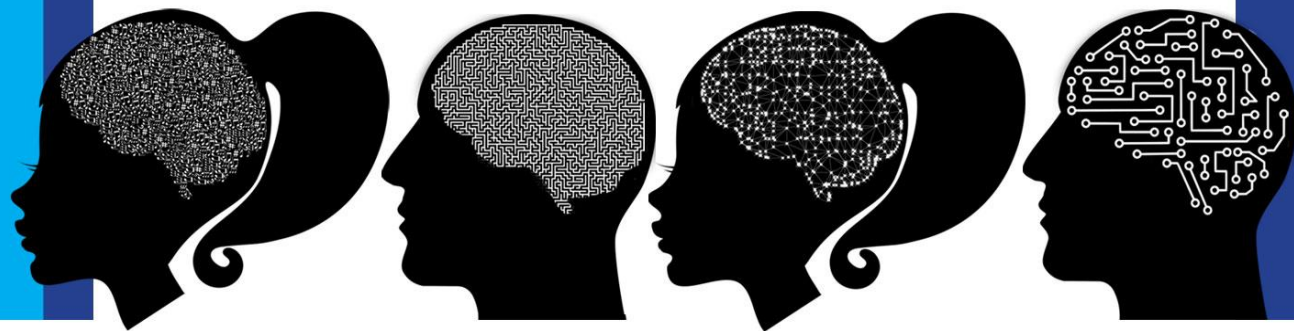


SPOZA
SPOZA

NIE JESTEŚMY KOSMITAMI

czyli mini-poradnik o neuroróżnorodności



Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >

Mazowsze.
serce Polski

 Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Spis treści

CZĘŚĆ I	4
#niejesteśmykosmitami /01	6
#niejesteśmykosmitami /02	11
#niejesteśmykosmitami /03	17
#niejesteśmykosmitami /04	23
CZĘŚĆ II	28
#niejesteśmykosmitami /05	30
#niejesteśmykosmitami /06	35
#niejesteśmykosmitami /07	40
#niejesteśmykosmitami /08	45

CZĘŚĆ III	51
#niejesteśmykosmitami /09	53
#niejesteśmykosmitami /10	59
#niejesteśmykosmitami /11	66
#niejesteśmykosmitami /12	73
#niejesteśmykosmitami /13	79
Zakończenie	84
Teksty dla Was przygotowały	85



CZĘŚĆ I

... w której przybliżymy, czym jest spektrum autyzmu, jakie są jego cechy charakterystyczne, o co chodzi z tą neuroróżnorodnością, by nasza świadomość tematu wzrosła.



#niejesteśmykosmitami /01

W ramach projektu INSPIRACJE ASPI-racje publikowaliśmy w mediach społecznościowych posty związane z minikampanią społeczną [#niejesteśmykosmitami](#).

Jej celem było przeciwdziałanie stygmatyzacji osób z autyzmem poprzez poszerzenie świadomości społecznej o neuroróżnorodności.

W postach dzieliliśmy się tym, co naszym zdaniem powinno być powszechną wiedzą, a niekoniecznie było. Co zauważyliśmy jako utrwalone mity i stereotypy o autyzmie, które mają negatywny wpływ na życie osób z neuroróżnorodnością. Pisaliśmy również o tym, czego brakuje osobom neuroróżnorodnym w ich kontaktach z osobami neurotypowymi, co utrudnia im życie, jakie postawy i reakcje są dla Nich szczególnie krzywdzące w relacjach z innymi, a co jest Ich szczególną dumą...



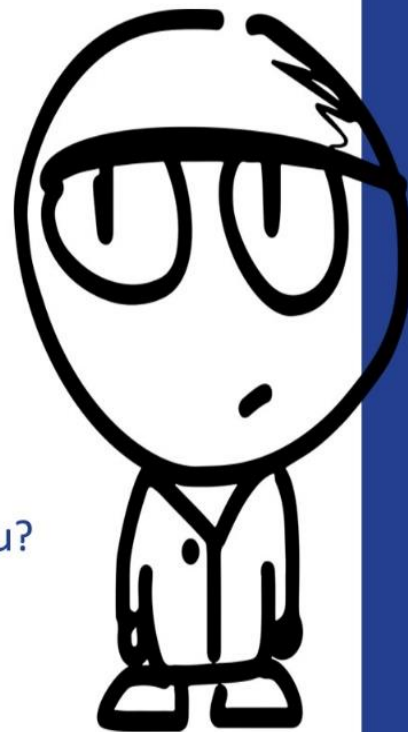
SPOZA
SPOZA

#niejesteśmykosmitami /01_1

Chcę, byś chciał mnie zrozumieć,
zanim mnie osądzisz.

Zainteresuj się mną - osobą,
a nie diagnozą.

Nie rozumiesz czegoś w moim zachowaniu?
Spytaj.
Pytaj, nawet jeśli myślisz, że wiesz.



Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >

Mazowsze.
serce Polski

 Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

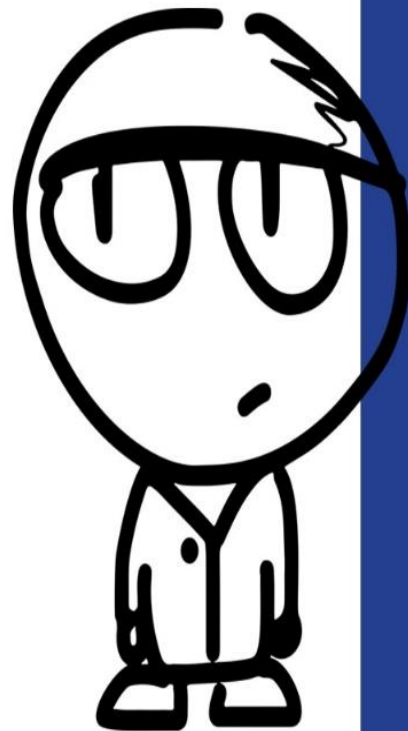
SPOZA
SPOZA

#niejesteśmykosmitami /01_2

Być może wiesz coś, bo słyszałeś
lub czytałeś.

To nie znaczy, że mnie znasz.

Każdy z nas jest inny - stąd termin
SPEKTRUM AUTYZMU
(Autism Spectrum Disorder)



Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >

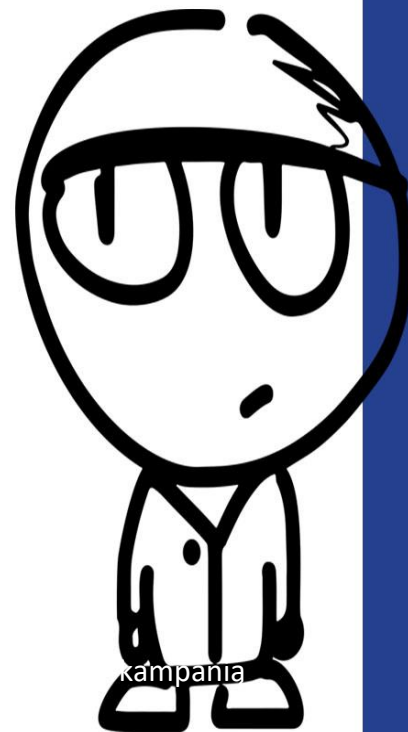
Mazowsze.
serce Polski

 Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

SPOZA
SPOZA

#niejesteśmykosmitami /01_3

Jesteśmy **NEURORÓŻNORODNI** -
są osoby neurotypowe i nieneurotypowe
(tzw. neurologiczna atypowość),
a nie **NORMALNI** i **NIENORMALNI!**



Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >

Mazowsze.
serce Polski

 Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

SPOZA
SPOZA

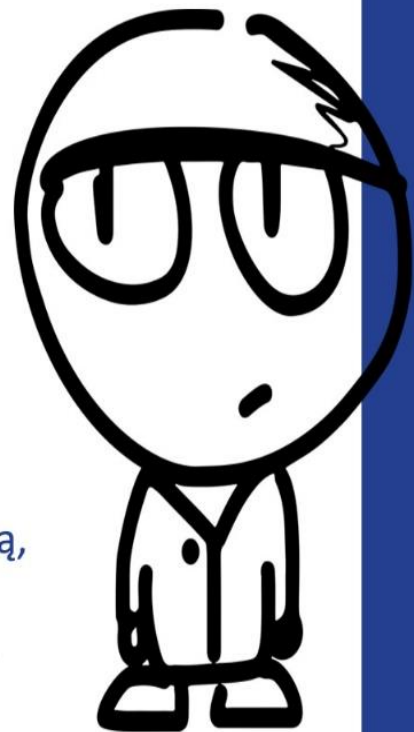
#niejesteśmykosmitami /01_4

Nie jestem CHORY

- z autyzmu się nie leczy!

Po prostu mój mózg funkcjonuje inaczej.
Inaczej odbiera różne bodźce.

Np. coś, co dla Ciebie jest normalną mową,
ja mogę odbierać jako krzyk lub mogę
bać się czegoś, co nie budzi Twoich obaw.



Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >

Mazowsze.
serce Polski

 Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

#niejesteśmykosmitami /02

Precyzyjne opisanie tego, jak w praktyce funkcjonuje osoba z zespołem Aspergera/autyzmem, to jak próba opisanie wszystkich kolorów jednocześnie.

