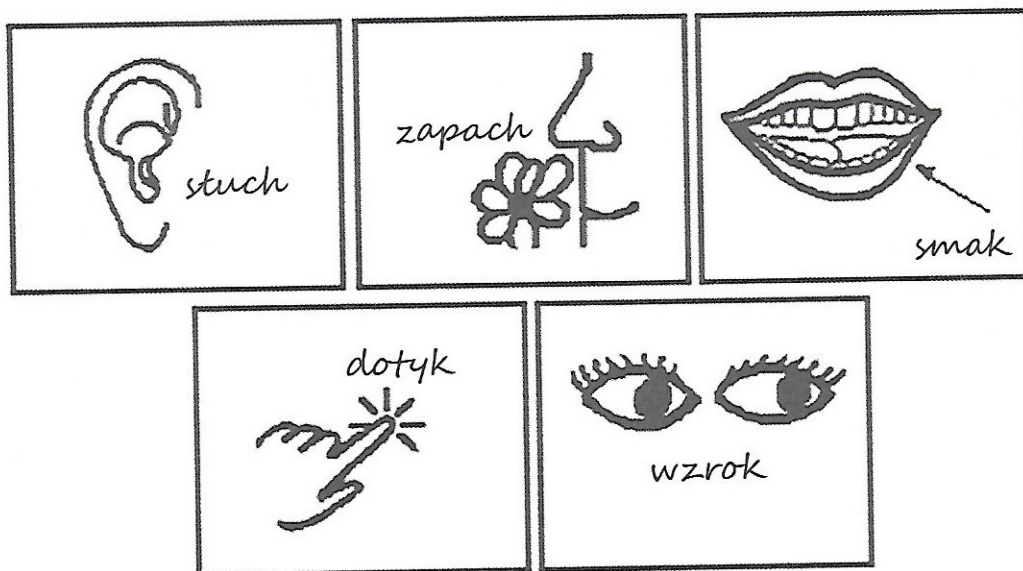


Pięć zmysłów

Zazwyczaj ludzie mówią, że istnieje pięć zmysłów*. Są to:



Każdy doświadcza świata poprzez zmysły.

Czasami to, czego doświadczam za pomocą zmysłów, jest przyjemne, a innym razem nieprzyjemne. Niekiedy to, co odczuwam poprzez zmysły, boli. Bez względu na to, co się czuje, może to być przytłaczające. Czasem w ogóle niczego nie czuję.

W tym rozdziale będę czytać, zaznaczać i zapisywać to, co jest prawdziwe w odniesieniu do moich zmysłów.

* Obrazek Communication Symbols© 1981–2014 Mayer-Johnson Company został wykorzystany za zgodą Mayer-Johnson Company.

Głośne lub niespodziewane dźwięki

Słuch wyraża świadomość otaczających dźwięków. Niektóre z nich – te głośne lub niespodziewane – wymieniono poniżej. Wielu osobom pewne dźwięki nie przeszkadzają, inni zaś ich nie lubią.

Otoczę kółkiem lub zaznaczę kolorem dźwięki, które mnie denerwują.

- | | |
|-------------------------------|--|
| ▶ Odkurzacz | ▶ Klaksony samochodowe i syreny |
| ▶ Włączony blender | ▶ Włączone maszyny i silniki |
| ▶ Dzwoniący telefon | ▶ Kaszlący, śmiejący się i krzyżący ludzie |
| ▶ Radiowęzeł szkolny | ▶ Śpiew ptaków i inne odgłosy natury |
| ▶ Kosiarka do trawy | ▶ Szum morza |
| ▶ Ludzie mówiący jednocześnie | ▶ Grzmot, odgłosy burzy |
| ▶ Płaczące dzieci | ▶ Inne: _____ |
| ▶ Szczekające psy | |

W domu, szkole i innych miejscach można usłyszeć dźwięki, które powodują u mnie ból lub mnie denerwują. Mogę stać się zdenerwowany i zły. Mogę krzyczeć i płakać. Niektóre dzieci mogą zatykać sobie uszy albo uciekać.

