

JAK PROSTO MÓWIĆ O

# SPEKTRUM AUTYZMU

- nie tylko w Dzień  
Świadomości -



Krótki przewodnik o spektrum autyzmu.

Joanna Jakś



[www.autyzmale.pl](http://www.autyzmale.pl) | [kontakt@autyzmale.pl](mailto:kontakt@autyzmale.pl)

**Autyzm** (ang. Autism Spectrum Disorder, ASD) to neurobiologiczna różnorodność rozwojowa, która wpływa na sposób, w jaki człowiek odbiera, przetwarza i interpretuje świat. Nie jest chorobą ani efektem wychowania – to wrodzony, trwały wariant rozwoju mózgu, obecny przez całe życie.

Współczesne podejście do autyzmu odchodzi od modelu medyczno-deficytowego. Zamiast koncentrować się na tym, czego osobie autystycznej „brakuje”, coraz częściej mówi się o neuroróżnorodności – czyli o fakcie, że ludzie różnią się sposobem działania układu nerwowego, a te różnice są naturalnym elementem ludzkiego gatunku.

Badania neuropsychologiczne pokazują, że autyzm wiąże się z inną organizacją połączeń neuronalnych – szczególnie między obszarami odpowiedzialnymi za przetwarzanie sensoryczne, emocjonalne i społeczne.

Mózg osoby autystycznej nie działa gorzej, lecz inaczej: informacje są przetwarzane bardziej szczegółowo, lokalnie, z mniejszym filtrowaniem bodźców.

### Autyzm jako odmienna trajektoria rozwoju

Autyzm to inna ścieżka rozwojowa, a nie zaburzenie „typowego” rozwoju. Oznacza to, że poszczególne kompetencje – językowe, emocjonalne, społeczne czy adaptacyjne – rozwijają się w odmiennym rytmie, często głębiej, ale wolniej. Celem wsparcia nie jest przyspieszanie tych procesów, lecz tworzenie warunków, w których osoba autystyczna może rozwijać się w zgodzie ze swoim tempem i stylem przetwarzania świata.

### Różnorodność w spektrum

Spektrum autyzmu obejmuje szeroki zakres funkcjonowania. Nie ma dwóch osób autystycznych, które doświadczają świata w identyczny sposób. Profil funkcjonowania zależy m.in. od indywidualnego profilu sensorycznego (wrodzonego sposobu odbierania i przetwarzania bodźców), kompetencji językowych, zdolności poznawczych, samoregulacji i obecności trudności współwystępujących.

Zamiast mówić o „niskim” i „wysokim” poziomie funkcjonowania, współcześnie opisuje się indywidualny profil mocnych stron i potrzeb, który określa, jak najlepiej wspierać daną osobę w codziennym życiu.



## Przetwarzanie sensoryczne

Jedną z podstawowych cech autyzmu są różnice w przetwarzaniu bodźców zmysłowych. Osoby autystyczne mogą być nadwrażliwe lub niedowrażliwe na dźwięki, światło, zapachy, temperaturę, dotyk czy ruch. Układ nerwowy reaguje na bodźce z większą intensywnością, co sprawia, że świat bywa zbyt głośny, zbyt jasny lub zbyt chaotyczny.

Nieprawidłowe filtrowanie bodźców prowadzi do zjawiska przebodźcowania – stanu przeciążenia sensorycznego, w którym organizm nie jest w stanie już przetwarzać informacji. Objawia się to wycofaniem, złością, płaczem, „zawieszeniem się” lub pozornie nieadekwatną reakcją.

To nie kwestia „złego zachowania”, ale fizjologiczna reakcja przeciążonego układu nerwowego.

## Myślenie, poznanie i język

Mózg autystyczny charakteryzuje się dominacją przetwarzania lokalnego nad globalnym – oznacza to, że osoba autystyczna skupia się na szczegółach, strukturze i logice, często kosztem „ogólnego obrazu”. To sprawia, że potrafi dostrzegać wzorce, błędy i zależności niedostrzegalne dla innych, ale może mieć trudność z szybkim interpretowaniem sytuacji społecznych, w których znaczenie zależy od kontekstu, tonu głosu czy mimiki.