Każdy człowiek inaczej doświadcza, przeżywa i wyraża swój sposób postrzegania świata. A tym właśnie jest neuroróżnorodność. W różnym stopniu można sobie także radzić z wynikającymi z tego trudnościami. Dlatego coraz częściej mówimy, że są to osoby ze "spektrum autyzmu".



Osoby z zespołem Aspergera często:

- ◆ mają kłopoty z nawiązywaniem nowych znajomości i mają nieduże grono znajomych i przyjaciół,
- ◆ silniej przeżywają zarówno pozytywne, jak i negatywne sytuacje życiowe, ale też mocniej odbierają różne doznania,
- ◆ ze stresem i napięciem radzą sobie, wykonując różne czynności, powtarzając słowa, a czasem zachowując się gwałtownie,
- ◆ czują się lepiej w dobrze znanym otoczeniu, w typowych sytuacjach albo wykonując stale podobne działania,
- ◆ nie lubią zmian zarówno tych życiowych, jak i codziennych,
- ◆ każdą czynność wykonują z pełnym skupieniem i autentycznym zaangażowaniem,
- ◆ skupiają swoją uwagę na szczegółach i drobiazgach, które umykają osobom neurotypowym,
- ◆ trudno im zrozumieć intencje i sposoby zachowania się innych, trudno im też zrozumieć, czego inni od nich oczekują,
- ◆ mają bardzo wąskie i specjalistyczne zainteresowania i pasje, a wiedzą w swojej dziedzinie chcą dzielić się ze wszystkimi.



#niejesteśmykosmitami /02_1

Jeśli chcesz, bym czuł się w Twoim towarzystwie komfortowo, proszę:



Odezwij się do mnie pierwszy - jest mi łatwiej, kiedy ja nie muszę tego robić.



Nie narażaj mnie na zbyt silne bodźce słuchowe lub dotykowe.



Akceptuj moje sposoby radzenia sobie ze stresem i napięciem - często nie mam nad nimi kontroli.



Nie wymuszaj na mnie kontaktu wzrokowego - to dla mnie trudne.



#niejesteśmykosmitami /02_2

Jeśli chcesz, bym czuł się w Twoim towarzystwie komfortowo, proszę:



Informuj mnie o naszych wspólnych planach - czuję się wtedy bezpieczniej, a te sytuacje stają się dla mnie bardziej przewidywalne.



Nie używaj wobec mnie sarkazmu - często jest dla mnie raniący.



Informuj mnie, jeśli żartujesz i wytłumacz mi znaczenie tych żartów.



Staraj się mnie nie rozpraszać i pozwól mi na „wyłączenie się”, abym mógł dokończyć zaczęłą czynność.



#niejesteśmykosmitami /02_3

Jeśli chcesz, bym czuł się w Twoim towarzystwie komfortowo, proszę:



Zainteresuj się moimi pasjami - jeśli będziesz otwarty, możemy dzielić je razem.



Pamiętaj, że czasami potrzebuję więcej czasu, aby przeanalizować informacje i odpowiedzieć.



Mów szczerze i wprost o swoich intencjach, czy zamiarach - wówczas będzie mi łatwiej je zrozumieć i odnieść się do nich.



#niejesteśmykosmitami /02_4

Jeśli chcesz, bym czuł się w Twoim towarzystwie komfortowo, proszę:



Nie zmuszaj mnie do nagłego dokonywania wyboru, a jeśli muszę to zrobić, to mi pomóż.



Uszanuj moją potrzebę, że momentami chcę być wyłącznie sam.



Pamiętaj, że czasami jest mi trudno zrozumieć perspektywę drugiej osoby, ale jestem wrażliwy na innych.



#niejesteśmykosmitami /03

Dla osób neuroróżnorodnych dobre, satysfakcjonujące kontakty społeczne są często tak samo ważne, jak dla osób neurotypowych.

Realizują jednak tę potrzebę w odmienny sposób, a ich możliwości w tym zakresie są często ograniczone.

Przekazujemy jeszcze kilka wskazówek...



SPOZA
SPOZA

#niejesteśmykosmitami /03_1

Czasem jestem bardziej wycofany z kontaktu
lub bardziej impulsywny.



Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >

Mazowsze.
serce Polski

 Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

SPOZA
SPOZA

#niejesteśmykosmitami /03_2

Nie patrzę Ci w oczy, żeby ograniczyć docierające do mnie bodźce, związane z kontaktem społecznym.



Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >

Mazowsze.
serce Polski

 Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

SPOZA
SPOZA

#niejesteśmykosmitami /03_3

Budowanie relacji jest dla mnie trudne, ponieważ nie rozumiem, czego w nich ode mnie oczekujesz.



Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >

Mazowsze.
serce Polski

 Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

SPOZA
SPOZA

#niejesteśmykosmitami /03_4

Rozumiem Twoje wypowiedzi w sposób dosłowny.



Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >

Mazowsze.
serce Polski

 Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

SPOZA
SPOZA

#niejesteśmykosmitami /03_5

Zadawaj mi pytania wprost, gdyż mam trudności
z udzielaniem odpowiedzi na pytania otwarte.



Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >

Mazowsze.
serce Polski

 Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

#niejesteśmykosmitami /04

Można czasem odnieść wrażenie, że osoby ze spektrum autyzmu nie lubią kontaktów z ludźmi, albo nie są zainteresowane innymi osobami...

Jednocześnie wiele z nich czerpie przyjemność z relacji z innymi, a poglądy na różne tematy i doświadczenia innych osób są dla nich bardzo ciekawe.

Warto pamiętać, że to, co „widać na zewnątrz”, to nie wszystko i może być bardzo mylące.

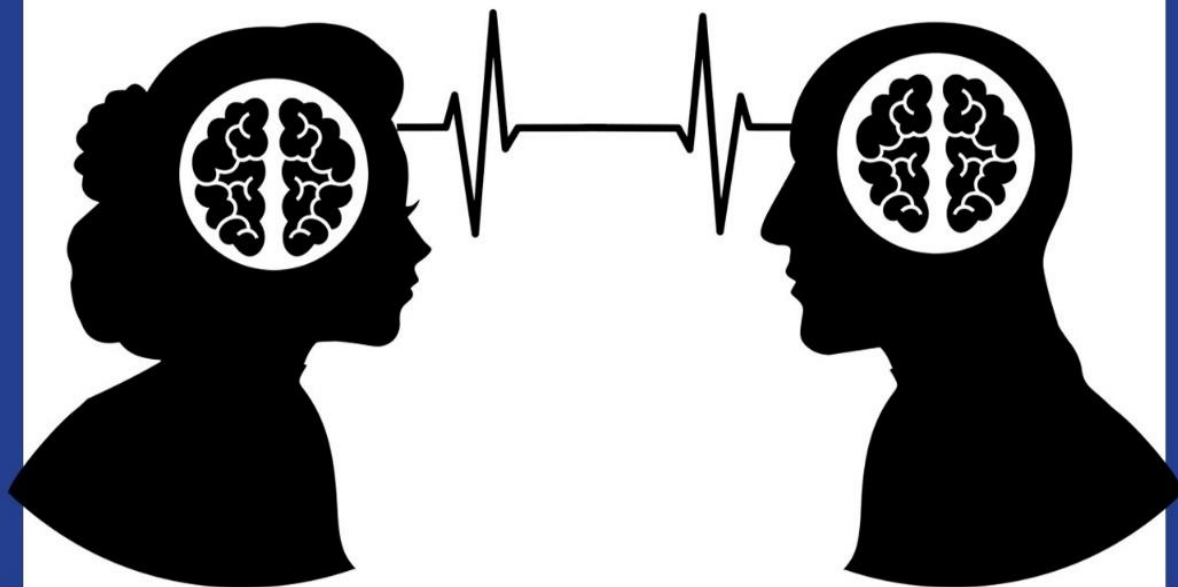
Zapytaj wprost, co myślą na dany temat, albo jak się czują w Twoim towarzystwie. Łatwiej wyrazić siebie, kiedy ktoś zrobi pierwszy krok i “przełamie lody”.



SPOZA
SPOZA

#niejesteśmykosmitami /04_1

Niekiedy myślę w oparciu o skojarzenia,
a moje wypowiedzi są ich ciągami.



Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >

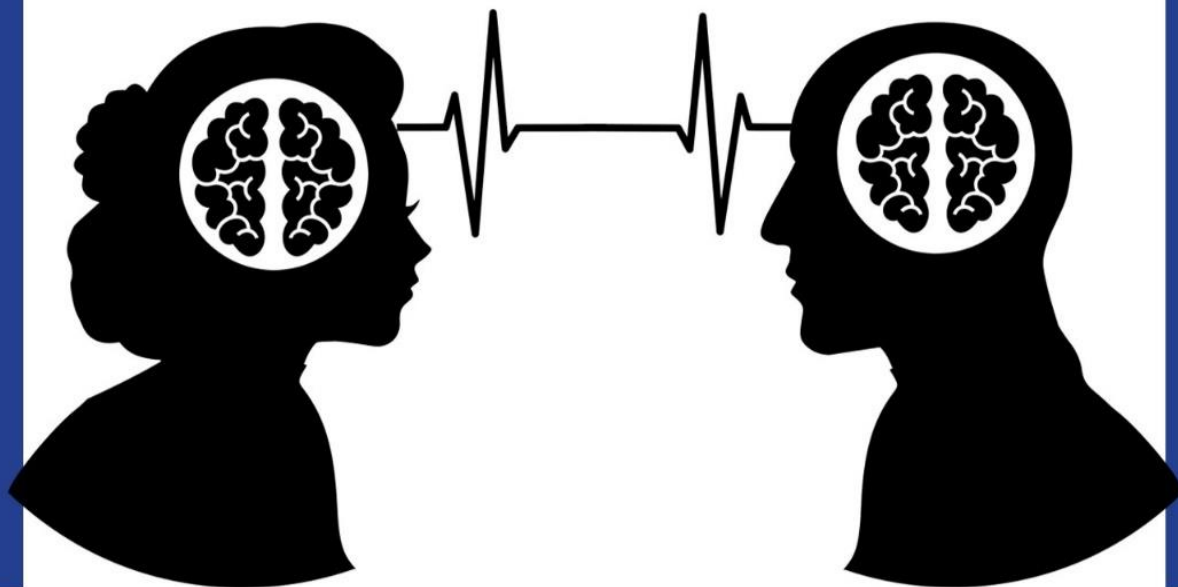
Mazowsze.
serce Polski

 Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

SPOZA
SPOZA

#niejesteśmykosmitami /04_2

Często mówię jednostajnym tonem głosu.



Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >

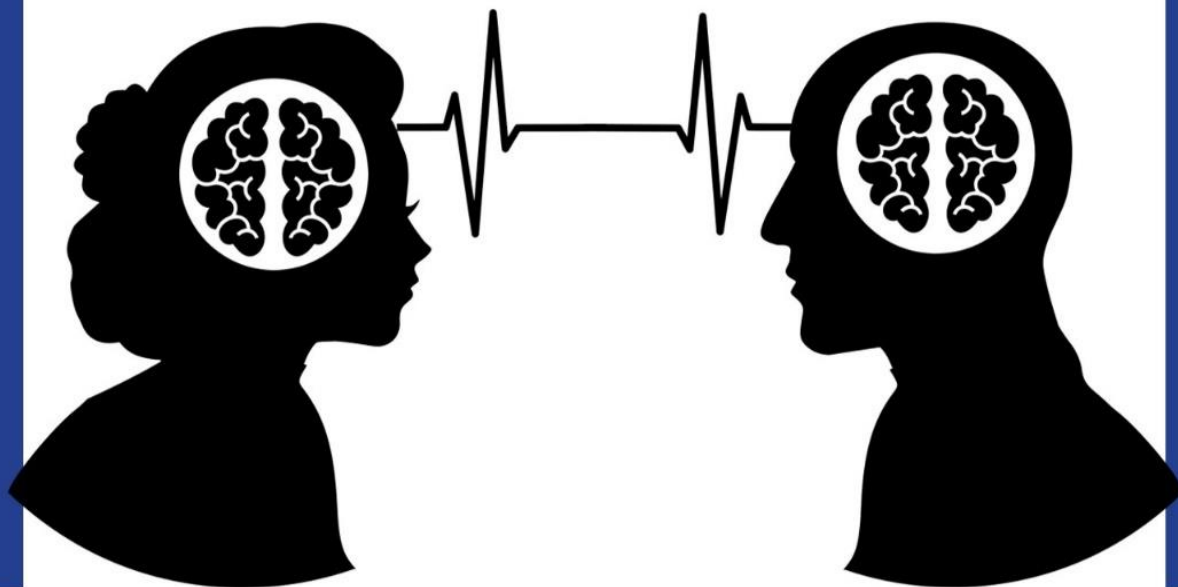
Mazowsze.
serce Polski

 Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

SPOZA
SPOZA

#niejesteśmykosmitami /04_3

Zdarza mi się powtarzać słowa jak „echo”.



Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >

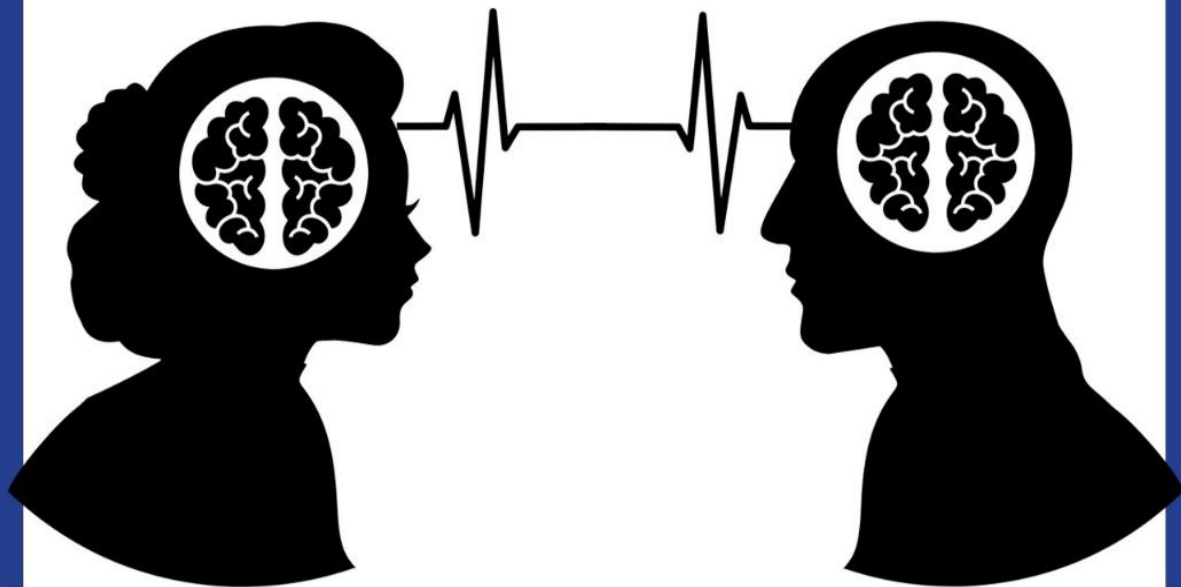
Mazowsze.
serce Polski

 Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

SPOZA
SPOZA

#niejesteśmykosmitami /04_4

Moja twarz często przypomina innym „maskę”
ze względu na to, że mam bardziej spłyconą mimikę.



Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >

Mazowsze.
serce Polski

 Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

CZĘŚĆ II

... w której postaramy się przełamać stereotypy i mity, jakie funkcjonują w społeczeństwie na temat neuroróżnorodności.



Zadanie publiczne dofinansowane z budżetu ze środków Województwa Mazowieckiego i środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

#niejesteśmykosmitami /05

Patrzysz na neuroróżnorodnych jak na kosmitów? Wiem, często empatia nam gdzieś gaśnie w biegu i hałasie codzienności, w stresach własnych... Wiem, że kiedy ktoś jest inny, to włącza nam się mechanizm oceny, by nie musieć analizować, że to coś z nami samymi może być nie tak – tak nas przyzwyczajono, że zawsze coś musi być albo dobre, albo złe, albo przynajmniej lepsze i gorsze...

To, że jesteśmy różni, wcale nie znaczy, że jedno z nas jest ok, a drugie nie... To znaczy jedynie tyle, że jesteśmy różni...



#niejesteśmykosmitami /05_1

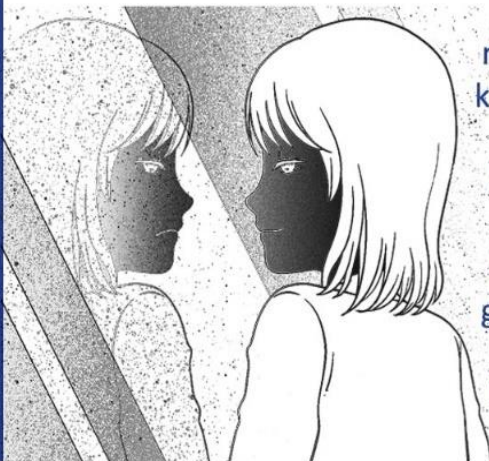
Ty widzisz kogoś, kto się izoluje...



...a ja jestem kimś, kto „nie rozumiem w relacjach”, więc ich unikam, boję się ich, ale pragnę ich tak samo, jak Ty. Kiedy ktoś stara się mnie zrozumieć i zdobędzie moje zaufanie, będzie miał we mnie najbardziej oddaną i lojalną osobę na świecie...

#niejesteśmykosmitami /05_2

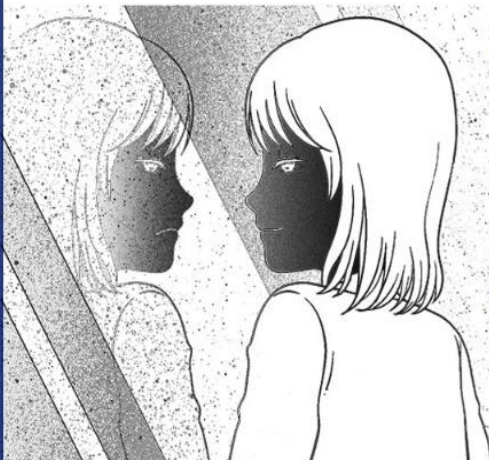
Ty widzisz kogoś, kto się „niekulturalnie” zachowuje...



