán értékes. Így nagy marad az önbizalma, amit gyerekkorától kezdve fog tartani.
- Végezetül: **NE FEGYELMEZD A GYEREKEDET, MERT AZ IS ANNYIRA ÁRTALMAS, MINT AZ ELKÉNYEZTETÉS.** Keresd meg az arany középutat a gyereknevelésben.
- Ha ezeket betartjátok, higgyétek el, sokkal kiegyensúlyozottabban fognak a gyerekeitek felnőni. A szigormentes, feltétel nélküli, igaz szeretet még NEM SZÁMÍT MAJOMSZERE- TETNEK. Nem kell kényeztetni őket, DE SZIGORÚAN SEM KELL NEVELNI. Az arany középut mindenek felett!!!
 - Ezért NE „példázz” egy depresszív autistának!
 - Ha depresszív, kiégett autistával - legyen gyerek, vagy felnőtt
 - - találkozunk, akkor amellet, hogy azt mondjuk, hogy „szedje össze magát!”, a legnagyobb hiba, amit elkövethetünk az, hogy nála rosszabb sorsú (szegények, éhező afrikaiak, emberek végtagok nélkül, stb.) emberekkel példázunk, akik úgy mond
 - „a gondjaik ellenére is képesek boldog, teljes életet élni”. Az ilyen mondatokkal csak még rosszabbul lesz az autista, és még jobban magába fordul.



- A legjobb megoldás, hogy szeretetteljes és megértő módon megvizsgáljuk őket, és segítünk megoldást keresni a problémáikra. Mondjuk meg, hogy nyugodtan sírjanak, ha a lelki fájdalmaik nyomasztják őket, és már nagyon muszáj nekik, mert attól utána sokkal jobban megkönnyebbülnek, mint bármilyen kedélyjavító (antidepresszáns) gyógyszerrel.
- Higgyétek el, hogy egy kiadós sírás után kitisztul a fájdalmas gondolataiktól telített fejük. A másik, hogy tudassuk, hogy van legalább egy valaki, akire számíthat.

Gondoljátok át, megéri!!!

Van, aki bélyeget gyűjt, én információkat...

Annak, aki autista gyermeket nevel, elengedhetetlenül fontos, hogy naprakész legyen az információk terén. A 90-es évek elején nagyon nehéz volt információkhoz jutni, mert akkor még az internet nem volt ott minden háztartásban, nem értett hozzá szinte mindenki, úgy mint most. Nyitottszemmel és füllel kellett járni ahhoz, hogy fellelhető legyen valamilyen információ. Nagyon fontos minél több információt begyűjteni, el kell olvasni minden könyvet, amit csak be lehet szerezni. Én ezt tettem.

Könyvtárakat, könyvkiadókat hívtam fel telefonon és érdeklődtem autizmussal kapcsolatos kiadványokról (többször előfordult, hogy nem is tudták, hogy miről beszélek). Örülök neki, hogy kitartó voltam, mert csak így jutottam olyan információkhoz, amiket sehonnan máshonnan nem tudtam volna meg. Többen voltak, akik próbáltak lebeszélni erről a hobbimról, köztük több szakember is. Mondták, hagyjam én ezeket a dolgokat, nem kell ebben annyira elmélyedni, hagyjam a szakemberekre, nem kell a szülőnek annyi mindent tudni. Ennyi év után nyugodtan kijelenthetem, hogy éppen az ellenkezője igaz a fenti „jó szándékú” megállapításnak. A szülő, jelen esetben az anya a gyermeke legjobb ismerője, és a legjobb szószólója. Senki más nem ismeri úgy a gyermekét, mint a szülő/anya. Csak ezt az álláspontot merni kell felvállalni, ki kell tudni tartani mellette, még ha mindenki az ellenkezőjét állítja is



Merni kell nyíltan beszélni arról is, hogy gyermekünk furcsán viselkedik. Egyszer egy ilyen beszélgetés alkalmával kaptam meg egy óvónőtől egy család telefonszámát, akiknek a gyermeke szintén autizmussal volt diagnosztizálva. Felvettem a családdal a kapcsolatot, ők adtak címet, ahol az ő gyermeküket diagnosztizálták. Ám ez nem jelentette azt, hogy innen már sima volt az út, mert akkoriban a diagnosztizáló helysem látta el az embert szakirodalommal. Csak egyéni utánjárással, kutatással lehetett beszerezni.