Język u osób w spektrum ma często charakter precyzyjny i dosłowny. Autystyczna komunikacja najczęściej jest oparta na logice, a nie na intuicji społecznej. Osoby te mogą unikać metafor, żartów, ironii, a jednocześnie wykazywać ogromną kreatywność językową w obszarach, które je interesują.

## Regulacja emocji i funkcje wykonawcze

Autystyczny układ nerwowy reaguje silniej na bodźce i stres. Zmiana planu, nieprzewidziana sytuacja czy nadmiar informacji mogą prowadzić do rozregulowania emocjonalnego – stanu, w którym emocje wymykają się spod kontroli, a reakcje stają się gwałtowne.

Często trudność dotyczy także tzw. funkcji wykonawczych – czyli planowania, rozpoczynania zadań, organizowania działań i przełączania się między czynnościami. Nie wynika to z lenistwa, lecz z innej organizacji pracy mózgu. Osoba autystyczna potrzebuje jasnych punktów odniesienia, przewidywalności i konkretnego celu, aby skutecznie działać.

## Komunikacja i relacje społeczne

Autyzm nie oznacza braku potrzeby kontaktu, lecz inny sposób budowania relacji. Osoby autystyczne często lepiej czują się w kontaktach 1:1 niż w grupach. Cenią głębokie rozmowy o konkretach, a nie powierzchowny small talk. Czasem ich zachowanie bywa odbierane jako „chłodne” lub „niegrzeczne”, podczas gdy w rzeczywistości wynika z trudności w interpretacji niewerbalnych sygnałów społecznych, takich jak gesty czy mimika.



Wiele osób autystycznych rozwija tzw. maskowanie – strategię polegającą na świadomym dostosowywaniu się do norm społecznych. Maskowanie pomaga funkcjonować w świecie neurotypowym, ale prowadzi do chronicznego zmęczenia a nawet tzw. autystycznego wypalenia.

## Współwystępowanie

U wielu osób autystycznych występują współwystępujące trudności, takie jak:

- ADHD,
- zaburzenia lękowe,
- depresja,
- dyspraksja,
- problemy ze snem,
- niepełnosprawność intelektualna,
- choroby rzadkie i zespoły genetyczne.

Nie są one częścią autyzmu, lecz często współwystępują i wymagają zintegrowanego podejścia diagnostycznego i terapeutycznego – również z obszaru medycznego. Szczególnie w sytuacjach, gdy pojawiają się nietypowe objawy z obszaru zdrowia fizycznego, psychicznego i zachowania.

W praktyce oznacza to, że ocena funkcjonowania powinna obejmować całość profilu osoby, a nie jedynie spektrum autyzmu jako etykietę.

## Neuroróżnorodność i środowisko

Z perspektywy neuroróżnorodności kluczowe jest założenie, że to nie autyzm jest problemem, lecz niedostosowane środowisko. Trudności pojawiają się tam, gdzie brakuje przewidywalności, struktury, zrozumienia i akceptacji. Dlatego wsparcie powinno obejmować nie tylko osobę autystyczną, ale także jej otoczenie – szkołę, rodzinę, miejsce pracy.

W praktyce oznacza to na przykład:

- redukcję bodźców i hałasu,
- stosowanie jasnych, wizualnych komunikatów,
- zapowiadanie zmian,
- elastyczne tempo nauki lub pracy,
- przestrzeń do wyciszenia i regeneracji.



## Praktyczne implikacje

Rozumienie autyzmu w ujęciu neuroróżnorodności oznacza zmianę w podejściu edukacyjnym i terapeutycznym:

- Nie „naprawiamy zachowań”, tylko szukamy ich sensu.
- Nie uczymy wyłącznie norm, tylko pokazujemy strategie funkcjonowania w różnych kontekstach.
- Nie oceniamy „trudności”, tylko dostosowujemy środowisko.

