

Üdvözöllek! Ez egy bevezető videó a PDA-ról.

Ez a videó csak 20 perces, és rengeteg információt tartalmaz, ezért nyugodtan állítsd meg és léptesd vissza bármikor!

Beszélni fogunk arról, mi az elvárás elkerülés, átgondoljuk, hogyan függ össze a PDA az autizmussal és melyek a PDA főbb jellemvonásai. Azután röviden áttekintjük a legújabb kutatási és klinikai területeket.

Később kitérünk arra, miért hasznos azonosítani a PDA-t, és részletezzük, milyen érzés, ha valaki PDA-s, mik jelentenek elvárást, és hogyan néz ki az elvárás elkerülés a PDA esetében. Végül pedig a segítséget adó megközelítésekre fókuszálunk, és további információk segítségével iránymutatást adunk.

Tehát először is, mit értünk az “elvárás elkerülés” kifejezés alatt?

Az elvárás elkerülés magában foglalja azt, hogy nem vagyunk képesek bizonyos dolgokat bizonyos időszakokban megtenni magunknak vagy másoknak, és azokra a dolgokra is utal, amiket annak érdekében teszünk, hogy elkerüljük az elvárásokat.

Ez természetes emberi tulajdonság – az elvárások elkerülése olyan dolog, amit mindannyian teszünk bizonyos fokig és bizonyos okokból.

A jelentős mértékű elvárás elkerülés hátterében számos ok állhat – összefügghet konkrét helyzetekkel, része lehet fizikai vagy mentális állapotoknak, vagy kapcsolódhat fejlődéslélektani vagy személyiségfejlődési állapotokhoz.

Ezért fontos megértenünk, hogy a PDA profil nem *mindig* a legmegfelelőbb magyarázat. Ebben a videóban a PDA típusú elvárás elkerülésről fogunk többet megtudni.

Az autizmus spektrum állapot megértése folyamatosan fejlődik.

Tudjuk, hogy az autizmus sok életterületet áthatóan érintő állapot, mely magában foglalja az erősségek, különbségek és kihívások komplex és egymást átfedő mintázatát. Mindez egyénről egyénre eltérő módon mutatkozik meg, és még ugyanazon a személyen belül is különbözőképpen jelenhet meg más-más időpontokban vagy más környezetben.

Nincs mindenkire ráhúzható séma. Hasonlóképpen, nincs egyetlen megoldás arra nézve, hogy melyik megközelítés vagy támogatási mód lehet a legcélravezetőbb – ezeket mind egyénre kell szabni.

A valóságban az autizmus diagnosztizálása és támogatása során gyakran univerzális, nem egyénre szabott megközelítéseket alkalmazhatnak, ezek pedig lehet, hogy nem a kívánt eredményeket hozzák. Ezért az autizmus tágabb értelmezésén belül hasznos lehet tulajdonságok különböző halmazát vagy az autizmus megjelenési formáit felismerni, ez pedig irányt mutathat a pontosabb azonosításhoz és a hatékony támogatáshoz. Egy másik értelmezési mód a „profil” kifejezés használata.

Még mindig nagyon korai fázisban vagyunk a PDA megértésében, és sokkal több kutatásra van szükség, de az eddig elvégzett munka nagy része azt sugallja, hogy a legjobb, ha a PDA-t az autizmus spektrumon lévő profilként értelmezzük.

Tehát a PDA-s autisták megfelelnek az autizmus kritériumainak – ami azt jelenti, hogy bizonyos eltéréseket mutatnak a társas interakció, a kommunikáció és a szenzoros feldolgozás területén, valamint néhány beszűkült vagy ismétlődő viselkedésforma is jellemző rájuk.

Fontos megjegyezni azonban, hogy ezek a tulajdonságok nem mindig egyértelműek a PDA profil esetében, legalábbis amíg meg nem ismerjük az érintettet. Emellett a PDA profil számos tipikus jellemzővel is rendelkezik.

