

Spis treści

Słowo wstępne	14
Podziękowania	16
1. O mnie	18
2. Niewidzialna autystyczna dziewczyna	22
3. Zaakceptować to, kim się jest	28
Postrzeganie mocnych stron autyzmu jako supermocy	30
Zrozumieć swój autystyczny mózg	31
Kiedy etykiety są problematyczne	32
Mówić czy nie mówić	36
Informowanie członków rodziny	38
Informowanie szkoły	41
Informowanie szkolnych rówieśników	43
Siła w liczbach	44
4. To ważne, by być sobą	46
Maskowanie	46
Wyczerpanie społeczne	49
Utrata tożsamości	51
Kiedy maskowanie spaliło na panewce	52
Maskowanie a zdrowie psychiczne	53
Być sobą	56
5. Radzenie sobie z wrażliwością sensoryczną i przeładowaniem sensorycznym	59
Wrażliwość na światło	65
Wrażliwość na dźwięk	66

Wrażliwość na zapachy	69
Wrażliwość na tekstury i smaki	69
Wrażliwość na dotyk	70
Wrażliwość na obrazy	71
Miejsca bezpieczne i przyjazne dla osób autystycznych . .	72
6. Dbanie o swoje ciało	74
Rutynowe dbanie o skórę. Początki	77
Mycie zębów	79
Wizyta u dentysty	80
Sztuka golenia się	81
Ten czas w miesiącu	82
Miesiączka. Podstawy	82
Produkty okołomiesiączkowe	83
Aplikacje menstruacyjne	85
Radzenie sobie z zespołem napięcia przedmiesiączkowego (PMS)	86
Etykieta menstruacyjna	87
7. Rozumienie własnych emocji i troska o zdrowie psychiczne	88
Lęk społeczny	91
Lęk	97
Radzenie sobie z własnymi emocjami	100
Depresja	101
Autoagresja	103
Samobójstwo	104
Kształtowanie rezyliencji	106

8. Odnalezienie własnego stylu ubierania się	108
Rozwijanie własnego stylu ubierania się	109
Jak ważne jest noszenie stanika	112
Makijaż – tak czy nie	115
9. Życie towarzyskie i nawiązywanie przyjaźni	117
Nie staraj się być kimś, kim nie jesteś	118
Przydatne zagajenia	118
Szukaj przyjaciół o zbliżonych upodobaniach	119
Bądź zdyscyplinowana w rozmowie	119
Dopracuj to, co chcesz powiedzieć na głos	120
Bądź dobrą koleżanką	121
Pracuj nad tym, by rozumieć, co czują inni	124
Proś znajomych o wsparcie	125
Unikaj plotkowania	126
Przepraszaj, gdy popełnisz błąd	127
Unikaj toksycznych przyjaźni	128
Nie zmuszaj się do spotkań towarzyskich, jeśli nie czujesz się na siłach	129
10. Zakochanie i randkowanie	131
Rozpoznawanie romantycznych uczuć	132
Zapraszanie kogoś na randkę	133
Radzenie sobie z odrzuceniem	136
Jak komuś odmówić	136
Zdrowe i pełne szacunku relacje romantyczne	137
Edukacja seksualna	137
Twoje ciało należy do ciebie	138
Zgoda i bezpieczeństwo	138
Wykorzystywanie seksualne	140

Wiedzieć, kiedy odejść	140
Fajnie jest być singielką	141
11. Tożsamość płciowa: androgyniczność, płynność płci i dziewczyny transpłciowe	143
Dziewczyny transpłciowe	145
Transpłciowość i autyzm	145
Ujawnienie się (coming out)	146
Postępowanie z rodzicami i rodziną	148
Tranzycja	148
Toalety publiczne	151
Orientacja seksualna i relacje	152
Pozytywne identyfikowanie się jako autystyczna osoba transpłciowa	153
12. Jak przetrwać szkołę	154
Jak przetrwać szkołę – wskazówki	155
Radzenie sobie ze środowiskiem nadmiernie stymulującym sensorycznie	155
Radzenie sobie ze zmianami w planach lekcji i codziennych rutynach	157
Problemy związane z funkcjami wykonawczymi	159
Rozbijaj zadania na etapy	161
Duplikaty	161
Stwórz rutynę	162
Naucz się nadawać priorytety	162
Poszukaj odpowiedniego miejsca do pracy	162
Trudności z socjalizacją	163
Brak tolerancji dla zachowań autystycznych	164