... a ja jestem kimś, kto po prostu mówi, co myśli. Nie umiem owijać w bawełnę, oceniać, które półkłamstwa mogą mi przynieść korzyść, a które nie... Powiem, co myślę, ponieważ takie są moje wartości - nawet jeśli uznasz, że może to być niegrzeczne... Dla mnie po prostu nie istnieje obmawianie za plecami, gierki i intrygi... Jestem na dłoni i bez ściemy... Masz pewność, że Cię nie okłamię, że za Twoimi plecami Cię nie zdradzę - powiem Ci prosto w oczy, co dla mnie jest nie tak.

#niejesteśmykosmitami /05_3

Ty widzisz kogoś, kto się „czepia”...



...a ja jestem kimś, kto rozumie wszystko bardzo dosłownie. Dla mnie wszystkie prawa, przykazania, zakazy i nakazy są świętością. Jeśli dasz mi odpowiedzialne zajęcie, będzie ono dla mnie bardzo poważnym zobowiązaniem. Nie pozwolę łamać reguł i nie da mi spokoju zadanie nie doprowadzone do końca. Będę kimś najbardziej godnym zaufania...

#niejesteśmykosmitami /05_4

Ty widzisz kogoś, kto nie szanuje cudzych osiągnięć...



...a ja jestem kimś, kto akceptuje to, że się różnimy i nie ma potrzeby oceniania, czy obgadywania innych. Nie osądzam, co i jak robisz. Nie obchodzi mnie Twój status społeczny, Twoje osiągnięcia, ciuchy, które nosisz, Twoja kariera... Dla mnie ludzie są równi. Lubię ich takimi, jacy są. To, że zwracam się do Ciebie w taki sam sposób, jak do innych, nie znaczy, że nie doceniam i nie szanuję Twoich osiągnięć - ja tylko z założenia traktuję wszystkich na równi. Nawet jeśli jesteś moim szefem... :)

#niejesteśmykosmitami /06

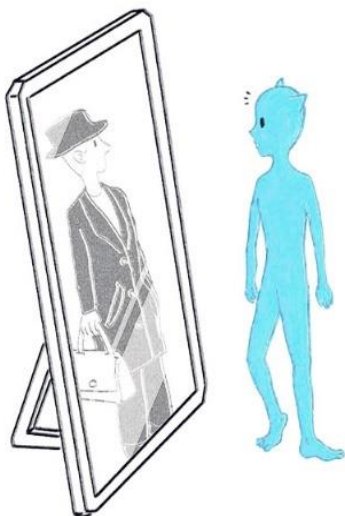
Patrzysz na neuroróżnorodnych, jak na kosmitów? Wiem, często empatia nam gdzieś gaśnie w biegu i hałasie codzienności, w stresach własnych... Wiem, że kiedy ktoś jest inny, to włącza nam się mechanizm oceny, by nie musieć analizować, że to coś z nami samymi może być nie tak - tak nas przyzwyczajono, że zawsze coś musi być albo dobre albo złe, albo przynajmniej lepsze i gorsze...

Ale to, że jesteśmy różni, wcale nie znaczy, że jedno z nas jest ok, a drugie nie... To znaczy jedynie tyle, że jesteśmy różni...



#niejesteśmykosmitami /06_1

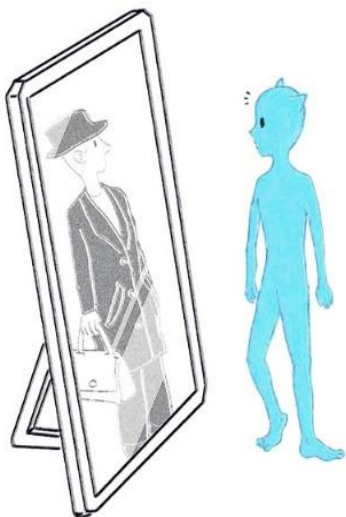
Ty widzisz kogoś „zafiksowanego”...



...a ja jestem kimś o bardzo głębokiej koncentracji. Kiedy się na czymś skupiam - nie istnieje dla mnie nic innego na świecie. Moje zaangażowanie w sprawę, której się poświęcam, może mieć bardzo dużą wartość społeczną, ponieważ nic wtedy nie umknie mojej uwadze, nawet rzeczy, które inni mogli przeoczyć. Wyłączam się wtedy ze wszystkich innych spraw i nic mnie nie jest w stanie rozproszyć. Cała moja uwaga i 100% zaangażowania idzie wtedy w jedną, konkretną stronę.

#niejesteśmykosmitami /06_2

Ty widzisz kogoś, kogo można określić „maniakiem”...

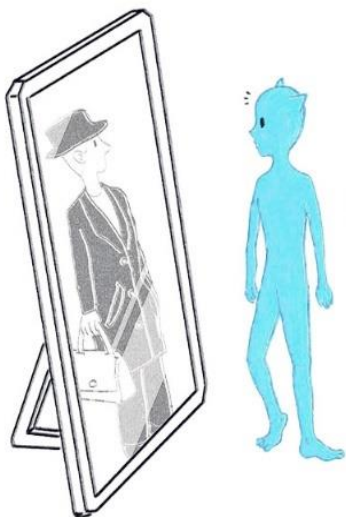


...a ja jestem osobą o dużej wytrwałości i odporności - nie poddam się po pierwszych (ani kolejnych) niepowodzeniach i nie zrażę mnie krytyczne opinie. Wierzę w swój cel i nie odpuszczę, dopóki do niego nie dojdę.

Takie cechy są bardzo pożądane u naukowców i innowatorów. I mogą nieść wiele rozwiązań całym społecznościom...

#niejesteśmykosmitami /06_3

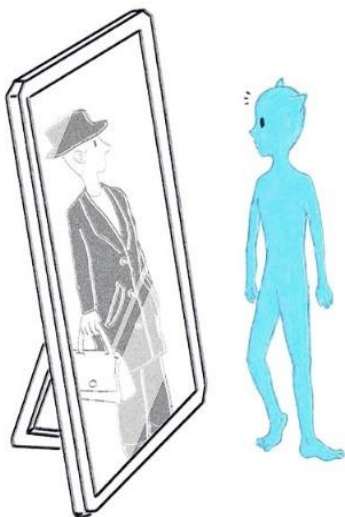
Ty widzisz „odludka”...



...a ja jestem kimś, kto najpierw musi uważnie wysłuchać, podpatrzeć, zbadać fakty i nauczyć się, zanim weźmie w coś udział... Ale kiedy już uznam, że jestem gotowy, dołączę do zabawy / pracy / aktywności i... spiszę się na medal! :)

#niejesteśmykosmitami /06_4

Ty widzisz kogoś „w innym świecie”...



...a ja jestem kimś, kto ma swój wewnętrzny świat i inną rzeczywistość. Ten świat może być Ci obcy, ale mogę Cię do niego zapraszać, kiedy staje się wytworem namacalnym w postaci np. obrazu, rzeźby, muzyki, filmu, powieści czy wiersza....

#niejesteśmykosmitami /07

Neuroróżnorodność jest często definiowana w kategoriach deficytów. Głównie ze względu na potrzebę określenia rodzaju niezbędnego wsparcia. Jednak wskazywanie braków może być mocnym demotywatorem oraz obniżać samoocenę i samopoczucie osób neuroróżnorodnych.

Wskazywanie pozytywnych aspektów może sprawić, że będziemy bardziej otwarci, opinie potencjalnych pracodawców przychylniejsze, nowe możliwości bardziej dostępne... Może również zmienić sposób, w jaki wspieramy osoby neuroróżnorodne w domu, szkole i w społeczności.

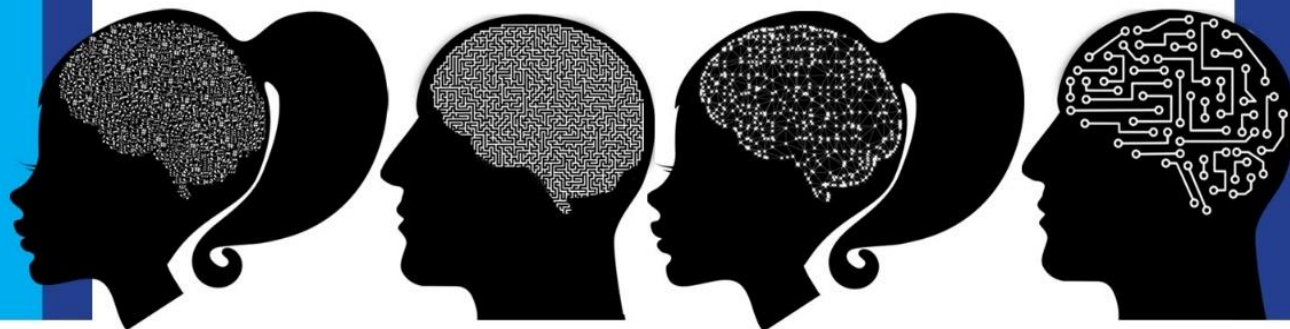
Pozytywne podejście buduje silne relacje, które są podstawą dobrego rozwoju i jakości życia. Celebryjmy inny sposób myślenia i to, co neuroróżnorodność może dodać do świata, w którym żyjemy.