A PDA profil fő jellemzői a következők:

- Ellenáll és elkerüli a hétköznapi élet elvárásait, igényeit – a hangsúly itt a hétköznapin van. Nem dacos szembeszegülésről vagy a tekintéllyel szembeni provokációról van szó, hanem sokkal inkább a látszólag szokványos, mindennapi dolgokról szól. Rövidesen megvitatjuk, melyek is ezek az elvárások.
- Szociális stratégiákat használ az elkerülésre – nem csak visszautasítja az elvárásokat vagy visszavonul azoktól, hanem egy sor technikát alkalmaz. Hamarosan erre is kitérünk majd.
- Látszólag társaságkedvelő, de lehet, hogy a megértés bizonyos szintjei hiányoznak – az a tény, hogy látszólag jól érzi magát társaságban, az oka annak, hogy a PDA esetén az autizmus spektrumzavar állapotot kezdetben nem veszik észre, habár általában ezek keresztül fedi el a háttérben meghúzódó kihívásokat.
- Intenzív érzelmeket és gyors hangulatingadozásokat él át – néha Jekyll és Hyde személyiségjegyekről beszélnek ezek kapcsán.
- Kellemesen érzi magát a szerepjátékokban és a színlelésben, imitálásban, mások utánzásában - bár ez nem mindig jellemző, elég gyakori és akár extrém fokot is elérhet. Néhány fiatal lehet, hogy egy időre akár egy macska szerepét is felveheti, és így éli az életét. Felnőttek esetében is előfordul, hogy más személyiségeket vesznek fel.
- Gyakran erősen koncentrál más emberekre – a PDA-s személyek “ismétlődő és beszűkült érdeklődése” természetében gyakran kapcsolódik társas helyzethez, valós vagy kitalált személyekhez.
- Irányítási igény, mely gyakran az elvárásokra adott automatikus válaszreakció (mögötte az elvárások által kiváltott fenyegetettség érzése vagy szorongás áll).
- Jellemző, hogy nem jól reagál a hagyományos megközelítési módokra a támogatás, szülői nevelés és oktatás területén.

Ez egy nagyon általánosító összehasonlítás, mely gyors vizuális áttekintést ad arról, hogy a PDA profil mennyiben mutat eltérést más autizmus profiloktól. Nyilvánvalóbb különbségek vannak a társas interakcióban, képzelőerőben és kommunikációban a bal oldalon (más autizmus profilok), sok átfedéssel középen (szenzorosság, speciális érdeklődés és végrehajtó feldolgozás), és a jobb oldalon (PDA profil) látható, míg másoknál tapasztalhatnak hirtelen hangulatingadozásokat és elvárás elkerülést is, ezek mértéke valószínűleg sokkal nagyobb a PDA profil esetén.

Minden személy egyedi...

Az autizmus különböző megjelenési formái vagy profiljai mellett sok autista személynek egy vagy több társuló állapota is lehet, és sokan többféle diagnózissal rendelkezhetnek. *(szorongás, ADHD, ADD, étkezési rendellenességek, gasztroenterológiai problémák, Tourette, Ehlers Danlos szindróma, krónikus fáradtság szindróma, diszpraxia, epilepszia, Down szindróma, alvászavar, tanulási zavarok (pl. diszlexia), OCD (obszesszív-kompulzív zavar), SPD (szenzoros feldolgozási zavar, egyéb mentális egészséget érintő nehézségek).* A legfontosabb, hogy az egész személyt holisztikusan nézzük, segítsünk neki megérteni saját magát, támogassuk őt és az őt segítő embereket megérteni, hogy milyen megközelítés segíthet és miért.

Klinikai és kutatási témák

Ezen a ponton hasznos lehet, hogy megemlítsünk néhány PDA-val kapcsolatban felmerülő témát a klinikai gyakorlat és kutatás területén.

- Bizonytalansággal szembeni intolerancia és az elvárás elkerülés hierarchiája (University of Newcastle 2016)

A Newcastle Egyetem kutatása szerint mind a szorongás, mind a bizonytalansággal szembeni intolerancia nagyon magas volt a PDA-s gyerekek körében, melyek közül a bizonytalanság tűrésének nehézsége volt jelentősebb. Ez a tanulmány azt is kimutatta, hogy az elvárások elkerülése meghatározott hierarchiát követ a PDA esetén, kezdetben az egyén kísérletet tesz arra, hogy a biztonságot elérje vagy a kontrollt visszaszerezze. Gyorsan eskalálódik a helyzet, ha ezek a technikák nem sikeresek. Hamarosan ezeket újra megnézzük, de ez a két pont segít megérteni, hogy mi lehet a megjelenő viselkedés mögött, és rámutatnak arra, hogy milyen megközelítések lehetnek hatékonyak.

