



**Geef me de 5**

**DE PRAKTISCHE  
METHODIEK  
VOOR OMGANG  
MET MENSEN  
MET AUTISME**

# E NEPLĂCUT DAR TREBUIE!



A scoate nodurile din păr, a desface un plasture sau a scoate o așchie. Pot astfel de lucruri să provoace o dramă și în casele voastre? Vă vom oferi indicii despre cum pot fi îmbunătățite aceste momente.

Uneori există lucruri, pe care le știți că sunt neplăcute sau chiar dureroase, dar care trebuie totuși făcute. Le știm cu toții și cei mai mulți „strâng din dinți”.

Poate vi se pare că „trec ușor peste ele” și că nu le provoacă disconfort. Dar acest lucru nu este neapărat așa. În schimb, ei au găsit o modalitate care îi ajută să pună evenimentul sub alt aspect, astfel încât să-l poată vedea în perspectivă. Acest lucru îi ajută să facă față evenimentului neplăcut într-un mod mai relaxat.

Din fericire acest lucru poate fi învățat. Vă vom arăta cum puteți să îl ajutați pe CASS\*.

\*CASS este un nume care reprezintă persoanele cu autism, indiferent de vârstă, sex sau nivel de inteligență. Unde scrie „el” puteți citi și „ea” sau „ei”.

## Ești curios vizavi de indicații?

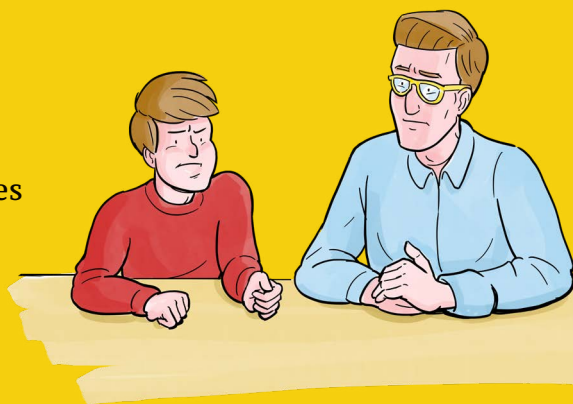
(Citiți mai departe)

# 1

## PRIMIȚI

Ceea ce trebuie făcut este pur și simplu enervant, CASS știe asta și voi știți asta. Fiți sinceri și primiți răspunsul lui CASS declarând că într-adevăr este neplăcut.

Sfat: folosiți propriile cuvinte ale lui CASS. De exemplu dacă CASS crede că evenimentul este „cel mai prost lucru de pe pământ”? Probabil că nu se simte cu adevărat înțeles atunci când spuneți: „Într-adevăr nu este plăcut”. Dar se simte mai înțeles când spuneți: „Înțeleg foarte bine acest lucru, se simte ca cel mai prost lucru de pe pământ”.



# 2

## FIȚI CLARI ȘI FERMI

Dacă continuați să primiți mesajul lui, să vă conectați, să îl liniștiți și să puneți întrebări un timp prea lung atunci se creează automat un spațiu în care tensiunea poate crește și mai mult. Nu luați conducerea și prin urmare sunteți neclari. Posibilitatea de a nu fi nevoit să o face crește totuși în mintea lui CASS. El va folosi aceste momente de neclaritate (în mod inconștient) pentru a scăpa de lucrul nedorit. Spunând esențialul și fiind fermi, oferiți claritate care este atât de necesară în aceste momente dificile: „Se va întâmpla și astfel vom proceda”.



# 3

## EXPLICAȚI FAPTELE

Explicați concret ce trebuie făcut și de ce este important. Astfel se creează legătura dintre cauză și efect. De exemplu: „Voi scoate această așchie fiindcă altfel mâna ta se va infecta. Acest lucru este important pentru că altfel te va dura și mai tare. Când așchia va fi scoasă îți vei putea folosi din nou mâna”.



# 4

## ADAPTAȚI-VĂ MOTIVAȚIEI SALE

Legăți motivația lui CASS de fapte (lucruri concrete). În exemplul așchiei folosim mai multe lucruri care pot fi motivante: „fără infecție”, „mai puțină durere”, „poți să folosești iar mâna”. Folosiți doar motive care funcționează ca motivație pentru CASS. CASS nu este deranjat de așchie, dar vrei să-l protejezi de așchie? Atunci folosiți faptele: „Pentru că așchiile nu trebuie să fie în corpul tău.” Adaptați întotdeauna argumentele astfel încât să fie potrivite și pentru voi și pentru CASS..

