

*Dr. Damian Milton és Dr. Jill Bradshaw*

# 10 TÍZ SZABÁLY

**10 szabály arra, hogyan szúrd el  
a kommunikációt, amikor autista emberekkel  
vagy értelmi fogyatékossgal élő  
emberekkel kerülsz kapcsolatba**

... és arra is adunk tippeket, hogy mit tehetsz  
a siker érdekében.

# ELŐSZÓ

Ha egymás számára ismeretlen nyelveken beszélünk, bármennyire is figyelünk, nem fogjuk érteni egymást. A megértéshez közös nyelv kell, a közös nyelv tanulható.

Abban a kivételes szerencsében van részünk, hogy ezzel a kiadvánnyal "anyanyelvi tanárok" segítségével sajátíthatjuk el az autista és nem autista emberek közötti kommunikáció alapvető szabályait. Kissé provokatív humorral szembesít azokkal a hibákkal, amiket szokásunkká vált elkövetni, és hívja fel a figyelmet arra, hogy van más módja a kommunikációnak, nem csupán az, amit mi ismerünk.

A magyar fordításban az autista ember és az értelmi fogyatékosággal élő ember kifejezéseket használjuk, követve az érintettek többsége által megfogalmazott elvárást. A kiadvány értelmi fogyatékosággal élő autista emberekkel kapcsolatos kommunikációra irányul, de a leírások és javaslatok bármely autista ember környezete számára hasznosak lehetnek. Bízunk abban, hogy a könyv elolvasása után mindenki kellő rugalmassággal képes lesz módosítani a kialakult szokásait, amennyiben a cél valóban az, hogy értsük egymást.<sup>1</sup>

***a kiadó***

A *10 szabály* kiadványunk célja, hogy finom iróniával provokálja az embereket. Sajnálatos módon a füzetünkben felsorolt "szabályok" sok esetben az általunk is tapasztalt mai gyakorlatot tükrözik, ezzel rengeteg problémát okozva az értelmi fogyatékosággal élő autista embereknek, sőt azoknak is, akik őket segítik vagy őket támogatják. Ezek a „szabályok” gyakran vezetnek félreértésekhez mindkét oldalon.

Bízunk benne, hogy füzetünk hasznos vitaindítónak bizonyul, ami elősegíti és felgyorsítja a változást.

***a szerzők***

---

<sup>1</sup> Az ÉFOÉSZ önérvényesítő munkatársainak szóhasználata, illetve a brit autista emberek körében felmért szóhasználati preferenciák alapján

# A SZERZŐKRŐL

**Dr. Damian Milton** autizmuskutató, a University of Kent Tizard Centre docense és a brit National Autistic Society vezető szakértője, aki maga is 39 évesen kapott autizmus diagnózist. Egy súlyos értelmi sérüléssel élő autista gyermeket is nevel. Dr. Milton munkái közül magyarul is olvasható a „Kettős empátia problémája” (NFSZK, 2021) és a „Mi is pontosan az autizmus? - Elméleti keret” (FSZK, 2015) című tanulmány.

**Dr. Jill Bradshaw** a University of Kent Tizard Centre docense, beszédterapeuta, kommunikációkutató. Dr. Bradshaw egyik vezetője és kidolgozója a világszerte sikerrel futó „Understanding Autism MOOC” online autizmus képzésnek, amelynek kidolgozásában és az oktatásban is kezdetlől részt vesznek autista kutatók is.

## Egy megjegyzés

# A SZÓHASZNÁLATRÓL

Kiadványunkban következetesen az ‘autista emberek’ kifejezést használjuk az ‘autizmussal élő emberek’ helyett, tiszteletben tartva, hogy maguk az autista emberek is ezt részesítik előnyben.

# BEVEZETÉS

Kiadványunk arra az alapfeltevésre épül, hogy az autizmus rendkívül változatos és sokféle. Ebből következik, hogy kifejezetten hasznos, ha megpróbáljuk megérteni az adott személy által preferált kommunikációt és interakciót, vagyis elgondolkozunk azon, hogy ő vajon miképpen látja, tapasztalja meg és értelmezi a körülötte lévő világot. Füzetünk segítséget nyújthat az értelmi fogyatékossgal élő autista embereket ellátóknak és segítőknek jobban megérteni, hogyan kommunikáljanak –, valamint segíthet az ellátásban dolgozóknak abban is, hogy az adott személy erősegeinek és igényeinek alaposabb megismerésére építve a kommunikáció terén is támogatást nyújthassanak nekik.

A “szabályokat” olyan gyakorlatias vitaindítónak szánjuk, amelyek elősegíthetik a változást. Mindegyik szabály után pozitív, hasznos gyakorlati példákat sorolunk fel. A kiadvány a fogalmakról is nyújt némi háttérinformációt, ezért mindenhol megadtuk a forrást is a megfelelő hivatkozásokkal.

Kiadványunkat számos célra lehet használni: például munkatársak betanításához, autizmus érzékenyítő tréningen, egyéni szakmai fejlesztéshez, beszélgetéshez, valamint az ellátás kialakításáról és fejlesztésekről folytatott csoportos szakmai megbeszéléseken is.

## MIK AZ ÉRTELMI FOGYATÉKOSSÁGGAL ÉLŐ

### AUTISTA EMBEREK TAPASZTALATAI KOMMUNIKÁCIÓS TÉREN?

A Kenti Egyetem Tizard Központjában végzett kutatásaink (Bradshaw és társai, 2016) alapján az értelmi fogyatékossgal élő autista emberek:

- Kisebbséggel vesznek részt szervezett tevékenységben, és még azoknál is, akik részt vesznek ilyenben, ez csupán az idejük alig több, mint harmadát teszi ki. Ez azt jelenti, hogy ezeknek az embereknek hosszú időn keresztül nincs mit csinálniuk.

- Kisebbséssel részesülnek szakképzett segítő támogatásában.
- Kisebbséssel érintkeznek velük az adott szolgáltatásban dolgozók. Átlagosan az ott töltött idő csaknem 80%-ában semmilyen kapcsolatot nem létesítenek velük az ott dolgozók.

Fenti kutatásunkban azt is megvizsgáltuk, hogy az értelmi fogyatékossgal élő autista emberek hogyan kommunikálnak. Az alábbi megállapításokra jutottunk:

- Ezeknek az autista embereknek a feléről szakemberek azt állapították meg, hogy nem beszélnek.
- A nem beszélő emberek többségének nem állt a rendelkezésére semmilyen formális non-verbális kommunikációs eszköz (pl. valamilyen kézjelelkel, gesztusjelelkel vagy szimbólumokkal, grafikus jelrendszerrel támogatott kommunikáció).
- Az embereknek mindössze a negyedéről állították, hogy mindig hatékonyan tudnak kommunikálni.
- A vizsgált szolgáltatásokban dolgozók az autista emberek csaknem 15%-áról vélték úgy, hogy nem értik a verbális kommunikációt.

Azt is megvizsgáltuk, hogy maguk a dolgozók hogyan kommunikáltak. Az alábbiakat találtuk:

- A dolgozók nagy valószínűséggel verbálisan kommunikáltak még azokkal az emberekkel is, akiről tudták, hogy nem értik meg a verbális kommunikációt.
- A megfigyelésünk ideje alatt voltak olyan autista emberek, akik felé semmilyen kommunikáció nem irányult.
- Csak kevés olyan kommunikációs interakciót láttunk, amit vizuális kommunikációs elemekkel (pl. gesztusjelelkel, kézjelelkel, szimbólumokkal, fényképelelkel vagy más jelelkel) is megtámogattak.

Láttunk néhány nagyon jó példát is a kommunikációra, amit az adott személy egyéni igényeihez és elvárásaihoz igazítottak, de az értelmi fogyatékossgal élő autista emberek többségével folytatott kommunikáció egyáltalán nem volt kielégítő. Több olyan ember is volt, akivel csak nagyon ritkán kommunikáltak, és akkor sem vették figyelembe az egyéni igényeiket, nem igazodtak azokhoz.

Az autizmus diagnosztikai kritériumainak a középpontjában a 'repetitív viselkedésen és érdeklődésen' kívül a kommunikáció és társas interakció terén tapasztalt nehézségek állnak. Sajnos azonban erre a nehézségre gyakran úgy tekintenek, mint amiről csakis az autista személy tehet – mert sajátos módon próbál interakciót teremteni és kommunikálni –, és nem egy olyan interakciós nehézségként tekintenek rá, amiért mindkét fél kölcsönösen felelős (Milton, 2017).