- Beszéd és nyelv: különbségek az expresszív (kifejező) és receptív (befogadó) nyelv között; lassabb feldolgozási idő (Christie 2015)

A szakemberek eltéréseket találtak a PDA-s gyermekek beszéd-és nyelvi készségeinek területén, melyek arra utalnak, hogy a gyakran nagyon folyékonyan kifejeződő nyelvük ellenére a megértésük gyakran nem olyan szilárd, és több időre van szükségük, hogy feldolgozzák az információkat, mint azt feltételeznénk. Ez az eltérés félrevezetheti a gyermekkel kommunikáló felnőttet, és ez hozzájárulhat a helyzetek eskalálásához.

- ADOS pontszámok eltérnek a PDA-s gyerekek esetén (Judy Eaton and Kaylee Weaver, Good Autism Practice 2020.október)

Egy nagyon friss kutatás, melyet Dr Judy Eaton és Kaylee Weaver végzett, arra a következtetésre jutott, hogy statisztikailag jelentős különbség van a PDA-s autista gyermekek és a nem PDA-s autista gyermekek ADOS teszten elért pontszámai között. Az ADOS az autizmus vizsgálatára széles körben használt diagnosztikai eszközök egyike. További vizsgálatokra van szükség annak megállapítására, hogy ez segíthet-e olyan következetes keretrendszer kialakításában, mely elősegíti a PDA profil beazonosítását.

- Eltérések a fejlődési történetekben (Judy Eaton and Kaylee Weaver, Good Autism Practice 2020.október)

A vizsgálati eredmények azonosították azokat a fejlődési történetekből származó témákat, amelyek sokkal gyakoribbak az autizmus PDA profiljában, és amelyek segítenek megkülönböztetni a PDA-t más állapotoktól, például a kötődési zavaroktól.

Az említett tipikus jellemzők mellett, ezek közé tartoztak a következők:

- A gyermekek nagyon gondosan kidolgozott, bonyolult kifogásokat találnak ki, hogy miért nem képesek megtenni valamit.
- Meghiúsították még az általuk kedvelt tevékenységek elvégzését is
- Szélsőséges agresszió (mely úgy tűnik, hogy a kontrollvesztéstől ered)
- A hagyományos jutalmazáson és következményeken alapuló szülői nevelés eredménytelensége.

Ez az utolsó pont azért különösen fontos, mivel gyakran a szülőket és a szülői nevelést okolják gyermekük megnyilvánulásaiért.

Miért tűnik olyan ellentmondásosnak a PDA?

A terület vezető szakemberei mind egyetértenek abban, hogy van egy "felismerhető tünetegyüttes", és hogy ennek jelentősége van a támogatási formák terén. A fő tudományos és szakértői kérdések nem arról szólnak, hogy vajon létezik-e a PDA, hanem arról, hogyan nevezzék el vagy írják le, és hová illeszthető be a többi állapothoz kapcsolódóan.

A PDA Society-nál megértjük, hogy sokféle nézőpont létezik, de a fő hangsúlyt arra helyezzük, hogy segítsünk az embereknek megérteni magukat és azokat, akik velük együtt élnek és dolgoznak, és támogassuk a pozitív eredmények elérését.

Örömmel vettük, hogy a kormányzat autizmus stratégiai beszámolója annak szükségességéről szólt, hogy megértsük az autizmus minden formáját, beleértve a PDA-t is. (ford.megj. ez nem a magyarországi helyzetről szól)

Jóllehet a PDA profil kutatása és megértése még nem teljeskörű, ez azt jelenti, hogy az azonosítása bonyolult lehet, a vizsgálatok során gondosan át kell tekinteni az egyén erősségeit és szükségleteit. Az elvárás elkerülést ki kell emelni olyan esetekben, ahol ez különösen hangsúlyos.

Az autizmus és ASD általános diagnózisa alatt a PDA profilra való egyértelmű utalás hasznos lehet, mert segít megérteni a meghökkentő viselkedési és megnyilvánulási formákat és rávilágít arra, hogy különböző megközelítésekre van szükség a támogatás során.

Miért fontos a PDA azonosítása?

2018-ban közel 1500 ember körében végeztünk felmérést, és az eredmények rávilágítottak arra, hogy a PDA profil gyakran eredményezi az egyének és családok **félreértését**, ami sok területre negatív hatással van. Például a PDA-s gyermekek 70%-a vagy nem jár iskolába vagy rendszeresen nehézségekkel küzd, hogy részt tudjon venni az oktatásban. Tehát egyértelműen szükség van a PDA jobb elfogadására és megértésére.

