

# Spis treści

<b>Przedmowa</b> .....	<b>23</b>
<b>Wstęp</b> .....	<b>27</b>
Struktura książki .....	29
Podręcznik .....	29
Dla rodziców, nauczycieli i terapeutów .....	30
Kto w rzeczywistości napisał ten podręcznik? .....	31
O czym trzeba pamiętać, kiedy posługujemy się pomysłami z tej książki .....	31
<b>Rozdział 1. Wprowadzenie</b> .....	<b>33</b>
Mogę mieć pytania .....	34
Lektura tej książki .....	36
To podręcznik .....	37
Pisanie w tej książce .....	38
Praktyka zaznaczania tego, co jest prawdą .....	39
Strona z ćwiczeniami .....	40
Przedstawianie się .....	41
Mocne strony i talenty .....	42
Autyzm to jedna z moich cech .....	43
Czym jest autyzm? .....	44
Dlaczego autyzm? .....	45
Czy urodziłem się z autyzmem? .....	46
<b>Z myślą o starszych czytelnikach</b> .....	<b>47</b>
Samowiedza .....	48
Autyzm i samowiedza .....	49
Neuroróżnorodność .....	50
Wyrażenia opisujące mnie i autyzm: „tożsamość przede wszystkim” ...	52
Więcej informacji o wyrażeniach opisujących mnie i autyzm: „osoba przede wszystkim” .....	54
Dobór słów nie ma dla mnie znaczenia .....	55

<b>Dla rodziców, nauczycieli i terapeutów .....</b>	<b>56</b>
Koncepcje wprowadzone w tym rozdziale .....	57
Zaznaczanie tego, co jest prawdą .....	57
Podręcznik wymaga twojej współpracy i pomocy .....	57
Co zrobić, jeśli młody czytelnik chce zaznaczyć wszystkie opcje albo nie zaznaczy żadnej? .....	58
Zachęć czytającego, by za pomocą kawałka papieru wskazywał istotny fragment, przysłaniając resztę tekstu, co pomoże mu się skupić .....	60
Wybierz strony do przeczytania .....	61
Jak to powiedzieć? .....	61
Język: „osoba przede wszystkim” i „tożsamość przede wszystkim” .....	62
 <b>Rozdział 2. Doświadczenie zmysłowe .....</b>	<b>63</b>
Pięć zmysłów .....	64
Głośnie lub niespodziewane dźwięki .....	65
„Ciche” dźwięki, których inni nie słyszą .....	66
Dotyk .....	67
Powonienie .....	68
Wzrok .....	69
Smak .....	70
Ból fizyczny .....	71
Manieryzmy ruchowe: jak to robię? .....	73
Manieryzmy ruchowe: dlaczego to robię? .....	74
Zrozumieć manieryzmy ruchowe .....	75
<b>Z myślą o starszych czytelnikach .....</b>	<b>76</b>
Tiki .....	77
Ból emocjonalny .....	79
Współczucie emocjonalne .....	81
Samookaleczanie .....	83
 <b>Dla rodziców, nauczycieli i terapeutów .....</b>	<b>86</b>
Koncepcje wprowadzone w tym rozdziale .....	87
Strefa ciszy .....	87
Ograniczanie stymulacji wzroku .....	88
Kontrolowanie stymulacji słuchu .....	89

Kierowanie stymulacją dotyku .....	89
Zapachy .....	90
Stymulacja sfery oralnej i narządów artykulacyjnych .....	90
Jedzenie .....	91
Preferencje wizualne i rozpraszanie uwagi .....	92
Manieryzmy ruchowe .....	93
Ocena integracji sensorycznej .....	95
Ból fizyczny .....	95
Współczucie emocjonalne .....	96
Tiki .....	96
Samookaleczanie .....	96
<b>Rozdział 3. Sposoby myślenia .....</b>	<b>99</b>
Szczególne zainteresowania .....	100
Szczegóły .....	102
Sposoby uczenia się .....	103
Perfekcjonizm .....	104
Perfekcjonizm a robienie wszystkiego, na co cię stać .....	105
Rutyna i przyzwyczajenia .....	106
Zmiany .....	107
Planowanie może pomóc mi być elastycznym .....	109
Zmiany w ostatniej chwili .....	110
<b>Z myślą o starszych czytelnikach .....</b>	<b>111</b>
Skupianie się i niepodzielność uwagi .....	112
Uwaga i wielozadaniowość .....	114
Rozpraszanie uwagi .....	116
Organizacja .....	117
Co to znaczy „uczyć się na błędach”? .....	119
Plan siedmiu kroków: kiedy znajdę błąd .....	120
Niepewność .....	121
<b>Dla rodziców i nauczycieli .....</b>	<b>123</b>
Koncepcje wprowadzone w tym rozdziale .....	123
Potrzeba odnoszenia sukcesów .....	124
Błędy .....	126