Czasami głośne i nagłe dźwięki sprawiają, że zachowuję się lub czuję w taki sposób:

„Ciche” dźwięki, których inni nie słyszą

Istnieją pewne dźwięki, które słyszę, ale inni ludzie ich nie słyszą lub nie zwracają na nie uwagi. Nazywa się je *cichymi dźwiękami*. Sposób, w jaki ich doświadczam, może się różnić. Przykłady tych dźwięków to:


- Bzyczenie owadów
- Odgłosy wydawane przez fluorescencyjne światła, wentylatory, lodówki, komputery
- Odgłos samolotów i silników, które znajdują się daleko
- Dźwięki radia lub telewizora znajdujących się w innym pokoju
- Podkład muzyczny w filmach
- Kiedy ktoś rozmawia lub pracuje w innym pokoju
- Gdy ktoś oddycha lub przewraca kartki książki
- Kiedy ktoś żuje lub się drapie

Większość ludzi nie zwraca uwagi na takie odgłosy, ponieważ wydają się ciche lub nieistotne. Można je ignorować. Wiele osób autystycznych nie potrafi nie zwracać na nie uwagi. Niektóre z nich mnie denerwują. Wpływają na zmianę mojego nastroju.

Czasami te dźwięki sprawiają, że jestem zdenerwowany, zły lub odczuwam inne emocje:

Dotyk

Dotyk to uczucie, które mi towarzyszy, gdy coś dotyka mojej skóry. Czasem jest to przyjemne, ale innym razem dotykanie mnie denerwuje. Może sprawiać mi ból lub być niemiłe. Wiele osób z autyzmem denerwują pewne rodzaje dotyku. Czasami bywa jednak odwrotnie – osoby te mogą bardzo lubić jakiś rodzaj dotyku.

Wykreślę to, czego nie lubię, otoczę kółkiem to, co lubię. Niektóre rzeczy można wykreślić i otoczyć kółkiem! 

- | | |
|--|--|
| ▶ Koszule i rękawy | ▶ Pływanie |
| ▶ Szwy i metki | ▶ Czesanie włosów |
| ▶ Zamki błyskawiczne i wszywane paski | ▶ Mycie głowy szamponem |
| ▶ Skarpetki, szwy przy palcach | ▶ Obcinanie włosów |
| ▶ Krótkie i długie spodnie | ▶ Gdy ktoś mnie przytula |
| ▶ Bielizna | ▶ Gdy ktoś mnie trąca |
| ▶ Halki, sukienki, spódnice | ▶ Gdy ktoś klepie mnie po ramieniu |
| ▶ Kapelusze, czapki, czapki wełniane | ▶ Delikatny, lekki dotyk |
| ▶ Opaski na głowę, szaliki, kaptury | ▶ Gdy ktoś mnie łaskocze |
| ▶ Jedwab, dżins, bawełna, flanela | ▶ Silny, głęboki dotyk lub masaż |
| ▶ Aksamit, wełna, sztuczny jedwab, poliester | ▶ Gdy ktoś trzyma mnie za rękę |
| ▶ Naszyjniki i inne rodzaje biżuterii | ▶ Gdy lekarze lub pielęgniarki mnie dotykają |
| ▶ Gdy ktoś mnie całuje | ▶ Gdy ktoś lub coś dotyka mnie niespodziewanie |
| ▶ Branie prysznic | ▶ Inne: _____ |
| ▶ Kąpiel | _____ |

Powonienie

Zapach to świadomość świata zdobywana poprzez nos. Nazywa się je „woniami”. Niektóre wonie są silniejsze od innych.

Wiele osób czuje zapach róż, powietrza po deszczu czy świeżo upieczonego chleba. Mówią wtedy, że te rzeczy ładnie pachną. Innym razem czują zapach zepsutego jedzenia czy zabrudzonej pieluszki. Mówią więc, że te rzeczy brzydko pachną. Zazwyczaj jednak ludzie nie zwracają zbyt dużej uwagi na większość łagodnych zapachów.