Kiadványunkban 10 szabály formájában fogalmazzuk meg, hogyan lehet a „legjobban” ellehetetleníteni a kommunikációt autista és értelmi fogyatékossgal élő emberekkel... és arra is adunk ötleteket, hogy mit is lehetne tenni ezen a téren!

A "Tíz szabály" ötletgazdája: **Richard Mills**, a University of Bath autizmuskutatás részlegének igazgatója, a tokiói Taisho University és az ausztráliai Bond University vendégprofesszora és **Dr. Damian Milton**, a Kenti Egyetem Tizard Központjában (University of Kent, Tizard Centre) az Értelmi Fogyatékossgok és Fejlődési Rendellenességek tanszékének előadója.

A sorozat többi kiadványa a [www.pavpub.com](http://www.pavpub.com) oldalon megtalálható angol nyelven. A kiadvány végén több olvasni valót ajánlunk.

## HOGYAN RONTSD EL?

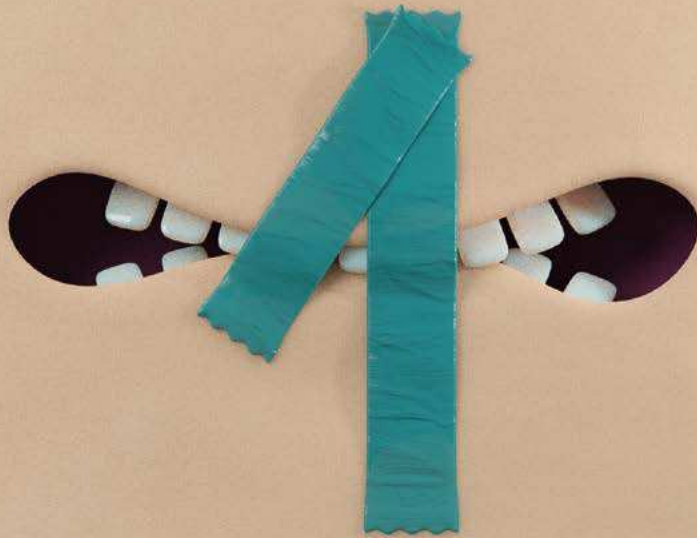
Mert neked rengeteg tapasztalatod van a kommunikációról, hiszen folyton ezt csinálod! Ha valakinek, hát neked tudnod kell, mi működik a legjobban!

Még véletlenül se beszélj a családommal, akik jól ismernek engem. Végül is kik ők? Honnan is tudhatnák?!

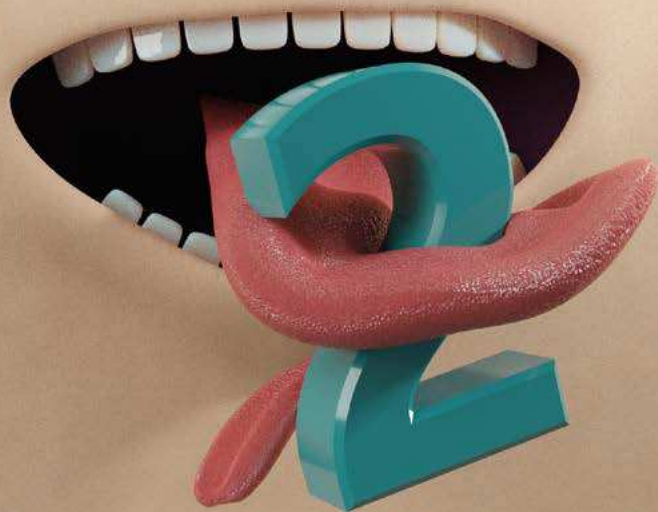
## HOGYAN *NE* RONTSD EL?

### ⊕ POZITÍV PÉLDÁK

- ⊕ Próbáld az én helyembe képzelni magad, és ne a saját tapasztalataidból leszűrt feltevéseidre építs, mivel ezek valószínűleg jelentősen eltérnek az én tapasztalataimtól.
- ⊕ Beszélj a családom tagjaival és azokkal, akik jól ismernek engem!
- ⊕ Derítsd ki, hogy én miről szeretek kommunikálni!
- ⊕ Derítsd ki, hogy én hogyan szeretek kommunikálni!
- ⊕ Derítsd ki, hogy én kivel szeretek kommunikálni! A velem sikeresen kommunikáló emberekben mi a közös, mit csinálnak jól?
- ⊕ Vedd figyelembe a környezetet! Rengeteg múlhat azon, ha nekem túl erős a fény, túl zajos vagy túl zsúfolt egy helyiség. Lehet, hogy emiatt egyáltalán nem tudok se a kommunikációra, se az interakcióra koncentrálni.
- ⊕ Szánj rá időt és energiát, hogy felismerd és megjegyezd, amikor jól működik a kommunikáció (kivel, miről, hol, hogyan és mikor?).
- ⊕ Légy nyitott és rugalmas, készülj fel rá, hogy hibázni fogsz. Fontos, hogy tanulni is tudj a hibáidból.



Abból indulj ki, hogy  
**TE TUDOD  
A LEGJOBBAN!**



**MINDIG  
SZÓBAN  
kommunikálj velem!**

## HOGYAN RONTSD EL?

Végül is az emberek többsége is ezt teszi, és elég jól elboldogulnak vele, nem?

Ha a verbális kommunikáció nem működne elsőre, ismételd meg, mondd hangosabban, egyre több szóval és közben közelíts hozzáam (és csak mondd és mondd, ne hagyd abba)!

## HOGYAN *NE* RONTSD EL?

### ⊕ POZITÍV PÉLDÁK

- ⊕ Derítsd ki – tőlem vagy azoktól, akik jól ismernek –, hogy a kommunikáció mely formáit részesítem előnyben.
- ⊕ Az értelmi fogyatékossgal élő autista emberek közül sokan nehezen értik meg a beszédet, ezért az egyéb kommunikációs formák (pl. jelek, szimbólumok, tárgyak) megkönnyítik számukra a “mondanivaló” megértését.
- ⊕ A vizuális kommunikációs formák nagyon sokat segítenek, mert időt adnak arra, hogy megértsem, mit akarnak közölni velem.
- ⊕ A kézjelek, gesztusjelek, szimbólumok, fényképek vagy tárgyak használata segíthet nekem felidézni, miről is folyik a kommunikáció.
- ⊕ Arra is gondolj, hogy egyeseknek hallásproblémájuk is lehet (amit akár még fel sem ismertek).
- ⊕ Lehet, hogy van, amikor önmagában a verbális kommunikáció is működik velem, de ha stresszelek, mérges vagy ideges vagyok, akkor jóval nehezebben fog menni.
- ⊕ A gesztusjelek, kézjelek, szimbólumok, fényképek vagy tárgyak használatával kifejezheted nekem, hogy többféle kommunikációs formát is értékesnek tartasz.
- ⊕ Ha úgy tűnik, hogy a verbális kommunikáció nem működik, akkor próbálkozz más kommunikációs formákkal!



# A LEHETŐ LEGTÖBB SZÓVAL fejezd ki magad, amikor velem kommunikálsz!

## HOGYAN RONTSD EL?

Legjobb, ha mindig a lehető legtöbb részletet megosztod velem, és abba sem hagyod, folyton csak beszélsz!