Ocena .....	126
Codzienna nieformalna ocena .....	127
Brak konsekwencji .....	127
Nauka oparta na bodźcach wizualnych .....	128
Plan .....	128
Sześć przykładów planów .....	140
Przykład planu 1 .....	140
Przykład planu 2 .....	141
Przykład planu 3 .....	142
Przykład planu 4 .....	143
Przykład planu 5 .....	144
Przykład planu 6 .....	145

## **Rozdział 4. Talent i twórcze wyrażanie siebie ..... 147**

Muzyka .....	148
Teatr .....	149
Rysowanie .....	150
Malowanie .....	151
Fotografowanie i kręcenie filmów .....	152
Pisanie .....	153
Komiksy .....	154
Majsterkowanie i robótki ręczne .....	155
Gotowanie .....	156
Projekty mechaniczne .....	157
Komputery, tablety i inne technologie .....	158
Wiele innych sposobów .....	159

### **Z myślą o starszych czytelnikach ..... 160**

#### **Dla rodziców, nauczycieli i terapeutów ..... 161**

Koncepcje wprowadzone w tym rozdziale .....	161
Dlaczego uważasz, że kreatywne wyrażanie siebie jest ważne? .....	161
W jaki sposób rodzice mogą wpłynąć na rozwój talentu swojego dziecka? .....	163
Czy masz jakieś inne refleksje na temat osób z autyzmem i talentów?... ..	163
Jakie jest twoje osobiste doświadczenie związane z rozwijaniem swojego talentu? .....	164

<b>Rozdział 5. Ludzie .....</b>	<b>165</b>
Ludzie .....	166
Członkowie mojej rodziny .....	168
Więcej o członkach mojej rodziny .....	170
Nowi lub inni ludzie w domu .....	172
Drzewo genealogiczne mojej rodziny .....	173
Nowi lub inni ludzie w szkole .....	175
Inni ważni ludzie .....	176
Zwracanie uwagi na więcej niż jedną osobę .....	178
Bezpieczeństwo .....	180
Więcej o bezpieczeństwie .....	181
Przyjaciele .....	183
<b>Dla rodziców, nauczycieli i terapeutów .....</b>	<b>184</b>
Koncepcje wprowadzone w tym rozdziale .....	184
Wpisywanie nowych osób do planu .....	185
Posługiwanie się kalendarzem .....	185
Zapisywanie planu wydarzeń, gdy spodziewasz się gości .....	186
Goście, którzy zostają na noc .....	187
Rodzice poza domem .....	187
Rozumienie zmian zachodzących w rodzinie .....	188
Nauczyciel na zastępstwie .....	189
Zapisywanie historyjek społecznych .....	190
Historyjka społeczna: dni, kiedy mamy zastępstwo .....	192
Wyrabianie nawyku proszenia o pomoc .....	193
<b>Rozdział 6. Rozumienie .....</b>	<b>195</b>
Kontakt wzrokowy .....	196
Słowa: znaczenie dosłowne i przenośne .....	197
Więcej przykładów wyrażenia o znaczeniu przenośnym .....	198
Język ciała i mimika twarzy .....	199
Więcej o języku ciała i mimice twarzy .....	200
Więcej przykładów typowych wyrazów twarzy wyrażających stan szczęścia .....	201
Więcej przykładów typowych wyrazów twarzy wyrażających smutek ...	202

