

V MOJEM SVETU...

Sem Matic in imam avtizem



VABIM TE, DA SPOZNAŠ MOJ SVET 😊

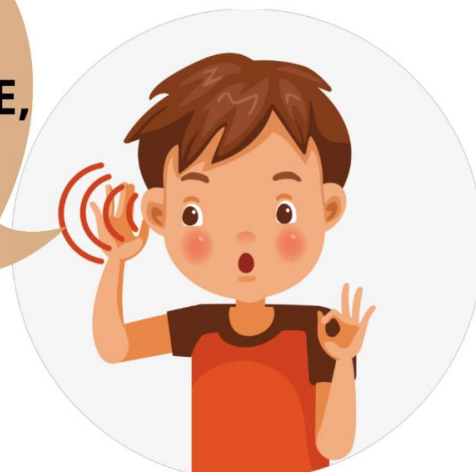
POZDRAVLJEN/A.

MOJE IME JE **MATIC**. OBISKUJEM 4. RAZRED. ŽIVIM Z MAMICO, OČETOM IN MLAJŠIM BRATCEM. V PROSTEM ČASU RAD RAZSTAVLJAM TRAKTORJE, MOTORJE, VSE KAR IMA KOLESA. Z DRUŽINO GREM RAD TUDI NA SLADOLED, V PARK IN NA IGRIŠČE. NA IGRIŠČU SE NAJRAJE VRTIM NA VRTILJAKU. MOJA NAJLJUBŠA HRANA SO ŠPAGETI BREZ OMAKE, NAJLJUBŠA PIJAČA PA POMARANČNI SOK. MOJ NAJBOLJŠI PRIJATELJ JE LUKA. V ŠOLI IMAM NAJRAJE MATEMATIKO, NE MARAM PA ŠPORTNE VZGOJE IN IGER Z ŽOGO.

ČE ME POGLEDAŠ, SEM TAK KOT OSTALI OTROCI (IMAM RJAVE LASE, RJAVE OČI, RAD NOSIM OBLEČENO TRENIRKO, BELE SUPERGE, OBIČAJNO SEM DOBRE VOLJE ...), A MOJI MOŽGANI DELUJEJO NEKOLIKO **DRUGAČE**.

IMAM AVTIZEM.

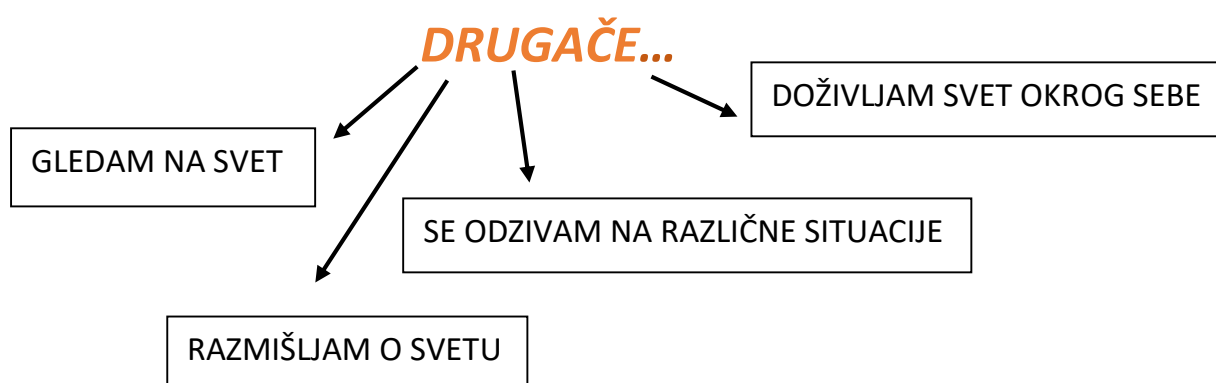
SPRAŠUJEŠ ME,
KAJ JE
AVTIZEM?



Avtizem je vseživljenjska razvojna motnja, ki prizadene možgane pri sprejemanju in obdelavi informacij.