#niejesteśmykosmitami /07_1

Czy wiesz, że...

często mamy ponadprzeciętną pamięć? Potrafimy zapamiętać bardzo dużo obrazów lub bardzo długie teksty (zarówno mówione, jak i pisane). A jeśli dany temat nas interesuje, mamy mocne podstawy do stania się ekspertami w tej dziedzinie.

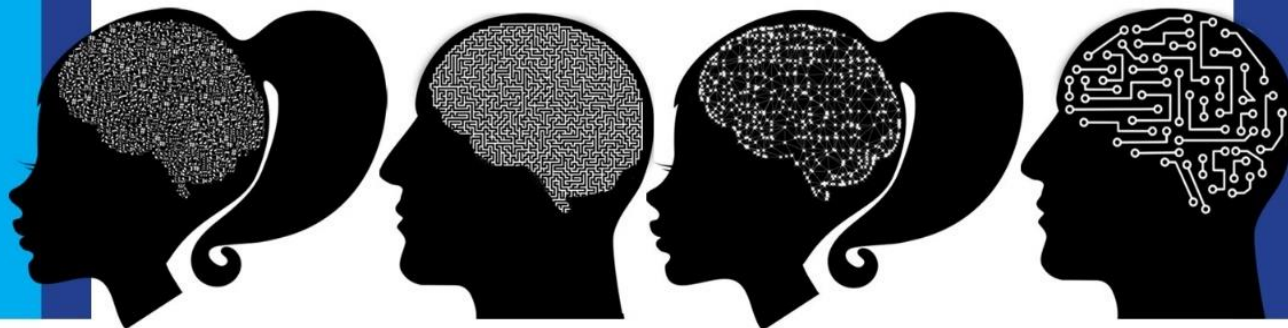




#niejesteśmykosmitami /07_2

Czy wiesz, że...

często nasze procesy myślowe są analityczne - potrafimy dostrzec wzory i powtórzenia. Dlatego bardzo odpowiadają nam dziedziny, gdzie możemy coś kategoryzować, czy posługiwać się wzorami (np. matematyka, fizyka, muzyka).



Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >

Mazowsze.
serce Polski

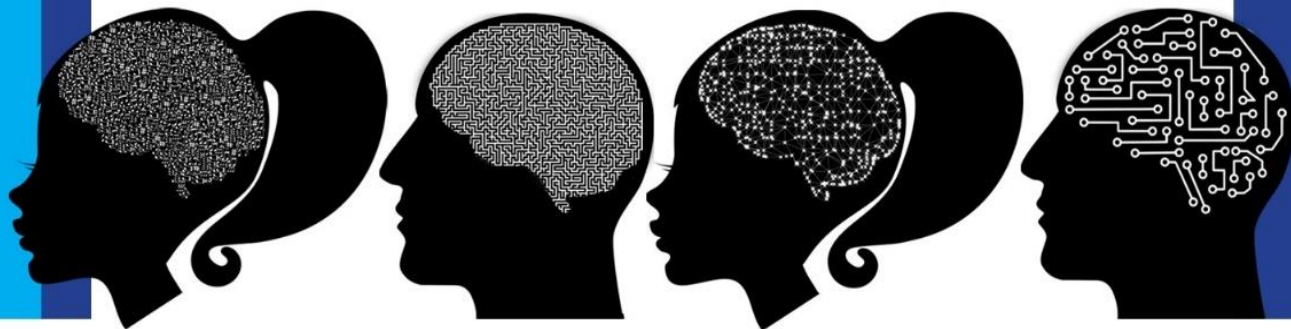
 Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

SPOZA
SPOZA

#niejesteśmykosmitami /07_3

Czy wiesz, że...

kiedy stajemy się pracownikami, nasza praca w bardzo wielu przypadkach będzie naszą pasją... Będziemy w nią zaangażowani maksymalnie...



Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >

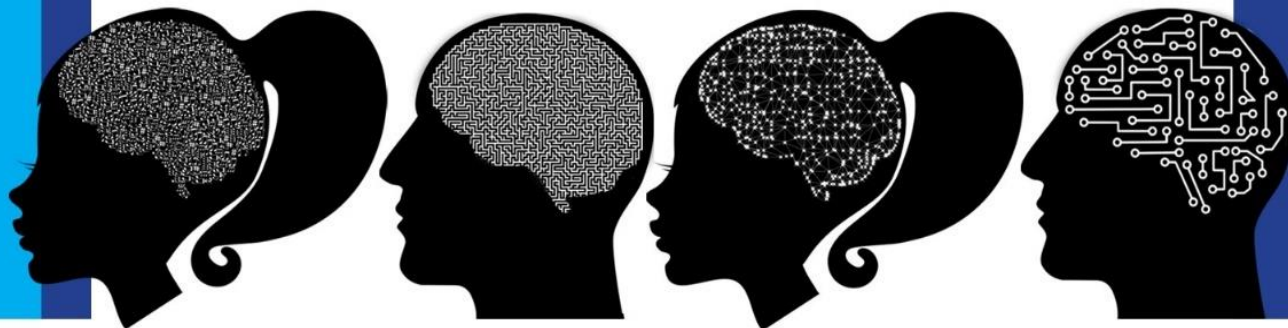
Mazowsze.
serce Polski

 Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

#niejesteśmykosmitami /07_4

Czy wiesz, że...

mówi się, że nie byłoby postępu ludzkości bez ludzi z autyzmem :)
To dzięki naszej, często ponadprzeciętnej inteligencji, umiejętności logicznego myślenia, fenomenalnej pamięci, intuicyjnemu tworzeniu algorytmów, umiejętności pracy z danymi czy umiejętności dostrzegania zależności, a także niestandardowym pomysłom.



#niejesteśmykosmitami /08

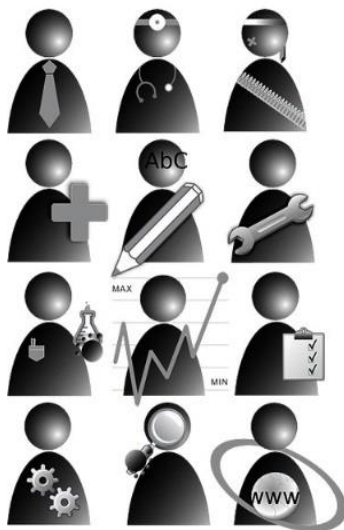
Otwarty rynek pracy dla osób neuroróżnorodnych może stanowić nie lada wyzwanie. Jednak odpowiednio pokierowani, stają się wybitnymi pracownikami. Przy wyborze ścieżki zawodowej warto wykorzystać mocne strony i predyspozycje danej osoby.

Indywidualne podejście daje możliwość niesamowitego rozwoju w danej dziedzinie. Właściwie wykorzystany potencjał, drzemący w osobach neuroróżnorodnych, to ogromna wartość dla wielu firm na całym świecie. Stwórzmy tylko warunki, aby mogli rozwinąć skrzydła, a będą latać niezwykle wysoko.



#niejesteśmykosmitami /08_1

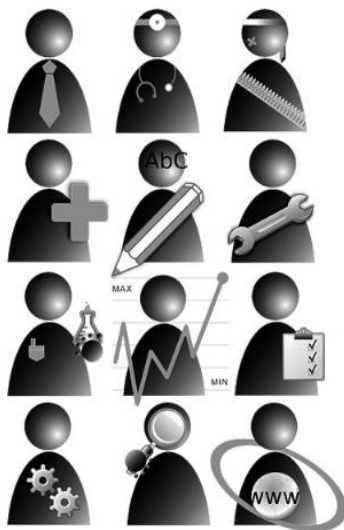
Jeśli moją mocną stroną jest **wysoko rozwinięta wyobraźnia przestrzenna i "myślenie obrazami"**, świetnie odnajdę się w pracy m.in. jako:



- ➔ programista komputerowy,
- ➔ kreślarz,
- ➔ projektant,
- ➔ fotograf,
- ➔ serwisant IT,
- ➔ informatyk itp.

#niejesteśmykosmitami /08_2

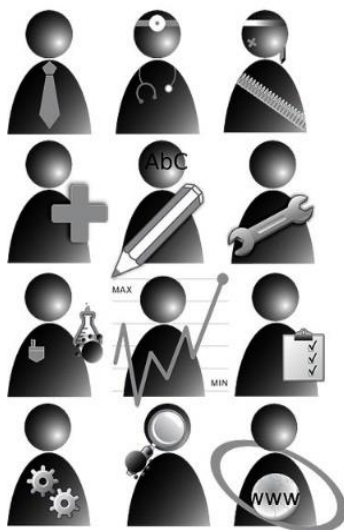
Jeśli moją mocną stroną jest **myślenie analityczne**
i wnikiwe to mogę być doskonałym:



- ➔ księgowym,
- ➔ analitykiem (np. finansowym lub systemowym IT),
- ➔ statystykiem,
- ➔ specjalistą ds. kontroingu,
- ➔ laborantem,
- ➔ lekarzem,
- ➔ odkrywcą czy naukowcem.