Sok egyén, szülő és szakember mesél arról, hogy amikor először hallott a PDA-ról, olyan volt, mintha "hirtelen megvilágosodott volna", és ez a felismerés átalakító erejű eredményekkel járt. A következő példák jobban megvilágítják ezt az összefüggést:

- Egy PDA-s felnőtt, aki részt vett a felmérésben, azt mesélte, hogy a PDA-val való találkozása életében először vezette el az önmagával szembeni tudatosságához és elfogadáshoz. "Megtaláltam, hogy miért viselkedek és érzek úgy, ahogy."
- Zara édesanyja azt mondta, hogy sokkal ritkábban merültek fel kényes incidensek. "A PDA megtalálása jelentős felismerésekhez vezetett és a javasolt megközelítések megváltoztatták az életünket, napi 6-7 incidensről heti 6-7 eseményre csökkent."
- Zoe tanára azt vette észre, hogy a szokásos autizmushoz kapcsolható megközelítések nem működtek, de a PDA szemzőgből nézve minden megváltozott. "Úgy gondoltuk, hogy Zoe autista lehet, de az ő igényei nagyon eltértek a többi általunk korábban támogatott diákétól... amikor Zoe-t a PDA szemüvegén keresztül néztük, lehetővé vált számunkra, hogy igazán megértsük őt, és sikeresen hozzáigazítsuk a gyakorlati megközelítéseinket."
- Sarah szociális gondozója szerint: "A PDA-s megközelítések alkalmazása jelentette a megoldást arra, hogy Sarah a saját otthonában élhet és a kórházban is biztonságosan ellátható."

Tovább lépve nézzük meg ezt még részletesebben - hallgassuk meg, **milyen érzés PDA-snak lenni a PDA-sok megfogalmazásával...**

Isaac részletesen mesél erről egy YouTube videóban és így fogalmaz:

"Akkor érzem magam a legfeszültebbnek, amikor erőltetik, hogy megtegyek valamit, amiről úgy érzem, hogy nem vagyok rá képes, de a körülöttem lévő emberek nem értik meg, mit értek az alatt,

hogy "nem tudom megcsinálni." Tudom, hogyan tegyek meg dolgokat, és néha meg is tudom tenni ezeket, de a legtöbbször egyszerűen nem megy. Először megpróbálom elkerülni a dolgot, de ha valaki ragaszkodik hozzá, azonnal bepánikolok. A "viszonylag rendben vagyok" állapotból hirtelen teljesen összeomlok. Az a legfrusztrálóbb dolog, hogy megvan az a képességed, hogy megértsd, mi történik, de a funkcionális képességed egyszerűen hiányzik. Ez önmagad akadályoztatásának legszörnyűbb formája.

Jack szerint: „Habár dühösen viselkedem, igazából rettegést érzek, és utána nem emlékszem, mit csináltam.”

Mollie szerint: „Olyan érzés, mintha játszanál és nálad lenne a kontroller, és azután valaki kirántja ezt a kezedből, elveszíted az irányítást és pánikba esel.”

Tony azt mondja: "Úgy tudom leírni azt az élményt, amikor egy elvárással kell szembenézni, mintha klausztrófóbiás lennék. A feszültség és szorongás folyamatosan nő, és végül szükségessé válik a pánikszerű menekülés."

A Can You See Me című könyv főszereplője, Tally így mesél róla: "Az elvárások elkerülése úgy hangzik, mintha szándékosan kerülnék el dolgokat, de szó szerint nincs más választásom, nem tudok uralkodni rajta a legcsekélyebb mértékben sem. Ezért jobban szeretem úgy hívni, hogy az **elvárás okozta szorongás.**"

Remélhetőleg ezek az idézetek - és sok más megélt tapasztalatról szóló leírás a weboldalunkon - segítenek tisztázni, hogy a PDA során az elvárás elkerülését az jelenti, hogy a személy **nem képes valamire és nem azt, hogy nem hajlandó megtenni.** A PDA-s felnőttek úgy írják ezt le, mint egy neurológiai kötélhúzás az agy, a szív és a test között. Ez igazán kulcsfontosságú a PDA megértése során és rávilágít arra, hogyan tudunk a legjobban segíteni.