ZAPLETENO SE SLIŠI, KAJNE? TO SO MI POVEDALI ODRASLI. LE KDO BI JIH RAZUMEL? 😊

ČE SEM ISKREN, ŠE SAM NE RAZUMEM TEGA STAVKA, VAM PA LAHKO POKAŽEM, KAKO JAZ DOŽIVLJAM SVET OKROG SEBE.



SPOZNAJ MENE IN MOJ SVET

SLUH

OBIČAJNE ZVOKE IZ OKOLJA SLIŠIM MOČNEJE KOT OSTALI OTROCI, NPR. ZMOTI ME ZVOK BRENČANJA ČEBELE, KI ZAIDE V UČILNICO, ZVOK VLAKA, KI POTUJE MIMO ŠOLE, ZVOK PRASKANJA KREDE PO TABLI, KRIČANJE OTROK NA HODNIKU...

KADAR JE PREVEČ DRAŽLJAJEV IZ OKOLJA IN PREVEČ GLASNO ZAME, MI POMAGA, DA SI POKRIJEM USEŠA, DA SI NADANEM UŠESNE SLUŠALKE, POSLUŠAM MIRNO GLASBO, SE UMAKNEM IZ PROSTORA...

VČASIH PA KATERIH STVARI PREPROSTO NE SLIŠIM – NPR. GLASNO TROBLJENJE AVTOMOBILA.

VONJ

TUDI MOJ NOS HITREJE IN INTENZIVNEJE ZAZNA VONJAVE, KOT SO NPR. VONJ PO KAVI, HRANI, ČISTILIH IN ČLOVEŠKEM VONJU. VONJ, KI GA VI OBIČAJNO SPLOH NE ZAZNATE, JAZ OBČUTIM ZELO MOČNO IN ME HITRO VZNEMIRI, PREVZAME, DA NE MOREM MISLITI NA NIČ DRUGEGA. VČASIH S POMOČJO VOHA SPOZNAVAM SVET OKROG SEBE – KO SPOZNAVAM NEKOGA NOVEGA, MU POVOHAM ROKE.

TIP IN DOTIK

ZELO OBČUTLJIVA JE TUDI MOJA KOŽA. NEKATERA OBLAČILA ME TAKO BODEJO IN PIKAJO, DA SI JIH NIKAKOR NE MOREM OBLEČI, NPR. DRES PRI ŠPORTNI VZGOJI. TO NE POMENI, DA

MI DRES NI VŠEČ ALI DA GA NE ŽELIM OBLEČI, AMPAK MI VZBUJA ZELO NEPRIJETNE OBČUTKE. PRAV TAKO KOT DOTIKI DRUGIH LJUDI. VČASIH MI OBJEM MOJIH NAJDRAŽJIH USTREZA, VČASIH ME PA NJIHOV OBJEM ZMOTI IN MI NI PRIJETNO - TAKRAT JIH ODRINEM STRAN ALI PA SE SAM UMAKNEM.

KOT STE SLIŠALI, EN OBIČAJEN DAN ZA VAS JE ZAME DAN POLN RAZLIČNIH ZVOKOV, VONJEV IN DRAŽLJAJEV, KATERE DOŽIVLJAM VELIKO MOČNEJE KOT DRUGI OTROCI. PRI POUKU SE ZATO POGOSTO TEŽKO ZBEREM, POSLUŠAM IN SLEDIM NAVODILOM UČITELJICE.

VČASIH SE MI ZDI, DA JE MOJA GLAVA KOT TEMPIRANA BOMBA, KI BO VSAK HIP EKSPLODIRALA.



KADAR SEM **PREUTRUJEN** OD VSEH ČUSTEV IN RAZLIČNIH SITUACIJ, VZNEMIRJEN, POGOSTO **NAREDIM NEKAJ, KAR DRUGIM NI VŠEČ IN NI PRIMERNO** – NPR. ZAČNEM KRIČATI, STEČEM VSTRAN, ODRIVAM LJUDI OD SEBE ...



DRUGI ME VČASIH NE RAZUMEJO, ZAKAJ SE TAKO VEDEM, JAZ PA JIM TUDI NE ZNAM POVEDATI IN RAZLOŽITI, ZAKAJ SEM TAKO VZNEMIRJEN...