Najsukuteczniejsze wsparcie to takie, które łączy przekazywanie wiedzy o sensoryce, emocjach i funkcjach wykonawczych z empatią i cierpliwością.

## Perspektywa naukowa i etyczna

Badania z ostatnich lat pokazują, że autyzm należy postrzegać jako różnicę poznawczą i społeczną, a nie zaburzenie. Podejście to ma nie tylko znaczenie naukowe, ale też etyczne – prowadzi do zmiany języka z „zaburzeń” na różnice w rozwoju, co sprzyja akceptacji i podmiotowości osób autystycznych.

### Podsumowanie

Autyzm to złożony i spójny sposób funkcjonowania, obejmujący różnice sensoryczne, poznawcze, emocjonalne i społeczne. Nie oznacza braku empatii ani chęci kontaktu, lecz inny mechanizm ich przeżywania. Każda osoba autystyczna ma unikalny profil mocnych stron i potrzeb – i to on powinien być punktem wyjścia do diagnozy i wsparcia.

**Autyzm nie jest problemem do rozwiązania, lecz rzeczywistością do zrozumienia.  
W świecie, który dopuszcza różne sposoby bycia i komunikacji,  
osoba autystyczna nie jest „inna” — jest po prostu sobą.**

## Trochę szczegółów

### 1. Sensoryka

*Istota zjawiska:* Każdy człowiek odbiera świat przez zmysły – dotyk, wzrok, słuch, smak, węch, równowagę, czucie ciała. U osób autystycznych te systemy działają w sposób bardziej indywidualny i niestandardowy. To nie „zaburzenie”, ale inny sposób przetwarzania bodźców.

*Jak to wygląda u osoby w spektrum:* Osoba autystyczna może doświadczać bodźców intensywniej (nadwrażliwość) lub słabiej (niedowrażliwość). Czasem różne zmysły działają w różne strony – np. nadwrażliwy słuch, ale niedowrażliwy dotyk. Dla otoczenia może to wyglądać jak „dziwne zachowania”: zakrywanie uszu, unikanie niektórych ubrań, fascynacja



światłem, machanie rękami czy odwracanie wzroku od silnych bodźców. To, co dla innych jest neutralne, dla osoby w spektrum może być przytłaczające, bolesne lub przeciwnie – zbyt słabe, by dało poczucie kontaktu z otoczeniem.

*Różnica wobec osoby o typowym wzorcu rozwojowym:* Osoby neurotypowe zazwyczaj odbierają bodźce w sposób zbliżony do siebie – ich układ nerwowy „filtruje” nadmiar informacji, co pozwala funkcjonować bez większego wysiłku w hałasie, silnym świetle czy w grupie.

U osób w spektrum to filtrowanie działa inaczej – czasem wszystko dociera „na raz”, bez hierarchii ważności. Dlatego sytuacje codzienne, jak przerwa w szkole, wizyta w sklepie czy dzwonek telefonu, mogą być źródłem przeciążenia sensorycznego.

Przykłady:

- Dziecko zatyka uszy, gdy w klasie panuje gwar, bo dźwięki fizycznie je bołą.
- Nastolatka nosi tylko miękkie ubrania, bo metki i szwy ją drapią.
- Dorosła osoba w spektrum zasłania oczy przy jarzeniówkach – światło migocze w sposób, którego inni nie zauważają.
- Po cichym dniu w domu osoba „doładowuje się”, słuchając głośno ulubionej piosenki w kółko – to sposób na przywrócenie równowagi sensorycznej.

## 2. Funkcje wykonawcze

*Istota zjawiska:* Funkcje wykonawcze to umiejętności, które pozwalają planować, zaczynać, organizować i kończyć zadania. Pomagają utrzymać porządek w myślach, działaniach i czasie.