Zrozumienie mojej mimiki twarzy .....	203
Trudności w rozumieniu ludzi .....	204
Lepiej rozumieć ludzi .....	205
Zrozumieć, o co im chodzi .....	206
Wyłączanie się .....	207
<b>Dla rodziców, nauczycieli i terapeutów .....</b>	<b>208</b>
Koncepcje wprowadzone w tym rozdziale .....	208
Ogromna przepaść między mówieniem a rozumieniem .....	209
Przyjrzyj się bliżej .....	209
Kontakt wzrokowy .....	210
Dobór słów .....	212
Tempo i pauzy .....	212
Bądź świadomy czynników rozpraszających uwagę .....	213
Kształtowanie czasu na słuchanie .....	213
Język ciała.....	214
Zapisz to .....	215
Wyłączanie się .....	217
 <b>Rozdział 7. Myśli .....</b>	 <b>219</b>
Czym są myśli? .....	220
Kto myśli? .....	221
Marzenia to myśli .....	222
Obawy to myśli .....	223
Wyobrażenia: świat fantazji .....	224
Myśli innych ludzi .....	225
Kto zna moje myśli? .....	226
<b>Dla rodziców, nauczycieli i terapeutów .....</b>	<b>227</b>
Założenia .....	227
Komiksowe rozmówki .....	227
 <b>Rozdział 8. Komunikacja .....</b>	 <b>229</b>
Komunikacja za pomocą mowy jest naturalna dla wielu ludzi .....	230
Komunikacja nie zawsze przychodzi łatwo .....	231
Proces komunikacji .....	233
Ubieranie myśli w słowa .....	234

Jak rozpocząć zdanie .....	236
Pewność, że ktoś słucha .....	237
Więcej informacji o byciu pewnym, że ktoś słucha... ..	238
Więcej informacji o byciu pewnym, że ktoś słucha... ..	239
Z kim się komunikować? .....	240
Słuchanie i odpowiadanie na to, co ktoś mówi .....	241
Dlaczego rozmowa może wprawiać w zakłopotanie .....	242
Mówić dużo .....	244
Zadawać to samo pytanie .....	245
Milczeć .....	246
Style wypowiedziania się .....	248
Zakończenie rozmowy .....	249
Mówienie do siebie .....	250
Prośenie o pomoc .....	251
Bycie szczerym i uprzejmym .....	252
Więcej informacji o byciu szczerym i uprzejmym... ..	253
Poczucie humoru .....	254
Więcej o poczuciu humoru .....	255
Dlaczego ludzie się śmieją, kiedy nie żartują? .....	256
Komunikacja poprzez sztukę .....	257
<b>Z myślą o starszych czytelnikach .....</b>	<b>258</b>
O co chodzi z tą całą komunikacją? .....	259
Nieporozumienie .....	260
Co należy robić, jeśli doszło do nieporozumienia? .....	261
Skąd mam wiedzieć, że mam coś do zakomunikowania? .....	262
Kategoria pierwsza: wyrażanie potrzeby zmiany (na lepsze) .....	263
Co może się zdarzyć, gdy proszę o pomoc? .....	265
Kategoria druga: pozytywne doświadczenia i wyrażanie wdzięczności ....	266
Kategoria trzecia: dzielenie się pomysłami, myślami i uczuciami .....	267
Komunikacja: istnieją możliwości wyboru! .....	269
Odkryj ulubiony sposób na rozmowę .....	271
Komunikuj się szczerze i życzliwie .....	272
Upominanie się o swoje prawa .....	274
<b>Dla rodziców, nauczycieli i terapeutów .....</b>	<b>275</b>
Koncepcje wprowadzone w tym rozdziale .....	275



Język i komunikacja to dwie różne sprawy .....	2
Mowa nie świadczy o tym, że dziecko jest komunikatywne .....	2
Znaczące różnice pojawiają się już we wczesnych latach .....	2
Dokonaj oceny rozwoju mowy i języka .....	2'
Korzystaj z tej książki .....	2'
Eksperyment z pisaniem odręcznym lub na komputerze .....	2'
Dostarczaj wskazówek wizualnych .....	28
Prośzenie o pomoc przy zakładaniu błękitnej puchowej kurtki .....	28
Wypróbuj to! .....	28
Ułatw rozmowę .....	28
Korzystaj z formuł komunikacyjnych .....	28
Strony stworzone „z myślą o starszych czytelnikach” .....	28

## **Rozdział 9. Szkoła .....** **28**

Różne rodzaje szkół .....	29
Świadomość tego, co się dzisiaj stanie .....	29
Miejsce do pracy .....	29
Moje własne biuro .....	29
Więcej informacji o moim własnym biurze... .....	29
Dlaczego może być trudno pracować samodzielnie .....	29
Bycie samodzielnym i zorganizowanym w systemie pracy .....	29
Wskazówki pisemne .....	29
Świadomość tego, co jest najważniejsze .....	298
Pisanie odręczne .....	299
Wykorzystywanie moich szczególnych zainteresowań .....	300
Technologia .....	301
Prace szkolne .....	302
Czas wolny .....	303
Wiedzieć więcej o czasie wolnym .....	305
Zasady .....	306
Więcej o zasadach .....	307
Praca domowa .....	308
Dobre oceny .....	309
Więcej informacji o dobrych ocenach... .....	310
Strefa ciszy .....	311