A sokéves tapasztalatom bebizonyította, hogyha én csak azt az információt ismertem volna, amelyet a szakemberektől kaptam, analfabétának mondhatnám magam ezen a területen.

Tehát minden forrásból gyűjteni kell az információt! A mai napig is ezt teszem. Elteszem az újságcikket, figyelem a Tv-t, rádiót, internetet. Többször mondták már nekem, hogy ez beteges. Erre én azt szoktam mondani, hogy van, aki bélyeget gyűjt, arra mégsem mondja senki, hogy beteges. Én nem bélyeget gyűjtök, hanem információkat. Nekem ez a hobbim. Ezt helyettem senki sem teszi meg, csak magamra számíthatok, hiszen én tudom, hogy engem mi érdekel. Ebben a kérdésben is, mint az autizmusban minden téren, nagyon fontos az egyéni leleményesség és a nyitottság.

Néha azok is túl keveset tudtak, akiktől segítséget vártam: védőnő, orvos, óvónő, tanár. A hivatalos helyeken pedig, mint pl. önkormányzat, még inkább nem ismerik az autizmust.

Többször előfordult, hogy jó szándékkal vittem cikkeket, könyveket az autizmussal kapcsolatban olyan embereknek, akikkel kapcsolatba kerültünk pl. gyógypedagógus, logo- pédus, tanár, orvos, hogy tájékozódjanak, mert rajtunk kívül még másik autistával is találkozhatnak a munkájuk kapcsán. Sajnos legtöbbször olvasatlanul, és a „leírva szép, de az életben ez nem működik” kritikai megjegyzéssel kaptam vissza az információs anyagokat.

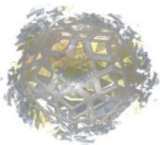


A „szakma” jelenleg még nem kezeli partnerként a szülőt. Általában. Pedig a gyermek fejlesztése, fejlődése elengedhetetlenül megköveteli, hogy szülő és szakember együttműködve munkálkodjon a gyermek érdekében. Így hamarabb és sokkal jobb eredményeket lehet elérni.

A tájékozottság, a tudás hatalom, amit megtudunk, azt nem veheti el tőlünk senki és a megszerzett tudásunkon keresztül tisztábban látjuk a világot.

„Az autizmus olyan, mint a szivárvány: egyszerre esik az eső és ragyogva süt a nap. Az autizmus a mi tanárunk. Arra tanít, hogy vele nem a világvége jön el, hanem egy új világ kezdete. Ez egy ismeretlen világ, de ha hiszünk magunkban és a gyermekünkben, ha örülünk különlegességének és támogatjuk azt, ha nem adjuk fel, nem keseredünk el, akkor megtapasztaljuk, hogy az autista feltétel nélküli szeretetet tanít nekünk. Induljon minden új nap az Ő mosolyáért, hogy elmondhassa, hogy az édesanyja foglalkozása: „szereti a gyerekeit”.”

„Szülők, így neveljétek gyermekeiteket Mátyás tanácsai szerint: - adj neki nagyon sok és kiadós szeretetet, tanítsd szigor nélkül - engedd, hogy boldog legyen - tudasd vele, hogy feltétel nélkül szereted őt, megérted a problémáit - keresd meg az arany közeputat a gyermeknevelésben - tudasd vele, hogy mitől igazán értékes - tudasd vele, hogy amíg élsz, mindig számíthat rád, bárhogyan alakul az élete.”

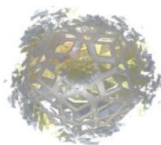


Szivárványszemüveg- autizmusról autista szemmel

**Biztos ismered a szorongás
összes arcát? Biztosan
felismered, ha a gyermeked
szorong? Biztosan jól van az
iskolában?**

Bár régóta tudatában voltunk annak, hogy a szorongás nem mindig látszik, hogy a gyerek, akiről azt mondják, hogy hiszen jól van az iskolában, nem biztos, hogy jól van, a saját gyerekünkénél az utolsó pillanatban vettük észre, hogy valami nagyon nincs rendben. Amikor már a teste is jelzett, nagyon.