*Jak to wygląda u osoby w spektrum:* Dla osób autystycznych ta sfera bywa wyzwaniem. Nie dlatego, że „nie chcą” czegoś zrobić, lecz dlatego, że ich mózg działa bardziej sekwencyjnie i potrzebuje jasnych punktów zaczepienia. Często trudnością jest rozpoczęcie działania („od czego zacząć?”) albo przełączenie się między zadaniami. Zdarza się, że plan jest w głowie doskonały, ale jego realizacja zatrzymuje się na pierwszym kroku. Czasem towarzyszy temu perfekcjonizm – jeśli nie da się zrobić czegoś „dobrze”, lepiej nie robić wcale.

*Różnica wobec osoby o typowym wzorcu rozwojowym:* U osób neurotypowych przełączanie się między zadaniami i utrzymywanie planu przebiega automatycznie – np. można przerwać gotowanie, by odebrać telefon, i wrócić do garnka bez trudu. Osoba w spektrum może się „zawiesić” w jednej czynności, potrzebować czasu na mentalne „zamknięcie” poprzedniego zadania i przejście do następnego.

Przykłady:

- Dziecko chce się ubrać, ale przez kilka minut stoi, bo nie wie, od czego zacząć.
- Dorosła osoba potrafi przygotować skomplikowaną prezentację, ale zapomina wysłać maila z załącznikiem.
- Nastolatka nie potrafi przerwać rysowania, mimo że wie, że trzeba iść na obiad – „nie może oderwać myśli”.

### 3. Realizacja zadań

*Istota zjawiska:* To, jak ktoś wykonuje zadania, zależy od motywacji, planowania i sposobu myślenia. U osób autystycznych sposób działania często jest konsekwentny, szczegółowy i oparty na logice lub sensie, a nie na nagrodach zewnętrznych.

*Jak to wygląda u osoby w spektrum:* Zadanie musi mieć sens. Jeśli coś wydaje się bezcelowe („bo tak trzeba”), motywacja spada do zera. Z kolei czynności, które są zgodne z zainteresowaniami lub mają jasny sens, mogą być wykonywane z ogromnym zaangażowaniem i dokładnością. Osoby w spektrum często działają monotropowo – skupiają się głęboko na jednym temacie lub czynności. Zmiana kierunku wymaga wysiłku i czasu.

*Różnica wobec osoby o typowym wzorcu rozwojowym:* Osoby neurotypowe potrafią motywować się także przez społeczne oczekiwania („trzeba to zrobić, bo tak się robi”), przez nagrody, pochwały czy oceny. Osoby w spektrum kierują się raczej wewnętrzną logiką i potrzebą sensu – jeśli go nie widzą, nie potrafią „zmusić się” do działania.

Przykłady:

- Uczeń nie kończy pracy domowej, bo uznał, że polecenie „nie ma sensu”.
- Dorosła osoba przez trzy dni opracowuje perfekcyjny plan podróży, ale zapomina kupić bilety.
- Dziecko rysuje ten sam temat przez dwa tygodnie, dopóki nie „zrozumie wszystkiego o dinozaurach”.
- Zmiana rutyny (np. inna droga do szkoły) powoduje napięcie lub płacz, bo zaburza przewidywalność działania.

#### 4. Motywacja

*Istota zjawiska:* Motywacja to siła, która popycha nas do działania. U osób autystycznych nie opiera się na typowych systemach nagród i kar, ale na wewnętrznym poczuciu sensu i zgodności działania z zainteresowaniami lub wartościami.

*Jak to wygląda u osoby w spektrum:* Osoby autystyczne angażują się głęboko w to, co jest dla nich znaczące. Kiedy rozumieją sens zadania, mogą pracować z ogromnym skupieniem i wytrwałością. Ale jeśli zadanie wydaje się nielogiczne, bezsensowne lub sprzeczne z ich zasadami, motywacja spada niemal do zera. Często nie działają dla nagrody czy pochwały – motywuje je ciekawość, potrzeba porządku, dążenie do zrozumienia lub do zakończenia rozpoczętego procesu.