Ezen a ponton érdemes egy kicsit megállni. Amikor valamilyen állapotról beszélünk, könnyű a hiányosságok listájára koncentrálni és elfelejteni, hogy mindannyian egyediek vagyunk, számos erősséggel és pozitív tulajdonsággal, melyek a PDA-val is együtt járnak.

Leggyakrabban a következő szavakat használták a szülők, amikor arra kérték őket, hogy pozitívan jellemezzék PDA-s gyermekeiket:

Elbűvölő, intelligens, eltökélt, bátor, okos, fantáziadús, kreatív, szellemes, tehetséges, vicces, gondoskodó, egyedi, szenvedélyes, független, szerető, könyörületes, sokat kérdező.

És ezek a leggyakrabban említett tulajdonságok, melyekkel a PDA-s felnőttek írták le önmagukat, 2 Facebook csoportból összeállítva:

Vicces, empatikus, hűséges, bátor, állhatatos, eltökélt, karizmatikus, kreatív, fantáziadús, érzékeny, becsületes, őszinte, makacs, független, igazságorientált, rendíthetetlen.

Már beszéltünk az elvárásokról, de mik is ezek pontosan?

Sok elvárás létezik és ezek halmozódhatnak.

Hasznos lehet, ha átgondoljuk az elvárások különböző típusait:

- direkt/közvetlen kérések vagy másoktól érkező kérdések - mint például a "vedd fel a cipőd", "szeretnél inni?", "ülj le és várj itt", "fizesd ki ezt a számlát".
- indirekt/közvetett elvárások - mint például a dicséret, a másoktól érkező elvárások, idő vagy bizonytalanság
- az elvárásokon belüli elvárások - a nagyobb, átfogó elvárásokon belüli kisebb burkolt elvárások

- a mindennapi élet dolgaihoz kapcsolódó “meg kellene csinálnom” érzése - beleértve a felkelést, a mosdást, evést, tanulást és az alvást
- saját belső elvárásaink - mint például a szomjúság, a mosdóhasználat szükséglete, illetve gondolatok és kívánságok
- és dolgok, amiket meg akarunk tenni - mint például a hobbik, a barátokkal való találkozók vagy különleges alkalmak - tehát nemcsak olyan dolgok, amiket nem akarunk megtenni.

Elvárás többek között:

törvények, szóbeli utasítások, vágyak, elvárások, társas szabályok, választási lehetőségek, társadalmi hierarchia, kívánságok, sorrendek, parancsok, vizuális utasítások, napirendek, igények, receptek, saját magunkkal szemben támasztott elvárások, ígéretetek, menük, kötelezettségek, jelek, írásos utasítások, kérések, rendelések, menetrendek, kapcsolatok, kérdések, direkt elvárások, burkolt elvárások, sürgetések

(Julia Dant: What are demands?)

Menjünk tovább és nézzük meg, **hogyan nézhet ki a PDA-s elvárás elkerülés.**

Ahogy korábban említettük, a Newcastle Egyetem kutatása azt jelzi, hogy az elkerülési stratégiáknak gyakran azonosítható egy bizonyos hierarchiája, még akkor is, ha a helyzetek eszkalációja nagyon gyors, különösen ha nyomás alá kerül az érintett.

Ahogy a PDA fő kritériumainak listáján már említettük, bár lehet egyszerű visszautasítás, visszavonulás, lekapcsolódás és menekülés, gyakrabban előfordul az, hogy először “társas” megközelítésekkel próbálkozik.

A háromszög alján, amikor a szorongás még nem túl nagy, a következő elkerülő stratégiák jellemzőek:

- **Figyelemelterelés** – “ó, milyen szép a lakkod!” vagy “hallottad a legújabb híreket?”
- **Kifogások keresése** – “nem tudom, hol van a serpenyő” vagy “bocsánat, nem akar elindulni az autó” vagy kitalál okokat, miért nem képes teljesíteni egy kérést. “Nem tudom kifesteni a hálószobát amíg nem pakoltam el a gyerekek útban lévő játékait, de nem tudom addig megcsinálni, amíg ők otthon vannak, és nem tudom ezen a héten megcsinálni, miközben iskolában vannak, mert szerdán fodrászhoz megyek és pénteken be kell vásárolnom. És különben is, dobozok kellenek, amibe beleválogatom a játékokat, tehát először vennem kell dobozokat...”
- **Halogatás** – ez éppen annyira szólhat belső szükségletekről, mint például halogatja, hogy elmenjen inni vagy elmenjen a WC-re, úgy ahogy más elvárásokat is halogat és az is előfordulhat, hogy más dolgokat csinál meg ahelyett, mint amire éppen megkérték.