A szorongó gyerek, ember is tud mosolyogni, játékba belefeledkezni, barátokkal együtt lenni. A szorongás nem mindig egyértelmű és ahogy telik az idő, az ember igyekszik minél inkább titkolni is, hogy szorong. Mert az ciki. Vegyétek észre, vegyétek komolyan.



A következő írás egy autista érdekvédő anyuka írása a szorongásról és a lányáról. Link a cikkben, jó oldal, olvassátok.

"A szorongás nem mindig úgy néz ki, ahogyan elképzeled.

A szorongás ilyen is.

Egy gyerek, aki látszólag jól szórakozik.

Egy gyerek, aki mindent megtesz, amit kérnek tőle az osztályban.

Egy gyerek, aki válaszol a kérdésekre.

Egy gyerek, aki boldogan megy iskolába.

Egy gyerek, aki bomlaszt.

Egy gyerek, akinek folyton fáj a hasa.

Egy gyerek, akinek fáj a feje.

Egy gyerek, aki „kifogásokat” keres.

Egy gyerek, akinek túlzottan sokat megy ki a végére.

Egy gyerek, aki szalad az anyukájához, apukájához, gondozójához az iskolai nap végén és pozitívan mesél a napjáról.

Egy gyerek, aki ugrándozva megy iskolába.

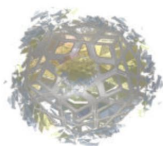
Egy gyerek, akit be kell cibálni az iskolába és sírva kapaszkodik a szüleibe.

Egy gyerek, aki csacsog a barátaival.

Egy gyerek, aki egyedül ül és álmodozik. A szorongás nem azt jelenti, hogy valaki boldogtalan, szomorú, sír, elmondja szavakkal a félelmeit és aggodalmait.

A szorongás gyakori! A szorongás rejtett!

A szorongás Connie, amikor csodás napja volt a suliban, csodálatosan dolgozott, boldogan váltott a tevékenységek között és élvezte a játékot, amikor mosolyogva jön ki az iskolából és aztán miután biztonságosan be lett kötve az autóban, felszakítja a szívét és elmondja, hogy iskolát akar váltani és hogy MINDEN aggasztja. A szorongás az, amikor nem alszik a saját ágyában és egész éjjel fognia kell anya kezét, aztán szorongva összeszedi a szenzoros cuccait, a zajvédőjét, rágó játékát és a mackóját, hogy biztonságot nyújtsanak neki az iskolában. Még ha nem nincs is feltétlenül szüksége rájuk, azt a biztonságot jelentik számára, hogy ha valaki látja ezeket nála, az tudja, hogy ő szenved. Ez a címkéje, leírása. Az ő módszere arra, hogy azt mondja „Figyelj, NEM vagyok jól az iskolában.”



A váratlan események akkor is váratlanok, ha éppenséggel

A váratlan események akkor is váratlanok, ha éppenséggel jók. Tehát egy autistának nehéz lehet egy pozitív váratlan történés is, mondjuk egy meglepetés vagy egy jó hír, egy szuper programlehetőség. Szülőként nem egyszerű, ha a gyerekünk mondjuk egy hirtelen kapott ajándékra vagy egy váratlan utazási lehetőségre nem örömmel reagál, sőt esetleg pánikba esik, dührohamot kap. De attól, hogy a váratlan olyasmi, aminek valójában tudna örülni, attól még ha váratlanul jön, akkor ugyanolyan kiszámíthatatlan, idő kell a feldolgozásra, elsősre félelmet kelthet. Fontos, hogy ilyenkor megerősítésre kerüljön, hogy rendben van a reakciója, nem gond nekünk, ha nehéz neki feldolgoznia, ott vagyunk, segítünk. Mindeközben persze szülőként tudni kell nekünk is egy váratlan helyzetet kezelni és feldolgozni a saját csalódottságunkat, a fejünkben elképzelt kimenetel be nem következését. Bár fájó lehet ez, a gyerekek nehezebb. Tapasztalatom szerint segít, ha időt hagyunk, ha kicsit félrerakjuk a témát és azután barátkozunk vele, miután az első sokk elmúlt, minél több információt biztosítva,

ha olyanról van szó, ahol lehet és magunkban felkészülve a teljes elutasítás lehetőségére.