*Różnica wobec osoby o typowym wzorcu rozwojowym:* U osób neurotypowych motywacja często jest mieszana – wewnętrzna i zewnętrzna. Pochwała, dobra ocena, aprobaty społecznej czy nawet chęć „bycia w porządku” mogą wystarczyć, by podjąć działanie. U osoby autystycznej czynniki zewnętrzne mają znacznie mniejszy wpływ – nie wystarczy obiecać nagrodę, jeśli zadanie nie ma sensu lub wydaje się nieautentyczne.

Przykłady:

- Dziecko odmawia wykonania pracy plastycznej, bo „nie widzi sensu rysowania kota, skoro już raz go narysowało”.
- Nastolatka uczy się godzinami o ulubionych ptakach, ale nie może zmotywować się do nauki historii.
- Dorosła osoba odrzuca awans, bo wymagałby on kontaktu z ludźmi i rezygnacji z ulubionych obowiązków.

#### 5. Myślenie i style poznawcze

*Istota zjawiska:* Każdy z nas przetwarza informacje w nieco inny sposób. Osoby autystyczne charakteryzuje myślenie systemowe, szczegółowe i analityczne, często oparte na wzorcach, schematach i logice. To styl poznawczy, który pozwala dostrzegać rzeczy niedostrzegalne dla innych.

*Jak to wygląda u osoby w spektrum:* Myślenie bywa bardzo konkretne – osoba autystyczna dosłownie interpretuje słowa i sytuacje. Często potrzebuje pełnego kontekstu, by coś zrozumieć, nie opiera się na „domysłach społecznych”. Może być też monotropowa – czyli skupiać całą uwagę na jednym temacie, aż do jego całkowitego wyczerpania. U wielu osób myślenie wizualne (w obrazach, schematach, mapach) dominuje nad werbalnym – dlatego polecenia „na słowo” bywają trudne do przetworzenia.

*Różnica wobec osoby o typowym wzorcu rozwojowym:* Osoby neurotypowe często myślą bardziej „globalnie” – łączą fakty intuicyjnie, bez konieczności poznania wszystkich szczegółów. Potrafią korzystać z kontekstu społecznego i domyślać się znaczeń. Osoba autystyczna nie zgaduje – analizuje. Potrzebuje konkretnych danych i sensu. Dzięki temu bywa znakomitym obserwatorem, analitykiem lub twórcą, ale może mieć trudność z sytuacjami niejednoznacznymi, metaforycznymi czy emocjonalnie niejasnymi.

Przykłady:

- Dziecko słyszy: „rzuć okiem na tablicę” – i dosłownie patrzy na nią bez reakcji, bo nie rozumie przenośni.
- Nastolatka projektuje złożony plan gry komputerowej, ale ma trudność z napisaniem wypracowania „o emocjach bohatera”.
- Dorosła osoba potrafi godzinami analizować dane w Excelu, bo fascynuje ją porządek i logika liczb.

## 6. Uczenie się

*Istota zjawiska:* Uczenie się to proces przetwarzania informacji i tworzenia powiązań w mózgu. W autyzmie przebiega on często nieliniowo – w rytmie osoby, a nie systemu edukacyjnego.

*Jak to wygląda u osoby w spektrum:* Osoba autystyczna uczy się przez doświadczenie, powtarzanie i wizualizację. Potrzebuje zrozumieć, dlaczego coś działa, a nie tylko że tak trzeba. Nowe informacje są przyswajane głębiej, gdy mają sens, strukturę i są powiązane z wcześniejszymi zainteresowaniami. Z kolei nauka w hałasie, pod presją lub bez logicznego powodu – blokuje proces uczenia. Trudność może sprawiać uogólnianie wiedzy – to, co zadziałało w jednej sytuacji, nie zawsze automatycznie przenosi się na inną.

*Różnica wobec osoby o typowym wzorcu rozwojowym:* U osób neurotypowych system edukacyjny działa zgodnie z ich sposobem przetwarzania – uczą się skutecznie przez instrukcję słowną, kontekst społeczny i powtarzanie w strukturze lekcji. Osoba autystyczna potrzebuje wizualnych, sensorycznych i praktycznych punktów odniesienia – dlatego „widzieć, dotknąć, przećwiczyć” jest skuteczniejsze niż „posłuchać i zapamiętać”.