ODRASLI TAKRAT POGOSTO POSTANEJO HUDI NAME – ZAČENJO KRIČATI NAME, ME KAZNUJEJO S TEM, DA MI VZAMEJO MOJO NAJLJUBŠO IGRAČO, ME ODPELJEJO V DRUG PROSTOR, MI GOVORIJO, DA SEM RAZVAJEN, NEMOGOČ, DA SE NE ZNAM OBNAŠATI...



ALI MI TO POMAGA, DA SE UMIRIM?

NE VEDNO

AMPAK ME ŠE BOLJ ZMEDE IN RAZBURI. ŠE SAM NE RAZUMEM, KAJ ME VZNEMIRI, ZAKAJ SE TAKO BURNO ODZOVEM IN KAKO BI NAJ BILO PRAV.

KAKO PA MI LAHKO POMAGAŠ TI?

1. KADAR JE ZAME PREVEČ VSEGA, POTREBUJEM **VAREN PROSTOR**. PROSTOR, KAMOR SE LAHKO UMAKNEM IN »SKRIJEM« PRED MOČNIMI DRAŽLJAJI, KI ME VZNEMIRJAJO.
2. OB SEBI POTREBUJEM **UMIRJENO OSEBO**, KI ME **RAZUME** IN JE **POTRPEŽLJIVA** Z MANO.
3. TEŽKO SE ZNAJDEM SAM, ZATO OB SEBI POTREBUJEM OSEBO, KI ME LAHKO NAUČI, **KAKO NAJ POSKRIBIM SAM ZASE** IN KAKO SE V TEŽKIH SITUACIJAH **ODZOVEM NA PRIMEREN NAČIN**.

DA SE LAŽJE ZNAJDEM V VSAKODNEVNIH SITUACIJAH,
MI POMAGAJO:

- ✓ **RUTINA**
- ✓ **RITUALI**
- ✓ **RED**
- ✓ **URNIKI**

POMAGA MI, ČE SE VEČINA STVARI DOGAJA VSAK DAN ENAKO – V ENAKEM VRSTNEM REDU IN NA ENAK NAČIN. POMEMBNO MI JE, DA VEM, KAKO SI SLEDIJO DOGODKI (NPR. V PONEDELJEK PRVO URO IMAMO VEDNO SLO, DRUGO URO MAT, PO DRUGI URI SLEDI MALICA ITD..). ČE SE URNIK KAJ SPREMENI ALI ZAMENJA, BREZ DA BI MI TO VNAPREJ POVEDALI, ME TO POGOSTO VZNEMIRI.

ZELO RAD IMAM TUDI SVOJE STVARI POSPRAVLJENE IN UREJENE VEDNO NA ISTEM MESTU. HITRO ME ZMOTIJO DROBNARIJE, SMETI, KI MOTIJO MOJ RED.

PROSIM TE TUDI, DA SE Z MANO POGOVARJAŠ TAKO, DA:

- ✓ **MI DOBESEDNO POVEŠ KAJ V RESNICI MISLIŠ**
(NPR. Pobrskej po spominu → Spomni se, o čem smo se včeraj pogovarjali pri uri SLO)
- ✓ **NE UPORABLJAŠ FRAZEMOV, PREGOVOROV, PRISPODOB, KER JIH JAZ RAZUMEM DOBESEDNO**
(NPR. Je to tvoje maslo? → Ali si ti kriv za to?)
- ✓ **MI NATANČNO RAZLOŽIŠ, KAJ SE DOGAJA IN MI POMAGAŠ, DA SE PRAVILNO ODZOVEM**



IN ZDAJ NABOLJ ZAPLETENA STVAR ZAME ...

ČUSTVA

OTROCI, ALI PREPOZNATE PRI SVOJEM PRIJATELJU, KDAJ JE VESEL, KDAJ JE ŽALOSTEN, KDAJ JEZEN..? KAKŠNI SO OTROCI NA SLIKI?