Uczenie innych dzieci o mnie .....	312
Co myślę o szkole .....	313
<b>Z myślą o starszych czytelnikach .....</b>	<b>314</b>
Indywidualne nauczanie (IN) .....	315
IN: co i kto? .....	316
Moja lista na spotkanie na temat IN .....	317
Informacje, jakich potrzebuje zespół do spraw IN .....	318
Formularz komunikacyjny IN .....	319
Więcej informacji na temat zespołu do spraw IN .....	322
<b>Dla rodziców, nauczycieli i terapeutów .....</b>	<b>323</b>
Koncepcje wprowadzone w tym rozdziale .....	323
Środowisko edukacyjne .....	324
Pamiętaj o planie! .....	325
Problemy w nabywaniu umiejętności samodzielnej pracy .....	326
Osobisty asystent .....	327
Tworzenie biura .....	328
Jak mam stosować tryb pracy, by nauczyć dziecko pracować samodzielnie? .....	329
Zapewnianie wskazówek pisemnych .....	331
Pisemne wskazówki można też stosować w domu .....	332
Organizowanie miejsca pracy, przyborów i materiałów .....	333
Modyfikowanie arkuszy .....	334
Zadania z wykorzystaniem papierowych teczek .....	336
Satysfakcja i motywacja ucznia .....	337
Włączanie szczególnych zainteresowań .....	338
Konspekty, rysunki, modele, notatki i mapy .....	340
O tworzeniu mapy umysłu .....	341
Jak stworzyć mapę umysłu .....	343
Dziewięć sposobów adaptowania lekcji .....	343
Instrukcje grupowe.....	346
Komputer: środki bezpieczeństwa .....	348
Praca domowa .....	350
Jakie są najważniejsze umiejętności, których powinienem nauczyć dziecko?.....	351

Strefa ciszy .....	354
Dlaczego on taki jest? .....	355
Programy, które uczą rówieśników o różnicach .....	356
Rozmawianie o autyzmie i twoim dziecku .....	359
Autentyczne uczestnictwo w IN .....	360

## **Rozdział 10. Przyjaciele ..... 361**

Kim jest przyjaciel? .....	362
Zabawa .....	363
Zabawa na niby .....	364
Zabawa na świeżym powietrzu .....	365
Bieganie i inne umiejętności motoryczne .....	366
Wygrywanie i przegrywanie .....	367
Bycie dobrym graczem .....	368
Drużyny .....	369
Przyjaciel przychodzi do mnie do domu .....	370
Dogadywanie się z przyjacielem .....	371
Bycie przyjacielskim .....	372
Zastanawiam się, dlaczego... ..	373
Czy przyjaciele powinni wiedzieć o autyzmie? .....	374
Szukanie autystycznych przyjaciół .....	375
Przyjaciel-zwierzątko .....	376
Mieć mentora .....	377
Przyjaciele i internet .....	378
<b>Z myślą o starszych czytelnikach ..... 379</b>	
Przyjaciele, których znamy osobiście .....	380
Znajomi .....	382
Kim jest znajomy z sieci? .....	384
Czy znajomi z internetu nie są niebezpieczni .....	386
Odpowiedzialność podczas czatowania .....	388
Sześć zasad dotyczących znajomych z sieci .....	390
Dlaczego nawiązywanie kontaktów w sieci może być łatwiejsze .....	392
<b>Dla rodziców, nauczycieli i terapeutów ..... 393</b>	
Koncepcje wprowadzone w tym rozdziale .....	393