Przykłady:

- Dziecko uczy się mnożenia dopiero wtedy, gdy zobaczy to na klockach lub grafice.
- Nastolatek zapamiętuje fakty historyczne tylko wtedy, gdy są w porządku chronologicznym – daty bez kontekstu nic mu nie mówią.
- Dorosła osoba uczy się obsługi nowego programu, robiąc notatki w postaci schematu krok po kroku.

## 7. Samoregulacja

*Istota zjawiska:* Samoregulacja to zdolność do rozpoznawania własnych emocji, napięć i potrzeb oraz do przywracania równowagi po stresie. Dla osób w spektrum autyzmu ta umiejętność rozwija się często inaczej – wymaga struktur, przewidywalności i działania, a nie tylko rozmowy o emocjach.

*Jak to wygląda u osoby w spektrum:* Autystyczny układ nerwowy reaguje silniej na bodźce i trudniej wraca do stanu równowagi. Czasem osoba przez długi czas wygląda na „spokojną”, by później przeżyć nagły wybuch emocji lub zamrożenie. Dzieje się tak, ponieważ wiele osób w spektrum reguluje się poprzez rytuały, ruch, działanie lub powtarzalność – a nie przez rozmowę. Zmiana rutyny czy przeciążenie sensoryczne może rozregulować emocje i wywołać silną reakcję.

*Różnica wobec osoby o typowym wzorcu rozwojowym:* Osoby neurotypowe zwykle potrafią rozpoznać moment, gdy rośnie napięcie, i stosować strategie wyciszenia (rozmowa, oddech, przerwa).

Osoba autystyczna często zauważa napięcie dopiero w momencie przeciążenia – gdy jest już „za późno”. Dlatego potrzebuje zewnętrznego wsparcia w budowaniu bezpiecznych ram: jasnego planu dnia, zapowiadania zmian, możliwości schronienia się w ciszy.

Przykłady:

- Dziecko cały dzień w szkole zachowuje się „grzecznie”, a po powrocie do domu krzyczy i trzaska drzwiami – to rozładowanie nagromadzonego napięcia.
- Nastolatka po zmianie planu lekcji siada pod ławką i nie chce się ruszyć, dopóki nie narysuje nowego schematu dnia.
- Dorosła osoba słucha tej samej muzyki codziennie wieczorem – to rytuał, który pomaga jej się wyciszyć.

## 8. Zainteresowania

*Istota zjawiska:* Zainteresowania w autyzmie mają szczególny charakter – są intensywne, głębokie i często bardzo trwałe. To nie „obsesje”, lecz sposób eksplorowania świata i regulowania emocji.

*Jak to wygląda u osoby w spektrum:* Osoby autystyczne często koncentrują się na wąskim obszarze wiedzy, który fascynuje je do granic możliwości. Potrafią godzinami zgłębiać temat, analizować szczegóły, zapamiętywać fakty i tworzyć własne systemy porządkujące wiedzę. Te zainteresowania są źródłem przyjemności, spokoju i sensu. Dają poczucie kompetencji, a często także stają się mostem do kontaktu z innymi – jeśli znajdzie się ktoś, kto chce wysłuchać.

*Różnica wobec osoby o typowym wzorcu rozwojowym:* U osób neurotypowych zainteresowania są zazwyczaj bardziej zróżnicowane i elastyczne – można zmieniać hobby, dopasowując je do sytuacji społecznej. U osoby autystycznej pasje są intensywniejsze, bardziej uporządkowane i powiązane z potrzebą przewidywalności. Z zewnątrz może to wyglądać na monotonię, ale w rzeczywistości to głębokie, sensotwórcze zaangażowanie.

Przykłady:

- Dziecko zna wszystkie gatunki psów i potrafi rozpoznać je po sylwetce.
- Nastolatek rysuje mapy wymyślonego świata od miesięcy i ciągle je udoskonala.
- Dorosła osoba w spektrum czyta po raz kolejny tę samą serię książek – każda powtórna lektura daje jej nowe szczegóły do przemyśleń i ukojenie emocji.