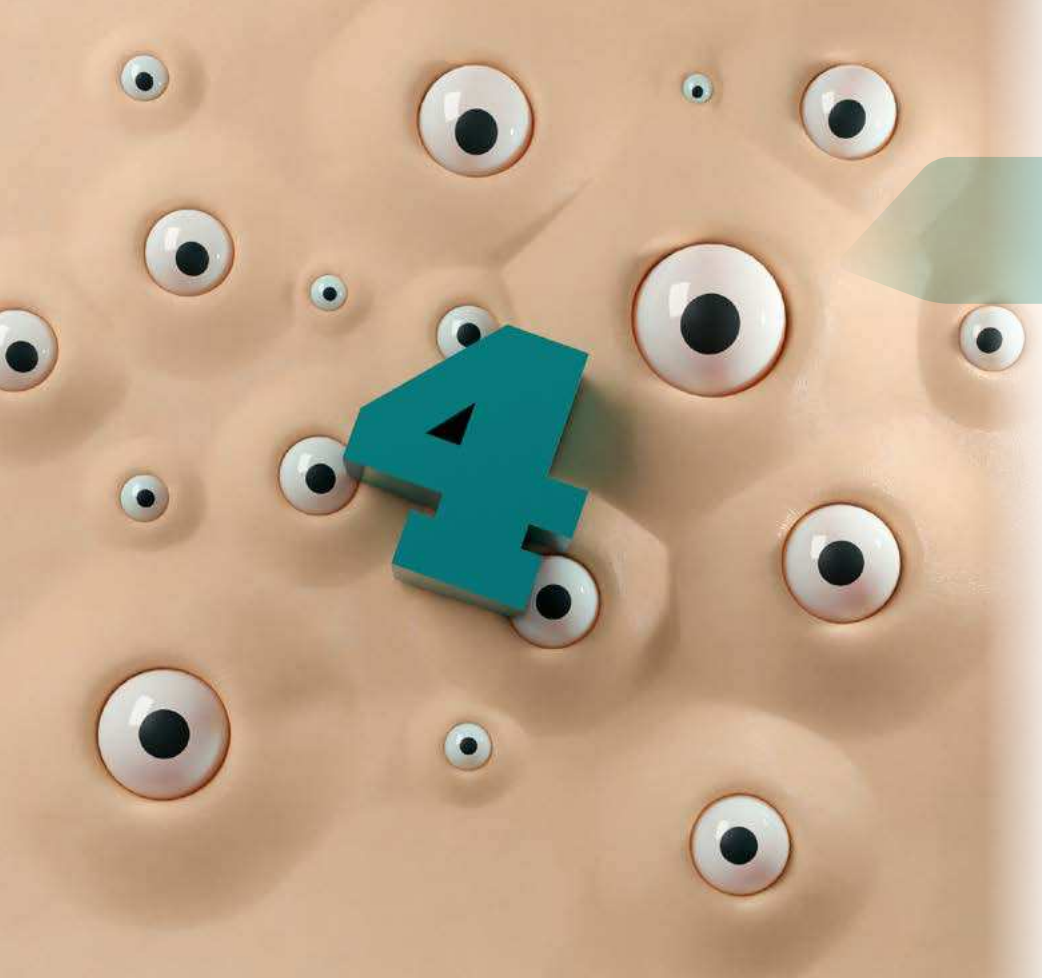
Ha látod, hogy zavarban vagyok, akkor még több szóval próbáld átadni az üzenetet – egyszer majd csak megértem!

Egyfolytában beszélj hozzám! Mondd el ugyanazt másféleképpen, ahányféle kifejezéssel csak tudod!

## HOGYAN NE RONTSD EL?

### ⊕ POZITÍV PÉLDÁK

- ⊕ A kevesebb sokszor több! Érdemes előre átgondolnod, hogy mi a lényegi mondandód, amit ki akarsz fejezni, és azt is, hogy ezt hogyan teheted meg érthetően!
- ⊕ Kezdd mindig a lényeggel és egyszerű nyelven mondd el!
- ⊕ Érdemes azzal kezdened a kommunikációt, amit éppen most csinállok, mintsem azzal, amit majd később fogok csinálni.
- ⊕ Hagyj elég időt nekem arra, hogy minden egyes információt feldolgozzak, mielőtt további feldolgozni való információval látnál el!
- ⊕ Szünetet tartani, hallgatni: arany. A túl sok verbális kommunikáció könnyen “zajba” csap át, és ahelyett, hogy információt közölnél velem, csak megnehezíted, hogy bármit is feldolgozhassak vagy megérthessek.
- ⊕ Hagyj nekem időt arra, hogy én is kérdezhessenek!
- ⊕ Strukturáld az interakciót, hogy én is tudjam, mire számítsak. Kezdd azzal, hogy a nevemen szólítasz, így tudom, hogy hozzám beszélsz. Győződj meg arról, hogy én is tudom, mely témáról beszélünk. Győződj meg arról, hogy én is tisztában vagyok veled, hogy majd tehetek fel kérdéseket.
- ⊕ Ha valami nagyon fontos dologról van szó, akkor győződj meg arról, hogy a számomra fontos összes információt más módon (pl. írásban vagy szimbólumokkal) is kommunikálsz.



4

## Mindig ragaszkodj A SZEM- KONTAKTUSHOZ!

## HOGYAN RONTSD EL?

Végül is ha nem nézek rád, akkor biztos nem is figyelek rád, nem igaz?

## HOGYAN *NE* RONTSD EL?

### ⊕ POZITÍV PÉLDÁK

- ⊕ Próbáld minél több módszert találni annak kiderítésére, készen állok-e arra, hogy beszélgessek veled.
- ⊕ Amennyire csak lehet, könnyítsd meg nekem a kommunikációban való részvételt. Kérdezd meg tőlem (vagy azoktól, akik jól ismernek), hogyan segíthetsz nekem abban, hogy kényelmesebben érezzem magam a helyzetben.
- ⊕ Ne akard rám erőltetni a te véleményedet arról, hogy mi lenne a helyes szemkontaktus, és vedd figyelembe az egyéni preferenciáimat is!
- ⊕ Tudtad, hogy néha könnyebben oda tudok figyelni arra, amit mondasz, ha közben nem nézek rád?
- ⊕ A szemkontaktus néha kényelmetlen vagy akár fájdalmas is lehet nekem, és megakadályozza, hogy oda tudjak figyelni arra, amit mondanak nekem.
- ⊕ Azt is vedd számításba, hogy hozzám képest hogyan helyezkedsz el. Könnyen létesíthetek veled szemkontaktust és könnyen meg is szüntethetem, ha azt igénylem? Vajon könnyebb lenne-e nekem, ha egymás mellett vagy átlósan állnánk, ahelyett, hogy szemtől szemben vagyunk egymással?
- ⊕ Legyen valami vizuális dolog is, amire mindketten összpontosíthatunk! Például, ha a nap megtervezéséről beszélünk, akkor a naptár vagy egy vizuális napirend is segítséget jelenthet. Ha azt próbáljuk kitalálni, hogy mit főzzünk, akkor egy szakácskönyv vagy kártyákra írt receptek is segíthetnek.



Legyen

# MINÉL NAGYOBB ELLENTMONDÁS

a verbális és a non-verbális  
kommunikációd között!

## HOGYAN RONTSD EL?

Az a lényeg, hogy ne tudjam eldönteni, mire kellene figyelnem: arra, amit mondasz, vagy arra, amit non-verbálisan kommunikálsz felém.

## HOGYAN *NE* RONTSD EL?

### ⊕ POZITÍV PÉLDÁK

- ⊕ Próbáld meg az én szemszögemből nézni a helyzetet! Lehet, hogy nekem ugyanolyan nehéz megérteni a te kommunikációd, mint neked az enyémet!
- ⊕ Az egyéb non-verbális kommunikációt (arc kifejezések, hangszín, testtartás stb.) lehet, hogy nehezemre esik értelmezni. Minél egyértelműbb a kommunikációd, annál könnyebb lesz megértenem.
- ⊕ Kérdezd meg tőlem (vagy azoktól, akik jól ismernek), hogy mi segít nekem! Lehet, hogy el kell mondanod nekem, hogyan érzed magad! Ne számíts rá, hogy az arc kifejezésedből vagy a hangszínedből ki tudom olvasni.
- ⊕ A gesztikuláció kódos és nehezen érthető. Ennél valószínűleg formálisabb vizuális kommunikációs rendszerre, pl. fényképekre, kézjelekre, gesztusjelekre vagy tárgyakra lesz szükségem.
- ⊕ Ne tételezz fel semmit az én non-verbális kommunikációmról! Lehet, hogy neked nem tűnök se dühösnek, se mérgesnek, se boldognak vagy frusztrálnak. Lehet, hogy te sem olvasod könnyen a különféle arc kifejezéseimet.



6

**Mindig  
FOGALMAZZ KÖDÖSEN  
és félreérthetően!**

## **HOGYAN RONTSD EL?**

Soha ne azt mondd, amire gondolsz, és sose csináld azt, amit mondasz! A legjobb, ha teljesen összezavarsz!

Ha rá akarsz tenni még egy lapáttal, akkor az lesz a legjobb, ha mindent a hármas, négyes, ötös és hetes szabállyal egyszerre teszed!