Ha a tűrőképesség alacsony, és növekszik a feszültség, akkor lehet, hogy

- **Fizikai cselekvőképtelenségre hivatkozik** – a gyermek lehet, hogy azt mondja, hogy „nem működnek a lábaim” vagy egy felnőtt azt mondja, hogy “bocsánat, de nem tudom megcsinálni, mert kiújulna a köszvényem”.
- **Visszavonulás a fantázia világába/saját képzeletébe** – “de én egy róka vagyok, és a rókák nem esznek az asztalnál” vagy egy felnőtt süketnek tettetni magát, és jelbeszédet használ, hogy elkerülje a buszsofőrrel való beszélgetést.
- **Csökkenti az értelmes beszélgetés esélyét** – például elkezd utánozni azt a személyt, aki az elvárást intézi felé vagy zajjal bombázza vagy más hangon vagy akcentussal kezd beszélni.

Néha az egyén teljesen **készségesnek és együttműködőnek** tűnik, – lehet, hogy szerepet játszik vagy ez egy megküzdési mechanizmus nála – de ez gyakran az érzések rovására megy később, és amikor biztonságban érzi magát kiengedheti magából a felgyülemlett feszültséget és szorongást.

Vagy lehet, hogy **megpróbál nagyon irányítóvá válni**, ami egyfajta megküzdés számára a szorongással, és így képes újra helyreállítani a biztonságérzetét. Sok gyermek felveheti egy felnőtt személyiségét, felhasználva így azt a tekintélyt, ami ezt kíséri és ezáltal kerüli el az elvárásokat (például, felveszi a szülő vagy tanár szerepét, hogy övé legyen az irányító szerep és felelősség, és így ne mondhassa meg neki senki, hogy mit tegyen). A felnőttek lehet, hogy elkezdik irányítani az eseményeket, és megmondják másoknak, hogy mit tegyenek.

Ha ezek az elkerülési stratégiák nem működnek vagy az egyénnel együtt élő vagy dolgozó emberek nem veszik észre vagy nem reagálnak rá, **nagyon gyors lehet az eskaláció**, erősödhet a pánik, ha az érintett kifogy a lehetséges opciókból. Ez nem tudatos választás kérdése, hanem ez egy „üss, fuss vagy dermedj meg” (Fight, Flight or Freeze) reakció a szorongásra, feszültségre, amely mindannyiunk természetes ösztöne is. Amikor valaki eléri ezt a krízispontot, a következő tüneteket láthatjuk: elfut, nagyon feldúlttá, zaklatottá, érzelmessé vagy agresszívvá válik, önsértést követ el vagy bezárkózik önmagába. A meltdown (összeomlás, kiborulás) leginkább pánikrohamként értelmezhető.

Hatékony megközelítések:

Most, hogy már jobban értjük a PDA-t, gondoljuk át azokat a dolgokat, amik segíthetnek.

A hagyományos megközelítések, beleértve azokat, melyeket gyakran javasolnak az autizmus esetén, mint például a szigorú napirend és struktúra, vagy a határok szigorú betartása, a jutalmazás és következmények – nemcsak, hogy **nem hatásosak** a PDA esetén, de valójában akár ronthatnak is a helyzeten.

Az (low arousal) alacsony ingerszintű megközelítések, melyek a szorongási szintet minimalizálják és az irányítás érzetét nyújtják, jó kiindulási pontok lehetnek, amikor arról gondolkozunk, mi az, ami működhet a PDA-nál.

Egy olyan partneri viszony működhet a legjobban, ami a bizalmon, rugalmasságon, együttműködésen, a nyelvezet gondos megválasztásán és az elvárások kiegyensúlyozásán alapul.

A panda a nagykövetünk, mivel az óriáspandák is egyénre szabott megközelítést igényelnek, hogy jól fejlődjenek.

A **PANDA** szó betűi a PDA működőképes megközelítéseihez nyújtanak hasznos összefoglalót (angolul: P – Pick battles, A – Anxiety management, N – Negotiation and collaboration, D – Disguise and manage demands, A – Adaptation).