Mert azt is tapasztaltam, hogy minél görcsösebben ragaszkodunk hozzá, hogy de igenis jó lesz ez, annál nagyobb az esélye a még rosszabb helyzetbe kerülésnek. Az elengedést sokat emlegetem és talán néha úgy hangzik, mintha ez nem lenne nehéz és lenne rá valami módszer. Hát tök nehéz és nem tudom mi a módszer. Csak úgy jön. Ezek a pozitív váratlan helyzetek egyébként sokszor számomra is nehezek. Hirtelen jön, nem elég az információ, nem voltam felkészülve. Nem én kontrollálok, kiesik a kezemből a biztonság. Nekem is időre van szükségem sokszor ilyenkor, hogy a dolog leülepedjen, helyre kerüljön bennem. És tudjak örülni, akkor is, ha ez kérdés sem lenne, ha én kezdeményeztem volna a dolgot.

Az elvárt reakció tehát ilyen helyzetben egy gyerektől az öröm és lelkesedés, és megfordulhat a szülő fejében, hogy micsoda kis hálátlan teremtes, aki ilyenkor hisztizni kezd, de tudni kell azt, hogy nem erről van szó.

Ahogy sok más helyzetben, a magyarázat tehát a biztonság elvesztésében, a hirtelen kiszámíthatatlan helyzet miatti félelemben rejlik.

Igen, még egy szuper lehetőség vagy ajándék esetében is

Ha toleranciáról van szó....

Ha toleranciáról van szó, akkor azt gondolom, erről is beszélni kell. És ha autizmusról van szó, akkor is beszélni kell róla.

Az emberek annyi mindenben különböznek és ezek jókora része még mindig konfliktusokat szül. De azt gondolom, hogy aki elkezd nyitni egy másság tolerálása felé, az egyre elfogadóbb tud lenni a többi különbözőségeire is.

Legyen az bőrszín, vallás, neurotípus vagy amiről most szeretnék írni, a szexualitás illetve a nemi identitás.

Miért is foglalkozunk ezzel egy autizmusról szóló oldalon? Egyrészt bizonyos tanulmányok szerint autistáknál jóval nagyobb arányban fordul elő az "átlagostól eltérő" szexuális beállítottság vagy a nemi diszfória. Másrészt pedig mivel egészen máshogyan érzékelünk, más kapcsolatban vagyunk az érzelmeinkkel és hát ugye tök máshogyan működik az agyunk, egészen más számunkra egy kapcsolat. Hiszen egy másik emberrel való párkapcsolatban az érzelmek, testi érzetek a főszereplők.

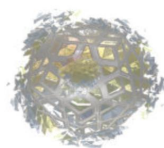
De egyébként azt gondolom, hogy igenis úgy általában többet kellene foglalkozni a témával, mert véleményem szerint,

ha kiragadunk egy szeletet ebből a spektrumból és nézzük mondjuk az “átlagosnak” nevezett

heteroszexualitást, még ott is hihetetlen sokszínűségről beszélhetünk, hiszen minden egyes embernek mások a preferenciái.

Sokan hőzöngenek azon, hogy micsoda elfajzott egy világ ez, ahol a médiából csak árad a bűnös, beteg életre való felhívás, hogy ha ezzel foglalkozunk akkor majd valaki kedvet kap, hogy kipróbálja, és majd jól elferdül, stb..Azzal egyet tudok érteni, hogy napjainkban a média ereje, befolyásolóképesége hatalmas. De nem gondolom, hogy a szexuális beállítottság vagy a nemi identitás sokfélesége a média miatt létezne. Sokfélék vagyunk és ha ezen a sokféleségen belül találunk azért közös pontokat, akkor annak adunk egy nevet. És ez lehet jó. Ha megtudsz magadról valamit, és ettől jobban el tudod magadat fogadni, jobban tudsz önmagad lenni, megérted, hogy hogyan működsz, akkor az jó.