'IM' este Intern Motivation (Motivație internă)



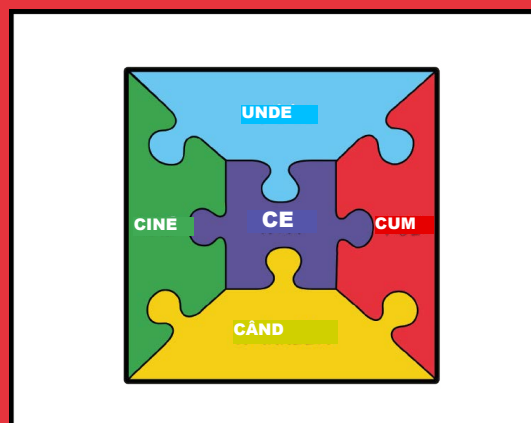
# 5

## FIȚI CLARI PE CELE 5

Clarificați ceea ce se va întâmpla pe cele 5 întrebări realizând un plan în trepte, o „structură a sarcinii”. Spune-i pas cu pas CE se va întâmpla, CUM se va întâmpla, cât timp va dura (CÂND), CUM va simți și spune-i CINE va face, UNDE va sta CASS și eventual, unde vă aflați voi.

De asemenea, faceți previzibile sentimentul și orice durere oferind cuvinte în acest sens.

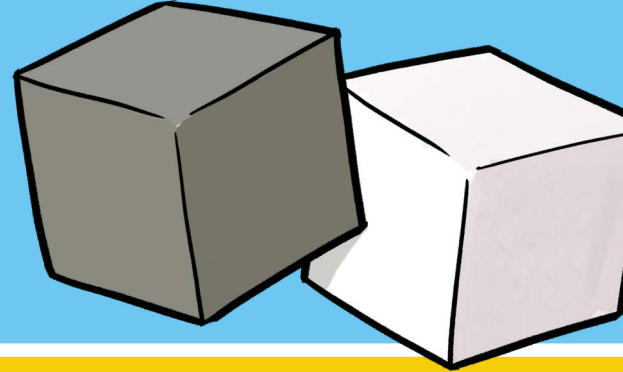
Indicați cu cifre cât de intens se va simți și apoi în cât timp durerea va dispărea.



# 6

## OFERIȚI O ALEGERE ALB-NEGRU

În unele situații există mai multe opțiuni. Gândiți-vă, de exemplu la: să-și scoată singur așchia sau să îl ajutați. Îi oferiți controlul lui CASS dacă poate face el însuși această alegere. În acest caz, pentru ambele alegeri, indicați clar pe cele 5 ce implică fiecare. „Ori alegi pentru 1. Aceasta înseamnă că faci 1, 2, 3. Sau alegi pentru 2 și apoi se întâmplă A, B și apoi C. Spune ce vrei.”



# 7

## GENERALIZAȚI, RELATIVIZAȚI ȘI OFERIȚI O SARCINĂ DE REZOLVARE (G.R.O.S)

Folosiți metoda G.R.O.S pentru a-l pune pe CASS într-o perspectivă și învățați-l cum poate el aborda momentele neplăcute.

### Un exemplu:

#### Generalizare:

„Toți oamenii care au o așchie o scot.”

#### Relativizare:

„Asta aparține așchiilor.”

#### Sarcina de rezolvare:

„Când mama scoate așchia, stângi această minge foarte tare cu cealaltă mână.”

#### Fraza cheie (parte a sarcinii de rezolvare):

Apoi îi spui: „Durează doar 20 de secunde.”

*Sfat: această expresie cheie este foarte utilă deoarece indică, de asemenea, în mod direct, momentul de încheiere. Totul poate fi depășit dacă știi cât durează.*

Nu luați acest exemplu cuvânt cu cuvânt ci adaptați-l la CASS.

# 8

## OFERIȚI ÎNCREDERE

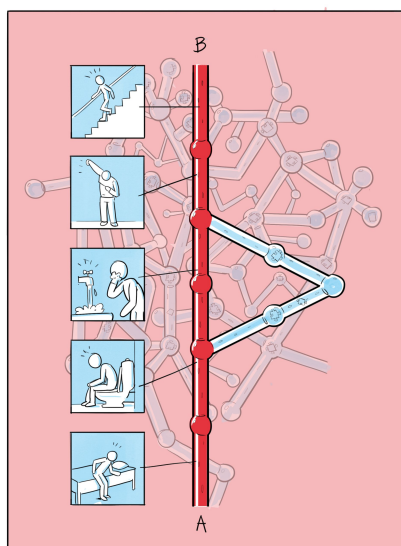
Puteți să-l ajutați pe CASS în relativizare prin a aborda lucrurile în mod calm. Fiți sinceri și arătați în același timp că se poate face.

Realizați că cuvintele voastre, precum și vocea, atitudinea și expresia facială sunt de mare importanță.

**Spuneți lui CASS: "O poți face!" și arătați că aveți încredere în el.**



Vă dorim mult succes cu (pregătirea) momentului(ui) neplăcut, care necesită și o cantitate enormă de răbdare și adaptare din partea dumneavoastră.  
O puteți face!



## Mai multe informații?

Fundația Ancora Salvării a tradus următoarele cărți:

- "Auti-comunicare", de Colette de Bruin;
- "Acesta e autismul", de Colette de Bruin;
- "Explorând lumea senzorială a autismului", de Olga Bogdashina;
- "Stimulii din jurul nostru", de Robert de Hoog;  
(Integrare senzorială)
- "Cu suport pot s-o fac și eu", de Inge Jose Smelik;  
(deficiențe motorie și multiple)