#niejesteśmykosmitami /08_3

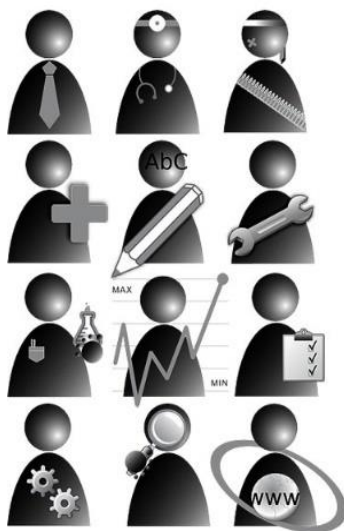
Jeśli moją mocną stroną jest **myślenie schematyczne** oraz doskonale czuję się w **środowisku liczbowym lub tekstowym**, to idealnym zawodem dla mnie będzie np.:



- ➔ specjalista ds. rachunkowości,
- ➔ operator wprowadzania danych,
- ➔ matematyk, fizyk,
- ➔ archiwista,
- ➔ korektor tekstów,
- ➔ copywriter SEO itp.

#niejesteśmykosmitami /08_4

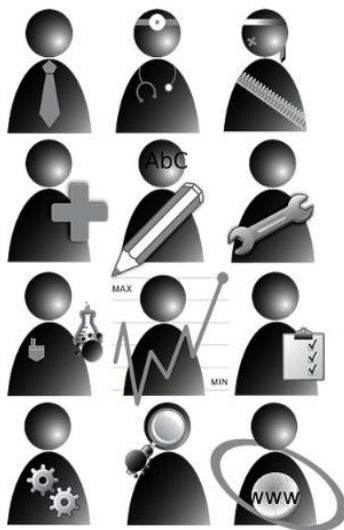
Jeśli mam **wybitny słuch** lub lubię budować własne "**wewnętrzne światy**" i uzewnętrzniam je w postaci wytworów sztuki, potrafię **skupić się na szczegółach**, to mogę być genialnym:



- ➔ astystą (pisarzem, malarzem, rzeźbiarzem itp.),
- ➔ muzykiem,
- ➔ kompozytorem.

#niejesteśmykosmitami /08_5

Jeśli najlepiej czuję się podczas wykonywania **prostych, schematycznych czynności**, w których mogę pracować samodzielnie, to odpowiednim zawodem dla mnie może okazać się m.in.:

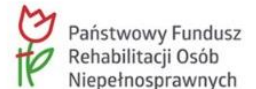


- ➔ pracownik utrzymania czystości,
- ➔ pracownik produkcji,
- ➔ magazynier,
- ➔ ogrodnik,
- ➔ operator urządzeń
- ➔ przygotowania danych,
- ➔ merchandiser itp.

CZĘŚĆ III

...w której przedstawimy sławne osoby, które „oswoiły” swoją neuroróżnorodność i wyciągają z niej to, co najlepsze.

Chcemy, żebyście spojrzeli na spektrum autyzmu, nie jak na coś, co utrudnia życie, ale jak na coś, co niesie potencjał. Diagnoza Wasza, Waszych Dzieci, znajomych czy bliskich nie jest końcem świata, jest początkiem – szansą na to, by zrozumieć, że nawet jeśli wszystko jest inaczej, to nadal może być OK... I że ta inność może być wielkim potencjałem, a nie czymś, co przekreśla życiowy sukces i szczęśliwe życie...



#niejesteśmykosmitami /09

Sir Philip Anthony Hopkins - aktor



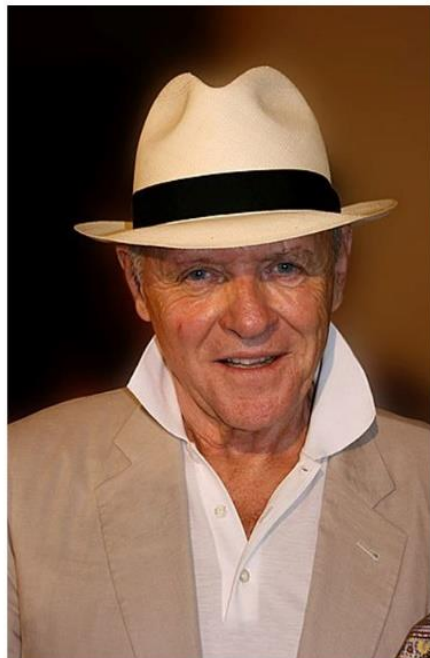
Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >

Mazowsze.
serce Polski



SPOZA
SPOZA

#niejesteśmykosmitami /09_1



sir Philip Anthony Hopkins
(ur. 31 grudnia 1937 w Walii)

[zdjęcie za: https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Anthony_Hopkins]



Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >

Mazowsze.
serce Polski

 Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



#niejesteśmykosmitami /09_2

Nim został aktorem, oddawał się innym formom sztuki. W ten sposób uciekał przed samotnością, która doskwierała mu w dzieciństwie. "Byłem kompletnym matosem i może dlatego nie miałem kolegów. Naprawdę. Byłem totalnie głupi, nigdy nie wiedziałem, o co chodzi. Nie bawiłem się z innymi dziećmi, bo nikt mnie nie lubił. Stworzyłem więc sobie w wyobraźni własny świat. Wiem, że to brzmi jak bajka, ale nie miałem innego wyjścia. Mogłem malować i grać na fortepianie. I tak zostało mi do dziś" - wyznał brytyjskiemu dziennikowi "The Independent".

[ze strony: <https://web.archive.org/web/20150421101838/http://facet.onet.pl/znani/anthony-hopkins-czlowiek-o-wielu-talentach/vs6f0>]





#niejesteśmykosmitami /09_3

Anthony Hopkins w 2017 roku, w wywiadzie z Louise Gannon przyznał, że w 2007 roku zdiagnozowano u niego zespół Aspergera. Aktor:

- nie chodzi na imprezy,
- nie ma wielu przyjaciół, ma trudności z nawiązywaniem nowych znajomości, mimo, że lubi ludzi i lubi „dostawać się do ich głów”,
- nie lubi zmian,
- inaczej patrzy na człowieka i dzięki temu potrafi zrozumieć oraz odwzorować graną przez siebie postać,
- obsesyjnie interesuje się różnymi dziedzinami,
- ma doskonałą pamięć (potrafi wyrecytować nawet 7 stron scenariusza słowo w słowo).

[na podst.: Gannon L. 'I don't regret the anger. I don't regret drinking. Life can be painful. That's the deal.' In an exclusive interview with Event, Sir Antony Hopkins talks Hannibal Lecter, loathing luvvies and how at 80 he never forgets his lines, www.dailymail.co.uk (dostęp: 15.05.2021 r.)]





#niejesteśmykosmitami /09_4

Jest uznawany za jednego z najwybitniejszych współczesnych aktorów. Doskonale odnajduje się w rolach w szerokim spektrum gatunków. Poza aktorstwem filmowym, spełnia się również jako:

- ➡ aktor teatralny i telewizyjny,
- ➡ kompozytor (skomponował muzykę do własnego filmu „Sierpień”, walca wykonanego w Wiedniu przez André Rieu i jego orkiestrę, a nawet symfonię),
- ➡ artysta malarz (jego prace - głównie pejzaże i abstrakcje - są prezentowane w galeriach USA i Wielkiej Brytanii),
- ➡ ekolog (współzałożyciel fundacji zajmującej się ochroną przyrody).



Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >

Mazowsze.
serce Polski

 Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



#niejesteśmykosmitami /09_5

Laureat dwóch Oscarów, Złotego Globu, 3 nagród BAFTA, 2 nagród Emmy. Najpopularniejsze filmy:

- Milczenie owiec,
- Dwóch papieży,
- O jeden most za daleko,
- Dzwonnik z Notre Dame,
- Bunt na Bounty,
- Drakula,
- Wichry namiętności,
- Joe Black,
- Hannibal,
- Aleksander,
- Hitchcock,
- Ojciec,
- Thor.



Mazowsze >> dla **organizacji
pozarządowych** >

Mazowsze.
serce Polski

 Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

#niejesteśmykosmitami /10

Vernon Lomax Smith - ekonomista, laureat Nagrody Nobla



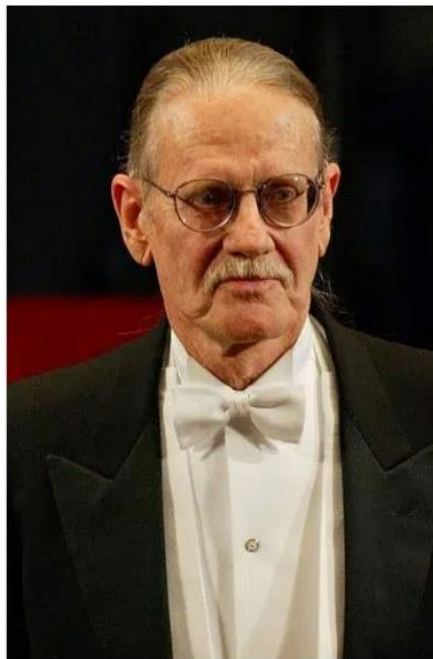
Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >

Mazowsze.
serce Polski



SPOZA
SPOZA

#niejesteśmykosmitami /10_1



Vernon Lomax Smith
(ur. 1 stycznia 1927 w Wichita, Kansas, USA)

[zdjęcie za: <https://monitorfx.pl/vernon-smith>]



Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >

Mazowsze.
serce Polski

 Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



#niejesteśmykosmitami /10_2



Uważa się za filozofa i empirystę, jest ojcem ekonomii eksperymentalnej.