Wiele osób z autyzmem czuje zapachy nawet wtedy, kiedy inni ludzie ich nie odczuwają. Jeśli czuję jakiś zapach, może być mi trudno myśleć o czymkolwiek innym.

Otoczę kółkiem lub zaznaczę kolorem to, co mówi prawdę o mnie. 

- ▶ Zwracam dużą uwagę na zapachy.
- ▶ Zwykle chcę powąchać lub dotknąć rzeczy, które widzę.
- ▶ Lubię wąchać włosy lub skórę ludzi.
- ▶ Denerwuje mnie zapach perfum lub niektórych dezodorantów.
- ▶ Jeśli zapach jest silny, nie mogę myśleć o niczym innym.


▶ Inne: _____ .

▶ Lubię te zapachy: _____ .

▶ Nie lubię tych zapachów: _____ .

Wzrok

Wzrok ma związek z tym, co ludzie robią ze swoimi oczami. Wiele osób z autyzmem widzi rzeczy, których inni ludzie mogą nie dostrzegać. Niektórzy lubią przyglądać się pewnym rzeczom.

Otoczę kółkiem lub zaznaczę kolorem to, co mówi prawdę o mnie. 

Lubię:


- | | |
|---|---|
| ▶ Przyglądać się rzeczom, które się kręcą (jak wiatraki przy suficie) | ▶ Długo przyglądać się moim ulubionym przedmiotom |
| ▶ Patrzeć na rzeczy, które są ułożone w kupki lub uszeregowane | ▶ Patrzeć na rzeczy, które mają określony kształt lub kolor |
| ▶ Patrzeć na rzeczy, które się przewracają (jak strony książki) | ▶ Patrzeć na światło |
| ▶ Patrzeć na rzeczy, które się poruszają w przypadkowy sposób | ▶ Pochmurne dni |
| ▶ Nagły, nieoczekiwany ruch | ▶ Jasne słońce |
| ▶ Obserwować kątem oka | ▶ Ciemność lub noc bez zapalania świateł |
| ▶ Układać palce i dłonie w różne pozycje | ▶ Inne: _____ |
| | _____ |

Niektóre osoby autystyczne stają się dezorientowane lub zaniepokojone, gdy widzą zbyt dużo rzeczy w tym samym czasie. Inni denerwują się, gdy otaczające ich przedmioty się poruszają. Z powyższej listy wykreślę rzeczy, których NIE lubię widzieć.

Smak

Smak ma związek z jedzeniem lub piciem. Każdy ma swoje ulubione produkty, ale też potrawy, których smaku nie lubi.

Niektórzy ludzie zwracają uwagę nie tylko na smak, ale także na kolor jedzenia i jego konsystencję w ustach. Małe dzieci wolą pić płyny, zamiast przeżuwać pokarmy stałe. Inni lubią próbować rzeczy, które nie nadają się do jedzenia. Wtedy wkładają do ust papier, zabawki lub inne przedmioty. Są też ludzie, którzy chcą codziennie jeść to samo. Jeśli tak się dzieje, to rodzice mówią, że dziecko jest wybredne.

Zaznaczę rzeczy, które są dla mnie ważne, jeśli chodzi o jedzenie. 

- ▶ Konsystencja jedzenia – jakie wrażenie powoduje w moich ustach.
- ▶ Aromat i zapach jedzenia – jak mi smakuje.
- ▶ Kolor jedzenia.
- ▶ Chcę codziennie jeść to samo.
- ▶ Lubię różne potrawy i próbować nowe rzeczy.
- ▶ Inne: _____

Kiedy rodzic lub terapeuta mówi: „Po prostu tego spróbuj” lub „Weź tylko mały kęs”, oznacza to, że muszę to ugryźć tylko raz, przeżuć, a potem połknąć. Kiedy skończę przełykać, nie muszę gryźć pokarmu jeszcze raz, chyba że będę tego chciał. Mogę zdecydować po jednym gryzie.