P – Pick your battles – Válaszd meg a csatákat!

- minimalizáld a szabályokat
- adj bizonyos szintű választási lehetőségeket és irányítást
- magyarázd el az okokat és
- fogadd el, hogy bizonyos dolgokat nem fog tudni megtenni.

A – Anxiety management – A szorongás kezelése

- csökkentsd a bizonytalanságot

- ismerd fel a szorongást és a háttérben rejlő társas vagy szenzoros kihívásokat
- gondolkozz és tervezz előre
- a kiborulásokra pánikrohamokként tekints: nyújts végig támogatást és lépj tovább

N – Negotiation and collaboration – Egyezkedés és együttműködés

- maradj nyugodt, mert a saját lelkiállapotod nagy hatással lesz arra, hogyan alakulnak a dolgok
- működj együtt és egyezkedj vele proaktív (előre gondolkodó) módon a kihívások megoldása érdekében
- koncentrálj a korrektségre és a bizalomra

D – Disguise and manage demands – Az elvárások álcázása és kezelése

- az elvárásokat indirekt módon fogalmazd meg – például ahelyett, hogy azt mondjuk, ideje felöltözni vagy fel kell öltöznöd, próbáld meg azt, hogy a ruháid az ágyon vannak. Egy egyszerű tanács: kerülj el a „te” és „tiéd” szavakat.
- folyamatosan figyelj az elvárásokkal szembeni toleranciát és ehhez igazítsd az elvárásokat – ha a stressz szint már magas, elég lehet egy apró kérés, ami végül kiborítja
- segít, ha közösen együtt végezzük el a dolgokat.

A – Adaptation – Alkalmazkodás

- próbáld ki a humort, a figyelem elterelést, az újdonságot és a szerepjátékot
- légy rugalmas
- mindig legyen B terved (és esetleg C, sőt akár D is)
- adj rengeteg időt

A hatékony megközelítésekről további információk és részletek elérhetők a weboldalunkon.

Jilly Davis, az oktatási tanácsadónk ezt a hasznos összefoglaló táblázatot használja annak leírására, milyen különböző megközelítésekkel találkozhatunk egy oktatási intézményben a PDA-s tanulók és más, a spektrumon lévő diákok esetében, és ez hasznos összefoglalót nyújt.

	Autizmus spektrumzavar	PDA profil
<i>Vizuális támogatás</i>	<i>Szó szerinti, precíz, fix</i>	<i>Rugalmas, nem irányító, választás, együttműködő</i>
<i>Struktúra</i>	<i>Következetes</i>	<i>Egyensúly a kiszámíthatóság, az újdonság, a spontaneitás és a választás között</i>
<i>Rutin</i>	<i>Kiszámítható</i>	<i>Rugalmas rutin, nem a rutin hiánya, változás, véletlenszerű, biztonság</i>
<i>Nyelvezet</i>	<i>Irányító, oktató, tömör</i>	<i>Személytelenítés, komplex, leíró</i>
<i>Viselkedés megközelítése</i>	<i>Először ez... azután... Jutalmak (matrica, csillag) irányába megy</i>	<i>Azonnali, kézzelfogható jutalmak</i>

Általánosságban véve az autizmus-specifikus megközelítések magukban foglalják a pontosság, a következetesség, az egyértelmű rutin, a nyelvi közvetlenség és a munkával elérhető jutalmak alkalmazását.

A PDA esetén szükség van a kiszámíthatóságra és a rutin érzésére, de ezzel egyidejűleg lehetővé kell tenni az egyénnek, hogy érezze az irányítást, ezért rugalmasságot kell beépíteni, és jellemzőbb, hogy közvetlenebb jutalmazást használunk.

Ha úgy érzed, hogy a PDA rád illik, a következő PDA-s felnőttek által összeállított javaslatok hasznosak lehetnek az öngondoskodás, megküzdési stratégiák és terápiák területén. A weboldalunkon ezek részletesen el vannak magyarázva.