Żył w czasach teorii, że to „zimne matki” wychowały dzieci na autystyczne, a chorych na autyzm rażono prądem.



Wychowywał się na farmie.



Z pierwszej klasy wskoczył do trzeciej - klasa I i II uczyła się w jednej izbie, przyswoił materiał z obu klas w rok.



W wieku 13 lat zaczął płacić składki emerytalne (już zarabkował).



Rozwijał się bez diagnozy. Poszedł w kierunku, gdzie liczyła się dbałość o szczegóły, zasady i logika, a brak umiejętności społecznych nie był przeszkodą.



Autystyczna koncentracja pomogła mu w skupieniu się na nauce i ignorowaniu rozpraszaczy.





#niejesteśmykosmitami /10_3

1949 - uzyskał tytuł licencjata z elektrotechniki na Cal Tech.

1952 - uzyskał tytuł magistra ekonomii na Uniwersytecie w Kansas.

1955 - uzyskał doktorat z ekonomii na Harvardzie.

1955-2008 - był wykładowcą na Purdue University, Brown University, University of Massachusetts, University of Arizona, George Mason University.

2001 - został profesorem nauk prawnych i ekonomicznych na George Mason University.

2008 - założył Instytut Nauk Ekonomicznych na Uniwersytecie Chapmana, gdzie cały czas pracuje.

Jest autorem / współautorem ponad 375 prac z zakresu teorii kapitału, finansów, ekonomii zasobów naturalnych i ekonomii eksperymentalnej.





#niejesteśmykosmitami /10_4

W 2002 roku dostał Nagrodę Nobla za ustanowienie eksperymentów laboratoryjnych jako narzędzia empirycznej analizy ekonomicznej, w szczególności w badaniu alternatywnych mechanizmów rynkowych.

Szukając metod uczenia studentów tworzył eksperymenty, w których osiągnęli oni równowagę rynkową, mimo braku pełnej informacji.

„Pogodzenie się z własnymi błędnymi przekonaniemami jest najlepszą nauką, jaką możesz mieć. A jednak nikt z nas nie robi tego naturalnie. Moją pierwszą reakcją na mój pierwszy eksperyment było myślenie, że coś jest z nim nie tak, muszę ponownie przeanalizować moje przekonania” [Vernon Lomax Smith]





#niejesteśmykosmitami /10_5

W lutym 2005 roku ogłosił publicznie, że ma zespół Aspergera. O życiu z autyzmem [wywiad dla CNBC z Sue Herera] mówi:

- Mogę się przełączyć i przejść do trybu koncentracji, a świat jest całkowicie odcięty.
- Jeśli coś piszę, nic innego nie istnieje.
- ...może nawet ważniejsze jest to, że nie mam żadnych problemów z myśleniem nieszablonowym.
- Nie czuję presji społecznej, aby robić rzeczy tak, jak robią to inni ludzie, zawodowo. Dzięki temu stałem się bardziej otwarty na różne sposoby patrzenia na wiele problemów w ekonomii.
- W sytuacji zawodowej, jako wykładowca czuję się dobrze, bo mówię o czymś, co doskonale znam, to studenci są jakby w moim świecie.
- Myślę, że zawsze najwięcej się uczysz, kiedy okazuje się, że się mylisz.
- Istnieją światy, których nie rozumiem i być może dlatego tam nie wchodzę.
- Czasami jestem opisywany jako „nieobecny” w sytuacji społecznej.





#niejesteśmykosmitami /10_6

- Sytuacja towarzyska, która trwa kilka godzin, jest dla mnie ogromnym obciążeniem, więc jestem znany z tego, że po prostu kładę się do łóżka i czytam.
- Myślę, że pewne braki umysłowe mogą mieć selektywne zalety, jeśli chodzi o niektóre czynności.
- Przyzwyczailiśmy się do różnych kolorów skóry, ale jeszcze nie rozumiemy, że w podobny sposób istnieją odmienne umysły.
- Nie wszyscy musimy być podobni, by być wspólnotą i żyć w produktywnym i satysfakcjonującym świecie.

„Jak nie znasz tej etykiety „Aspergera”, możesz mylnie uznać człowieka za pozbawionego emocji, zimnego i niewrażliwego. Diagnoza jest tutaj bardzo pomocna, bo pozwala nie osądzać i nie interpretować pochopnie, jak to robią ludzie wobec nieznanymi osób.” [słowa żony Vernona]

Zdecydowana większość osób z Zespołem Aspergera potrzebuje pomocy - bez tej pomocy nie będą w stanie sobie zbyt dobrze radzić. Osoby, które znam, muszą pokonać wiele trudności, aby zmaksymalizować swój potencjał i uzyskać w życiu to, na co zasługują. [Źródło: <https://quotepark.com/quotes/1756045-vernon-l-smith-the-vast-majority-of-individuals-with-asperger-syn/>]



#niejesteśmykosmitami /11

Elon Musk - biznesmen, wizjoner



SPOZA
SPOZA

#niejesteśmykosmitami /11_1



Elon Musk

(ur. 28 czerwca 1971 w Pretorii, USA)

[zdjęcie za:

https://pl.wikipedia.org/wiki/Elon_Musk#/media/Plik:Elon_Musk_Royal_Society.jpg]



Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >

Mazowsze.
serce Polski

 Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



#niejesteśmykosmitami /11_2

- ↔ Multimilioner, biznesmen, przedsiębiorca, wizjoner.
- ↔ Magazyn “Forbes” i agencja Bloomberg w styczniu 2021 uznała go za najbogatszego człowieka na świecie.
- ↔ Od wielu lat skupia się na rozwoju projektów na wielką skalę, które jednocześnie są potencjalnie przełomem dla ludzkości.

[źródła: *Elon Musk najbogatszym człowiekiem świata*. Forbes.pl, 2021-01-09. [dostęp 2021-11-20], *Bloomberg: szef koncernu samochodowego Tesla najbogatszym człowiekiem na świecie*. Polska Agencja Prasowa, 2021-01-07. [dostęp 2021-01-10].]





#niejesteśmykosmitami /11_3

Współzałożyciel m.in.:

Tesla - producent pojazdów elektrycznych, stacji ładowania, produktów akumulatorowych, a także rozwiązań związanych z pozyskiwaniem energii słonecznej np. paneli fotowoltaicznych;

PayPal - jeden z najpopularniejszych systemów płatności internetowych;

SpaceX – producent statków kosmicznych i rakiet nośnych, które przeznaczone są do lotów na orbitę okołozemską, a w przyszłości również na inne planety;

Neuralink - interfejsy typu “mózg”, które umożliwiają połączenie komputera z ludzkim mózgiem;

The Boring Company - tunele z elektrycznym systemem transportu publicznego, dzięki którym rozwiązane zostaną problemy zarówno korków ulicznych, jak i umożliwiające będą szybkie oraz dalekodystansowe podróże;

OpenAI - organizacja badawcza non-profit, której celem jest rozwój sztucznej inteligencji w sposób bezpieczny oraz korzystny dla wszystkich ludzi.

[źródło: <https://www.biography.com/business-figure/elon-musk>]





#niejesteśmykosmitami /11_4

W 2021 roku w trakcie jednego z satyrycznych programów telewizyjnych w USA – Saturday Night Live, Elon Musk przyznał się publicznie, że ma zespół Apergera.

"Czasami mówię lub publikuję w mediach społecznościowych dziwne rzeczy, bo tak działa mój mózg. Tym, którzy czują się urażeni, przypominam, że od nowa wymyśliłem samochody elektryczne i wysyłam ludzi na Marsa! Naprawdę myśleliście, że jestem spokojnym, normalnym gościem?"

[źródło: https://twitter.com/nbcsl/status/1391242333467947014?ref_src=twsrc%5Etfw%7Ctwcamp%5Etweetembed%7Ctwterm%5E1391242333467947014%7Ctwgr%5E0f291a256c4dfe4a5294ffa23e132ae66bc96f6b%7Ctwcon%5Es1_c10&ref_url=https%3A%2F%2Fwiadomosci.wp.pl%2Felon-musk-z-zespolem-aspergera-o-chorobie-powiedzial-w-popularnym-programie-6637727653026752a]



#niejesteśmykosmitami /11_5

Elon Musk to człowiek wielkich pasji i idei, jednak w kontakcie z drugim człowiekiem bywa trudny oraz wymagający. Do jego skompikowanych cech charakteru zaliczyć można choćby:

- ➔ dążenie do perfekcjonizmu;
- ➔ całkowite skupienie i poświęcenie podczas rozwiązywania konkretnego problemu (Potrafił pracować po 75 godzin tygodniowo dopóki nie osiągnął zadawalającego efektu ze swojego projektu.);
- ➔ wymaganie od innych współpracowników całkowitego poświęcenia się w jego idee czy wizje;
- ➔ potrzebę pełnej kontroli nad nawet najmniejszą częścią projektu i pracą podwładnych, analizy, wnikliwej obserwacji - sam określa swój styl jako mikrozarządzanie.

[źródło: Vance Ashlee "Elon Musk. Biografia twórcy Paypala, Tesli, SpaceX."]