## **9. Relacje społeczne i komunikacja**

*Istota zjawiska:* Autyzm nie oznacza braku potrzeby kontaktu, lecz inny sposób przeżywania relacji i komunikacji. Osoby autystyczne chcą mieć relacje, ale często potrzebują, by były one bardziej przewidywalne, oparte na zaufaniu i konkretach.

*Jak to wygląda u osoby w spektrum:* Komunikacja bywa dosłowna – osoba mówi wprost, nie czyta między wierszami i oczekuje, że inni też będą tak mówić. W relacjach społecznych preferuje kontakt 1:1, głębokie rozmowy, wspólne działanie lub ciszę razem. Duże grupy, small talk czy niejasne sytuacje społeczne bywają męczące i powodują wycofanie lub maskowanie (czyli świadome dopasowywanie się, by „nie odstawać”). Osoba autystyczna może mieć bardzo dobrą empatię emocjonalną (czyli współodczuwać), ale trudniej jej zrozumieć społeczne reguły gry i niuanse komunikacji niewerbalnej.

*Różnica wobec NT:* U osób neurotypowych komunikacja ma charakter intuicyjny – wiele rzeczy „czyta się z kontekstu”. Relacje opierają się często na dynamice grupy i niewerbalnych sygnałach.

Osoba w spektrum często potrzebuje jasności i autentyczności. Woli konkrety zamiast niedopowiedzeń, ciszę zamiast udawanych uprzejmości. To nie brak empatii – to inny język kontaktu.

Przykłady:

- Dziecko przerywa rozmowę dorosłych, bo zafascynowało je jedno słowo – nie rozumie zasad kolejności mówienia, ale chce się podzielić myślą.
- Nastolatka ma jedną bliską przyjaciółkę i nie czuje potrzeby uczestniczenia w grupowych spotkaniach.

- Dorosła osoba w pracy unika wspólnych lunchów, ale chętnie pomaga współpracownikom, gdy ktoś poprosi o konkretną pomoc.

## Znaczenie samoświadomości i komfortu sensorycznego

Wspieranie osoby w spektrum autyzmu nie polega wyłącznie na nauce umiejętności czy modyfikacji zachowań. Jego najgłębszym celem jest rozwijanie samoświadomości – czyli rozumienia siebie, swoich reakcji, potrzeb i granic.

Świadomość własnej sensoryki, emocji i stylu przetwarzania informacji pozwala osobie autystycznej odróżnić przeciążenie od stresu, potrzebę od oczekiwania, wybór od przymusu. To właśnie ten poziom poznania siebie umożliwia budowanie dobrostanu i realnej samoregulacji – nie poprzez „opanowanie emocji”, lecz poprzez rozumienie, co mnie wspiera, a co wyczerpuje.

Znajomość własnych potrzeb sensorycznych i poznawczych staje się narzędziem sprawczości:

- pozwala tworzyć przestrzeń, w której można odpoczywać,
- umożliwia dostosowanie otoczenia (światła, dźwięku, rytmu, relacji) do własnych możliwości,
- ułatwia komunikację z innymi w sposób, który nie narusza granic.

Z kolei świadomość otoczenia – rodziny, nauczycieli, specjalistów – że autyzm nie jest deficytem, lecz inną formą przetwarzania świata, otwiera drogę do współpracy opartej na zrozumieniu, a nie korekcie.

**Wtedy wsparcie przestaje być „naprawianiem”, a staje się towarzyszeniem w odkrywaniu, jak dana osoba najlepiej funkcjonuje.**

Autystyczna samoświadomość to nie tylko wiedza o diagnozie – to codzienne uczenie się siebie. Gdy osoba w spektrum zna swój rytm, swoje „za głośno” i „za dużo”, potrafi tworzyć własne warunki komfortu i bezpieczeństwa. A kiedy otoczenie potrafi to zrozumieć i uszanować, autyzm przestaje być przeszkodą – staje się jednym z wielu możliwych sposobów bycia człowiekiem.