## **HOGYAN NE RONTSD EL?**

### **⊕ POZITÍV PÉLDÁK**

- ⊕ Kerüld a szarkazmust és az iróniát, hacsak nem alakult már ki közöttünk szoros kapcsolat. De lehet, hogy akkor se fogom díjazni. Si-mán lehet, hogy szó szerint fogom értelmezni azt, amit mondtál.
- ⊕ Azt mondd, amit gondolsz, és amit mondasz, azt vedd is komolyan. Érdekes másoktól megkérdezni, hogyan lehet világosan tálalni az információt.
- ⊕ Ismerd el, ha félresiklik a kommunikáció!
- ⊕ Légy a lehető legkiszámíthatóbb! Ha világos információt közölsz, akkor én is könnyebben részt tudok venni az interakcióban.
- ⊕ Találd meg a módját, hogy tudasd velem, mennyi információt vársz tőlem! Egyszerű igen/nem választ vársz, vagy ennél többet?

## HOGYAN RONTSD EL?

Végül is mindannyian szeretünk csacsogni, nem igaz? És egyébként is “jót tesz nekem”, ha egy kicsit szocializálódok.

## HOGYAN *NE* RONTSD EL?

### ⊕ POZITÍV PÉLDÁK

- ⊕ Kérdezd meg tőlem (vagy valakitől, aki jól ismer), hogy mely esetekben megy könnyebben vagy nehezebben a kommunikáció?
- ⊕ Te szeretsz lármás, nyüzsgő, folyton izgó-mozgó emberek között lenni? Lehet, hogy én is, de az is, lehet, hogy nagyon nem. Kérdezd meg tőlem (vagy azoktól, akik jól ismernek), hogy melyik interakciós stílust részesítem előnyben!
- ⊕ Lehet, hogy vannak bizonyos témák, amikről szívesen beszélgetek. Segítesz nekem találni másokat, akiket szintén ezek a témák érdekelnek?
- ⊕ Valószínűleg könnyebben lépek interakcióba, ha úgy érzem, hogy én is befolyásolhatom valamennyire a helyzetet. Találj rá megoldást, hogy mindketten irányíthassunk, ne csak az egyikünk.
- ⊕ Ha úgy látod rajtam, hogy most éppen nem akarok veled beszélgetni, akkor keress alkalmasabb időpontot.
- ⊕ Lehet, hogy időt kell adnod nekem, hogy befejezhessem, amit éppen csinálok, mielőtt készen állnék arra, hogy beszélgessek veled. Például megkérdezheted, hogy 5 perc múlva már alkalmasabb-e.



**ERŐLTESD RÁM  
AZ INTERAKCIÓT,  
amikor csak akarod!**

**Ne is törődj azzal, hogy éppen mit csinálok  
vagy én mit szeretnék!**



**ÜGYET SE VESS  
RÁM!**

## **HOGYAN RONTSD EL?**

Ha úgy érzed, nehéz velem kapcsolatba lépni, akkor lehet, hogy az a legjobb, ha ügyet sem vetsz rám. Főleg, ha eleve úgy érzed, hogy én nem kommunikálok “megfelelően”.

Az autista emberek úgyse szeretnek beszélgetni, nem igaz? Akkor meg úgyis az lesz a legjobb, ha magamra hagysz és hozzám se szólsz.

## **HOGYAN *NE* RONTSD EL?**

### **⊕ POZITÍV PÉLDÁK**

- ⊕ Könnyen lehet, hogy engem legalább annyira összezavar, ahogy te kommunikálsz, mint amennyire téged összezavar, ahogy én kommunikálok. Kérdezd meg tőlem (vagy azoktól, akik jól ismernek engem), hogy mi működik!
- ⊕ Valószínűleg jobban tudok kommunikálni azokkal, akik időt szántak rá, hogy jobban megismerjenek és szorosabb kapcsolat alakult ki köztünk.
- ⊕ Viselkedj kiszámíthatóan, amikor velem kommunikálsz!
- ⊕ Ismerd fel, hogy mikor kedvemre való az interakció, és ezeket az alkalmakat használd fel arra, hogy építsük kettőnk kapcsolatát.
- ⊕ Vedd figyelembe, hogy én mit igényelek, mit szeretnék. Olykor előfordulhat, hogy tényleg egyedül akarok lenni. De ez nem jelenti azt, hogy soha senkivel nem akarok kapcsolatba lépni.
- ⊕ Neked valószínűleg könnyebb változtatnod a viselkedéseden, mint nekem.

## HOGYAN RONTSD EL?

Járass le, főleg azzal, ahogyan társas helyzetben kommunikálsz és viselkedsz velem! Űzz tréfát belőlem, gúnyolj ki dolgokat, amik nekem fontosak, és röhögj ki minden egyes hibámat, baklövésemet!



# 9

# ALÁZZ MEG!

## HOGYAN *NE* RONTSD EL?

### ⊕ POZITÍV PÉLDÁK

- ⊕ Próbáld meg az én szemszögemből nézni a helyzetet! Lehet, hogy rengetegszer átéltem már, hogy csak próbálkoztam és próbálkoztam, de mégis félrecsúsztak a dolgok.
- ⊕ Fogadd el, ha úgy lépek veled interakcióba vagy úgy viselkedek, ahogy nekem jó, még ha számodra mindez értelmetlennek tűnik is. (De tudod mit? Néha számomra az is teljesen értelmetlen, ahogyan te viselkedsz és kommunikálsz!).
- ⊕ Derítsd ki, hogy mik az erősségeim és segíts nekem ezekre építeni!
- ⊕ Ne te dönts el, hogy mire vagyok és mire nem vagyok képes! Lehet, hogy a kommunikáció egyes területein nagyon jól elboldogulok, a többi része viszont kimondottan gondot okoz nekem.
- ⊕ Figyelj oda rá, hogyan beszélsz azokról a dolgokról, amik nehézséget okoznak nekem.
- ⊕ Ne feledd, hogy a kommunikáció és az interakció sosem egy emberről szól, mindegyik résztvevő felelős azért, hogy végül sikeres lesz-e a kommunikáció vagy sem.



# EGYÁLTALÁN NE ALKALMAZKODJ HOZZÁM,

kezelj úgy, mint bárki más!

## HOGYAN RONTSD EL?

Végül is meg kell tanulnom beilleszkedni és ugyanúgy viselkedni, mint az összes többi ember.

## HOGYAN *NE* RONTSD EL?

### ⊕ POZITÍV PÉLDÁK

- ⊕ Azokat a kommunikációs stratégiákat használd, amik a legjobban működnek nálam! Ha nem tudod, hogy melyek ezek, akkor kérdezd meg tőlem vagy bárki mástól, aki jól ismer engem!
- ⊕ Ha kétséged támadna, kövesd az alábbi szabályokat:
  - Fogalmazz egyszerűen és érthetően!
  - A verbális kommunikációt támogasd meg vizuális elemekkel (pl. leírt szavakkal vagy szimbólumokkal)!
  - Hagyj nekem időt!
  - Legyen kiszámítható a kommunikációd!
  - Tanulj a hibáidból!
  - Te is vállalj felelősséget a kommunikációnk sikeréért!
  - Azt mondd, amire gondolsz – és amit mondasz, azt vedd is komolyan!

# BŐVEBB MAGYARÁZAT

## **1. SZABÁLY: ABBÓL INDULJ KI, HOGY TE TUDOD A LEGJOBBAN!**

“Ha találkoztál már autista emberrel, akkor csak egy autista emberrel találkoztál” - neked is ismerős ez a mondat?

Az értelmi fogyatékossgal élő autista emberek között vannak, akik tudnak verbálisan kommunikálni. Mások csak néhány szót vagy kifejezést használnak. Vannak, akik jeleket vagy vizuális szimbólumokat használnak. Megint mások pedig modern kommunikációs eszközöket (pl. kommunikátort) vagy telefonon, táblagépen lévő appokat használnak. Egyes értelmi fogyatékossgal élő autista emberek számára kifejezetten nehézséget okoz a kommunikáció, emiatt nagy mértékben függenek másoktól, hogy ők megfelelően értelmezzék az igényeiket, óhajaikat.