#niejesteśmykosmitami /11_6

NAJSŁYNNIEJSZE CYTATY POKAZUJĄCE JEGO OSOBOWOŚĆ

„Pracuj tak ciężko jak to możliwe, to zwiększa szanse na sukces. Jeśli inni ludzie pracują 40 godzin w tygodniu, a ty 100 godzin, to ty w 4 miesiące osiągniesz to, co innym zajmie rok.”

„Stale zadawaj sobie pytanie, jak możesz zrobić coś lepiej i stale kwestionuj sam siebie.”

„Myśl, jak wszystko zrobić lepiej, i poprawiaj sam siebie.”



Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >

Mazowsze.
serce Polski

 Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

#niejesteśmykosmitami /12

Lionel Messi - piłkarz



SPOZA
SPOZA

#niejesteśmykosmitami /12_1



Lionel Messi

(ur. 24 czerwca 1987 w Rosario, Argentyna)

[zdjęcie za: <https://i.iplsc.com/-/000FY0H58R6MM89L-C321-F4.webp>]



Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >

Mazowsze.
serce Polski

 Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



#niejesteśmykosmitami /12_2

- ↔ Zespół Aspergera został zdiagnozowany u Lionela Messi w wieku 8 lat.
- ↔ Pasja związana z grą w piłkę nożną towarzyszy mu już od dzieciństwa, kiedy była jego jedyną motywacją do wyjścia z domu i kontaktu z ludźmi.
- ↔ Dopracował do perfekcji to, w jaki sposób gra na boisku. Jest to rodzaj szablonu ruchowego ćwiczonego przez niego przez lata.
- ↔ W 100% koncentruje się na zadaniu strzelenia bramki, co odczuwa jako zrzućenie z siebie ciężaru i wykonanie zobowiązania.



#niejesteśmykosmitami /12_3

- ↔ W trakcie gry nie nawiązuje kontaktu wzrokowego z przeciwnikami i nie reaguje na sytuacje między graczami.
- ↔ W zakłopotanie wprawia go konieczność komunikacji z otoczeniem/publicznością w czasie wywiadów, a nawet w trakcie przygotowywania reklam.
- ↔ Zdarza mu się też rozładowywać frustrację w sposób antyspołeczny (np. strzał w kierunku kibiców w trakcie meczu, którego skutkiem mogło być ich uszkodzenie ciała).
- ↔ W sytuacjach społecznych zdarza mu się zachowywać i reagować w sposób nieadekwatny do sytuacji lub powiela wówczas zachowania osób ze swojego otoczenia.



#niejesteśmykosmitami /12_4

Fenomenalna pamięć, koncentracja i skupienie na celu oraz drobiazgowo analizowanie i planowanie pomagają mu zapamiętać sekwencje piłkarskie i sposób gry poszczególnych przeciwników. Cechy te w połączenie z jego zdolnościami piłkarskimi pozwoliły mu osiągnąć niesamowitą jakość strzału i umiejętność utrzymania piłki.

***"On chce tylko robić to, co umie najlepiej.
Reszta jest tylko tego konsekwencją."***

[źródła: *Jak autyzm Messiego pomógł mu stać się najlepszym na świecie* > FCBarca.com;
<https://www.fcbarca.com/50319-jak-autyzm-messiego-pomogl-mu-stac-sie-najlepszym-na-swiecie.html>
Lionel Messi - autysta, który musiał pokonać chorobę, by wygrać życie - Przegląd Sportowy (onet.pl);
<https://przegladSPORTOWY.onet.pl/pilka-nozna/laliga/lionel-messi-autysta-ktory-musial-pokonac-chorobe-by-wygrac-zycie/nq7r3de>]



#niejesteśmykosmitami /12_5

- ➔ Zawodnik z największą liczbą strzelonych goli i występów w historii FC Barcelony.
- ➔ Z 166 występami i 92 bramkami jest rekordzistą pod względem liczby występów w reprezentacji Argentyny i jej najlepszym strzelcem w historii.
- ➔ Finalista i najlepszy piłkarz Mistrzostw Świata 2014 oraz uczestnik Mistrzostw Świata w 2006, 2010, 2018 i 2022 r. Złoty medalista Igrzysk Olimpijskich 2008.
- ➔ Najlepszy piłkarz 25-lecia 1994-2019 według magazynu FourFourTwo.
- ➔ Najlepszy piłkarz i najlepszy rozgrywający dekady 2011-2020 wg IFFHS.
- ➔ Dwukrotny Piłkarz Roku w Europie wg UEFA.
- ➔ W trwających właśnie Mistrzostwach Świata w Katarze strzelił już 2 gole dla reprezentacji Argentyny i jest to jego 8 gol na turniejach rangi mistrzostw świata.
- ➔ Obecnie 3 najlepszy piłkarz w rankingu światowym.

[źródło: MŚ 2022. Leo Messi wyrównuje rekord Cristiano Ronaldo (goal.pl); Lionel Messi – Wikipedia, wolna encyklopedia; TOP 10 piłkarzy. Najlepsi piłkarze świata 2022]

#niejesteśmykosmitami /13

Inni...



Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >

Mazowsze.
serce Polski





#niejesteśmykosmitami /13_1

W ramach projektu INSPIRACJE ASPI-racje publikowaliśmy posty związane z mini-kampanią społeczną #niejesteśmykosmitami

Jej celem było przeciwdziałanie stygmatyzacji osób z autyzmem poprzez poszerzenie świadomości społecznej o neuroróżnorodności.

4 ostatnie posty naszej kampanii przedstawiały sławne osoby, które „oswoiły” swoją neuroróżnorodność i wyciągnęły z niej to, co najlepsze. Chcieliśmy, żebyście spojrzeli na spektrum autyzmu, nie jak na coś, co utrudnia życie, ale jak na coś, co niesie potencjał. Diagnoza Wasza, Waszych Dzieci, znajomych czy bliskich nie jest końcem świata, jest początkiem - szansą na to, by zrozumieć, że nawet jeśli wszystko jest inaczej, to nadal może być OK... I że ta inność może być wielkim potencjałem, a nie czymś, co przekreśla życiowy sukces i szczęśliwe życie...





#niejesteśmykosmitami /13_2

Poza przedstawionymi przez nas osobami, wśród sławnych osób znajdziecie wiele przykładów neuroróżnorodności. Szukajcie, czytajcie, inspirujcie się i czerpcie z życia pełnymi garściami :) Niektórzy z nich:

- ↔ Daryl Hannah - aktorka i działaczka środowiskowa;
- ↔ Jerry Seinfeld - komik;
- ↔ Clay Marzo - surfer;
- ↔ Greta Thunberg - aktywistka;
- ↔ Dan Aykroyd - aktor komediowy;
- ↔ Courtney Love - piosenkarka;
- ↔ Wolfgang Amadeusz Mozart - kompozytor;
- ↔ Alfred Hitchcock - reżyser;
- ↔ Albert Einstein - naukowiec;
- ↔ Sir Isaac Newton - matematyk, astronom i fizyk;
- ↔ Andy Warhol - twórca pop-artu;





#niejesteśmykosmitami /13_3

- ↔ Hans Christian Andersen - autor bajek dla dzieci;
- ↔ Benjamin Banneker - geodeta, przyrodnik, rolnik;
- ↔ Susan Boyle - piosenkarka;
- ↔ Tim Burton - reżyser filmowy;
- ↔ Lewis Carroll - autor "Alicji w krainie czarów";
- ↔ Henry Cavendish - naukowiec;
- ↔ Charles Darwin - przyrodnik, geolog, biolog;
- ↔ Emily Dickinson - poetka;
- ↔ Paul Dirac - fizyk;
- ↔ Bobby Fischer arcymistrz szachowy;
- ↔ Bill Gates - współzałożyciel Microsoftu;





#niejesteśmykosmitami /13_4

- ↔ Temple Grandin - zoolog;
- ↔ Thomas Jefferson - polityk;
- ↔ Steve Jobs - jeden z 3 założycieli, prezes i CEO Apple;
- ↔ James Joyce - autor "Ulisses";
- ↔ Alfred Kinsey - seksuolog i biolog;
- ↔ Stanley Kubrick - reżyser filmowy;
- ↔ Barbara McClintock - naukowczyni, cytogenetyk;
- ↔ Michał Anioł - rzeźbiarz, malarz, architekt, poeta;
- ↔ Satoshi Tajiri - twórcy Pokémonów;
- ↔ Nikola Tesla - wynalazca;
- ↔ Ludwig Wittgenstein - filozof;
- ↔ William Butler Yeats - poeta.



Zakończenie

Mamy nadzieję, że nasza publikacja przybliży Wam temat neuroróżnorodności, „oswoi” temat i pomoże inaczej spojrzeć, a co ważniejsze – zrozumieć na czym polega „inność” osób w spektrum autyzmu, z czym się zmagają i w jaki sposób można im pomóc funkcjonować między osobami neurotypowymi. Może te treści staną się miniporadnikiem, jak ułożyć wzajemną komunikację, by stała się efektywna i korzystna dla obu stron.



Teksty dla Was przygotowały

Anna Soćko - *psycholożka, coach*

Agnieszka Wyrzykowska - *psycholożka*

Anna Tomiczek - *trenerka mentalna*

Agata Żuławnik - *pośredniczka pracy*

Agnieszka Kołtuniak - *psycholożka*