Radzenie sobie z niezagospodarowanymi okienkami między lekcjami	165
Radzenie sobie z niekonsekwentnymi regułami i oczekiwaniami	166
Radzenie sobie z pracą zespołową i współpracą	167
Radzenie sobie z uczestnictwem w lekcji	168
Trudności z małą motoryką	169
Trudności z dużą motoryką	170
Wyzwania w szatni	171
Wyzwania w stołówce	172
Wyzwania związane z mundurkiem	172
Kiedy przenieść się do innej szkoły	173
Zalety edukacji domowej	174
Wytrwać z toksycznymi nauczycielami	177
13. Prześladowanie	180
Czym jest prześladowanie?	180
Dlaczego ja?	184
Od zera do setki	184
Poradzić sobie ze szkołą	185
Słowo na temat nauczycieli	185
Gra w obwinianie	186
Spotkania pojednawcze	187
Dokumentuj, dokumentuj, dokumentuj	188
Strategie, z których można skorzystać w sytuacji prześladowania	190
Posługiwanie się asertywną mową ciała	194
Praktykowanie asertywności	195
Przyjaciele czy „wrogaciele”?	197

Kiedy prześladowanie rujnuje twoje zdrowie fizyczne, emocjonalne i psychiczne	198
Molestowanie seksualne	200
Przestawić życie z powrotem na właściwe tory	201
14. Zaburzenia współwystępujące	203
ADHD u autystycznych dziewczyn	204
Powszechne objawy ADHD u dziewczyn	205
Proponowane udogodnienia szkolne	205
Lęk	206
Powszechne wyzwalacze	207
Fizyczne objawy lęku	207
Proponowane udogodnienia szkolne	208
Dysleksja	209
Powszechne objawy dysleksji	210
Proponowane udogodnienia szkolne	211
Dyspraksja	211
Powszechne objawy dyspraksji	212
Proponowane udogodnienia szkolne	213
Hipermobilność	213
Objawy hipermobilności	214
Terapia hipermobilności	214
Radzenie sobie z hipermobilnością	215
Proponowane udogodnienia szkolne	215
Zaburzenia żołądkowo-jelitowe	216
Proponowane udogodnienia szkolne	216

15. Omijanie niebezpieczeństw związanych

z mediami społecznościowymi i internetem 217

Mądra i bezpieczna online 218

Chroń swoją tożsamość 218

Używaj neutralnego płciowo pseudonimu 219

Nie zdradzaj swoich haseł 220

Bądź miła online 220

Pomyśl, zanim coś opublikujesz 221

Nie publikuj niczego nieodpowiedniego 223

Pamiętaj, że w internecie nic nie ginie 223

Nie odpowiadaj na nieprzyjemne wiadomości 224

Nie spotykaj się ze znajomymi z internetu
w prawdziwym życiu 224

Nigdy nie zapominaj o wielu niebezpieczeństwach,
które niesie ze sobą seksting 225

Kiedy natkniesz się na niepożądane treści 228

Zakupy online 229

Cyberprzemoc 230

Nie mierz swojego życia miarą wpisów
publikowanych przez innych 231

Słowo na temat samooceny 233

16. Celebrowanie neuroróżnorodności 235

Gdzie znaleźć więcej informacji 238

Strony związane z autyzmem 238

Strony dotyczące prześladowania 240

Strony dotyczące płci kulturowej i tożsamości płciowej . . 241

Inne przydatne strony 241

Polecana literatura 243