Vannak autista emberek, akik akár a komplex verbális kommunikációt is megértik. Mások csak egyszerű kifejezéseket értenek meg. Vannak, akik csak a számukra ismerős néhány kulcsszót értik meg. És vannak értelmi fogyatékossgal élő autista emberek, akiknek kulcsfontosságú a kontextus és a szituáció a kommunikáció értelmezéséhez, ahhoz, hogy megérthessék, miről is szól a társalgás.

Érdeemes átgondolni, hogy ki az a személy, aki a legsikeresebben tud kommunikálni az adott autista emberrel. Talán mondani sem kell, hogy ennek a sikeres kommunikációnak az alapja valószínűleg egy szoros kapcsolat, amiben a kommunikációs partner már rájött, hogyan lehet a legjobban kommunikálni azzal az emberrel.

Amikor a nem autista emberek próbálják az autista emberek helyzetébe képzelni magukat, akkor a saját tapasztalataikból indulnak ki, ami könnyen félrevezetheti őket, mivel az ő személyes tapasztalataik alighanem gyökeresen eltérnek azokétól, akikkel

éppen kommunikálni próbálnak. Ahogy Milton (2017) is megállapította, könnyen előállhat a “kettős empátia problémája”, mivel a kommunikációban részt vevő mindkét félre igaz lehet, hogy nehezen érti meg a másikat, a másik gondolatmenetét, és nem igazán látja előre, mit tesz majd a másik. A téves feltevések elkerülése érdekében érdemes csínján bánnunk azzal, hogyan értelmezzük a helyzetet, és kerüljük az ítélkezést. Szánjunk rá időt, hogy kapcsolatot alakítsunk ki, és kialakulhasson közöttünk a bizalom.

A kiadványban leírt pozitív tanácsok bevált, jól működő példának tekinthetők és sok esetben jó kiindulási alapot jelentenek.

Kiemelten fontos, hogy gyakorlati tapasztalatból szerzett ismeretekre támaszkodjunk, függetlenül attól, hogy ez az információ közvetlenül az autista embertől, a családtagjaitól, a barátaitól vagy az adott autista embert jól ismerő emberektől származik.

## **2. SZABÁLY: MINDIG SZÓBAN KOMMUNIKÁLJ VELEM!**

Az értelmi fogyatékossgal élő autista emberek közül sokak számára nehezebb feldolgozni és megérteni a szóban elhangzottakat. Ha belegondolunk, akkor amint kimondtuk, a “szó elszáll” és nincsen semmilyen maradandó emlékeztető arról, hogy mi hangzott el. Amikor stresszesek vagyunk, akkor mi is nehezebben dolgozzuk fel a szóbeli kommunikációt. Előfordult már veled, hogy aggódtál valami miatt? Előfordult már veled, hogy kijöttél az orvostól, de nem tudtad felidézni, hogy pontosan mit is mondott neked? Vagy mi a helyzet azokkal a helyzetekkel, amikor ideges vagy dühös voltál? Könnyebb volt neked, ha közben valaki folyamatosan beszélt hozzád? Vagy inkább nehezedre esett bárkire odafigyelni? Az emberek többsége nehezebben dolgozza fel az információt, amikor zaklatott idegállapotban van. Sok autista ember számára okozhat nehézséget a szóbeli kommunikáció feldolgozása, ha nem is folyamatosan, de bizonyos esetekben és helyzetekben biztosan.

Az esetek többségében mindannyian támaszkodunk valamilyen mértékben a kommunikáció vizuális eszközeire is. Mit csinálsz akkor, ha sok mindent kéne fejben tartanod vagy bonyolult utasítások egész sorát kell követned? Valószínűleg te sem próbálsz mindent megjegyezni. Valószínűleg leírod, amit kell – csak hogy nem mindenki tud olvasni.

A leírt szavakat kiegészítő, a kommunikáció egyéb, vizuálisabb módjai – pl. fényképek, szimbólumok, vonalrajzok, tárgyak vagy (írott szöveggel együtt használt) grafikus jelek – is segítséget jelenthetnek. Azért fontosak ezek, mert így lesz idő arra, hogy valaki tovább nézze a képet és feldolgozza az információt.

Ha mondasz valamit egy autista embernek és úgy tűnik, mintha nem értené vagy nem reagálna rá, akkor próbáld meg másféleképpen kommunikálni.

És ne feledd, attól, hogy valaki meg tud ismételni egy elhangzott mondatot, még nem jelenti azt, hogy érti is a mondat jelentését. A szavak, kifejezések megismétlése (echolálása/visszhangzása) egy jó stratégia, mert így a személy “bekapcsolódhat” az interakcióba. És az is lehet, hogy ezzel időt nyer ahhoz, hogy feldolgozhassa azt, ami elhangzott. De ne feltételezd, hogy meg is értette az elhangzottakat.

A Talking Mats® (Murphy & Cameron, 2006) egy strukturált módszer, amely vizuális szimbólumokkal támogatja a kommunikációt. A Talking Mats módszer segítségével számos témát lehet mélyebben feltárni, például azt, hogy valaki mit szeretne csinálni, hova szeretne elmenni, mi segíti elő számára a jobb kommunikációt, milyen szenzoros érzékenységei vannak stb. Hasznos eszközt kínál arra, hogy valakit megismerjünk és megismerkedjünk a véleményével (Murphy & Cameron, 2008). A módszertan készítői egy (angol nyelvű) útmutatót is készítettek arról, hogyan érdemes a módszert autista emberekkel használni: <https://www.talkingmats.com/wp-content/uploads/2013/09/ASD-guidelines.pdf>

### **3. SZABÁLY: A LEHETŐ LEGTÖBB SZÓVAL FEJEZD KI MAGAD, AMIKOR VELEM KOMMUNIKÁLSZ!**

Nem mindig segít, ha több szóval és rokon értelmű kifejezésekkel próbálsz, vagy csak elismétled ugyanazokat a szavakat. Könnyen lehet, hogy csupán “zajosabbá” teszed ezzel a helyzetet, és megnehezíted a másik fél számára, hogy megértsen.

Az autista emberek többségének nehézséget okoz, ha egyszerre több forrásból érkező, sokféle információt kell feldolgozniuk. Ez könnyen szenzoros túlterheltséget és töredezettséget okoz, ami fokozza az általuk megélt stresszt és zavarodottságot.

Érdekes az információt részekre bontanod, mivel ezáltal hagysz időt a másiknak arra, hogy feldolgozhassa az elhangzottakat, mielőtt folytatnád a továbbiakkal. Próbáld felidézni egy helyzetet, amikor neked okozott nehézséget valami! Segített neked abban a helyzetben, ha valaki folyamatosan beszélt hozzád? Vagy ezzel csak elterelte a figyelmedet arról, amit csinálni akartál? Ha a másik túl gyorsan halad és egyre csak újabb és újabb adalékokkal szolgál, akkor könnyen elveszünk a dolgok sűrűjében (és emiatt gyakran fel is adjuk)!

A kevesebb sokszor több, különösen akkor, ha a másik stresszel vagy zaklatott idegállapotban van. Érdemes ilyen esetekben alternatív vizuális kommunikációs eszközöket használni (ld. a 2. szabályt).

Vannak bizonyos szavak, amiket sokkal nehezebb megérteni (pl. az idővel kapcsolatos fogalmak, az érzelmek, a tagadás vagy a tiltás szavai). Érdemes elgondolkoznod azon, hogyan tudod ezeket a nehezebb fogalmakat máshogyan kifejezni, például:

- Ha inkább arról beszélsz, ami éppen történik, mintsem arról, ami nem.
- Szimbólumok segítségével próbálsz leírni az érzelmeket.
- Vizuális napirenddel segítesz érthetőbbé tenni az idővel kapcsolatos fogalmakat.

Nehezebb megérteni, amikor az emberek múltbeli dolgokról beszélnek, vagy arról, hogy mi fog történni később. Sokkal könnyebb megérteni, ha arról beszélnek, ami éppen most történik.

Vannak mondatszerkezetek, amiket nehezebb feldolgozni, pl. "akkor megyünk úszni, ha már végeztünk a bevásárlással". Sokkal egyszerűbb, ha azt mondjuk: "először bevásárolunk, és utána elmegyünk úszni".

Az emberek általában szeretik, ha azt mondjuk ki először, ami a legközelebbi időben fog történni.

Fontos, ezért sose feledd: nem biztos, hogy a másik fél közölni tudja veled, hogy nem értette meg, amit mondtál neki.