Legyetek tehát nyitottabbak ebben a kérdésben is, olvassatok utána, mert szerintem nagyon érdekes téma és ez is sok ember esetében választ adhat az önmagával kapcsolatos kérdésekre és majd a gyerekeitekkel kapcsolatosan is.



Jól lenni, boldogulni és

látszólag jól lenni....

Jól lenni, boldogulni és látszólag jól lenni és boldogulni egyáltalán nem ugyanazt jelenti. A maszkolás, a beilleszkedésért folytatott elkeseredett küzdelem gyakran elhiteti a környezettel, hogy az autista gyerekeknek nincs semmi gondja.

A következő gondolatok nem megszokottak, mégis a mi saját tapasztalatunk is azt mutatja, hogy van bennük igazság. Mint minden, ez sem fekete vagy fehér (mondja ezt az autista), nincs szó arról, hogy többet ne hagyja el a gyerek a szobáját és megoldódott minden. Mindössze arról, hogy a szokványos nézőpont elrejtetheti a valódi igazságot és semmiből sem szabad levonni a nyilvánvalónak tűnő következtetéseket.

"Nem igaz, hogy a házhoz kötött gyerek mindig szorongóbb, mint az a gyerek, aki kimerészkedik az otthonából.

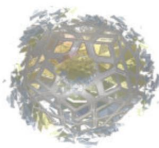
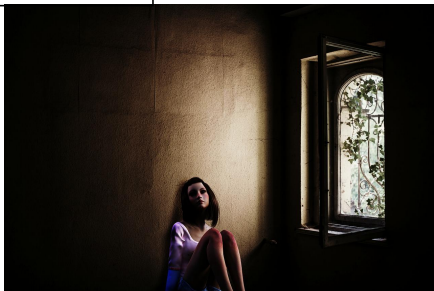
Az a tapasztalatom, hogy az a gyerek, aki otthon marad, sokkal rugalmasabb, mint az, aki képes elhagyni az otthonát. Az a gyerek, aki elhagyja az otthonát, találkozik a barátaival és iskolába jár, egy maszk álcája alatt teszi mindezt.

Áldozatául esik annak, amit én úgy hívok „akarni akarás”: arra vezérelti őket, hogy ellenszegüljenek saját természetüknek, mert hibásan azt hiszik, hogy amit a többi gyerek indirekten és tudattalanul modellez, az kell, hogy legyen a kulcs a boldogsághoz és a sikerhez. Az a gyerek, aki képes elhagyni az otthonát, találkozik a kortársaival és iskolába jár, gyakran jóval boldogtalanabb. Feladták önmagukat egy hamis beilleszkedésért, normáknak való megfelelésért. Vágnak rá, hogy kimenjenek a világba. Miért? Mert ez egyre messzebb és messzebb viszi őket a valódi énjüktől, amit megtagadtak és megadja nekik a lehetőséget arra, hogy erősítsék a maszkjukat. Ezt úgy érik el, hogy kielégítik a kortársaik és tanáraik minden igényét (fawning), éhezve az elismerésre és megerősítésre; arra az elismerésre és megerősítésre, amik tökéletes építőkövei a hamis álarcot viselő személyiségüknek. Habár annak a gyerekek az élete, aki egész napját a szobájában tölti, sívár és mozdulatlan, sokszor ők a boldogabbak és rugalmasabb személyiségek.

Teljes mértékben elutasítják, hogy bárki eltérítse őket az áramlatukból (PDA current – olyasmi értelemben használja a szerző, mint a flow). Igaz lényegüket magukhoz ölelik. A probléma ezzel az, hogy senki nem tudja, hogyan segítse ennek a gyerekeknek a haladását az áramlatukban. Ezzel szemben az a gyerek, aki eljár otthonról, gyakran a boldogtalanabb a kettő közül. Megtagadták igaz lényegüket egy olyan személyiség felépítéséért, ami jobban illeszkedik a világba. Egy a világba jobban beleillő személyiség felépítésével az a gond, hogy ez a külvilágot becsapja és azt gondolják, hogy a gyerek jól van és boldogul, miközben valójában álcázza szenvedését és önutálatát. Érdekes, nem igaz? A legtöbb ember azt gondolja, pont az ellenkezője igaz."