A következő ötleteket tartalmazza:

- Ismerd fel, mik számodra az elvárások és hogyan kerülheted el őket, légy tudatában annak, hogy mi váltja ki belőled.
- Fogadd el magad, értsd meg, mi a "maszkolás", és hogy ez rád mennyiben jellemző; kovácsolj erőt abból, hogy megtalálsz azt a csoportot, ahova tartozol.
- Találd meg a módját, hogy kezelni, csökkenteni és álcázni tudd az elvárásokat, iktass be sok elvárásmentes időszakot.
- Informálj másokat, kérd, hogy segítsék az alkalmazkodást és esetleg fedezz fel új munkavégzési módszereket.
- Hasznos lehet a terápián való részvétel megfontolása is, például a személyközpontú tanácsadás, mindfulness (jelenlét tudatosság) vagy meditáció.

Remélhetőleg ezen és a korábbi diákon is látszik, hogy nem az elvárások kiiktatása a válasz, hanem az, hogy rugalmasan megpróbáljuk hozzáigazítani a helyzetet, és megtanulunk új módszereket arra, hogyan kezeljük az elvárásokat.

Ez csak egy rövid bevezető volt a PDA-val kapcsolatos alapvető információkról - ezenkívül rengeteg információ megtalálható a weboldalunkon, és nagyon aktívan vagyunk jelen a közösségi médiában is.

www.pdasociety.org.uk

- A felnőtteknek szóló információkat PDA-sok segítségével és PDA-sok írták, személyes élményeket és betekintést, öngyógyító tippeket nyújt, információkat ad a diagnózisról, támogatásról és a munkahelyi alkalmazkodással kapcsolatos információkat tartalmaz.
- A családok információkat találnak a diagnózisról, iskoláról, hatékony megközelítésekről, testvérekről és támogatási forrásokról. (ford.megj. ez itt az Egyesült Királyságra vonatkozik)
- Részletes információk vannak az egészségvédelemről, oktatásról és szociális gondozásról, illetve a politikai döntéshozásról.
- A legfrissebb híreket, információkat és kutatásokat is rendszeresen megosztjuk a weboldalunkon, a közösségi médián és a havi hírlevelünkben, tehát sokféle módon lehet naprakésznek maradni.
- Átfogó forrásgyűjtemény is megtalálható esettanulmányokkal, amelyek részletesen bemutatják az átélt tapasztalatokat a kisgyermekkorától a felnőttkorig; valamint hasznos könyvek és a szakemberek számára készült bevált gyakorlati módszerekre vonatkozó irányelvek.
- Vannak fent listák harmadik fél általi támogató csoportokról, amikhez csatlakozhat a környéken és online is, valamint részleteket talál azokról az emberekről, akik blogot vezetnek

tapasztalataikról, saját élményeikről, őket is lehet követni. A PDA Society működtet egy online vitafórumot és egy információs vonalat, ha bizalmasan szeretnél beszélni egy önkéntessel.

- Sok nyomtatható anyagot és szerkeszthető sablont is talál itt, ami segíthet másoknak megérteni a PDA-t.
 - És végül de nem utolsósorban számos, a témához kapcsolódó webináriumot is megtalál, melyek egy sor különböző témát fognak át. Ezenkívül a PDA Society és külső együttműködő felek által tartott tréningekről és eseményekről is itt tájékozódhat.
-

A PDA Society sokféle képzési lehetőséget kínál, amiket itt felsorolunk (rövid bevezető képzések, tanfolyamok és workshopok családtagoknak, tanfolyamok oktatási szakembereknek, tanfolyamok más szakembereknek, PDA-s felnőtteket támogató tanfolyamok). Ezeket a tanfolyamokat közvetlenül és más szervezetek, például iskolák, gondozóházak, helyi hatóságok, autista jótékonyági szervezetek és támogató csoportok megbízásából szervezzük.

Másokkal együttműködve további tanfolyamokat fejlesztünk, mint például a PDA PDA-sok által program és mestertanfolyamok klinikai szakemberek számára a PDA azonosítása és támogatása terén.

Kérjük, lépjen velünk kapcsolatba, ha többet szeretne tudni a képzési programjainkról.

Befejezésként, sokféle módon bekapcsolódhat a PDA Society munkájába, ezek a következők lehetnek:

- Saját környezetében segíthet növelni a tudatosságot és megértést
- Önkéntes munkát vállalhat nálunk
- Alapítványi gyűjtést rendezhet vagy adományozhat nekünk, hogy segítse tovább folytatni a munkánkat, amivel másokat segítünk.

Köszönjük, hogy meghallgatott. Reméljük, hogy ez a videó hasznos bevezető volt, és segít mindenki figyelmét felhívni a PDA-ra.