#### **4. SZABÁLY: MINDIG RAGASZKODJ A SZEMKONTAKTUSHOZ!**

Az interakciók során te mindig a másik szemébe nézel? Veled még sose fordult elő, hogy könnyebb volt, ha nem kellett a másik szemébe nézned, mondjuk egy kellemetlen beszélgetés során? Olykor bizony könnyebb egy nehéz vagy kínos beszélgetést autóvezetés közben megejteni, mert akkor jó indokunk van arra, hogy az utat figyeljük és ne kelljen a másik szemébe nézni. A szemkontaktus valójában nem szükséges a hatékony kommunikációhoz, és bizonyos esetekben kifejezetten meg is nehezíti a kommunikációt vagy az interakciót.

Vannak autista emberek, akik mindig könnyebben értik meg az elhangzottakat, ha közben nem kell szemkontaktust tartaniuk. És vannak, akiknek kimondottan kellemetlen, mások számára pedig egyenesen fájdalmas, ha tartaniuk kell a szemkontaktust. Fontos, hogy felismerjük az egyéni preferenciákat, és ne erőltessük rá senkire a mi működésünket. Minél jobban, minél komfortosabban érzi magát egy autista ember az adott helyzetben, annál valószínűbb, hogy képes lesz a kommunikációra.

Az autista emberek hajlamosak nem közvetlenül a szemedbe, hanem a közelébe nézni (pl. az orrnyergedre), vagy csak lopva,

rövid időre néznek a szemedbe. Autista emberek számára nehézséget okozhat annak a megértése, hogy mikor és milyen hosszú ideig "kell" fenntartani a szemkontaktust. És vannak autista emberek, akiknek az okoz nehézséget, hogy integrálni tudják a szemkontaktust a kommunikáció vagy az interakció egyéb elemeivel. (És természetesen van egy másik szempont is, ami szerint az autista emberek egyszerűen másképpen kommunikálnak és másképp lépnek interakcióba másokkal – a mi feladatunk az, hogy megértsük őket).

Amikor beszélgetsz valakivel, akkor segítséget jelent, ha ránézel beszélgetés közben, mert észrevehetsz olyan kommunikációs vagy interakciós elemeket, amelyek megkönnyítik számodra az üzenet értelmezését. Például az emberek arc kifejezése jellemzően megváltozik, amikor ironikusan mondanak valamit, viccelnek vagy élcelődnek. De ha nehezen tudod értelmezni a másik arc kifejezéseit és kifejezetten kellemetlennek tartod a szemkontaktust, akkor ezek nemhogy megkönnyítenék, hanem kimondottan megnehezítik számodra a kommunikációt.

A monotróp figyelem elmélete (ld. Murray és társai, 2005; Milton, 2017) szerint valamennyiünk számára korlátozott, hogy mennyi mindenre tudunk odafigyelni egyszerre. Sok autista ember számára nehézséget okoz, hogy szűrni tudja az információt. Ha egyszerre túl sok információ érkezik, és ha az autista ember kimondottan érzékeny arra, ami éppen történik körülötte, akkor az a legcélravezetőbb módszer, ha az illető arra a dologra összpontosít, ami számára kiszámítható és kontrollálható. Vagyis általában, hogy nem néz valakinek a szemébe, felszabadítja a figyelmi és észlelési kapacitásának egy részét, és ezt a plusz figyelmet arra tudja fordítani, hogy megértse a másik mondanivalóját.

## **5. SZABÁLY: LEGYEN MINÉL NAGYOBB ELLENTMONDÁS A VERBÁLIS ÉS A NON-VERBÁLIS KOMMUNIKÁCIÓD KÖZÖTT!**

Az autista emberek számára nehézséget okozhat az arckifejezések és a testbeszéd felismerése, értelmezése. De ugyanígy: számunkra is nehézséget okozhat, hogy egy autista ember arckifejezéséről vagy testbeszédéből kiolvassuk, hogy mit is gondol vagy érez. A fenti két dolog miatt viszonylag nagy az esélye annak, hogy lesznek kommunikációs problémák.

Fontos, hogy amikor csak lehet, ellenőrizzük, hogy jól értelmeztük-e a másik arckifejezéseit, testbeszédét, közvetlenül az adott autista embertől vagy egy őt jól ismerő személytől. Vannak autista emberek, akik igénylik, hogy szavakkal is elmondd nekik, hogyan érzed magad, és hogy pontosan elmagyarázd, miért érzed magad úgy!

A gesztikuláció mindig rejtélyes és nehezen értelmezhető. A gesztikuláció nemcsak informális, de a jelentése is változhat helyzettől függően. Ha az autista embernek további segítségre van szüksége ahhoz, hogy megértse a verbális kommunikációt, akkor ne gesztikuláljunk! Jóval célravezetőbb, ha a vizuális kommunikáció formálisabb módszereire támaszkodunk, mint pl. a fényképekkel, kézjelekkel, gesztusnyelvvel vagy tárgyakkal történő kommunikáció.

## **6. SZABÁLY: MINDIG FOGALMAZZ KÖDÖSEN ÉS FÉLREÉRTHETŐEN!**

A magyar nyelv telis-tele van olyan kifejezésekkel, amik félreérthetőek. Sok szólás-mondás vagy megszokott szófordulat is van, amiket aligha lehet megérteni, hacsak valaki nem ismeri ezeket (pl. szedd már össze magad). Nem mindenkre igaz, de sok autista embert bizony összezavar az ironia vagy a szarkazmus, és nem igazán tudják, hogy szó szerint kellene-e értelmezniük az elhangzottakat vagy sem.

Az autista emberek számára nehézséget okozhat annak eldöntése is, hogy mennyi információt osszanak meg. Ezért fontos, hogy a lehető legpontosabban fogalmazzunk, és azt is érthetően jelezzük, hogy mennyi információt várunk tőlük. Csak egy eldöntendő kérdést teszel fel vagy bővebb választ vársz egy igen/nemnél? Hasznos lehet, ha rövid és konkrét kérdéseket teszünk fel, hogy a kérdésből pontosan kiderüljön, mit is akarunk megtudni. Például gondoljunk a “Hogyan alakult a napod?” kérdésre. Konkrétan a nap egy bizonyos részére vagy egy adott programra vagyunk kíváncsiak? Szerencsésebb, ha konkrétan fogalmazzuk meg a kérdést, pl. “Nagy volt a forgalom?”, “Hol ebédeltél?”, és a válaszok alapján újabb konkrét kérdéseket tehetünk fel. Ahelyett, hogy azt kérdeznénk, “Hogy vagy?”, kérdezzük azt, hogy “Téteztett a ....?”.

A világos és konkrét kommunikáció segíthet csökkenteni a félreértéseket.

## **7. SZABÁLY: ERŐLTESD RÁM AZ INTERAKCIÓT, AMIKOR CSAK AKAROD! NE IS TÖRŐDJ AZZAL, HOGY ÉPPEN MIT CSINÁLOK VAGY ÉN MIT SZERETNÉK!**

Mindenki igényli, hogy irányíthassa, mennyi interakcióban vesz részt, hol jön létre, miről szól és főleg, hogy kivel. Érdemes tehát azzal kezdeni, hogy kiderítjük, mi az, ami az autista személyt érdekli. Mikor szerencsésebb a kommunikáció időzítése és/vagy mik a számára kedvelt témák?

Nem vagyunk egyformák, különbözünk aszerint, hogy ki mennyi interakciót tart kellemesnek. Vannak, akik elmennek nyaralni és alig várják, hogy új emberekkel ismerkedhessenek meg. Ezzel szemben másoknak a nyaralás kiváló alkalom arra, hogy elvonulhassanak az emberektől.

A hirtelen létrejövő interakciók valószínűleg nehezebben mennek autista embereknek, főként, ha éppen valami másra koncentrá-

nak. Sokat segíthet, ha hagyunk időt arra, hogy az autista ember felkészüljön az interakcióra – például ha elmondjuk, hogy miről és milyen hosszán szeretnénk beszélni vele. Az informálisabb interakciók esetén persze ez nem mindig kivitelezhető, de a lényeg, hogy senkire ne kényszerítsük rá az interakciót. Egész egyszerűen nem igaz, hogyha valakit kényszerítünk arra, hogy gyakrabban vegyen részt neki nehézséget jelentő interakcióban, akkor “majd hozzászokik”. Ehelyett inkább fordítsuk arra az energiánkat, hogy rájőjjünk, hogyan tudunk jobban kommunikálni és érintkezni egymással.