Forrás:

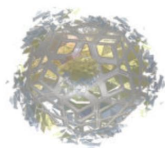
<https://www.facebook.com/HarryThompsonPDAExtraordinaire/posts/515573666453740>



Dodekaéder a világban

A DODEKAÉDER küldetése, hogy az első forrás legyen az autizmushoz, az Asperger -szindrómához és más átható fejlődési rendellenességekhez kapcsolódó gyakorlati megoldásokhoz. Független kiadó, akik az autizmussal élőket, szakembereket és a szülőket egyaránt megcélozzák. Arra törekszünk, hogy olyan kiadványokat kínáljunk ingyen, hogy a fontos források ne legyenek korlátozottak azok számára, akik érdeklődnek az autizmussal élők világa iránt. Nagy örömmel vesszük ha megosszák velünk a gondolataikat, véleményeiket, hogy olyan folyóiratot kínáljunk, amelyek gyakorlati megoldásokat kínálnak és olyan szemléletet formál amiben emberként tekint az egyénre és nem megkülönböztetést tesz, valamint a szülőknek, tanároknak vagy más személyeknek, akik dolgoznak vagy élnek a kérdések választ kapjanak. .

Fontos a sokszínűség elfogadása. A neurodiverzitás többnyire pozitív, mivel az egyenlő bánásmód és elfogadás felé való elmozdulást jelenti az autista spektrumban élők számára.



Az oldalakat mind azok töltik meg kik szeretnének publikálni saját történetükkel, vagy számára fontos szakmai dolgot szeretne megjelentetni.
Olvasók és publikálók számára működtetett weboldal.

Várjuk az írásaikat: hatizsako101@gmail.com címre

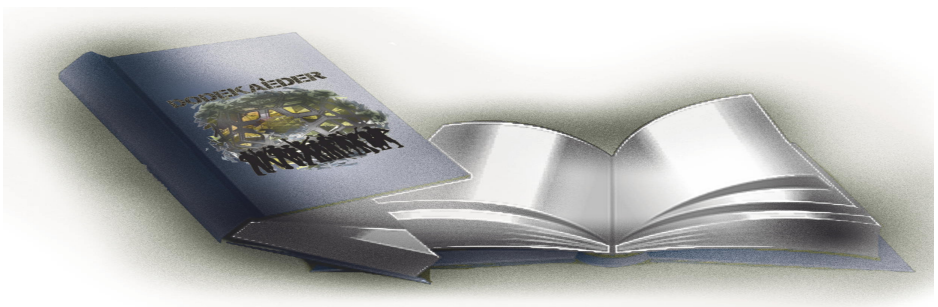
Következő folyóiratunk témája: Szembesülés az autizmussal

Azzal, hogy más vagyok mint a többi, diagnózis, hogy éli meg...

Felnőttkori diagnózis

Ezzel kapcsolatban várjuk írásaikat, hozzászólásaikat.

Megjelenik November 5.-én, a dodekaeder.webnode.hu weboldalon letölthető



DODEKAÉDER

MINDEN JOG FENNTARTVA!

Tilos a folyóirat bármelyik részét sokszorosítani, reprodukálni akár elektronikus, akár mechanikus úton, beleértve a fényképeszeti vagy más módokat is, bármilyen információtároló és visszakereső rendszerben tárolni, a Dodekaéder informális csoport előzetes írásos engedélye nélkül!

A borítón és a folyóiratban alkalmazott grafikai, színbontási, szerkesztési és tördelési megoldások, a képek, logók, szlogenek, írások és címek önálló szerzői jogi védelem alatt állnak.

Engedély nélküli felhasználás, másolás, utánpótlásuk jogszabályba ütközik, és büntetőjogi felelősséggel jár.

weblap: dodekaeder.webnode.hu