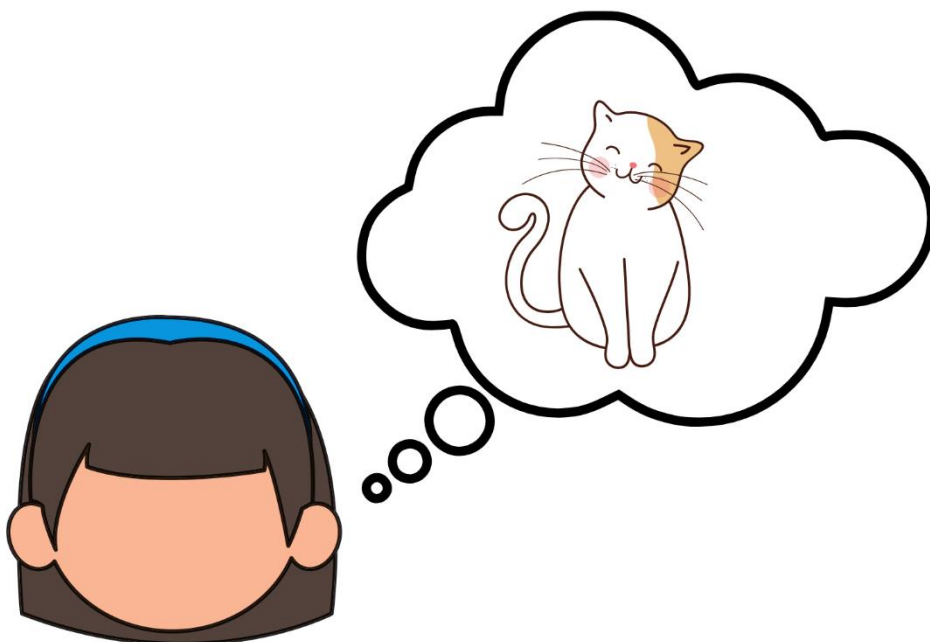


NO, MENI JE TO TEŽKO. VČASIH TEŽKO RAZBEREM Z OBRAZA, ALI SO MOJI PRIJATELJI VESELI, ŽALOSTNI, JEZNI, UTRUJENI...

PRIJATELJ NEJC MI JE REKEL, DA JE VESEL, KER JE DOBIL LEPO OCENO, JAZ PA SEM VIDEL NJEGOV OBRAZ TAKO:



SOSEDI LIZI JE UMRLA MUCA. MAMA PRAVI, DA JE LIZA ZELO ŽALOSTNA. ZAME JE NJEN OBRAZ ZGLEDAL TAKO:



TUDI PRI SEBI NE PREPOZNAM ČUSTEV PRAV DOBRO. ZELO TEŽKO GOVORIM O SEBI, O TEM, KAJ DOŽIVLJAM, KAKO MI JE...

AMPAK...

LAHKO SE TEGA DELOMA NAUČIM. TAKO KOT VSE OSTALE STVARI... VI SE JIH UČITE SPONTANO, V VSAKODNEVNIH SITUACIJAH

JAZ PA ...

POČASI, NAČRTNO IN NA DRUGAČEN NAČIN. KAR PA NE POMENI, DA MI BO VEDNO USPELO. KLJUB UČENJU, TRUDU IN SPODBUDI SE BOM ŠE KDAJ PA KDAJ ODZVAL NA NEPRIMEREN NAČIN, KER V TISTEM TRENUTKU

NE BOM ZNAL ALI ZMOGEL DRUGAČE.

AMPAK SE TRUDIM 😊

KAJ SI ŽELIM?

PRIJATELJEV IN OBČUTEK SPREJETOSTI –
DA SE ME LJUDJE NE IZOGIBAJO, DA ME RAZUMEJO IN
SPREJMEJO, TAKEGA KOT SEM.

JAZ SEM MATIC IN TO JE MOJ SVET 😊



Zgodba o

Maticu je prirejena po knjigi Kako je biti jaz? (avtorice Alenke Klemenc).

Gradiva je pripravila Strokovna skupina za podporo inkluziji;
Murska Sobota, april 2023.

