

# Comprendre l'autisme



## Com explicar l'autisme per a nens/es?



## ∞ Què és l'autisme?

Les persones amb autisme són molt diferents en la forma que pensen, senten i es relacionen amb el món que els envolta. Les persones amb autisme tenen cervells que funcionen d'una manera diferent, cosa que significa que poden entendre, interpretar i reaccionar davant les coses de manera diferent a altres persones. No és una malaltia, sinó una manera diferent de ser i viure.

Algunes persones amb autisme poden ser molt bones en unes certes coses, com bona memòria per a recordar detalls, resoldre problemes matemàtics molt bé o ser molt creatives. No obstant això, a vegades poden trobar més difícil comunicar-se o entendre el que altres persones estan sentint.

## ∞ Com es veu l'autisme?

Les persones amb autisme poden ser molt diferents. Algunes vegades, les persones amb autisme tenen dificultat per a parlar o per a entendre el que uns altres senten. Per exemple, poden no mirar als ulls o semblar que no estan parant atenció, però això no significa que no estiguin escoltant. Només és que per a elles, mirar als ulls pot ser incòmode.





També pot ser difícil per a algunes persones amb autisme entendre les emocions dels altres. Si un amic està trist, potser no saben què fer per a ajudar-lo, no perquè no els importi, sinó perquè els hi costa llegir aquests senyals emocionals.

Imaginem que estem en una festa i hi ha molta música, llums brillants i molta gent parlant alhora. Per a moltes persones, això pot ser divertit, però per a algú amb autisme, pot ser aclaparador. Poden necessitar un espai tranquil per a calmar-se o demanar que baixin el volum. Això no significa que no els agradi estar en la festa, només que el seu cervell processa la informació de manera diferent. Però també hi ha persones amb autisme a les que els hi agrada la música i els hi encanta el soroll!

## Mites sobre l'autisme

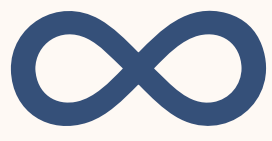
Un mite és quan tothom creu que alguna cosa és d'alguna manera, però en realitat això no és veritat. Un mite molt freqüent és que les persones amb autisme no volen parlar. Però això no és cert. Algunes persones amb autisme poden parlar molt, mentre que unes altres poden preferir no fer-ho, no perquè no vulguin, sinó perquè els hi costa molt. Altres persones es comuniquen només escrivint o utilitzant dibuixos. L'important és entendre que tots som diferents i que l'autisme es presenta de moltes maneres diferents en cada persona.

Un altre mite és que les persones amb autisme no volen fer amics. En realitat, moltes persones amb autisme volen tenir amics, però a vegades no saben com començar una conversa o com relacionar-se. Per exemple, poden parlar sobre un tema que els agrada molt, com els dinosaures, però no s'adonen que els altres no estan tan interessats en aquest tema o no volen parlar sobre això solament o molta estona. Aquí és on podem ajudar, mostrant-los com iniciar una conversa o fer preguntes sobre el que els agrada a uns altres.

## Com es tracta l'autisme?

És important saber que no hi ha una "cura" per a l'autisme. L'autisme no és una cosa que hagi de ser "curada", sinó que és una part de la identitat d'una persona. El que sí que es pot fer és proporcionar suport. Les persones amb autisme poden aprendre a gestionar les situacions que els hi resulten difícils.

Les teràpies, com la teràpia ocupacional (fer activitats que els hi agradin), la teràpia de llenguatge (per a aprendre a comunicar-se millor) o la teràpia conductual (aprendre a mirar als ulls o a relaxar-se quan estan nerviosos), són molt útils perquè els ensenyen a entendre millor el món al seu voltant i a desenvolupar habilitats per a relacionar-se amb altres persones.



## Vull ajudar als meus companys/es amb autisme

Si tens un company/a de classe o una persona coneguda amb autisme, és important ser amable, respectuós i pacient. Aquí van algunes maneres de fer-ho:

- **Sigues comprensiu:** Si veus que algú està passant per un moment difícil, com sentir-se malament perquè hi ha molt de soroll o perquè hi ha moltes persones, sigues comprensiu. Pots oferir-los un lloc tranquil on puguin relaxar-se o demanar-los si necessiten ajuda.
- **Escolta sense jutjar:** A vegades, una persona amb autisme pot no comunicar-se de la mateixa manera que un altre. Pot ser que no faci contacte visual o que prefereixi no parlar, però això no significa que no vulgui interactuar. Escolta el que diu o fes un esforç per comunicar-te d'una manera que ells puguin entendre. Si ens burlem d'aquestes persones, se sentiran insegures i espantades i cada vegada voldran parlar menys.
- **Sigues pacient:** A vegades, les persones amb autisme poden necessitar més temps per a entendre una pregunta o per a respondre. És important donar-los el temps necessari perquè responguin sense que se sentin atabalats.
- **No facis suposicions:** No totes les persones amb autisme són iguals. Algunes poden parlar molt, uns altres poden ser més tranquils. El més important és recordar que, encara que puguin ser diferents, tots mereixen ser tractats amb respecte i amabilitat.



## Acceptació

Al final, tots som diferents, i això és el que fa que el món sigui tan interessant. Conèixer persones amb autisme no sols ens ensenya a ser més inclusius, sinó també a ser més empàtics i respectuosos amb les diferències. Tots podem aprendre dels altres, i les persones amb autisme tenen molt a ensenyar-nos sobre la paciència, la creativitat i la forma en què veiem el món.





# ∞ Materials Per veure amb nens/es



Si vols saber més sobre el projecte AUTHERAPIES ves a: [www.autherapies.eu](http://www.autherapies.eu)