## **8. SZABÁLY: ÜGYET SE VESS RÁM!**

Egész egyszerűen elfogadhatatlan, ha szándékosan nem kommunikálunk egy autista emberrel. Mindannyiunknak szüksége van rá, hogy újra meg újra sikeres interakcióban vehessünk részt. Képzeld el: ha nagy általánosságban az lenne az eddigi tapasztalatod az emberi érintkezésekről, hogy sokat kellett dolgozni értük, és cserébe sok kudarc és kellemetlenség ért... – akkor te mennyire lennél nyitott arra, hogy újra interakcióba lépj másokkal? Ha egyre csak próbálkozol valamivel, ami nagyon nehezen megy neked, akkor lehet, hogy egy idő után feladod, és nagy ívben elkerülsz az összes olyan helyzetet, ami jelentős nehézséggel jár együtt.

Próbáld meg rájönni, hogy mit szeretne az adott autista személy, vagy hogy mire van szüksége. Mindenkiel előfordul, hogy egyszerűen szeretne egyedül lenni, és ezzel nincs is semmi baj. De ez nem jelenti azt, hogy az illető soha senkivel nem akar interakcióba lépni. Ha számodra nehézséget okoz, hogy egy adott autista emberrel interakciót folytass, és a viselkedését sem igazán tudod értelmezni, akkor tudj meg róla többet! Lehet, hogy fel lehet ismerni a viselkedéséről, hogy ha stresszel és szorong, vagy ha éppen boldog.

Próbáld meg kiszámíthatóan viselkedni! Hagyj elegendő időt a másoknak! Várd meg, amíg az autista ember befejezi azt, amit éppen csinál.

## **9. SZABÁLY: ALÁZZ MEG!**

Az autista emberek nemcsak, hogy gyakran válnak zaklatás és gyűlölködés céltáblájává (Richardson és társai, 2016), de ezen kívül is rengetegszer éri őket olyan “mikroagresszió”, ami autista létezésük ellen irányul és alázza az önbecsülésüket. Ha megalázzunk egy autista embert, akkor ezzel csak tovább gerjesztjük ezt a negatív spirált, és akár súlyosbíthatjuk is az általuk megélt traumát.

Soha, semmilyen körülmények között nem elfogadható, ha megalázzunk, kigúnyolunk valakit azért, mert megpróbál kommunikálni, igyekszik interakcióba lépni másokkal. Az autista emberek többsége már biztosan megélte, hogy milyen az, amikor kudarcot vall a kommunikáció. Sőt, az ilyen élményeik gyakoriak lehetnek ma is. Autista emberek számára – és lehet, hogy neked is – bizony nehéz lehet annak megállapítása, hogy egy konkrét interakció miért ment félre, de őket eközben fokozott mértékű stressz is éri.

Minden kommunikációs kísérletre válaszolj bátorítással. Keress jól működő megoldásokat arra, hogyan lehet kezelni, ha mégis zsákutcába jutott a kommunikáció. Indulj ki abból a feltételezésből, hogy az emberek általában nyomós ok miatt viselkednek úgy, ahogy. Támogass minden kommunikációs kezdeményezést, függetlenül attól, hogy milyen kommunikációs módon történt. Teremts olyan környezetet, ahol könnyen hozzáférhetőek a kommunikáció egyéb formái (jelek, szimbólumok, fotók, leírt szavak, elektronikus kommunikációs segédeszközök stb.).

## **10. SZABÁLY: EGYÁLTALÁN NE ALKALMAZKODJ HOZZÁM – KEZELJ ÚGY, MINT BÁRKI MÁST!**

Az emberek néha azt gondolják, hogy megnehezítjük az autista emberek számára a “való világban” történő kommunikációt azáltal, hogy az otthoni környezetüket több szempontból is az ő igényeiknek megfelelően módosítjuk. Ez egyáltalán nem igaz. Minél többször tapasztalja meg valaki azt, hogy nemcsak ő ért meg másokat, hanem őt is megértik, az csökkenti a stresszt és erősíti az illető önbizalmát (amivel valószínűleg együtt jár az is, hogy könnyebben elviseli, ha mégis kudarcba fullad a kommunikáció).

Változtass annyi mindenben, amennyin csak tudsz! Az autizmusbarát környezetet mindenkinek a hasznára válik (jól strukturált, szenzorosan semleges környezet, pozitív elvárások és élmények, empátia, sok kapcsolódási lehetőség)! Ha ezt nem sikerül megvalósítani, az általában jóval súlyosabban érinti az autista személyt, sőt akár azt is jelentheti, hogy nem képes megfelelően “működni”, vagyis a meglévő készségeit sem fogja tudni használni.

## **HIVATKOZÁSOK ÉS AJÁNLOTT OLVASMÁNYOK**

Bartlett C & Bunning K (1997) The importance of communication partnerships: a study to investigate the communicative exchanges between staff and adults with learning disabilities. *British Journal of Learning Disabilities* 25 148–153.

Beadle-Brown J, Roberts R & Mills R (2009) Person-centred approaches to supporting children and adults with autism spectrum disorders. *Tizard Learning Disability Review* 14 (3) 18–26.

Bell R (2012) “Does he have sugar in his tea?” Communication between people with learning disabilities, their carers and hospital staff. *Tizard Learning Disability Review* 17 (2) 57–63.

Bradshaw J (2000) A total communication approach towards meeting the communication needs of people with learning disabilities. *Tizard Learning Disability Review* 5 (1) 27–30.

Bradshaw J (2001) Complexity of staff communication and reported level of understanding skills in adults with intellectual disability. *Journal of Intellectual Disability Research* 45 (3) 233–243.

Bradshaw J (2011) Communication and challenging behaviour. In: S Hardy and J Theresa (Eds) *Challenging Behaviour: A handbook* (pp49– 56). Brighton: Pavilion Publishing & Media.

Bradshaw J (2013) Communication and interviewing. In: E Chaplin, S Hardy and L Underwood (Eds) *Autism Spectrum Conditions: A guide* (pp129–141). Brighton: Pavilion Publishing & Media.

Bradshaw J (2013) The use of augmentative and alternative communication apps for the iPad, iPod and iPhone: an overview of recent developments. *Tizard Learning Disability Review* 18 (1) 31–37.

Bradshaw J, Beadle-Brown J, Richardson L, Leigh J & Whelton R (2016) People on the autism spectrum who have intellectual disabilities: How do people communicate and what support do they get? *Paper presented at Autism Europe Conference, Edinburgh.*

Communication Matters Journal (2013) volume 27 (3): [https://www.communicationmatters.org.uk/sites/default/files/downloads/cmjournals/cmj\\_vol\\_27\\_no\\_3.pdf](https://www.communicationmatters.org.uk/sites/default/files/downloads/cmjournals/cmj_vol_27_no_3.pdf)

Grove N (2015) Finding the sparkle: storytelling in the lives of people with learning disabilities. *Tizard Learning Disability Review* 20 (1) 29–36.

Hagan L & Thompson H (2014) It's good to talk: developing the communication skills of an adult with an intellectual disability through augmentative and alternative communication. *British Journal of Learning Disabilities* 42 66–73.

Johnson H, Douglas J, Bigby C & Iacono T (2012) Social interaction with adults with severe intellectual disability: having fun and hanging out. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities* 25 4 329–341.

Milton D (2017) Mismatch of Salience: Explorations of the nature of autism from theory to practice. *Brighton: Pavilion Publishing & Media Ltd.*

Murray D, Lesser M & Lawson W (2005) Attention, monotropism and the diagnostic criteria for autism. *Autism* 9 (2) 139–156.

Porter J, Ouvry C, Morgan M & Downs C (2001) Interpreting the communication of people with profound and multiple learning difficulties. *British Journal of Learning Disabilities* 29 12–16.

Richardson, L., Beadle-Brown, J., Bradshaw, J., Guest, C., Malovic, A., & Himmerich, J. (2016). "I felt that I deserved it"—experiences and implications of disability hate crime. *Tizard Learning Disability Review* 21, 80–88

Thurman S, Jones J & Tarleton B (2005) Without words – meaningful information for people with high communication needs. *British Journal of Learning Disabilities* 33 83–89.