Zaczynj od szacunku .....	394
Ocena .....	395
Zbadaj, co jest fajne z perspektywy twojego dziecka .....	395
Ocena 1: Co jest fajne? .....	396
Oceń poziom komfortu społecznego .....	396
Ocena 2: Poziom komfortu społecznego .....	399
Zapewnij niezbędną strukturę .....	400
Ocena 3: Struktura .....	401
Wzór na udane doświadczenie społeczne .....	402
Pomocnicy z grupy rówieśniczej i inne formy współpracy .....	403
Indywidualizacja wydarzenia towarzyskiego: duże przyjęcie nie zawsze jest przyjemne! .....	404
Historyjki społeczne .....	405
Wszyscy jesteśmy w tym razem .....	406
Prawdziwi przyjaciele .....	407
Grupy społeczne .....	407
Ostatnie słowo o rozwoju społecznym .....	412
Przyjaciele-zwierzęta .....	412
Bezpieczeństwo w internecie: apel .....	413
<b>Rozdział 11. Mieć zły humor .....</b>	<b>415</b>
Odczuwanie emocji .....	416
Nazywanie emocji .....	417
Odczuwanie niepokoju .....	418
Co się dzieje, kiedy odczuwam niepokój .....	419
Robić coś na przekór .....	420
Robienie sobie krzywdy .....	421
Robienie krzywdy innym .....	422
Odczytywanie emocji innych ludzi .....	423
Emocjometr dla mojego rodzica .....	424
Emocjometr dla mnie .....	425
Doradztwo .....	426
Czuć się lepiej .....	427
<b>Z myślą o starszych czytelnikach .....</b>	<b>428</b>
Wyrażanie emocji .....	429

Co to znaczy, gdy ktoś mówi, że...	430
Te wyrażenia mogą wejść w nawyk	431
Co naprawdę mogą oznaczać nawykowe wyrażenia	432
Depresja	433
Dlaczego powinienem powiedzieć komuś, że mam depresję?	434
Co robić	435
Wybierz jeden albo kilka sposobów komunikowania się z tej listy	436
<b>Dla rodziców, nauczycieli i terapeutów</b>	<b>437</b>
Koncepcje wprowadzone w tym rozdziale	437
Zapobieganie	438
Samoakceptacja	439
Podczas ataku	439
Po ataku	441
Uważaj przy wychodzeniu z pociągu	442
Korzystanie z emocjometru	447
Ponowna ocena	448
Ogranicz stymulację zmysłową	448
Częste przerwy	449
Strefa ciszy	450
Doradztwo	450
Środki farmakologiczne	451
Specjalna wzmianka o dorastaniu	451
Depresja i lęk	452
<b>Rozdział 12. Szczęście – poczucie dobrostanu</b>	<b>455</b>
Czym jest szczęście?	456
Ćwiczenie mięśnia sercowego	457
Rozciąganie	458
Relaks	459
Sen	460
Zdrowa dieta	461
Bycie uprzejmym	462
Czym jest szacunek?	463
Wszyscy są jednakowi	464
Czy na świecie istnieją inne osoby autystyczne?	465

Jak wiele osób z autyzmem mieszka w moim województwie lub kraju?	466
Dopasowanie się lub bycie tym niepowtarzalnym sobą .....	467
Wdzięczność .....	468
Mówienie o tym, jak się czuję .....	469
Jak się dzisiaj czuję (przykład codziennego formularza komunikacyjnego do wykorzystania w szkole) .....	470
Więcej o szczęściu .....	471
<b>Z myślą o starszych czytelnikach .....</b>	<b>472</b>
Słowa wyrażające szczęście .....	473
Więcej o relaksie .....	474
Więcej o ćwiczeniach .....	475
Dlaczego ćwiczenia fizyczne tak pomagają? .....	475
Stwórz plan aktywności fizycznej .....	476
Akceptacja .....	477
Przebaczenie .....	478
Wdzięczność .....	479
Po co odczuwać i wyrażać wdzięczność? .....	480
Odwaga .....	481
Życzliwość .....	482
Związki .....	483
Więcej o związkach .....	485
Miłość .....	486
Wiara .....	487
Żyj tylko jednym dniem .....	488
Więcej o życiu tylko jednym dniem .....	489
„Wzloty i upadki” .....	490
Pozytywne nastawienie .....	491
Wypracowanie pozytywnego nastawienia .....	492
Żyj pełnią życia .....	493
Sprawiać, by świat był lepszym miejscem .....	494
<b>Dla rodziców, nauczycieli i terapeutów .....</b>	<b>495</b>
Koncepcje wprowadzone w tym rozdziale .....	495
Ćwiczenia .....	495
Relaks .....	496

Dieta .....	497
Sen .....	498
Badania na temat szczęścia .....	499
<b>Autorzy ilustracji i inni .....</b>	<b>501</b>
Jade McWilliams .....	501
Thomas Johnson .....	502
Maria White .....	502
Kelly Davis .....	502
Teresa Johnson .....	503
John Engle .....	503
Dave Spicer .....	504
Irene Vassos .....	505
<b>Podziękowania .....</b>	<b>507</b>
<b>O autorce .....</b>	<b>509</b>