## **HASZNOS ANGOL NYELVŰ FORRÁSOK, WEBOLDALAK**

BILD Hearing from the Seldom Heard: <http://www.bild.org.uk/about-bild/ourwork/seldom-heard/>  
Department of Health and Social Care Making

### **A könnyebben érthető írásos anyagokra vonatkozó útmutató:**

<https://www.gov.uk/government/publications/making-written-information-easier-to-understand-for-people-with-learning-disabilities-guidance-for-people-who-commission-or-produce-easy-read-information-revised-edition-2010>

Mencap's Raising our Sights communication guide: [https://www.mencap.org.uk/sites/default/files/2016-6/2012.340%20Raising%20our%20sights\\_Guide%20to%20communication\\_FINAL.pdf](https://www.mencap.org.uk/sites/default/files/2016-6/2012.340%20Raising%20our%20sights_Guide%20to%20communication_FINAL.pdf)

Murphy J & Cameron L (2006) Talking Mats: A resource to enhance communication. *Stirling: University of Stirling.*

Murphy J & Cameron L (2008) The effectiveness of Talking Mats® with people with intellectual disability. *British Journal of Learning Disabilities* 36 (4).

National Autistic Society, communication tips: <http://www.autism.org.uk/about/communication/communicating.aspx>

National Autistic Society, visual supports:  
<http://www.autism.org.uk/visualsupports>

Royal College of Speech and Language Therapists guidance:  
[https://www.rcslt.org/news/good\\_comm\\_standards](https://www.rcslt.org/news/good_comm_standards)

Personal communication passports:  
<http://www.communicationpassports.org.uk/Home/>

Talking Mats: <https://www.talkingmats.com/>

United Response communication resource:  
[https://issuu.com/unitedresponse1/docs/ur\\_communication\\_resource](https://issuu.com/unitedresponse1/docs/ur_communication_resource)

The Participatory Autism Research Collective (PARC):  
[www.PARCautism.co.uk](http://www.PARCautism.co.uk)

## **ONLINE ELÉRHETŐ CIKKEK ÉS ÍRÁSOK:**

Interjú Damian Miltonnal (2018):  
<https://skatulya.hu/autizmus/uj-kutatasok-nyoman-valtozas-in-dulhat.php>

„Szivárványszemüveg” blogger írása a Skatulya blogon (2020):  
<https://skatulya.hu/autizmus/ut-a-hogyantol-a-miertbe.php>

NFSZK (2020): Kitekintés autizmus témában – Horvát Kriszta emlékére. *Budapest: NFSZK Autizmus Koordinációs Iroda.*  
[https://fszk.hu/wp-content/uploads/2020/11/Kitekintes-autizmus-temaban\\_v3.pdf](https://fszk.hu/wp-content/uploads/2020/11/Kitekintes-autizmus-temaban_v3.pdf)

Damian Milton (2015): Mi is pontosan az autizmus? Elméleti keret. *Budapest: Autizmus Koordinációs Iroda.*  
<https://issuhub.com/view/index/34293>

## **HASZNOS OLDALAK:**

<https://skatulya.hu/>

<https://skatulya.hu/konferencia>

## **HASZNOS KÖNYVEK:**

Clare Sainsbury (2011): *Marslakó a játszótéren - Hogyan értsük meg az Asperger-szindrómás iskolásokat?* *Budapest: Geobook Kiadó - Autisták Országos Szövetsége*

Tony Attwood (2015): *Az Asperger-szindróma kézikönyve - Szülőknek, pedagógusoknak, szakembereknek.* *Budapest: Animus Kiadó*

Sue Fletcher-Watson – Francesca Happé (2021): *Autizmus – Új bevezetés a pszichológiai elméletekbe és vitákba.* *Budapest, FSZK Nonprofit Kft. (A kiadvány a Montázs projekt keretében jelent meg.* Eléréséről tájékoztatás:  
<https://nszi.hu/szervezet/fogyatekossagugyi-igazgatosag/autizmus-koordinacio>

## ***A KIADÓNÁL KORÁBBAN MEGJELENT KIADVÁNYOK:***

Faragó Melinda – Farkas Gyöngyi Karolina (2018):  
Érzelmeink nyomában – játékos hangulathatározó. *Budapest: Symbo Alapítvány*

Faragó Melinda – Farkas Gyöngyi Karolina (2019):  
Barátkozni jó! Avagy mi fán terem a barátság. *Budapest: Symbo Alapítvány*

Faragó Melinda – Farkas Gyöngyi Karolina (2020):  
Legyél érzelmeid mestere. *Budapest: Symbo Alapítvány*

Faragó Melinda – Farkas Gyöngyi Karolina (2021):  
Hangulatnapló. *Budapest: Symbo Alapítvány*

Farkas Gyöngyi Karolina – Solt Anna – Cseh Judit (2020):  
„Pontosan ki az, akinek kóros igénye van arra, hogy kontrolláljon kit?” *Budapest: Symbo Alapítvány.*  
[https://skatulya.hu/wp-content/uploads/2020/10/A5\\_Leaflet\\_Skatulya\\_FINAL\\_web-1.pdf](https://skatulya.hu/wp-content/uploads/2020/10/A5_Leaflet_Skatulya_FINAL_web-1.pdf)

### **Szerzők:**

Dr. Damian Milton  
Dr. Jill Bradshaw

### **Kiadó:**

Symbo Alapítvány  
1086 Budapest, Bauer Sándor utca 10. 4/1  
[www.symbo.hu](http://www.symbo.hu)  
[hello@symbo.hu](mailto:hello@symbo.hu)

### **Eredeti kiadó:**

Pavilion Publishing and Media Ltd,  
Rayford House, School Road, Hove, BN3 5HX  
Tel: 01273 434 943  
Fax: 01273 227 308  
Email: [info@pavpub.com](mailto:info@pavpub.com)

### **A magyar kiadást segítették:**

Farkas Gyöngyi Karolina  
Solt Anna

### **Lektorálta:**

Hámory Zsófia

### **Szakmai lektor:**

Petri Gábor PhD

### **Illusztráció, tördelés:**

Gróf Péter  
[www.behance.net/grofpeter](http://www.behance.net/grofpeter)

### **Támogató:**

Inter-Metal Recycling Kft

**ISBN:** 978-615-01-4525-6

Minden jog fenntartva. A könyv szerzői jogi oltalom és kiadói felhasználási jog alatt áll. Bármely részének vagy egészének mindennemű többszörözése, utánnomása vagy elektronikus terjesztése kizárólag a jogtulajdonos és a kiadó előzetes írásbeli engedélye alapján jogszerű.



*„Az életben három dolog fontos. Az első a kedvesség.  
A második a kedvesség. A harmadik pedig a kedvesség.”*

Henry James

Kiadványunk célja, hogy megkérdőjelezzük, hogyan kommunikálunk és lépünk interakcióba autista vagy értelmi fogyatékossgal élő emberekkel. A „Tíz szabály” alapvető szándéka, hogy a való életből vett példákkal provokálja az embereket, melyek jól rávilágítanak arra, hogy egy szakember, az ellátás vagy a környezet hogyan teremthet – akarva-akaratlanul is – akadályt és okozhat nehézségeket pont azoknak az embereknek, akiknek segítenie kellene.

Mindegyik kommunikációs „szabály” az érintettek szemszögéből, az ő hangjukon szólal meg, mivel az ellátásoknak és a gyakorlatban alkalmazott módszereknek is ők az „elszenvedő” alanyai. Reméljük, hogy a 10 szabály összességében hasznos vitaindítónak bizonyul, ami elősegíti és felgyorsítja a változást. Mindegyik szabály után pozitív, hasznos gyakorlati példákat sorolunk fel. Kiadványunk a követendő gyakorlatról is nyújt némi háttérinformációt a megfelelő hivatkozásokkal.

Kiadványunkat számos célra fel lehet használni, így a munkatársak betanításához, autizmus érzékenyítő tréningen, egyéni szakmai fejlesztéshez és reflexióhoz, valamint az ellátás kialakításáról és fejlesztéséről folytatott csoportos szakmai megbeszéléseken is. Hasznos segítséget nyújthat az ellátó intézményekben dolgozóknak, szakembereknek, segítőknek, trénereknek, tanároknak, diákoknak és gondozóknak egyaránt.

Kiadja:



Támogató:

