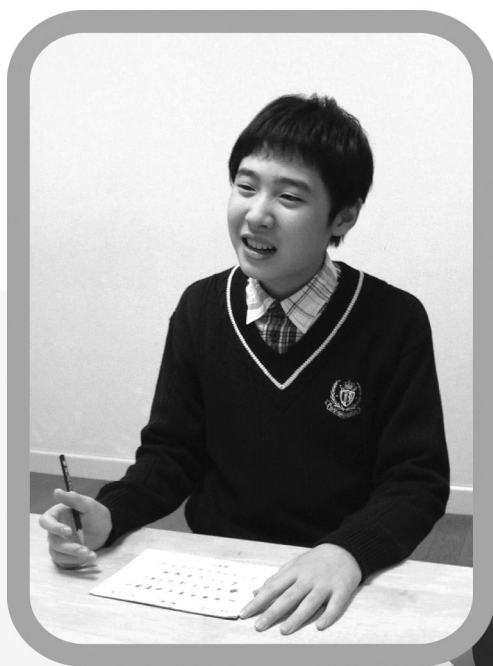


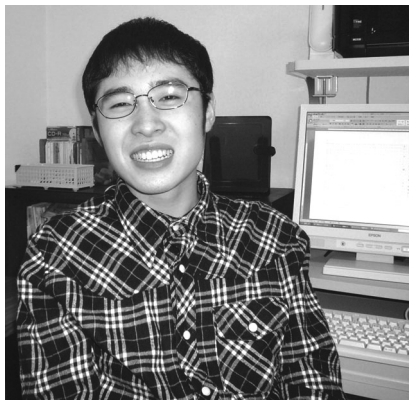
АУТИЗМТАЙ БИ ЯАГААД ҮСЭРДЭГ ВЭ?



ӨМНӨХ ҮГ

Эрхэм уншигч танд өргөн барьж буй “Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?” номыг Наоки Хигашида гэдэг япон хүү бичсэн билээ. Наоки хүү бол аутизмтай. Аутизм гэж хүний харилцах, нийгэмших чадварт нөлөөлдөг эмгэг бөгөөд аутизмтай хүний харилцах арга, танин мэдэхүй, сэтгэлгээ, сэтгэл хөдлөл, мэдрэхүй зэрэг нь жирийн хүнийхээс нэлээн ялгаатай байдаг. Энэ онцлог нь аутизмтай хүнийг хүмүүс хоорондын харилцаанд ороход саад болж, үүгээрээ амьдралд нь бэрхшээл учруулдаг.

Наоки ухаалаг, сайхан сэтгэлтэй, бүтээлч, хөдөлмөрч хүү. Тэрээр 13-хан настай байхдаа энэ номыг бичжээ. Үг хэлээрээ төдийлөн харилцдаггүй ч бичгээр дамжуулан өөрийгөө ойлгуулдаг Наоки хүү зөвхөн өөрийгөө илэрхийлээд зогсохгүй өөртэйгээ ижил аутизмтай хүмүүсийн ертөнцийг бидэнд тайлбарлаж өгч байгаа нь гайхамшигтай.



Наоки хүү энэ номдоо аутизмын тухай хүмүүсийн асуудар түгээмэл 50 гаруй асуултад хариулсан юм. Энэ номыг уншсанаар аутизмын тухай тодорхой хэмжээний мэдлэг ойлголттой болоод зогсохгүй, аутизмтай хүмүүсийн ертөнцийг илүү таньж, аутизмтай хүний оронд өөрийгөө тавьж, тэдэнд тулгардаг бэрхшээлээс

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

хуваалцах болно.

Хүүгийн хариултууд зарим талаараа энгийн хэрнээ зарим талаараа гүн утга агуулгатай. Зарим асуултын хариулт маш тодорхой, дэлгэрэнгүй, зарим нь болохоор бага зэрэг бүдэг, товч санагдаж болзошгүй. Ямар ч гэсэн 13 настай хүүгийн хөгжил, сэтгэлгээний хэмжээнд хариулсан гэдгийг уншигч та санаж уншаарай. Өнөөдөр Наоки хүүгийн бодол бага зэрэг өөрчлөгдсөн ч байж болно. Зарим асуултын хариулт нь өсч хөгжихийнх нь хэрээр өөрчлөгдөж байгааг Наоки өөрөө ч номдоо бичсэн байгаа. Мөн аутизмтай хүүхэд бүр ижилгүй байдаг учраас аутизмтай хүүхэд бүр Наокитай яг адилхан байна гэж бодвол өрөөсгөл болно. Иймээс уншигч та авах гээхийн ухаанаар энэ номыг уншаад аутизмтай хүнийг илүү сайн ойлгож, аль болох байгаагаар нь хүлээн авах юм бол аутизмтай хүмүүсийн амьдрал бага ч гэсэн хялбар болно гэж найдаж байна.

Бид аутизмтай хүүхэдтэй монгол ээж аавууд. Бидний хүүхдүүд аутизмтай. Бид аутизмтай хүүхдийг өсгөх хувь тавилангаар учирсан хүмүүс. Аутизмтай хүүхдийг өсгөж хүмүүжүүлэх эрхэм үүрэг хүлээсэн хүмүүс. Бас бие биеэ сонсож, зовлон жаргалаа хуваалцаж, нэг нэгнийгээ дэмжих гэж нэгдээд Монголын Аутизмын Холбоог байгуулж нэгэн зорилгын төлөө хамтдаа явж байгаа хүмүүс. Зорилго маань юу вэ гэвэл хүүхдүүдээ аз жаргалтай, чанартай амьдралтай болгох явдал.

Бидний хүүхдүүдийн дунд дөнгөж сая оношлогдсон 2-3 настай хүүхдүүд, оношлогдоод 10 жил болж байгаа хүүхдүүд, 20 гарсан том залуу ч бий. Хүүхдүүд маань хэл яриа, эсвэл харилцааны бусад хэрэгслээр өөрийгөө ойлгуулж, бусад хүнтэй харилцаж чаддаггүйгээс болж хүмүүс хоорондын харилцаанд оролцох нь хязгаарлагдсан байдаг. Бид бүгд хүүхдүүдээ зөв ойлгож, тэдэнтэйгээ зөв харилцаанд орох гэж оролдож, хичээж, суралцаар л явна. Энэ аялалдаа эцэх эхчүүд бид баяр баясал, гуниг түгшүүрийг аль алийг нь амсаж, мэдэрч ирсэн. Гэхдээ

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

бидэнд ойлгомжгүй, таагдашгүй зүйл зөндөө байвч хариултыг нь хүүхдүүд маань тэр бүр хэлж өгч чаддаггүй, бид ч өөрсдөө тэр бүр зөв ойлголцож чаддаггүй.

Аутизмтай хүнтэй өдөр тутам харьцдаг эцэг эхчүүд биднээс гадна ах дүү нар, анги хамт олон, багш, эмч нар тухайн аутизмтай хүний өвөрмөц зан төлөв, ааш араншингийн учрыг олохгүй, буруу ойлгох явдал маш элбэг. Энэ нь хүүхдийн амьдралыг улам хүндрүүлж, хөгжлийг нь саатуулж ч болно. Монгол гэр бүлүүдэд монгол хэлээр бичсэн ном, гарын авлага, лавлах дутагдалтай, бараг байхгүй гэж хэлж болно. Харин Наоки гэдэг хүүгийн “Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?” ном монгол хэлээр орчуулагдан гарч ирснээр аутизмын ойлгомжгүй зарим асуудлын учрыг бага ч атугай мэдэх боломжтой болж, ингэснээр ээж аавууд хүүхдээ илүү сайн ойлгож, илүү зөв харьцах болно гэж Монголын Аутизмын Холбоо итгэж байна.

Ийм итгэлдээ хөтлөгдөн манай холбоо “Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?” номын зохиогчийн эрхийг худалдан авч тус номыг та бүхэнд хүргэхийн төлөө Наоки Хигашида хүүгийн ээж Мики Хигашида болон Японы ESCOR хэвлэлийн компанитай хэлэлцээр хийсний үр дүнд ном маань уншигч таны гар дээр очиж байгаад бид маш баяртай байна. Тус номын хэвлэлийн эрхийг олж авахад тус болсон Японы ESCOR хэвлэлийн компанийн хатагтай Сүзүки Тошико, номыг монгол хэлээр орчуулан гаргахыг эелдгээр зөвшөөрч зохиогчийн эрхийг олгосон хатагтай Мики Хигашида нарт гүн талархал илэрхийлж байна.

Энэхүү номыг япон хэлнээс орчуулж Монголынхоо уншигчдын хүртээл болгож өгсөн хатагтай Н.Мөнхбаясгаланд онцгой талархал илэрхийлье.

Монголын Аутизмын Холбоо

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

ГАРЧИГ

Өмнөх үг

Нэгдүгээр бүлэг Үгийн тухай

1. Бичгэн харилцаа гэж юу вэ?
2. Яагаад ийм чанга дуугардаг юм бэ?
3. Яагаад үргэлж нэг юмаа дахин дахин асуугаад байдаг юм бэ?
4. Яагаад асуусан үгийг минь давтаж хэлдэг юм бэ?
5. Яагаад олон дахин хэлээд байхад ч ойлгодоггүй юм бэ?
6. Жаахан хүүхэдтэй ярьдаг үгээр харьцвал чамд илүү ойлгомжтой байх уу?
7. Яагаад ийм онцгой өвөрмөц байдлаар ярьдаг юм бэ?
8. Яагаад хэлсэн үгэнд маань шууд хариулдаггүй юм бэ?
9. Чиний хэлж байгааг сайн сонсоход л хангалттай юу?
10. Яагаад сайн ярьж чаддаггүй юм бэ?
Хүрэлцэхгүй байгаа үгс

Хоёрдугаар бүлэг

Хүнтэй харилцах тухай Харилцмаар байна, гэвч

11. Яагаад нүд рүү харж ярьдаггүй юм бэ?
12. Аутизмтай хүн хөтлөлцөх дургүй юу?
13. Чи ганцаараа байх дуртай юу?
14. Дуудаад байхад яагаад тоодоггүй юм бэ?
15. Нүүрний хувирал чинь яагаад ийм ядмаг юм бэ?
16. Биед чинь хүрэхэд чи дургүй юу?
17. Яагаад чи гарынхаа алгыг өөр лүүгээ харуулж баяртай гэдэг юм бэ?
Богино өгүүллэг. Хальтирчихлаа
18. Баяртай байгаа үед сэтгэл чинь хөдөлдөг үү?

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

19. Чи хэрхэн эргэн санадаг вэ?
20. Яагаад өчүүхэн алдаандаа ч дургүй байдаг вэ?
21. Яагаад хэлсэн юмыг шууд хийдэггүй юм бэ?
22. Чамаар ямар нэгэн юм хийлгэхэд дургүй байдаг уу?
23. Чи юунд хамгийн их шаналдаг вэ?
24. Аутизмтай хүн жирийн хүн болмоор байдаг уу?

Гуравдугаар бүлэг

**Мэдрэхүйн ялгааны тухай Нэг л сонин мэдрэхүй.
Юугаараа ялгаатай юм бол?**

25. Яагаад чи үсэрдэг юм бэ?
26. Яагаад агаарт үсэг бичдэг юм бэ?
27. Аутизмтай хүн яагаад чихээ дардаг юм бэ?
Чимээ шуугиантай байгаа болохоор уу?
28. Яагаад гар хөлийн хөдөлгөөн чинь болхи
байдаг юм бэ?
29. Яагаад чи бусдын хийдэггүй юмыг хийдэг юм бэ?
Биеийн чинь мэдрэхүй өөр юм болов уу?
30. Яагаад өвдөлтийг хэт мэдэрдэг эсвэл
мэдэрдэггүй юм бол?
31. Яагаад хоолны дуршил хэт туйлширсан байдаг вэ?
32. Аливаа зүйлийг хаанаас нь хардаг вэ?
33. Хувцсаа тохируулах чамд хэцүү байдаг уу?
34. Цагийн баримжаа чамд байдаг уу?
35. Яагаад чи нойргүйдээд байдаг юм бэ?
Зуны сэтгэгдэл

Дөрөвдүгээр бүлэг

**Сонирхлын тухай
Дуртай, дургүй зүйл гэж байдаг уу?**

36. Яагаад янз бүрийн эд зүйлийг эргүүлдэг юм бэ?
37. Яагаад гарын алгаа нүднийхээ өмнө эргэлдүүлдэг
юм бэ?

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

- 38. Яагаад чи тоглоомуудаа нэг эгнээнд эгнүүлдэг юм бэ?
- 39. Яагаад чи усан дотор байх дуртай юм бэ?
- 40. Телевизийн реклам сурталчилгаанд дуртай юу?
- 41. Телевизийн ямар нэвтрүүлэгт дуртай вэ?
Богино өгүүллэг Хаа нэг газар сонссон яриа
- 42. Яагаад чи галт тэрэгний цагийн хуваарь болон хуанлийг цээжилдэг юм бэ?
- 43. Чи урт өгүүлбэр унших, хичээл хийх дургүй юу?
- 44. Гүйж уралдах дургүй юу?
- 45. Яагаад зугаалах дуртай юм бэ?
- 46. Чиний хувьд чөлөөт цаг хөгжилтэй байдаг уу?
- 47. Аутизмтай хүний баярладаг зүйлээс нэгийг хэлж өгнө үү
Хэлэх үг байна. Майдар Бурхан

Тавдугаар бүлэг.

Үйл хөдөлгөөний тухай.

Яагаад ийм үйлдэл хийдэг юм бэ?

- 48. Яагаад чи шууд хаашаа ч хамаагүй гүйгээд явчихдаг юм бэ?
- 49. Яагаад амархан төөрдөг юм бэ?
- 50. Яагаад гэрээсээ гараад явчихдаг вэ?
- 51. Яагаад нэг зүйлээ давтаж хийгээд байдаг юм бэ?
- 52. Хэчнээн анхааруулсан ч ойлгодоггүй юм уу?
- 53. Яагаад чи ямар нэгэн юманд хэт туйлширдаг юм бэ?
Богино өгүүллэг Хэрээ тагтаа хоёр
- 54. Яагаад чи дохио өгтөл хөдөлдөггүй юм бэ?
- 55. Яагаад чи үргэлж хөдөлж байдаг юм бэ?
- 56. Хуваарийг нүдэнд харагдахаар тавих зөв үү?
- 57. Яагаад паникт автагддаг юм бэ?
- 58. Аутизмын талаар чи юу гэж боддог вэ?

Нэгдүгээр бүлэг

Үгийн тухай

1. Бичгэн харилцаа гэж юү вэ?

Үг хэлээрээ харилцан ярихаас гадна хэрэглэж болох харилцааны аргын нэг бол бичгэн харилцаа юм.

Ярьж л байж хүмүүс бодол санаагаа бусдад ойлгуулдаг гэж та нар боддог байж магадгүй. Гэхдээ ярихгүйгээр үсэг бичиж, эсвэл үсэг рүү зааж сэтгэлээ илэрхийлэх арга ч бас байдаг юм.

Би өөрийгөө бичгэн харилцааг яагаад ч чадахгүй гэж боддог байлаа. Гэтэл би одоо компьютер болон үсгийн товчнуудыг ашиглан жинхэнэ сэтгэлээ илэрхийлж чаддаг боллоо.

Энэ бол итгэхийн аргагүй зүйл.

Ярьж чадахгүй байна гэдэг бол өөрийнхөө сэтгэлийг

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

ойлгуулж илэрхийлж чадахгүй байгаа юм. Ганцаардаж, мөрөөдөл, хүсэл тэмүүлэл ч байхгүйгээр өдөр бүрийг зүгээр л нэг хүүхэлдэй мэт өнгөрүүлдэг гэсэн үг.

Би хүсэл зоригоороо бичгэн харилцааг хэрэглэж чаддаг болох хүртлээ нэлээн удсан. Харандаа барьсан миний гарыг ээж минь давхар атгаж, хамт бичиж эхэлсэн тэр өдрөөс би харилцааны шинэ аргатай болсон юм.

Бусдын тусламжгүйгээр хүмүүстэй харилцаасай гэж ээж маань үсгийн товчлуурыг надад зориулж бодож хийж өгсөн юм. Үсэг бичихээс энэ нь юугаараа ялгаатай вэ гэвэл үсгийг хуруугаараа зааснаар үгийг илэрхийлж чаддаг болж, хэлэх гэж байтал алга болчихдог миний үгийг холбож, тогтооход хялбар болгож өгсөн.

Ганцаараа үсгээ зааж чаддаг болох хүртэл би хэдэн ч удаа цөхрөлд автаж байв аа. Тэгсэн хэдий ч хүн болж амьдрахын тулд хүсэл зоригоо хүнд ойлгуулах нь юу юунаас ч илүү чухал гэж бодож байсан болохоор давж гарсан юм.

Бичгэн харилцаа гэдэг бол өөрийнхөө жинхэнэ үгийг бусдад ойлгуулах арга юм.

2.

Яагаад ийм чанга дуугардаг юм бэ?

Өөрөө өөртөө ярихад минь хүмүүс намайг чанга ярьж байна гэж хэлдэг. Чухал зүйлээ нам дуугаар ярихыг би одоо хирнээ сураагүй байна.

Ийм хэцүү, төвөгтэй байдлаа яагаад засч болдоггүй юм бол оо?

Этгээд хачин дуу авиаг би хүссэндээ гаргаж байгаа юм биш ээ.

Тайвшрахын тулд өөрийнхөө хоолойг сонсмоор байдаг. Бас өөрөө амархан хэлж чадах үг болон өгүүлбэрийг хэлмээр тохиолдол ч байдаг.

Хянаж чадахгүй дуу гэдэг нь ярьмаар байгаад гаргаж байгаа дуу бус, харин цуурай мэт өөрөө гараад ирчихдэг.

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

Юуны цуурай вэ гэвэл тухайн үед харсан юмс болон эргэн санасан зүйлсийн цуурай юм. Тэр нь надад цочрол өгөөд үг болон гарчихдаг. Үгээ зогсоох маш хэцүү бөгөөд хүчээр зогсоох гэвэл өөрөө өөрийнхөө хоолойг боож байгаа мэт хэцүү санагддаг.

Дуу хоолой минь надад өөрт хэвийн байдаг. Гэхдээ хүмүүст төвөг удаж байгаагаа ойлгодог. Өнөөг хүртэл этгээд дуу авиа гаргаж хичнээн ч удаа ичгэвтэр байдалд орж байв аа.

Би өөрөө ч чимээгүй баймаар байна.

Гэвч бид нар “дуугүй бай, чимээгүй бай” гэж хэлүүлсэн ч яаж гэдгээ мэдэхгүй байдаг.

Дуу хоолой бол бидний амьсгал мэт амнаас гардаг.

3.

Яагаад үргэлж нэг юмаа дахин дахин асуугаад байдаг юм бэ?

Би дандаа л нэг юмаа давтаад асуучихдаг, эсвэл хэлчихдэг.

“Өнөөдөр ямар гариг вэ?” гэж асуугаад байдаг, эсвэл “маргааш хичээл байхгүй” гэх мэт аль хэдийнээ мэдэх зүйлээ хэд дахин хэлдэг.

Яагаад ингэдэг вэ гэвэл асуусан зүйлээ шууд мартчихдаг болохоор тэр. Миний толгой доторх ой санамжийн хувьд дөнгөж сая ярьсан юм ч, нэлээн дээр асууж байсан юм ч ялгаагүй.

Би юм ойлгохгүй байгаа юм биш - зүгээр л ой тогтоомжийн арга минь та бүгдийнхээс өөр юм.

Би сайн мэдэхгүй л дээ, гэхдээ та нарын ой санамж шулуун зураас шиг үргэлжилдэг байх. Харин миний ой

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

санамж бол олон цэгийн цугларалт бөгөөд би дандаа тэр цэгүүдийг түүж цуглуулж ой санамжаа бүрдүүлж байдаг.

Нэг л зүйлээ давтаж асуух маань бас нэг шалтгаантай.

Энэ юу вэ гэвэл үгээр наадаж болдог юм.

Бид нар хүмүүстэй харилцан ярихдаа тааруу улс. Яагаад ч та нар шиг хялбархан ярьж чаддаггүй.

Гэхдээ байнга хэрэглэдэг үгээ бол хэлж чадна. Тэгж үгээр тоглох нь бөмбөгөөр харилцаж байгаа мэт маш сайхан байдаг.

Ярьж хэлж байгаа үгээс ялгаатай нь ингэж тоглоход дуу авиа болон хэмнэлээр тоглож байгаа гэсэн үг л дээ.

4.

**Яагаад асуусан үгийг минь
давтаж хэлдэг юм бэ?**

Үргэлж үүндээ санаа зовдог хэдий ч бид тоть шиг давтдаг буюу асуултанд хариулахын оронд асуултыг давтаж хэлдэг.

Урьд нь би үүний шалтгааныг хэрхэн хариулахаа мэдэхгүйгээс давтаж хэлдэг гэж боддог байснаа одоо бол өөр юм шиг санагдаад байна.

Бид нар асуултыг давтаж хэлснээр харилцагчийнхаа ярьж байгаа зүйлийг үзэгдэл болгон бодож төсөөлөхийг хичээдэг. Асуусан зүйлийн утгыг ойлгож байгаа боловч үзэгдэл болгон төсөөлөхгүй бол хариулж чаддаггүй.

Ингэж төсөөлөх нь маш хүнд бөгөөд эхлээд өнөөдрийг хүртэл өөрийнхөө туулж ирсэн бүхий л амьдралаас хамгийн төстэй үзэгдлийг хайдаг. Тэр нь таарч байна гэсэн шийдэлд

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

хүрвэл дараагаар нь тухайн үед өөрөө юу гэж ярьснаа санахыг оролддог. Эргэн санасан ч тухайн үзэгдэл нь сайхан дурсамж үлдээсэн бол сайн хэрэг. Үгүй бол хэцүү байсан үеийнхээ сэтгэл санааны байдлыг эргэн санаж ярьж чадахаа больдог.

Ямартай ч ярих оролдлого хийх гэтэл сонин дуу хоолой гарч, түүнээсээ өөрөө ичин дургүйцэж, улам бүр ярьж чадахаа больдог.

Байнга хэрэглэгддэг өдөр тутмын харилцан ярианд бол би харьцангуй хялбархан оролцож чадна.

Гэхдээ тэр ярианыхаа хэлбэрийг нь л тогтоодог тул энэ нь сэтгэлээсээ ярихаас өөр юм. Сэтгэлээсээ эсрэг зүйлийг хэлбэрт тааруулан хэлчих тохиолдол ч байдаг.

Харилцан ярих маш хүнд байдаг.

Тэгэхээр бид сэтгэлээ ойлгуулахын тулд мэддэггүй гадаад үгээ ашиглан ярихаас өөр аргагүй болсон мэт өдөр бүрийг өнгөрөөдөг.

5.

Яагаад олон дахин хэлээд байхад ч ойлгодоггүй юм бэ?

“Хэдэн ч удаа хэлсэн ойлгохгүй юм”

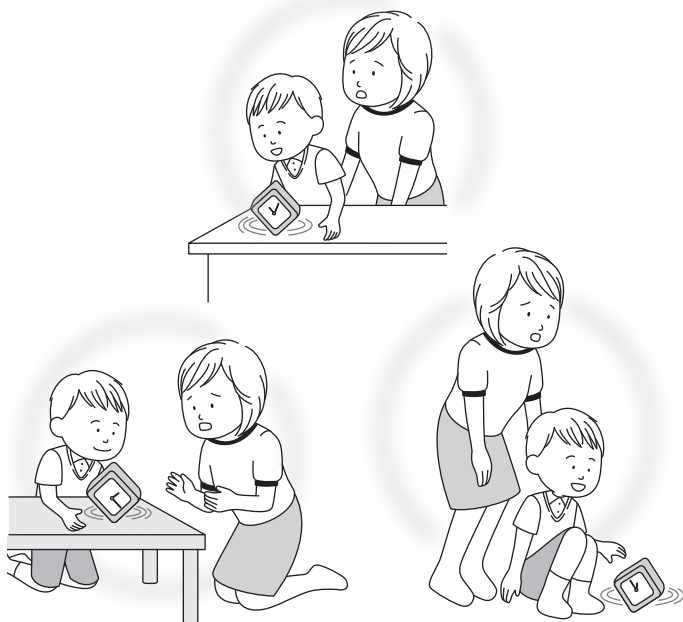
Бидний тухай үргэлж ингэж ярьдаг.

Би ч гэсэн үүнээс болж ойр ойрхон загнуулдаг. Зориуд тэгээд байгаа мэт харагдаж байж магадгүй юм л даа. Үнэндээ бол тийм биш юм.

Загнуулсан үедээ дахиад л тэгчихлээ гэж харамсах сэтгэлээр дүүрэн байдаг ч өмнөхөө бараг санахгүй, ямар нэгэн юманд туугдсан мэт хийхгүй л бол болохгүй болдог. Та бүгд биднийг зөрүүд гэж бодож байгаа байх даа.

Та нар залхаж, бас гунигтай байгааг би ойлгож байна. Ойлгож байгаа хирнээ больж чаддаггүй биднийг битгий төвөгшөөгөөрэй. Та нарын туслалцаа бидэнд хэрэгтэй.

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?



6.

Жаахан хүүхэдтэй ярьдаг үгээр харьцвал чамд илүү ойлгомжтой байх уу?

Бид өсч хөгжөөд байхад хүмүүс дандаа л бидэнтэй нялх хүүхэдтэй харьцаж байгаа мэт харьцдаг.

Бидний төрх байдал бага балчир мэт та нарт харагддаг ч нялх хүүхэдтэй харьцаж байгаа мэт хандахаар тань бид нар гутардаг.

Нялх хүүхэдтэй ярьж байгаа мэт ярьвал ойлгоно гэж боддог уу, эсвэл тэгвэл бид нарыг баярлуулна гэж боддог юм уу сайн мэдэхгүй байна.

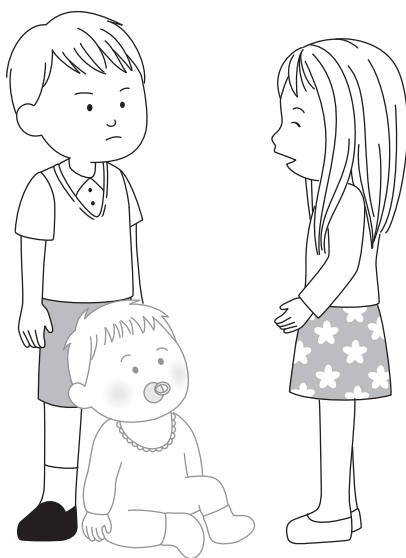
Миний хэлэх гээд байгаа зүйл бол хүнд хэцүү үг ашиглан ярь гэж байгаа юм биш. Гагцхүү насанд маань таарсан байдлаар бид нартай харьцах хэрэгтэй байна.

Нялх хүүхэдтэй харьцаж байгаа мэт харьцах болгонд

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

надад гунигтай болж хэзээ ч хөгжиж чадахгүй мэт санагддаг.

Жинхэнэ эелдэг сэтгэл гэдэг бол харилцаж буй хүнийхээ өөрийгөө хүндлэх сэтгэл, өөртөө итгэх итгэлийг нь сэвтүүлэхгүй байх явдал гэж бодож байна.



7.

Яагаад ийм онцгой өвөрмөц байдлаар ярьдаг юм бэ?

Аутизмтай хүүхдүүдийн дууны өнгө сонин байдаг, бас үгийн хэрэглээ нь жирийн хүнээс ялгаатай байдаг.

Жирийн хүмүүс бол ярьж байхдаа хэлэх гэж буй зүйлээ нэгтгэн дүгнэж чаддаг бол бид нарын хувьд үнэхээр хэлмээр байсан үг болон ярихдаа ашиглаж чаддаг үг маань адилхан биш байх тохиолдол байдаг. Тийм болохоор яриа маань хэвийн биш болдог гэж бодож байна.

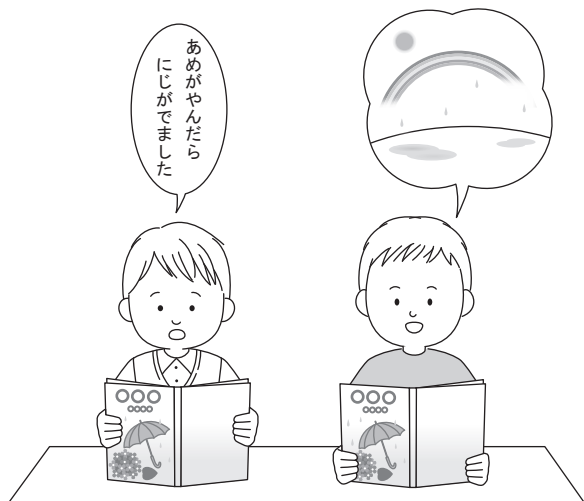
Жишээлбэл, сэтгэлдээ төсөөлж байгаа үгээс амнаас гарах үг маань өөр байх тохиолдолд бид ярьж чаддаггүй юм. Ашиглаж чадах үг гэдэг нь байнга хэрэглэдэг үгнээс гадна ямар нэгэн шалтгаанаар сэтгэлд хоногшиж үлдсэн үг зэрэг ч бас байдаг.

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

Ном уншихдаа ч өөрөөр уншдаг гэж биднийг боддог хүн байдаг байх.

Яагаад тэгж байна вэ гэвэл уншиж байх үедээ агуулгыг нь төсөөлж чаддаггүй. Бүхий л чадлаараа уншиж байгаа болохоор үсэг нэг бүрээр арай ядан дуу гаргаж байдаг.

Гэхдээ олон удаа давтвал аажим аажмаар сайжирна. Харин чадахгүй байсан ч битгий инээгээрэй.



8.

Яагаад хэлсэн үгэнд маань шууд хариулдаггүй юм бэ?

Та нар маш хурдан ярьдаг. Та нарын хувьд толгойдоо бодоод амнаас үг гарах хүртэл хоромхон зуур л болдог. Тэр л бидний хувьд үнэхээр гайхамшигтай зүйл юм.

Бидний уураг тархины хаа нэгэн газар хэвийн бус байгаа юм болов уу? Үнэхээрийн хэцүү байхад хэн ч үүний хариуг мэдэхгүй байгаад байна.

Нөгөө хүнийхээ яриаг сонссоноос хойш ярьж эхлэх хүртэл бид маш их урт хугацаа зарцуулдаг. Хариулахгүй удаад байгаа маань харилцагчийн яриаг ойлгохгүй байгаадаа биш. Зүгээр л хариулах гэж байсан зүйл толгойноос минь арилчихдаг юм.

Энэ онцлог маань жирийн хүний хувьд ойлгомжгүй байж

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

магадгүй.

Хэлэх гэж байсан үгээ мартаад эргээд санаж чаддаггүй. Нөгөө хүн маань юу гэж ярьсан, би өөрөө юу гэх гэснээ огт санахгүй болчихдог. Яг тэр үед та нар асуултыг ар араас нь тавьдаг.

Тэгэхэд бид үгэнд дарагдаж яг л үерт автсан мэт хямардаг.



9.

Чиний хэлж байгааг сайн сонсоход л хангалттай юу?

Ярьж чадахын тулд дуу авиа гаргахад хангалттай гэсэн үг биш юм. Хүмүүс үүнийг нэг л сайн ойлгохгүй байгаа юм шиг санагддаг.

Үг хэлж, ярьж чаддаг л байвал өөрийнхөө сэтгэлийг харилцаж байгаа хүндээ ойлгуулж чадна гэж бодож байна уу? Тэгж боддогоос тань болоод бид нар улам биеэ барьдаг.

Дуу авиа гаргаж чадлаа ч, тэр байтугай үг хэлдэг боллоо ч хэлмээр байсан зүйлээ дандаа хэлж чадаж байна гэсэн үг биш юм. Энгийн нэг “тийм” ба “үгүй” гэсэн хариултыг андуурах тохиолдол ч байдаг.

Миний хэлсэн үгийг буруу ойлгох, андуурах тохиолдол ч элбэг гардаг.

Би эмх цэгцтэй ярьж чадахгүй, ярьснаа засаж залруулах ч хэцүү, яахын ч аргагүй болдог. Ийм тохиолдол гарах болгонд өөртөө гутарч, хэнтэй ч ярьмааргүй болдог.

Тэгэхээр бидний хэлэх үгийг сонсоод яг хэлэх гэсэн үг нь мөн болов уу гэж бодож болгоомжтой хандаарай.

Нүүр царай, биеийн хөдөлгөөн, дохио зангаагаар ч сэтгэлээ сайтар илэрхийлж чаддаггүй болохоор бидэнтэй ярих хэцүү гэдэг боловч бидний дотоод сэтгэлийг ойлгоосой гэж хүсэж байна. Ерөнхийдөө бидний сэтгэл та нарын сэтгэлээс тийм ч их ялгаатай биш шүү дээ.

10.

Яагаад сайн ярьж чаддаггүй юм бэ?

Би ч гэсэн өөрийгөө яагаад ярьж чаддаггүй юм бол гэж их гайхаж боддог байсан.

Ярьмаар байгаа зүйлээ ярьж чадахгүй, харин хамааралгүй үгс ар араасаа зүгээр л амнаас гараад ирдэг. Би үүнд шаналан гуньж, төвөгтгүй ярьдаг хүмүүс шиг болох юмсан гээд байж яддаг байлаа.

Бодол маань бусад хүнийхтэй ижил хирнээ илэрхийлэх аргаа олохгүй байдаг.

Бидний хувьд бие маань хүртэл санасны зоргоор хөдлөхгүй, зүгээр л байж байдаг, хэлсний дагуу хөдөлж ч чадахгүй, яг л гэмтэлтэй робот шиг байдаг. Үргэлж хүмүүст загнуулж, дээрээс нь уучлал гуйж ч чадахгүй байх гэж. Би

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

энэ хорвоогийн бүх хүнд хаягдсан мэт сэтгэгдэл төрдөг.

Биднийг харагдах байдал төдийхнөөр битгий дүгнээрэй. Яагаад ярьж чаддаггүйгээ мэдэхгүй ч бид ярьдаггүй биш, харин ярьж чаддаггүйдээ хүнд байдалд байдаг. Ганцаараа бол яаж ч энэ хүнд байдлаасаа гарч чадахгүй.

Би яах гэж төрсөн юм бол гэж би өөрийнхөө ярьж чаддаггүйн тухай үргэлж боддог байлаа.

Харин одоо би бичгэн харилцаа гэх аргаас эхлүүлээд үсгэн товчлуур болон компьютерээр дамжуулан харилцааны аргыг ашиглан өөрийнхөө бодлыг хүмүүст ойлгуулж чаддаг болсон.

Өөрийнхөө сэтгэлийг хүнд ойлгуулж чадаж байна гэдэг бол хүний хувьд энэ хорвоо ертөнцөд оршин тогтнож байгааг мэдэрч чадах явдал юм. Ярьж чадахгүй гэдэг ямар юм байдгийг төсөөлөөд үзээрэй.

Хүрэлцэхгүй байгаа үгс

Миний үгсийн сан үргэлж хүрэлцдэггүй.

Үг хүрэлцэхгүй байгаа маань хүмүүст дандаа буруу ойлголт төрүүлдэг.

Жишээ нь, аутизмтай нэгэн хүүхэд “бүгдээрээ” гэсэн ганц үг хэлээд дуугүй болчиход,

-Хүүе, энэ хүүхэд сая “бүгдээрээ” гэсэн.

-Тэр чинь хамт тогломоор байна гэсэн үг биз дээ?

-Үгүй байх аа. Бүгдээрээ тоглох уу гэж асуусан юм биш үү? гэх мэтээр таамагладаг.

Үнэндээ бол хүүхдийн хэлсэн “бүгдээрээ” гэсэн үг нь “Маргааш бүгдээрээ цэцэрлэгт очиж зугаална” гэсэн багшийн урьд өмнө ярьсан яриан дотроос өөрийнхөө хэлж чадах ганц үгээ давтаж хэлэх аргаар “Хэзээ зугаалах вэ?” гэж асууж байгаа байдал юм.

Бидний үг хүрэлцэхгүй байдаг нь хүмүүсийн төсөөллийг улам бүр төөрөгдүүлээд бидний бодоо ч үгүй чиглэл рүү яриа өрнөдөг.

Бидний үг гэдэг үнэхээр ид шидтэй юм аа.

Хоёрдугаар бүлэг Хүнтэй харилцах тухай

Харилцмаар байна, гэвч

11.

**Яагаад нүд рүү харж
ярьдаггүй юм бэ?**

Хүнтэй харьцах үед бид нөгөө хүнийхээ нүд рүү хардаггүй.

“Нүд рүү хараад ярь” гэж дандаа хэлүүлэх боловч би одоо ч гэсэн чаддаггүй. Хүний нүд рүү хараад ярих нь хэцүү болохоор зугтдаг байсан.

Би тэгээд юу руу харж байсан юм бол?

Та бүгд магадгүй намайг доошоо харж байсан, эсхүл ярилцаж байгаа хүнийхээ ар тал руу нь харж байсан гэж бодож байгаа байх.

Гэтэл бид хүний дуу хоолой уруу хардаг юм.

Дуу хоолой харагдахгүй ч бид бүхий л мэдрэхүйн эрхтнээ

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

ашиглан яриаг тань ойлгохыг хичээдэг.

Хүн юугэж хэлж байгааг ойлгож авахын тулд хичээнгүйлэн сонсох үед юу ч харагдахгүй болдог. Нүдэнд юм харагддаг ч тэр нь юу болохыг ойлгож чаддаггүй. Ойлгож чадахгүй гэдэг бол харсан ч хараагүйтэй адилхан.

Нүд рүү л харж байвал хүний яриаг анхааралтай сонсож байна гэсэн үзэл бодлыг би ерөөсөө ойлгодоггүй юм.

Нүд рүү хараад л ярьж чаддаг болчихдог сон бол миний энэ аутизм аль хэдийнээ байхгүй болно доо.



12.

Аутизмтай хүн хөтлөлцөх дургүй юу?

Би гараас хөтлөх дургүй биш ээ.

Харин яагаад гараа тавиад явчихдаг вэ гэвэл сонирхол татсан юм нүдэнд тусвал нэг л мэдэхэд тэр юм руу оччихдог.

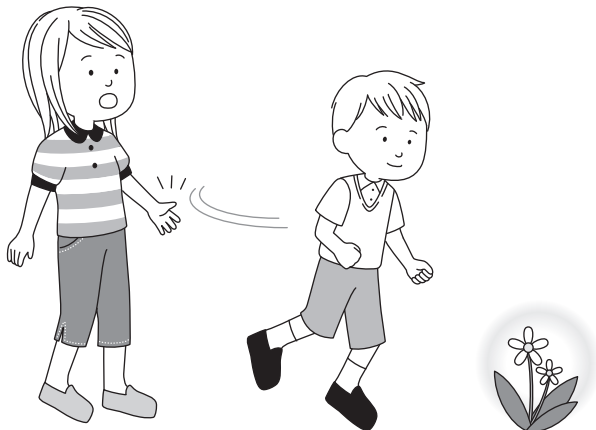
Эргээд ухаан ороход би гараа аль хэдийн тавьчихсан байдаг ба хэзээ тавьснаа ч мэддэггүй.

Гараа тавихад минь “надтай гар барихаасаа дургүйцээд байх шиг байна” гэж байгааг сонсох надад маш их хэцүү байдаг байсан. Нөгөө хүндээ шалтгаанаа ч хэлж чадахгүйгээс “хөтлөлцөх нь хүртэл хэцүү юм биш үү” гэх зэрэг буруу ойлголт төрөх нь яах ч аргагүй юм даа.

Асуудал хөтлөлцөж байгаа хүн, эсвэл хөтлөлцөхдөө биш юм. Өөрт сонирхолтой юмаа харангуутаа шууд л үсрээд

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

очдогоо л нэг зохицуулдаг сан бол...



13. Чи ганцаараа байх дуртай юу?

“Зүгээр зүгээр, наадах чинь ганцаараа байх дуртай юм”

Бид энэ үгийг хэдэн удаа сонссон бол? Хүн болж төрчихөөд ганцаараа байх дуртай хүн байдагт би лав итгэхгүй.

Бид нар үргэлж санаа зовж байдаг. Хэн нэгэнд төвөг удаагүй байгаа даа, таагүй байдалд оруулаагүй байгаа даа гэж.

Тэгж санаа зовсоор хүнтэй хамт байхад хэцүү болж нэг мэдэхэд л ганцаараа баймаар болдог.

Бид ч гэсэн та нартай хамт баймаар байна.

Гэвч хамт байгаа маань дандаа л таагүй дурсамж үлдээгээд

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

нэг л мэдэхэд ганцаараа байхдаа дасчихсан байдаг.

“Ганцаараа байх дуртай” гэж хэлүүлэх болгонд найзууддаа гадуурхагдсан мэт гунигтай болдог шүү.



14.

Дуудаад байхад яагаад тоодоггүй юм бэ?

Тээр хол байгаа хүн намайг дуудахад анзаарахгүй өнгөрөхөд тэр зэргийн юм надтай ч тохиолддог гэж та нар бодож байгаа байх.

Хамгийн гунигтай нь би яг хажууд байгаа хүн намайг дуудахад мэдэхгүй байдаг.

Мэдэхгүй байна гэдэг бол танихгүй царайлаад байгаагаас огт өөр юм. Гэвч хүмүүс намайг “бүдүүлэг хүн, оюун ухаан нь хоцорсон хүн” гэж боддог.

Ойр хавийн хүмүүс “мэндлээрэй”, “юу гэж хариулдаг билээ?” гэх зэргээр яаж ярихыг үргэлж заадаг. Тэр үед яг тоть шувуу үг цээжилж байгаа юм шиг заалгуулсан үгээ давтаж хэлдэг. Яриа эхэлсэн хүнээсээ уучлал муухан ч

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

гэсэн гуйж чадахгүй, хүнтэй харилцаж ч чадахгүй байгаа би өрөвдөлтэй.

Үргэлж алсын уул хардаг хүн хажууд байгаа багваахай цэцгийн үзэсгэлэнг анзаардаггүй. Дэргэд байгаа багваахайг хардаг хүн холын уулын ногоон үзэсгэлэнг мэддэггүй. Бидний хувьд хүний дуу хоолой гэдэг бол яг л ийм маягийн. Зөвхөн дуу хоолойгоор дэргэд минь хүн байгааг мэдэрч надтай ярьж байна гэж ойлгох нь маш хэцүү байдаг.

Юм асуухаасаа өмнө нэрийг минь дуудаад тань уруу анхаарсны дараа яривал надад илүү дөхөм болно.

15.

**Нүүрний хувирал чинь яагаад
ийм ядмаг юм бэ?**

Яагаад гэвэл та бүгд бид нартай адилхан боддоггүй.

Хүмүүс бүгд инээж байхад би инээж чаддаггүйдээ үргэлж шаналж байдаг.

Надад хөгжилтэй, инээдтэй гэж санагдах зүйл та нарынхаас огт өөр гэж би боддог. Дээрээс нь хэцүү, бачимдсан өдөр байх юм бол бүр яах ч аргагүй.

Маш их цочирдсон, сандарсан, ичсэн үедээ ч бид сайндаа л биеэ барих бөгөөд энэ байдлаа илэрхийлж гаргаж чаддаггүй.

Хүнийг шоолох, муулах, хуурах зэрэгт бид инээж чаддаггүй.

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

Харин бид үнэхээр үзэсгэлэнтэй юм хараад, хөгжилтэй байсан явдлаа санасан үед сэтгэлээсээ инээмсэглэдэг.

Гэхдээ хэнээс ч хамааралгүйгээр.

Эргэн тойрондоо санаа зовоогүй, юу ч бодоогүй байж болох тэр л мөчид бидний сэтгэлийн илэрхийлэл өөрөө аяандаа гарч ирэхэд бид орой хөнжилдөө ороод, эсвэл хэн ч байхгүй өрөөнд өнхөртлөө инээдэг юм.



16. Биед чинь хүрэхэд чи дургүй юу?

Яг миний хувьд бол дургүй биш, харин зарим аутизмтай хүн тэврүүлэх, хэн нэгэн шүргэх зэрэгт маш ихээр дургүйцдэг.

Шалтгааныг нь сайн мэдэхгүй ч, биед нь хүрэхэд сайхан санагддаггүй болохоор тийм байж магадгүй.

Бид зун нимгэн хувцас өмсөж, өвөл зузаан хувцас өмсдөг. Энэ нь өөрөө хүрэх мэдрэмжийн хувьд нэлээн асуудалтай байдаг. Нөхцөл байдалд тааруулан өөрчлөнө гэдэг нь ихээхэн хүндрэлтэй.

Биед хүрээд байна гэдэг бол өөрөө ч удирдаж чадахгүй байгаа биеийг өөр хэн нэгэн удирдах гэсэн юм шиг санагдаж би өөрөө “би” биш болох айдас байдаг. Тэгээд өөрийнхөө

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

сэтгэлийг нэвт харуулчихаж магад гэж санаа зовдог.

Санаа зовох гэдэг нь сэтгэлийг минь уншсан нөгөө хүн надад илүү их санаа зовох байхдаа гэж бодохыг хэлж байгаа юм.

Тиймээс бид өөрсдийнхөө эргэн тойронд хаалт барин хүмүүсийг ойртуулдаггүй.

17.

**Яагаад чи гарынхаа алгыг
өөр лүүгээ харуулж баяртай
гэдэг юм бэ?**

Бага байхдаа би “баяртай гээрэй” гэхэд гарынхаа алгыг өөр лүүгээ харуулаад далладаг байлаа.

Биеийн тамирын хөнгөн дасгал, бүжиг гэх зэрэг ямар ч амархан үйл хөдөлгөөнийг би хийж чаддаггүй байсан.

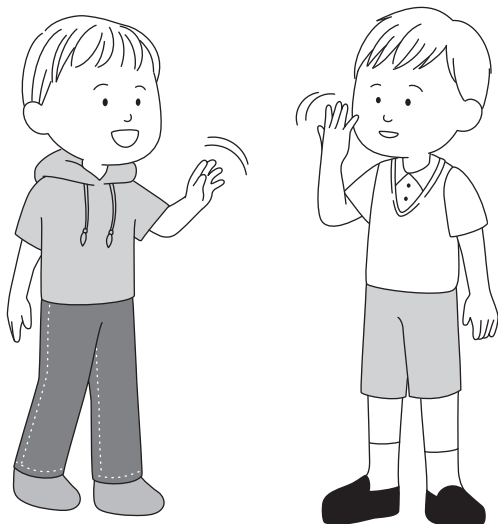
Яагаад гэвэл дуурайж хийх нь хэцүү.

Биеийн хэсгүүдээ ч сайн мэдэрдэггүй болохоор өөрийнхөө нүдээрээ харж чадахуйц хэсгүүдээ хөдөлгөх нь хамгийн эхэнд дуурайж хийж чадах зүйл юм.

Гараа даллаад баяртай гэж байхад минь “алга чинь буруу харсан байна” гэж хэлүүлээд би утгыг нь ойлгодоггүй байсан.

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

Харин нэг өдөр өөрийгөө бүтнээр харж болох том толинд хараад гарын алга минь буруу харсан байгааг би мэдсэн юм.



Богино өгүүллэг. Хальтирчихлаа

“Биднээс хамгийн хурдан нь би шүү” хэмээн туулай хэллээ.

“Үгүй ээ, тээр нэгэн өдөр уралдахад намайг хамгийн хурдан гэдэг дээр тогтсон биз дээ?” гэж яст мэлхий таагүйхэн хэлэв.

“Хэн нь ч байсан ялгаагүй” хэмээн бусад амьтан тоосонгүй.

Гэсэн хэдий ч туулай дахиад нэг удаа уралдаж үзмээр байна гэж зүтгэв.

Яст мэлхий аргагүй гарааны шугамын ард зогслоо. Энэ бол туулай, яст мэлхий хоёрын уралдаан байлаа.

“Анхаар! Гарлаа!”

Туулай хамаг хурдаараа гүйж гарлаа.

Яст мэлхий хальтирч унаад нуруугаараа хэвтээд өгөв. Бүгд сандарч хажууд нь очлоо.

“Зүгээр үү?”

“Харьж амарсан нь дээр байхаа”

Бүгд яст мэлхийг дамжилж өргөөд гэртээ харьлаа.

Туулайг барианд ирэхэд хэн ч байсангүй.

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

18.

**Баяртай байгаа үед сэтгэл чинь
хөдөлдөг үү?**

Шалтгаангүйгээр чангаар инээх, ганцаараа чимээ шуугиан гаргах тохиолдол байдаг.

Юунд ингэж их хөгжилтэй байгаа юм бол гэж та нар бодож байж магадгүй.

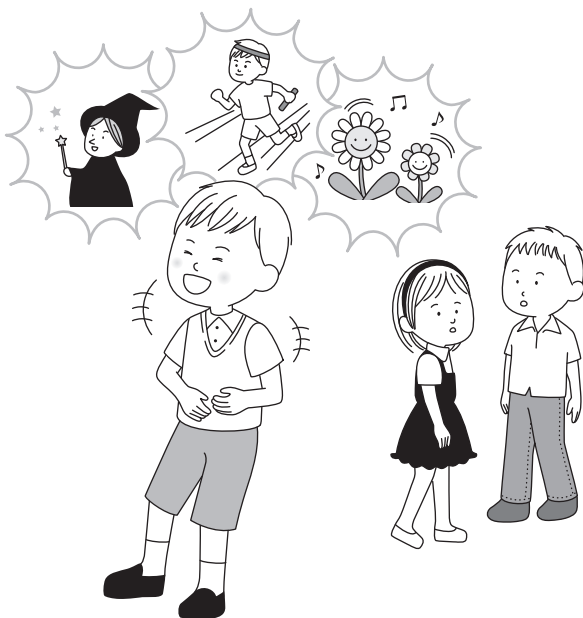
Тэр үед бид толгойндоо төсөөлөн бодож байдаг.

Тодорхой хэлбэл, төсөөлж байдаг гэхээс илүү олон янзын үзэгдэл гэнэт толгойнд минь гарч ирдэг юм.

Миний хувьд маш их хөгжилтэй дурсамж, эсвэл номын ямар нэгэн хуудсыг санаж болдог.

Та нарт ойлгомжгүй байж магадгүй, гэхдээ хуучны дурсамжаа санаад инээж байгаа юм байна гэж бодоорой.

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?



19.

Чи хэрхэн эргэн санадаг вэ?

Би хэзээ, хаана, хэнтэй юу хийсэн гэдгээ санаж байдаг боловч тэр бүгд тус тусдаа, хоорондоо холбоогүй байдаг.

Бидний бэрхшээл бол энэхүү тус тусдаа байдаг ой санамж маань дөнгөж сая болсон мэт толгойнд маань дүрслэгддэг явдал. Ингэж дүрслэгдэхээр тухайн үеийн сэтгэлийн байдал маань гэнэтийн шуурга шиг орж ирж санагддаг. Энэ л бидний эргэн санах онцлог юм.

Хөгжилтэй агшин мөчөөс илүү эргэн дурсагдах нь дандаа л муухай дурсамжууд байдаг. Тийм үед гэнэт давчдах, уйлах зэргээр хямардаг.

Хэдийнээ болоод өнгөрсөн явдал хирнээ сэтгэлийг маань эзэмдээд, муухай дурсамж намайг нөмрөөд авах шиг болдог.

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

Ийм үед намайг зүгээр л орхиод сэтгэл онгойтол уйлуулчихаарай.

Уйлсаар уйлсаар сэтгэл хөнгөрөхөд бид дахиад л босоод ирж чадна. Энэ их хямрал маань та нарт төвөг удаж магадгүй ч сэтгэлийг маань хуваалцаад дэргэд байгаарай.



20.

Яагаад очүүхэн алдаандаа ч дургүй байдаг вэ?

Ямар нэгэн алдаа гаргах л юм бол миний толгой дотор хав харанхуй болчихдог.

Тэгээд уйлж бархирч, хашгирч, юу ч бодож чадахаа больдог. Өчүүхэн зүйл байсан ч миний хувьд тэнгэр газар хөмөрсөн мэт маш том явдал болдог.

Жишээлбэл, аяганд ус хийхдээ жаахан ч гэсэн асгавал би тэвчиж чаддаггүй.

Хөндлөнгөөс харахад яагаад ингэж их гунихардгийг та нар ойлгохгүй байх л даа. Өөрөө ч гэсэн том алдаа биш гэдгийг мэдэж байгаа хирнээ сэтгэл хөдлөлөө барих хэцүү байдаг.

Алдаа гаргахад тэр алдаа маань цунами шиг миний

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

толгой уруу түрж орж ирдэг. Дараагаар нь цүнамид өртсөн мод байшингууд мэт би өөрөө тэр цохилтоос болоод “эвдэрчихдэг” юм. Тэр үед юу хийж болох болохгүйгээ мэдэхээ больчихдог. Ямартай ч энэ байдлаас аль болох хурдан зугтаж гарахгүй бол живээд үхчихнэ. Зугтаахын тулд янз бүрийн арга хэмжээ авна. Уйлж чарлахаас гадна юм шидэх, хүн цохих зэрэг

... Хэсэг хормын дараа, арай хийж тайвшраад буцаад би өөрийгөө олдог. Ухаан ороход хаана ч цүнами болоогүй, харин оронд нь миний тарьсан хэрэг л байдаг.

Хийсэн хэргээ хараад би дандаа л өөрийгөө үзэн яддаг.

21.

**Яагаад хэлсэн юмыг шууд
хийдэггүй юм бэ?**

Хиймээр байгаа зүйлээ, хийхгүй бол болохгүй зүйлээ ч шууд хийж чадахгүй байх тохиолдол надад байдаг. Хиймээргүй байгаа юм биш л дээ. Сэтгэл санаа бэлэн болж өгдөггүй юм.

Ямар ч юм хийхдээ бусадтай адилхан шууд хийж эхэлж чаддаггүй юм.

Бэлэн байдал бүрдэнэ гэдэг ямар зүйл болохыг та нарт тайлбарлая.

Юуны өмнө юу хийхээ бодно.

Дараагаар нь өөрөө тэр зүйлээ яаж хийхээ төсөөлнө.

Эцэст нь өөрийгөө зоригжуулна.

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

Дээрх үе шатууд амжилттай явагдах эсэхээс хариу үйлдэл шууд хийж чадах эсэх маань хамаардаг.

Өөрөө хиймээр байсан ч хийж чадахгүй байх үе ч байдаг. Энэ бол бие маань үгийг минь сонсдоггүй үе. Биеийн минь аль нэг хэсэг өвдөөгүй хирнээ сэтгэл зүрхээс бусад нь өөр хүний бие шиг байж, бодсоноороо хийж болдоггүй. Энэ бол та нар төсөөлөхийн аргагүй их шаналал юм.

Зүгээр харахад мэдэгдэхгүй байж магадгүй л дээ, гэхдээ бид өөрсдийнхөө биеийг өөрийн юм гэж мэдэрдэггүй.

Үргэлж энэ биеийг удирдахдаа бэрхшээж шаналж байдаг.

22.

Чамаар ямар нэгэн юм хийлгэхэд дургүй байдаг уу?

Биднийг үргэлж “хараасай” гэж бид хүсдэг. Харах гэдэг нь заахаас битгий залхаарай гэсэн үг юм. Яагаад харах гэсэн үг хэрэглэж байгаа вэ гэвэл зүгээр харж байхад л бид хүчтэй болж чаддаг.

Ярьж байгааг тань ойлгож байгаа эсэх маань мэдэгдэхгүй. Бас нэг юмыг хэдэн удаа заасан ч хийж чаддаггүй.

Бид хэдий ийм хүмүүс ч хичээн зүтгэх сэтгэл маань бүгдтэй ижилхэн.

“Болохгүй нь ээ, больё” гэх юм бол бидэнд маш гунигтай байдаг.

Яавал бусадтай адил чаддаг болохоо бид дангаараа огт олж мэдэхгүй.

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

Бидний хичээн зүтгэлд шантралгүй тусалж өгөхийг хүсч байна.



23.

Чи юунд хамгийн их шаналдаг вэ?

Бид ямар их сэтгэлийн шаналалтай байдгийг хүмүүс мэддэггүй.

Биднийг асрахад “маш хэцүү” гэж эргэн тойрны хүмүүс хэлж магадгүй.

Гэхдээ үргэлж хүнд төвөг удаж, хэнд ч тус нэмэр болохгүй бид нар шиг хүн ямар их шаналал гунигтай байдгийг та нар төсөөлж ч чадахгүй.

Ямар нэгэн юм хийчихээд уучлалт ч гуйж чадахгүй, хүнд загнуулж, шоолуулж, “хүсэл мөрөөдлөө цавчуулах” тохиолдол хэд хэдэн удаа гардаг.

Бид энэ ертөнцөд юуны тулд хүн болж төрсөн юм бол оо гэж асуухад ч хүрдэг.

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

Бидний хажууд байгаа хүн биднээс болж битгий ингэж их санаа зовоорой. Учир нь өөрийнхөө оршин тогтнож байгаагаа хүртэл үгүйсгүүлж байгаа мэт санагдаж амьдрах сэтгэлийн тэнхээгүй болчих гээд байдаг.

Бидний хувьд хамгийн их шаналж буй зүйл бол надаас болоод өөр хүн уйтгар гунигтай байгаа явдал.

Өөрт хэцүү байхыг бол тэвчиж чадна. Гэхдээ надаас болж эргэн тойрны хүмүүс аз жаргалгүй байгааг би тэвчиж чадахгүй.

24.

Аутизмтай хүн жирийн хүн болмоор байдаг уу?

Бид хэрвээ жирийн болно гэвэл яах бол?

Магадгүй аав ээж, багш болон бусад эргэн тойрны хүмүүс маш их баярлаж “жирийн хүн болгооч” гэж хэлэх байх даа.

Би ч гэсэн жирийн нэг хүн болох юм сан гэж үргэлж хүсдэг байсан. Хөгжлийн бэрхшээлтэй байх нь шаналалтай бөгөөд гунигтай, та нар шиг амьдарч чаддаг бол ямар гайхамшигтай бол гэж боддог байсан.

Гэхдээ хэрвээ энэ өвчнийг анагаах эм шинээр гарсан ч би одоо энэ байгаа өөрийгөө сонгох байх.

Яагаад ингэж бодох болсон юм бэ гэж үү?

Нэг үгээр хэлбэл хөгжлийн бэрхшээлтэй байна уу, үгүй

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

юу огт хамаагүй бөгөөд хүн бол хичээн зүтгэх хэрэгтэй ба ингэсний үр дүнд аз жаргалтай болдог гэдгийг би ойлгосон.

Миний хувьд жирийн байх гэдэг аутизмтай байх бөгөөд та нарын жирийн байх гэдэг ямар болохыг үнэндээ мэддэггүй.

Өөрийгөө хайрлаж чадах л юм бол жирийн ч бай, аутизмтай ч бай ялгаагүй.

Онгоцонд дуртай.

Гэр бүлээрээ Хоккайдо арал руу зугаалсан үеийн явдал.

Онгоцонд суугаагүй удсан байлаа.

Өмнө нь онгоцонд суухдаа жаахан байсан болоод мэдрээгүй өнгөрсөн байжээ. Онгоц хөөрөх тэр үеийн таталцлын хүч маш сайхан мэдрэмж төрүүлсэнд гайхаж билээ. Тэгээд нэг ийм яриа бодож оллоо.

Тэр бол жижигхэн, намуухан, ногоон од байлаа.

Аутизмтай хүн: Наадах чинь миний од ш дээ.

Дэлхийн хүн: Хамаг бие чинь сонин, хүнд оргихгүй байна уу? Гар хөлнөөс хүндрүүлэгч зүүчихсэн юм шиг?

Аутизмтай хүн: Харин чиний одон дээр бол би үргэлж жингүйдэлд байгаа мэт мэдрэмжтэй байдаг

Дэлхийн хүн: Аан, ойлгох шиг боллоо.

Дээрх шиг ярьж болохуйц, аутизмтай хүнд таарсан таталцлын хүчтэй од байдаг бол бид улам чөлөөтэй хөдөлж чадах байсан даа.

Гуравдугаар бүлэг Мэдрэхүйн ялгааны тухай

**Нэг л сонин мэдрэхүй. Юугаараа
ялгаатай юм бол?**

25.

Яагаад чи үсэрдэг юм бэ?

Ер нь сэтгэл минь ямар байхад би алгаа тас тас ташингаа үсэрдэг гэж бодож байна?

Маш их сэтгэл хөдөлсөндөө болоод юу хийж байгаагаа мэддэггүй гэж бодож байна уу?

Үсэрч байхад миний сэтгэл санаа тэнгэр лүү чиглэсэн байдаг. Тэнгэрт татагдан очих хүсэлдээ автан сэтгэл маань хөдөлдөг.

Үсрэхэд газарт ойж байгаа хөл, алга ташиж байгаа гар гээд биеийн хэсгүүдээ мэдрэхэд сайхан байгаа маань үсрэх шалтгааны нэг байдаг ба саяхан бас нэг юмыг мэдэж авсан.

Тэр нь гунигтай үеүүд болон баяртай үеүүдэд бие маань хариу үйлдэл үзүүлж байгаа явдал юм.

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

Ямар нэгэн гунигтай зүйл болох тэр мөчид аянгад цохиулсан мэт бие маань хөшдөг. Хөшнө гэдэг нь бие хатуу болно гэсэн утга биш юм. Өөрийн бодсоноор хөдлөхгүй байгааг хэлж байгаа юм. Биеийг минь хүлсэн олсыг тайлахаар оролдож байгаа мэт үсэрдэг. Үсрэхээр бие маань хөнгөрөөд ирдэг. Тэнгэр өөд чиглээд бие маань үсрэх нь тэр чигээрээ шувуу болоод хаа нэгтээ хол газар луу нисээд явчихмаар мэдрэмжийг өгдөг гэж бодож байна.

Өөртөө, хэн нэгэнд хүлүүлээд бид торонд байгаа шувуу шиг жив жив жиргэн дэв дэв үсрэхээс өөр арга байхгүй байна.

Хаа нэгтээ алсын хөх тэнгэрийн доор далавчаа дураараа дэлгэн нисмээр байна.



26.

Яагаад агаарт үсэг бичдэг юм бэ?

Бид агаарт үсэг их бичдэг.

Юу хэлэх гээд байгаа юм бол, ямар нэгэн юм бодож байгаа юм болов уу? гэж та нар таамаглаж магад.

Миний хувьд бол агаарт бичиж байгаа үсгээ тогтоож баталгаажуулахын тулд бичдэг.

Бичингээ харсан зүйлээ эргэн санадаг. Тэр нь үзэгдэл биш үсэг болон тэмдэг байдаг. Үсэг болон тэмдэг бол миний чухал найзууд юм. Яагаад найзууд гэж байгаа вэ гэвэл үсэг ба тэмдгүүд үргэлж миний ой санамжинд хувиршгүй байдаг.

Уйтгартай үедээ, эсвэл баяртай үедээ хүмүүс амандаа дуу аялдагтай адилаар бид үсгийг санадаг юм.

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

Үсэг бичиж байхдаа бүх юмыг мартаж чаддаг. Тэгээд ч үсэгтэй хамт байхад би ганцаарддаггүй.

Бидний хувьд үсэг ба тэмдэг бол сонсохоос ч илүү ойлгомжтой бөгөөд хэзээ ч эргэн санаж болдог.



27.

**Аутизмтай хүн яагаад чихээ
дардаг юм бэ?
Чимээ шуугиантай байгаа болохоор уу?**

Хүний анзаарахгүй дуу чимээнд сэтгэл таагүй болдог.

Сэтгэлд таагүй болдог гэдгийг хүмүүс ойлгохгүй байх гэж бодож байна. Шуугиантай байна гэдгээс жаахан ялгаатай. Сэтгэлд таагүй чимээг үргэлжлүүлэн сонсоод байвал би хаана байгаагаа мэдэхээ больдог. Тийм үед газар дайвалзаад эргэн тойрны үзэгдэл намайг нөмрөөд байгаа мэт айдаст автдаг. Тиймээс чихээ дарах нь өөрийгөө хамгаалахын тулд, бас өөрийнхөө байгаа газраа тодорхой мэдэхийн тулд хийж байгаа үйлдэл юм.

Сэтгэлд таагүй дуу чимээ бол хүн хүнд өөр өөр байдаг.

Яавал чихээ дарахгүй байж болох вэ гэдгийг би мэдэхгүй байна. Би ч гэсэн заримдаа чихээ дардаг. Миний хувьд бол

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

чихээ дарсан гараа аажим аажмаар суллаж чимээнд дасдаг. Тэр чимээг давж гарах тохиолдол ч байгаа.

Хамгийн чухал нь сэтгэлд таагүй дуу чимээг сонссон ч “зүгээр, зүгээр” гэж бодож чаддаг байх явдал юм.



28.

Яагаад гар хөлийн хөдөлгөөн чинь болхи байдаг юм бэ?

Хөнгөн дасгал хийж байхад багш “нуруугаа тэгшлээрэй”, “өвдгөө нугалаарай” гэж анхааруулдаг.

Гар хөл минь яг ямар байдгийг би сайн мэддэггүй.

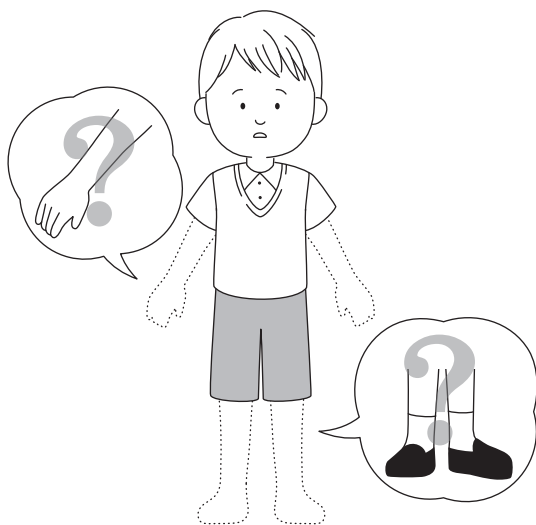
Миний хувьд бол гар хөл маань хаанаас гарсан бэ, гар хөлөө яавал хүссэнээрээ хөдөлгөж болох вэ гэдгийг мэдэхгүй яг л лусын охинтой адил мэдрэгдэх зүйл байдаггүй.

Аутизмтай хүүхдүүд хүний гарыг барьж хүссэн юмаа авахуулах гэдэг нь орон зайн баримжаа байдаггүй учраас өөрийнхөө гараа хэр зэрэг сунгавал хүрч чадах, яавал барьж чадах зэргийг тооцоолж чаддаггүй. Мэдээж хэд хэдэн удаа оролдож үзвэл чаддаг болно.

Гэхдээ би бол одоо хүртэл хүний хөл дээр гишгэснээ

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

мэдэхгүй, хүнийг түлхэснээ ч мэдэхгүй өнгөрдөг. Асуудал
хүрч мэдрэхтэй холбоотой ч байж магадгүй юм.



29.

Яагаад чи бусдын хийдэггүй юмыг хийдэг юм бэ? Биеийн чинь мэдрэхүй өөр юм болов уу?

Яагаад гутал өмсдөггүй вэ?

Яагаад дандаа богино ханцуйтай цамц өмсдөг вэ?

Биеийнхээ үсийг зулгааж хусахад өвдөхгүй юу?

Хүмүүсийн хийдэггүй юмыг хийх болгонд хүмүүс гайхах нь мэдээжийн зүйл байх.

Аутизмтай хүний биеийн мэдрэхүй өөр байдаг юм болов уу? Эсвэл өөр юм хийх дуртай байдаг юм болов уу?

Магадгүй минийхээр аль аль нь биш гэж бодож байна.

Тэгэхгүй бол ямар нэгэн юм болох гээд байгаа хэдий ч юу болохыг мэдэхгүй байгаа болохоор тэр хүүхдэд хэцүү байдаг.

Мэдрэхүй нь өөр гэдэг нь мэдрэлийн систем нь зөв ажиллахаа больсон гэсэн утга бөгөөд мэдрэлийн систем хэвийн ажиллагаатай байсан ч тэр хүний сэтгэл нь мэдрэхүйн хэвийн бус байдлыг үүсгэдэг гэж бодож байна. Ямар ч хүн хэцүү үедээ ямар нэгэн арга хэмжээ авна биз дээ.

Сэтгэлийн шаналгаагаа илэрхийлж гаргаж чаддаггүйгээс дотроо хамаг хүчээ хуримтлуулсан маань өөрт хэцүү болж ирэхэд бид өөрсдийгөө бусдаас өөр гэж буруу боддог.

Жирийн хүн бол сэтгэл нь тавгүй болоход хүнээс асуух зэргээр асуудлаа шийдэх гэдэг.

Бид бол тавгүй байдлаа хүнд мэдүүлж чаддаггүй.

Паникт ороход маань ихэнх хүн буруу таамаглал дэвшүүлдэг, эсвэл “уйлахаа боль” зэргийн үг л хэлдэг.

Таагүй байгаа сэтгэлээ өөртөө хадгалахаас өөр аргагүй болж, мэдрэхүй маань улам бүр л гажиг болчих юм шиг санагдаж байна.

30.

Яагаад өвдөлтийг хэт мэдэрдэг эсвэл мэдэрдэггүй юм бол?

Аутизмтай хүмүүсийн дунд үсээ тайруулахдаа, эсвэл хумсаа авахуулахдаа бөөн асуудал болдог хүмүүс байдаг. Эсвэл бүр эсрэгээр, илтэд өвдмөөр бэртэл авчихаад яадаг ч үгүй хүмүүс ч байдаг.

Энэ бол мэдрэлтэй холбоотой асуудал биш гэж бодож байна.

Магад энэ нь сэтгэлийн өвчин биед нь илэрч байгаа байдал байх.

Ой санамж буцаж сэргэхийг эргэн санах гэдэг ба бидний ой санамжинд тодорхой дэс дараалал гэж байдаггүй. Үсээ тайруулах, хумсаа авахуулахад өвдөх учиргүй байтал асуудал болгодог хүмүүсийн хувьд тааламжгүй дурсамжтай

нь холбоотой байдаг байж болох юм.

Үсээ засуулах, хумсаа авахуулахад анхнаасаа л дургүй байсан, эсвэл яг санаанд орох юм алга гэх хүмүүс байдаг л байх.

Бидний ой санамж нэг эгнээнд зэрэгцсэн тоонууд биш, харин эвлүүлдэг пазл тоглоом шиг байдаг. Нэг л хэсэг нь таарахгүй бол бүхэл зураг бүрдэхгүй, бүрэн гүйцэд болохгүй мэт, өөр нэг хэсэг орж ирэхээр одоогийн ой санамж тус тусдаа нурчихдаг. Бие өвдөөгүй атлаа ой санамжаасаа болоод бид уйлдаг юм.

Үүний эсрэгээр, өвдөж байгаа болов уу гэтэл зүв зүгээр байдаг хүмүүсийн хувьд бол өвдөөгүй байхад өвдөж байгаа мэт байдал үргэлж гаргаад байж чадахгүй биз дээ.

Та нарт ойлгомжгүй байж магадгүй л дээ, бид сэтгэлээ хүнд ойлгуулах нь маш хэцүү байдаг.

Хэн нэгэнд өвдөж байгаагаа ойлгуулахын оронд өөрөө асуудлыг зохицуулах нь илүү амархан байдаг.

Бид хэн нэгнээс байнга тус дэм авахгүй бол амьдарч чадахгүй гэж боддог байх л даа, гэхдээ бид нэлээн тэвчээртэй ч байдаг шүү.

31.

Яагаад хоолны дуршил хэт туйлширсан байдаг вэ?

Аутизмтай хүмүүс дотор зөвхөн тогтсон хоолоо иддэг хүмүүс байдаг. Миний хувьд бол тийм асуудал байхгүй ч идэж чаддаггүй хүмүүсийг ойлгож байна.

Өдөрт гурван удаа яг адилхан “идэх” гэдэг үйлдлийг давтах бөгөөд олон янзын хоол байдаг нь төвөгтэй байж болох юм.

Хүнсний бүтээгдэхүүний амт, өнгө, хэлбэр өөр өөр байдаг. Энэ нь уг нь баярлууштай зүйл боловч аутизмтай хүний хувьд бол идэх юм гэж мэдэрсэн юмнаас бусад юмыг идсэн ч амтгүй байдаг. Яг л хээр талд айл гэр болж тоглохдоо хоол идэж байгаа мэт.

Яагаад тэгж боддог юм бол?

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

Амтлах мэдрэмж хэвийн бус гэвэл өөр хэрэг, эсвэл амттай гэж мэдрэх хүртэл жирийн хүнээс илүү урт хугацаа зарцуулдаг юм болов уу?

Идэж чаддаг юмаа л идээд байвал амар байж болох юм. Гэхдээ шим тэжээлийн хувьд ч, хүний амьдралд баяр баясгалан авчирдгийн хувьд ч хоол бол маш чухал зүйл.

Иднэ гэдэг бол амьдрана гэсэн үг.

Бага багаар ч болтугай төрөл бүрийн хоол амтлах дасгал хийх хэрэгтэй гэж би бодож байна.



32.

Аливаа зүйлийг хаанаас нь хардаг вэ?

Бидний харж байдаг юм юу вэ? Үүнийг биднээс өөр хэн ч мэдэхгүй.

Ийм үзэсгэлэнтэй ертөнцийг мэдэхгүй хүмүүс ямар өрөвдөлтэй юм бэ гэж би хааяа боддог. Бидний харж байгаа ертөнц ямар их сэтгэл татам, гайхамшигтай гэж бодно.

“Бүх л хүний хувьд нүд бол харааны эрхтэн” гэх байх л даа. Хэдий харж байгаа зүйл адилхан боловч хүлээж авах чадварын хувьд бид ялгаатай гэж бодож байна.

Та нар бол юм харахдаа эхлээд бүтнээр нь харсныхаа дараа хэсэгчлэн хардаг гэж бодож байна. Харин бидний хараанд бол хамгийн түрүүнд хэсгүүд орж ирдэг. Тэгээд аажим аажмаар бүтнээрээ ойлгомжтой болдог.

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

Аль хэсэг нь эхлээд нүдэнд тусах нь тухайн нөхцөл байдлаас шалтгаална. Өнгө нь тод байвал, эсвэл хэлбэр нь содон байвал тэр хэсэг л хараа булааж, өөр юу ч бодохоо больдог.

Бүх юм үзэсгэлэнтэй байдаг. Тэр үзэсгэлэн зөвхөн надад зориулагдсан юм шиг санагдаж би тэр хэмжээгээр баярлаж чаддаг. Ингэхээрээ хаашаа ч явсан, юу ч хийсэн бид хэзээ ч ганцаарддаггүй. Магадгүй ганцаараа байгаа мэт харагдах боловч бид үргэлж нөхөдтэйгээ хамт байдаг.

33.

Хувцсаа тохируулах чамд хэцүү байдаг уу?

Халуун, хүйтэнд хувцсаа болон хувцаслалтаа тохируулж би чаддаггүй. Аутизмтай хүмүүс дотор байнга нэг хувцсаа өмсдөг хүмүүс байдаг.

Зүгээр л нэг хувцас сонгоод өмсөж тайлахад хэцүү юм юу байх вэ дээ гэж та бодож байгаа байх.

Бид сайн мэдэхгүй байна.

Жишээлбэл, ухаан алдаж унах хэмжээнд халуун байгааг ч мэддэггүй, хувцсаа тайлахад л сэрүүцнэ гэдгийг ч мартчихдаг. Мэдэхгүй биш, мартчихдаг. Ямар хувцас яг одоо өмссөн байгаагаа, явал сэрүүхэн болох вэ гэдгийг мартдаг.

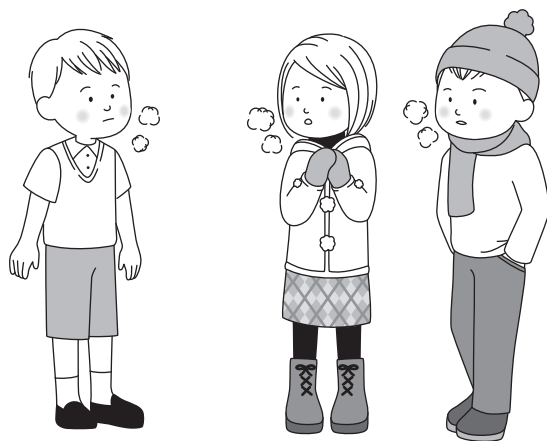
Дандаа хийдэг учраас алчуураар хөлсөө арчиж чадаад байдаг боловч хувцсаа тохируулах гэхээр тухайн үеийн

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

нөхцөл байдал өөр өөр байдаг тул яахаа сайн мэддэггүй.

Дандаа л нэг ижил хувцастайгаа баймаар байгаа хүний сэтгэлийг би ойлгож байна. Хувцас бол биеийнх нь нэг хэсэг шиг санагддаг болохоор нөгөө л хувцастайгаа байвал сэтгэл нь тайван байдаг.

Өөрийгөө хамгаалахын тулд чадах бүхнээ хийхгүй бол болохгүй. Тэр нь бидний хувьд биед маань дасал болсон хувцсаа өмсөх явдал юм.



34.

Цагийн баримжаа чамд байдаг уу?

Байнга үргэлжилдэг зүйл бол цаг хугацаа. Тийм болохоор цаг хугацаанд тодорхой зааг байхгүй нь биднийг төөрөгдөлд оруулдаг.

Яагаад цаг хугацааг тогтоож, баримжаалж чаддаггүй юм бол гэж та нар бодож байгаа байх. Бидний хувьд цаг хугацаа бол огт очиж үзэж байгаагүй улс орныг төсөөлөх мэт хэцүү зүйл юм.

Цаг хугацаа өнгөрч буйг цаасан дээр ч бичиж болдоггүй. Цаг өөрчлөгдөхөд хугацаа өнгөрсөн гэдгийг мэдэх боловч, үүнийг бодитоор мэдэрч чадахгүй байгаа нь бидэнд таагүй байдаг. Бодвол, би өөрөө аутизмтай болохоор үүний учрыг ойлгож байгаа байх л даа.

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

Бидэнд аймаар санагддаг. Ирээдүйд юу болох бол, юу хийчих бол гээд санаа зовоод байх аргагүй. Өөрөө өөрийгөө зохицуулж чаддаг хүнд энэ мэдрэмж ойлгогдохгүй байх.

Бидний хувьд 1 секунд хязгааргүй урт атлаа бидний 24 цаг нүд ирмэхийн зуур дуусчихдаг. Үзэгдэл төдийгөөр цаг хугацаа дурсамжид маань үлддэг бидэнд 1 секунд, 24 цаг бараг ялгаагүй байдаг. Дараагийн хоромд би юу хийж байх бол гэдэгтээ үргэлж сэтгэл түгшиж байдаг.

35.

**Яагаад чи нойргүйдээд
байдаг юм бэ?**

Орой болсон ч унтдаггүй хүн байдаг.

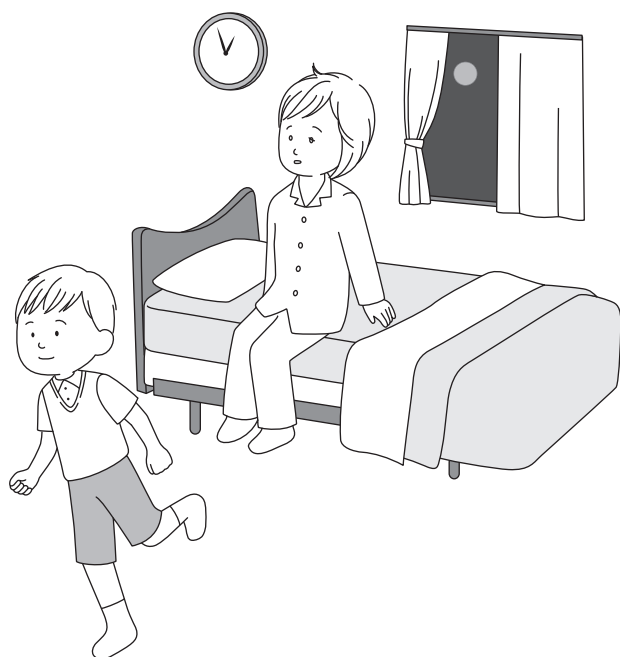
Би ч гэсэн бага байхдаа хэчнээн орой болсон ч унтдаггүй байсан. Хүн байтлаа яагаад орой унтдаггүй минь надад сонирхолтой байсан.

Одоо бол унтахгүй байх асуудал бараг байхгүй. Цаг нь болохоор унтдаг болдог байж ч болох юм.

Унтахгүй байгаад яах ч үгүй мэт харагдах боловч үнэндээ бол маш их ядарсан байдаг.

Яагаад нойргүйддэгийг мэдэхгүй боловч унтаж өгөхгүй байвал биднийг загналгүйгээр чимээгүйхэн орхиорой.

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?



Зуны сэтгэгдэл

Бид их хөдөлгөөнтэй байдаг.

Нэг жил бүхлээрээ зуны сэтгэгдэлтэй байдаг.

Хүн, юу ч хийхгүй үедээ тайван байдаг бол бид сургуульдаа хоцрох гэж буй хүүхэд шиг л ямар ч үед яарч байдаг.

Яарахгүй л бол зун дуусчих гээд яарч байгаа шавьж мэт байдаг.

Хүр хүр, цисс цисс, хэмээн чадах хэмжээгээрээ дуугаран, шуугихын хирээр шуугидаг шавьжтай адилаар бид цаг хугацаатай тэмцэлдсээр байна.

Намар болох үед шавьжны амьдрал дуусдаг ч хүмүүс бидэнд цаг хугацаа зөндөө байна.

Цаг хугацааны урсгалтай хөл нийлүүлж чадахгүй бид үргэлж сэтгэл тавгүй байдаг. Нар мандахаас жаргах хүртэл дуугарч байхаас өөр арга алга даа.

Дөрөвдүгээр бүлэг Сонирхлын тухай

Дуртай, дургүй зүйл гэж байдаг уу?

36.

**Яагаад янз бүрийн эд зүйлийг
эргүүлдэг юм бэ?**

Би өөрөө ч эргэлдэх дуртай, юуг ч байсан эргэлдүүлж баярладаг.

Эргэлдэж байгаа зүйлийн юу нь хөгжилтэйг ойлгож байна уу?

Эргэн тойрны юмс эргэлдэхгүй.

Эргэлдэж байгаа зүйл маш их догдлуулдаг.

Бидний хувьд бол хараад байхад л үргэлжлээд байдаг мөнхийн аз жаргал мэт зүйл.

Эргэлдэж байгаа зүйл яг тогтсон байдлаар зөв хөдөлж, юуг ч эргэлдүүлсэн ялгаагүй энэ байдал өөрчлөгдөхгүй. Өөрчлөгдөхгүй байгаа зүйл сэтгэлд тааламжтай.

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

Энэ байдал нь гоё.



37.

Яагаад гарын алгаа нүднийхээ өмнө эргэлдүүлдэг юм бэ?

Гэрлийн туяаг сэтгэлд тааламжтайгаар нүдээрээ харахын тулд.

Бидний харж байгаа туяа бол сарны гэрэл шиг зөөлөн бөгөөд энхрий байдаг.

Саадгүйгээр тусах гэрэл тэр чигээрээ нүд рүү тусдаг тул гэрлийн ширхэгүүд хэт тод харагдаад нүд өвддөг.

Тэгсэн мөртлөө гэрлийг харахгүй байж чадахгүй. Гэрэл бидний нулимсыг арилгаж өгдөг учраас.

Гэрэл рүү харж байхдаа бид маш их аз жаргалтай. Магадгүй асгаран урсах гэрлийн жижиг молекулд маш их дуртай байх.

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

Молекулууд биднийг тайвшруулдаг. Үүний шалтгааныг онолын талаас тайлбарлаж чадахгүй нь.



38.

Яагаад чи тоглоомуудаа нэг эгнээнд эгнүүлдэг юм бэ?

Жижиг машин, өрдөг тоглоомоо эгнүүлэх нь сэтгэлд үнэхээр таатай байдаг.

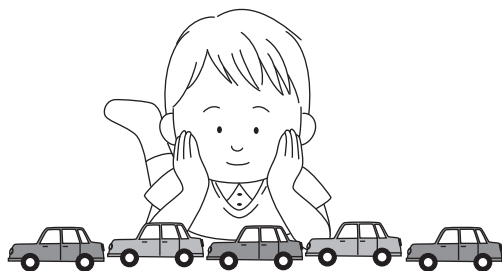
Ус урсах ч сэтгэлд таатай.

Хүүхдүүд нуугдах, айл гэр болох гэх мэтээр тоглодгийн юу нь сонирхолтойг би ойлгодоггүй.

Юунд нь ингэж нямбайлан эгнүүлдэг юм бэ гэж бодогдохуйц дараалуулах болон эгнүүлэх нь ач холбогдолтой.

Бид нар зураас, дүрс, пазл зэрэгт маш их дуртай. Эдгээрээр тоглож байвал толгой дотор сайхан болдог.

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?



39.

Яагаад чи усан дотор байх дуртай юм бэ?

Бид нар буцаад харьмаар байна. Бүр дээр үе рүү. Хүн төрөлхтөн оршиж байгаагүй тийм эрт дээр үе рүү.

Аутизмтай хүмүүс надтай ижил бодолтой байгаа гэж бодож байна.

Амьд юмс үүсэн хөгжөөд яагаад газар дээр гараад ирснийг, яагаад хүмүүс цаг хугацаанд туугдсан амьдралыг сонгох болсныг би мэдэхгүй.

Усан дотор байвал нам жим, эрх чөлөөтэй, бас аз жаргалтай.

Хэн ч саад хийхгүйгээр өөрийн хүссэн хэмжээгээр цагаа өнгөрөөдөг.

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

Зүгээр сууж байсан ч, хөдөлж байсан ч, усан дотор бол цаг хугацаа нэг л хэмнэлээр урагшилж байгаа нь сайн мэдэгддэг.

Бид үргэлж нүд болон чихээрээ хэт их хэмжээний цочрол авдаг тул 1 секунд ямар байдаг, 1 цаг ямар байдаг зэргийг ялгаж чаддаггүй.

Аутизмтай хүнд эрх чөлөө гэж байхгүй.

Яагаад гэвэл бид анхдагч мэдрэхүйгээ авч үлдээд төрчихсөн хүмүүс.

Бид цагийн урсгалтай хөл нийлүүлж чадахгүй, үг хэл ч ойлгохгүй, зүгээр л энэ биеэ дагаж байдаг.

Бүр эрт дээр үе рүү буцвал магадгүй одоогийн та нартай адил амьдарч чадах байх.

40.

**Телевизийн реклам
сурталчилгаанд дуртай юу?**

Дуртай юу гэж асуувал хэцүү л юм. Яагаад гэдгийг сайн мэдэхгүй.

Биднийг рекламны үг хэлээд байхаар рекламанд дуртай гэж хүмүүс боддог бололтой, гэхдээ тийм биш.

Рекламыг олон дахин үзсээр байгаад тогтоочихдог. Реклам гарахад зурагт руу гүйж очдог нь мэддэг юм гарахад баярлаж байгаатай холбоотой байдаг.

Та нар яагаад реклам сонирхдоггүй юм бэ? Ингэж олон давтахаар яг л найз минь тоглохоор ирж байгаа мэт сэтгэгдэл төрдөггүй юу?

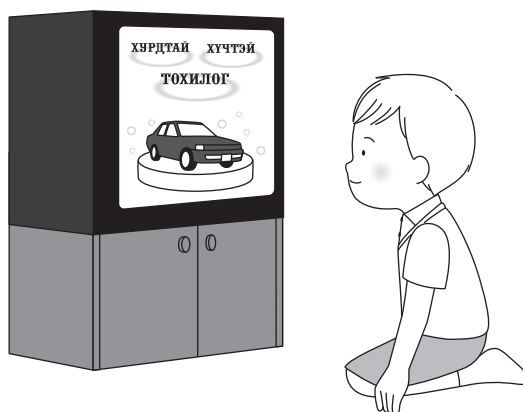
Би рекламанд дуртай биш ч мэддэг юм гарвал хөөрдөг. Яагаад гэвэл агуулгыг нь сайн мэддэг, хурдан дуусдаг

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

болохоор тайван үзэж болдог.

Реклам үзэж байгаа бидний төрх байдал хөгжилтэй харагдах нь бид бусад үед тайван бус, нүүрний хувиралгүй байдаг болохоор байх.

Реклам үзэж байх үед бидний жинхэнэ төрх харагдана гэж бодож байна.



41.

Телевизийн ямар нэвтрүүлэгт дуртай вэ?

Би өнөөг хүртэл “Ээжтэйгээ хамтдаа” гэдэг телевизийн нэвтрүүлэгт маш их дуртай.

Том болчихоод жаахан хүүхдийн нэвтрүүлэг үзэж байх ч гэж дээ, аргагүй л балчирхан юм даа гэж бодож байж магадгүй. Гэхдээ тийм биш шүү.

Бид нэг талаараа яахын аргагүй жаахан хүүхэдтэй ижилхэн. Эелдэг зөөлөн, өхөөрдөм, үзэсгэлэнтэй юманд маш их дуртай. Агуулга нь энгийн, ойлгомжтой байхад төсөөлөхөд хялбар бөгөөд тайвширч баясдаг. Давталт нь ч олон учраас таньж мэддэг үзэгдэл олноороо гарч ирэхээр баярлаж хөөрдөг.

Давтагдах нь маш хөгжилтэй. Яагаад гэж та надаас

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

асуувал би ингэж хариулна.

“Таньж мэдэхгүй газар танилтайгаа таараад ярилцахад сэтгэл амардаг биз дээ?” Өрсөлдөх, бооцоо тавих, шүүмжлэх зэрэгт би дургүй.

Би өөрөө тийм байдалд орвол юу ч хийж чадахгүй учраас.



Богино өгүүллэг

Хаа нэг газар сонссон яриа

Эмэгтэй хүүхэд улаан гутал өмссөн байв.

“Магадгүй үхэн үхтлээ бүжиглэх байх даа”

Бүгд л тэгж бодлоо.Тэр охин ч магадгүй ингэж бодож байсан байх.

Бүгд унтаж нам жим болсон нэгэн өдөр охин бүжиглэж гарлаа.

Эргэлдээд үсрээд хөлөөрөө товшоод.

Хэчнээн хөгжилтэй байгаа бол оо.

Хэчнээн баяртай байгаа бол оо.

Охин аз жаргалтай байлаа.

Түүнээс хойш нэг долоо хоног өнгөрлөө.

/Одоо хэр удаан бүжиглэж чадах бол?/

Хэзээ мөдгүй нөгөө ертөнцөд очих гэж байгаа хирнээ охин үргэлж бүжиглэхийг л хүсэж байлаа.

8 дах өдөр охины өмнө гайхамшигтай хүү гарч ирлээ.

Хүү ингэж хэлэв.

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

“Надтай хамт бүжиглээч”

Охин бүжиглэхээ больж хүүд хэлэв.

“Бүжиглэхээс илүү чухал зүйл оллоо”

Тэгээд тэр хоёр жижигхэн гэрт үүрдийн аз жаргалтай амьдарч гэнэ.

42.

Яагаад чи галт тэрэгний цагийн хуваарь болон хуанлийг цээжилдэг юм бэ?

Яагаад гэвэл хөгжилтэй. Бид тоонд дуртай.

Тоо бол тогтсон байдаг. Жишээлбэл 1 бол 1 гэдгээс өөр юуг ч илэрхийлдэггүй. Энгийн бөгөөд тодорхой байх нь тааламжтай байдаг.

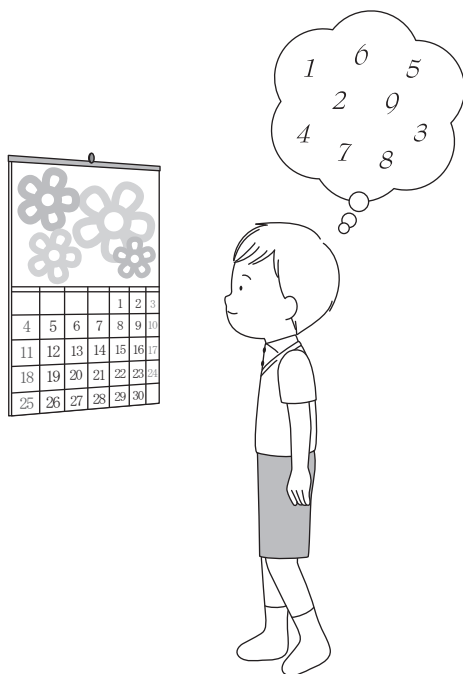
Цагийн хуваарь болон хуанли бол хэн ч харсан хэвээрээ, тогтоосон дүрмийнхээ дагуу байдаг болохоор ойлгомжтой байдаг.

Дуртай зүйл минь яг л тээр цаанаас миний толгой руу орж ирж байгаа мэт тогтоогддог.

идний хувьд бол хүмүүс хоорондын харилцаа нүдэнд харагдахгүй, яриа нь тодорхойгүй байдаг болохоор ойлгоход маш хэцүү байдаг.

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

Би өгүүлбэрүүдээ хялбархан бичиж байгаа юм шиг бодож байж магадгүй л дээ, гэхдээ тийм биш шүү. Үргэлж л мэдрэхүй минь жирийн хүнийхээс ялгараагүй байгаадаа гэж санаа зовж байдаг. Тэгээд телевиз, ном, бас эргэн тойронд байгаа хүмүүсийн яриаг сонсонгоо ямар үед ямар мэдрэхүй төрдөг, яаж хүлээж авдаг бол гэж суралцаж байдаг. Дотроо цээжилчихээд мартахгүйн тулд шууд л адилхан дүр зургийг сэтгэлдээ байрлуулж бяцхан түүхийг толгойндоо зохиож явдаг.



43.

**Чи урт өгүүлбэр унших, хичээл
хийх дургүй юу?**

Дургүй биш ээ. Бага ч болтугай үргэлж хичээл хийе гэж боддог ба олон олон юм суралцмаар байна. Энэ сэтгэлийг минь ойлгохгүй байхад хэцүү байдаг.

Урт өгүүлбэрт дургүй биш ээ, уншихад шаардлагатай тэсвэр хатуужил дутаад байгаа юм аа. Хурдан ядраад юу бичиж байгаагаа мэдэхээ больчихдог юм. Энгийн зурагтай ном бол ядралгүйгээр уншиж чаддаг. Тиймээс би өөрөө уншихдаа зурагтай ном уншдаг. Тийм ном ойлгомжтой, бас сэтгэн бодох чадлыг хөгжүүлж байдаг. Хэчнээн уншсан ч уйдахгүй.

Би олон янзын юм сурч, хөгжмөөр байна.

Надтай ижил бодолтой хүн зөндөө олон байгаа гэж бодож

байна.

Бидний асуудал бол ганцаараа бие дааж хичээл хийж чадахгүй байх явдал юм.

Бид бусадтай адилхан хичээл хийж чаддаг болохын тулд цаг хугацаа болон арга барил хэрэгтэй.

Бидэнд хичээл хийхэд туслах хүн бол биднээс ч илүү их тэсвэр тэвчээртэй хүн байх хэрэгтэй. Дээрээс нь яаж ч хараад хичээл хийх дуртай мэт харагдахгүй бидний жинхэнэ сэтгэлийг ойлгохгүй бол болохгүй.

Бид ч гэсэн өсөн хөгжмөөр байна шүү дээ.



44.

Гүйж уралдах дургүй юу?

Дургүй биш ч, гүйж байгаагаа ухаарангуут л хурдан гүйж чадахаа больчихдог.

Бүгдээрээ хамтдаа хөгжилдөөд гүйж байгаа тохиолдолд салхитай найзлаад би хэчнээн ч гүйж чадна.

Хурдан зугтах юм аа гэж хэлүүлдэг. Энэ нь нөгөө хүн бид хоёрын зай бага болох нь хачин, эсвэл аймаар болдог тул ухаангүй зугтаад байдаг.

Ухаарч анзаарангуутаа гүйж чадахаа болих нь сандарснаас болдоггүй.

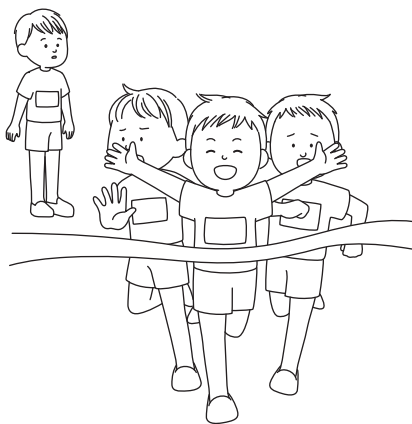
Хурдан гүйж байгаагаа мэдэнгүүт гар хөлөө яаж хөдөлгөвөл хурдан гүйж чадах бол гээд бодоод байдаг. Бодож эхлэнгүүт л бие маань хөдлөхөө больдог.

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

Хурдан гүйж чадахгүй бас нэг шалтгаан нь ялах гэдэг баяр баяслыг сайн ойлгодоггүй.

Бүгд тус бүрдээ хүч чадлаа гаргаж байгаа нь үнэхээр гайхамшигтай гэж боддог.

Тиймээс ч байр шалгаруулдаг гэдгийг ойлгодог боловч хүнийг ялна гэдэг нь өөр зүйл юм шиг санагддаг. Тийм учраас би үргэлж биеийн тамирын өдөрлөг дээр хөгжилтэй байхыг илүү чухалчилж талбайгаа тойроод гүйдэг.



45. Яагаад зугаалах дуртай юм бэ?

Зугаалах дуртай аутизмтай хүн олон байдаг байх гэж бодож байна.

Яагаад гэж үү? Сэтгэл сайхан байдаг болохоор. Гадаа байхад хөгжилтэй болохоор.

Гэхдээ хамгийн их дуртай шалтгаан нь “ногоонд” (ногоон орчинд) дуртай болохоор гэж боддог.

Ердөө л энэ гэж үү гэж бодох байх л даа.

Гэхдээ энэ ногоонд дуртай гэх нь хүмүүсийн мэдрэхүйгээс ялгаатай гэж бодож байна.

Хүмүүс ногоон мод, өвс, цэцэг хараад үзэсгэлэнтэй байдалд нь сэтгэл хөдөлдөг гэж бодож байна. Гэвч бидний

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

хувьд ногоон гэдэг нь өөрийн амь нас мэт чухал зүйл юм.

Яагаад гэвэл ногооныг хараад байхаар бэрхшээлтэй би ч энэ хорвоо ертөнцөд амьдарч байгаа нь сайхан юмаа гэсэн сэтгэлийг төрүүлдэг. Ногоонтой хамт байхад төдийд л хамаг биеэс эрч хүч ундарч гардаг.

Хүмүүс үүнийг маань хэчнээн үгүйсгэдэг ч ногоон бидний сэтгэл зүрхийг халуун дулаанаар тэвэрдэг.

Нүдээрээ харж байгаа ногоон бол өвс болон модны амь юм. Амьдралын өнгө бол ногоон юм.

Тиймээс бид ногоон харж болдог учраас зугаалганд маш их дуртай.

46.

**Чиний хувьд чөлөөт цаг
хөгжилтэй байдаг уу?**

Чи чөлөөт цагаараа юу хийдэг вэ?

Бидний хувьд чөлөөт цаг гэдэг бол харин ч эрх чөлөөгүй цаг байдаг.

“Дуртай юмаа хийж болно” гэж хэлүүлсэн ч юу хийхээ мэддэггүй. Дандаа тоглодог тоглоом, байнга үздэг ном байвал өөр хэрэг. Гэхдээ тэр бол яг дуртай зүйл маань биш, зүгээр л мэддэг чаддаг зүйл юм. Танил тоглоомоор тоглож, танил номоо үзэхэд яахаа мэддэг тул сэтгэл тайван байдаг. Ийм тайван байдлыг маань хараад бүгд “энэ хүүхэд ингэж тогломоор байгаа юм байна” гэж боддог.

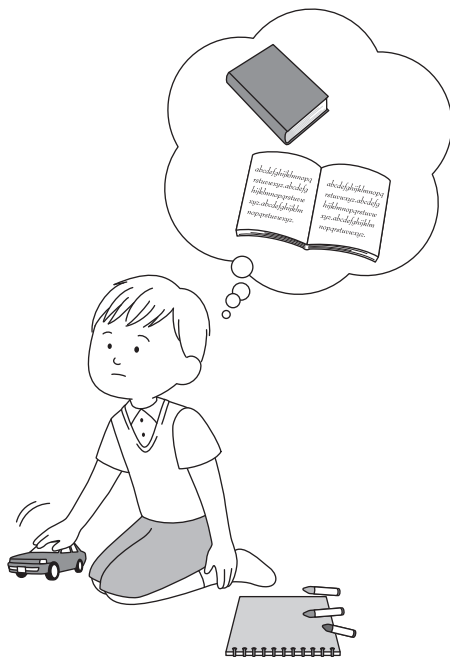
Гэхдээ миний үнэндээ хийхийг хүсч байгаа юм юу вэ гэвэл ном унших, ямар нэгэн асуудлаар ярилцах зэрэг байдаг.

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

Биднийг буруу ойлгоод байна. Тэгж буруу ойлгоод байдаг нь харамсалтай бөгөөд зовлонтой.

Бид жинхэнэ өөрсдийгөө ямар нэгэн аргаар ойлгуулъя гээд олон янзын арга хэрэглэдэг. Өөрийгөө барьж дийлэхгүй паникт орох тохиолдол ч байдаг.

Та бүхэн жинхэнэ биднийг анзаараач ээ гэж би хүсч байна.



47.

Аутизмтай хүний баярладаг зүйлээс нэгийг хэлж өгнө үү

Хүмүүст ойлгомжгүй нэг хөгжилдөх арга бидэнд байдаг. Энэ бол байгальтай тоглох буюу байгалийг мэдрэх явдал юм.

Хүмүүстэй харилцахдаа тааруухан байдгийн маань учир нөгөө хүн юу гэж бодож байгаа бол, юу гэж хариулбал болох бол гээд хэтэрхий гүнзгий боддогт байдаг.

Байгаль дэлхий биднийг үргэлж эелдгээр тэвэрдэг.

Нарны гялбах туяа, байгалийн аялгуут чимээ, салхины зөөлөн илбээ, усны намуухан урсгал...

Энэ бүхнийг хараад байхад байгальд шингэх мэт болох тэрхэн мөчид миний бие өчүүхэн молекул болж байгаль дэлхий рүү уусч байгаа мэт сэтгэгдэл төрдөг. Энэ үед үнэхээр

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

сайхан болж, би өөрөө хүн гэдгээ, тэр тусмаа хөгжлийн бэрхшээлтэй гэдгээ мартдаг.

Байгаль намайг маш ихээр уурлаж байхад тайвшруулж, баяр баясгалантай байхад минь надтай хамт инээдэг.

Байгаль дэлхий найз болж чадахгүй гэж та нар бодож байгаа байх. Гэхдээ хүн ч гэсэн амьтан шүү дээ. Сэтгэлийн гүндээ бид ч гэсэн байгалийн нэг хэсэг гэсэн мэдрэхүйгээ хадгалж үлдсэн ч байж магадгүй.

Байгаль дэлхийг найзыгаа гэж бодох сэтгэлээ би үргэлж нандигнамаар байна.

Хэлэх үг байна. Майдар Бурхан

Хаа нэгтээ явж байхдаа ямар ч шалтгаангүйгээр уйлах хүн харсан уу?

Тэр хүн ярьж чадахгүй л болохоос биш уйлах шалтгаан байгаа.

Тэр тусмаа баярлаад уйлах нь сонирхолтой.

Би ч гэсэн саяхан гэр бүлээрээ Камакүра руу аялахдаа Майдар бурхан хараад сэтгэл хөдлөөд уйлчихсан.

Бурхны аугаа сүр жавхлан, түүх болон хүмүүсийн бодол зэрэг нэгэн зэрэг миний сэтгэл рүү түрж орон миний нулимс зогсохгүй байсан.

Бурхан надад "ямар ч хүн зовж амьдардаг тул зугтаж огтхон ч болохгүй шүү" хэмээн зааж өгч байгаа мэт байсан.

Ямар ч хүн сэтгэл хөдлөлтэй байдаг гэж бид боддог. Уйлах бол бүх юм нь гунигтай эсхүл дургүй болсноос болж байгаа юм биш.

Үүнийг л мэдээсэй гэж хүсч байна.

Тавдугаар бүлэг. Үйл хөдөлгөөний тухай.

Яагаад ийм үйлдэл хийдэг юм бэ?

48.

**Яагаад чи шууд хаашаа ч хамаагүй
гүйгээд явчихдаг юм бэ?**

Миний сэтгэл үргэлж хөдөлж байдаг.

Аль нэг газар уруу явмаар байгаадаа биш, хараа маань туссан газар уруугаа нисээд очмоор болдог сэтгэлээ дарж болдоггүй.

Ойр хавийнхаа хүмүүст загнуулаад өөрөө өөртөө дургүй хүрдэг боловч яаж болихоо мэдэхгүй л байна.

Явмаар байгаа учраас яваад байгаа биш ээ. Явлаа гээд сэтгэлд ч таатай байдаггүй. Яг л цаг хугацаа зогссон мэт болж нэг л мэдэхэд явчихдаг.

Хэн нэгэн зогсоох гэсэн ч, юу ч болж байсан нэмэргүй тэр үед чөтгөр шүглэсэн мэт би өөрөөрөө байхаа больдог.

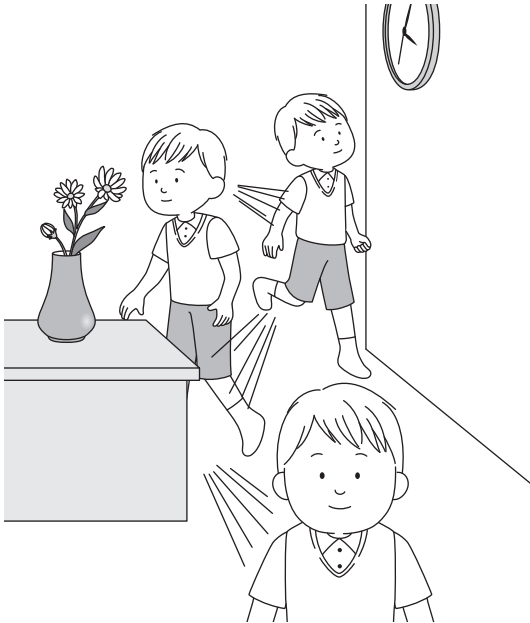
Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

Энэ асуудлыг шийдэх арга хаана байгаа бол?

Одоо ч би энэ үйлдэлтэйгээ тэмцэлдсээр байна.

Өмнөхөөсөө бага багаар сайжирч байгаа байх.

Үүнийг шийдвэрлэх аргаа олоогүй ч алхах, эсхүл марафон гүйвэл бие маань уужирдаг. Ингэж сайхан болоход өөрийнхөө биеийн жинг мэдэрч тайвшрах мэдрэмж төрдөг.



49. Яагаад амархан төөрдөг юм бэ?

Сонирхол татсан юм байвал шууд л нисээд очдог гэж өмнө ярьсан байх аа. Гэхдээ бидний төөрдөг шалтгаан бол өөр.

Би хаана байвал зөв гэдгээ сайн мэддэггүй. Хүнийг дагаад явах хэрэгтэй, эсхүл хөтөлсөн гараа тавихгүй байвал болно гэж та нар бодож байгаа байх. Гэвч ингэж хэлэхийг ч сонсолгүй бид төөрчихдөг.

Шалтгааныг нь нэг үгээр илэрхийлбэл тэр газар тухгүй байдаг. Сэтгэл маань тайван байх газрыг олох гээд өөрийн мэдэлгүй алхаад, гүйгээд алга болчихдог. Тэр үед би яах бол гэж ч боддоггүй. Ямартай ч өөрийн байх газраа олохгүй л бол энэ ертөнцөд ганцаардах юм шиг төөрөгдөлд ордог.

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

Төөрсний эцэст анхны байсан газар эсхүл хүнтэй газар луу хүргүүлүүлсэн ч таагүй сэтгэл маань арилдаггүй.

Бидний мөрөөдлийн орон зай хаана байдгийг та хайгаад ч олохгүй. Яагаад гэвэл ой модны цоорхой, эсхүл хөлгүй далайн гүнд тэр газар байгааг ганцхан би мэддэг.



50.

Яагаад гэрээсээ гараад явчихдаг вэ?

Би цэцэрлэгт байхдаа дураараа гэрээсээ гарч яваад цагдаа намайг олж байсан удаатай. Тэр үед нэлээн хэдэн удаа гэрээсээ гарч явсан даа.

Яагаад тэгдэг байсан юм бол гээд эргэн бодоход хэд хэдэн таамаглал байна.

Гадаа гармаар санагдсандаа, эсхүл ямар нэгэн зорилгоор гэрээсээ явж байсангүй. Сайн илэрхийлж чадахгүй ч ямар нэгэн юманд хөтлөгдөх мэт бие маань хөдөлдөг.

Тийм үед айх, сэтгэл таагүй байх зэрэг огт байхгүй. Гэрээсээ гарахгүй л бол би би биш болоод байдаг. Яагаад гэдгийг нь мэдэхгүй ч хаа хамаагүй явахгүй бол болдоггүй. Буцна гэж байхгүй. Яагаад гэвэл зам дуусашгүй. Зам биднийг

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

хөтлөн дууддаг. Үүнийг онолын хувьд тайлбарлахад хэцүү.

Хэн нэгэн намайг дагуулж гэрт минь хүргэж өгөхөд сая л юу хийснээ мэддэг. Тэгээд гайхдаг.

Нэгэн удаа би машинд мөргүүлэх шахаж тэр мөчийн айдас маш тод дурсамж болон үлдсэнээс хойш ганцаараа гэрээс гарахаа больсон.

Хэзээ нэгэн цагт ямар нэгэн шалтгаанаар ийнхүү тэнэхээ болих байх. Гэхдээ тэр мөч хүртэл нүд салгаж болохгүй шүү.

51.

Яагаад нэг зүйлээ давтаж хийгээд байдаг юм бэ?

Аутизмтай хүн давтаж хийх дуртайдаа, эсвэл хийж байгаа юмандаа дуртайдаа, эсвэл давтах нь хөгжилтэйдээ ингээд байгаа юм биш.

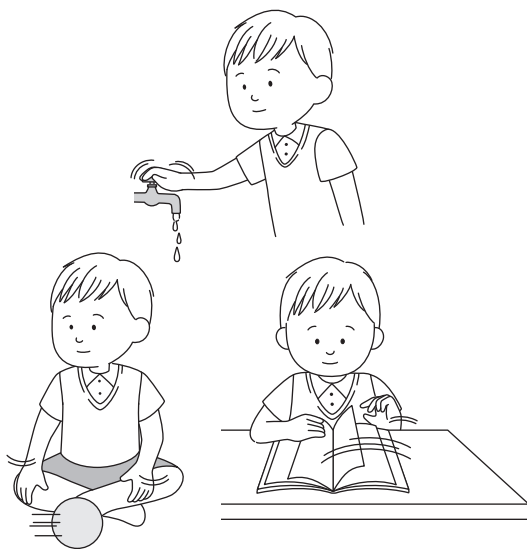
Нэг юманд бүхлээрээ орчихсон мэт байдлыг маань хүмүүс гайхдаг байх. Хэчнээн дуртай ч ингэтлээ давтах зүйл уг нь биш л дээ. Давтаж хийгээд байгаа маань өөрсдийнхөө хүсэл зоргоор хийж байгаа ч юм биш. Магадгүй тархи маань л тэгж захираад байх шиг.

Давтаад хийж байх хооронд сэтгэлд маш таатай бөгөөд маш их тайван байж чаддаг. Тиймээс ч биднийг харахад сэтгэлдээ чин үнэнч, ямар ч нөхцөлд хүссэнээ хийж чаддаг энгийн хүмүүс үнэхээр атаархмаар.

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

Өөрийн минь хүсэл зоригоос хамаарахгүй тархи маань үргэлж янз бүрийн юмыг надаас шаардаж байдаг. Би түүнд нь захирагдахгүй бол яг л тамд унах гэж байгаа мэт айдастайгаа тэмцэх хэрэгтэй болдог.

Амьдрал гэдэг бидний хувьд тэмцэл юм.



52.

Хэчнээн анхааруулсан ч ойлгодоггүй юм уу?

Болохгүй гээд байсан ч, хичнээн анхааруулсан ч нөгөө л зүйлээ давтаад хийчихдэг. Хийж болохгүй гэдгийг ойлгож байгаа ч яагаад ч юм дахиад л давтчихдаг.

“Би ямар нэгэн юм хийнэ → тэгэхээр ямар нэгэн юм болно → тэгээд хэн нэгэн анхааруулна”. Энэ бол миний хийсэн зүйлийн шалтгаан ба үр дагаврын нэгэн үзэгдэл болж маш хүчтэйгээр ой санамжинд минь тогтчихдог.

Хийж болохгүй гэдэг шалтгаан чухал биш, харин тухайн үзэгдлийг дүрсэлмээр байгаа тэр сэтгэл нь илүү чухал болж нэг л мэдэхэд дахиад буруу зүйл хийчихдэг. Тэгэнгүүт толгойд хоромхон зуур яг л тогонд цохиулсан мэт болдог. Энэ мэдрэмж сэтгэлд маш тааламжтай бөгөөд өөр бусдаар

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

ийм сайхан мэдрэмжийг авч чадахгүй. Жишээлбэл, видео бичлэгийн нэг л хэсгийг дахин дахин давтаж үзэх зэрэгт бас ийм мэдрэмж төрдөг байх.

Гэхдээ муу юмыг бол хийж болохгүй. Тэгэхээр үүнийг хэрхэн зөв засах нь том асуудал болоод байна.

Би ч гэсэн аль болох засах гээд оролдоод байгаа боловч үүний тулд маш их эрч хүч хэрэгтэй байна. Тэвчих гэдэг бол маш хүнд, хэцүү зүйл. Ийм үед эргэн тойрны хүмүүс тэсвэр хатуужилтай зааварчилгаа зөвлөгөө өгч, хайрлан энэрэх хэрэгтэй болов уу. Бидний сэтгэлийг хамтран мэдрэх замаар биднийг засаж залруулаарай.

53.

Яагаад чи ямар нэгэн юманд хэт туйлширдаг юм бэ?

Бид ч гэсэн дуртайдаа туйлшраад байгаа юм биш л дээ, хийхгүй бол байж суухын аргагүй болдог.

Тэгж их туйлширч сонирхдог юмаа хийхэд би бага ч болтугай тайвширдаг. Туйлшрахыг маань хүмүүс шүүмжлэх, болиулах болгонд би өрөвдөлтэй амьтан болдог. Туйлширдаг зүйлээ хиймээргүй байгаа ч хийдэгтээ өөртөө дургүй хүрдэг.

Хэрвээ туйлшрал маань бусад хүнд төвөгтэй байвал шууд болиулах хэрэгтэй. Яагаад гэвэл хамгийн их зовдог нь аутизмтай хүн өөрөө байдаг.

Тухайлбал аутизмтай хүн сонирхолдоо хэт автах үедээ инээж, маяглаж байгаа боловч сэтгэлдээ бол шархтай байж байдаг. Өөрийн минь бие мөн ч гэлээ туйлшрахаасаа салж

чадахгүй бид яах ч аргагүй.

Эсрэгээр, энэ туйлшрал маань хүнд төвөггүй байвал намайг орхичихоорой. Тэр туйлширсан сонирхол маань мөнхийн биш. Яагаад ингэтлээ туйлшраад байсан юм бол доо гэж бодогдохуйц нэг л өдөр гэнэт алга болчихно. Шалтгаан нь уураг тархи дуусга гэдэг дохио өгөхөд болих болов уу гэж бодож байна. Энэ нь юу гэсэн үг вэ гэвэл яг л уут дүүрэн амттанг идээд дууссан мэт нөгөө сонирхолдоо автах шаардлага ч үгүй болдог.

Дохио ирвэл би хэдийнээ өчигдөрийнхөө зүүдийг бүгдийг мартсан хүн шиг туйлширсан байлдаасаа чөлөөлөгддөг.

Асуудал юундаа байнэ вэ гэвэл бусдад төвөгтэй туйлшралыг яаж болиулах вэ гэдэгт байна. Ойр хавийн хүмүүс энэ туйлшралыг больдог гэсэн хүчтэй итгэлтэй байж үүнтэй тэмцэх хэрэгтэй.

Туйлшралыг маань болиулахад эхлээд би шаналж нэлээн эсэргүүцэх боловч удалгүй аажим аажмаар дасаад ирнэ. Тэр хүртэл бидэнтэй хамт хичээгээрэй.

Богино өгүүллэг Хэрээ тагтаа хоёр

Хар хэрээ “хэрээ яагаад дуулдаг бол” гэж эхэлдэг “Долоон хүүхэд” дуунд маш их дуртай байжээ. Яагаад гэвэл хэрээ үлгэрт дандаа л дээрэлхүү бөгөөд бүгдийн дургүй муу дүр байдаг болхоор. Тэгээд хар хэрээ бид нар яагаад дандаа муу байдаг юм бол хэмээн шаналж байж гэнэ.

Тэр нэгэн өдөр замдаа төөрсөн нэгэн цагаан тагтаатай таарч гэнэ.

“Энэ зам хаашаа холбогдсон юм бол?” доошоо харсан тагтаа нэг л уйтгартай байв.

Хар хэрээ тагтаанд санаа нь зовоод “чи яагаав” гэж асуув.

Тагтаа юу юугүй уйлах шахам ийн хэлэв

“Аз жаргалтай болох замыг хайгаад л байдаг олдохгүй байна. Би чинь энх тайвны шувуу шүү дээ ...

”Хар хэрээ гайхаж гэнэ. Ийм үзэсгэлэнтэй тэгээд бүгдийн хайртай цагаан тагтаанд хүртэл зовлон байдаг юм байна. Гэтээд хар хэрээ хэлжээ

“Энэ зам сая ирсэн замтай чинь холбогдож байгаа

”Цагаан тагтаа санаанд нь ороогүй үгийг сонсоод

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

гайхшрав. Тэгээд удалгүй инээмсэглээд

“Миний хайж байсан зам сая ирсэн зам байсан байх нь ээ”

Цагаан тагтаа аз жаргалтайгаар хөх тэнгэр өөд дүүлэн нисэв.

Хар хэрээ толгойгоо өргөлөө. Хөх тэнгэр өөд эрчтэйгээр дүүлэн нисэв.

Цагаан тагтааны ижил хар хэрээнд ч хөх тэнгэр зохиж байлаа.

54.

Яагаад чи дохио өгтөл хөдөлдөггүй юм бэ?

Аутизмтай хүмүүс ямар нэгэн юм хийхэд нь дохио үзүүлтэл дараагийнхаа үйл рүү шилжиж чаддаггүй. Жишээлбэл, “ундаа ууя” гэхэд нь “тэг тэг” гэж хэлэхгүй л бол уудаггүй, “угаасан юм хатаая” гэхэд нь “болно болно” гэж хэлэхгүй л бол хатааж өгдөггүй.

Яагаад гэдгийг би сайн мэдэхгүй ч би бас тэгдэг. Дараа нь хийх юмаа мэдэж байгаа хойно өөрөө мэдээд хийвэл болчих юм биш үү гэж та бодож байгаа байх. Би ч бас тэгж бодож байна. Тэгсэн мөртлөө үнэндээ бол тэр маш хэцүү зүйл.

Гэрлэн дохио ногоон болохгүй бол замаар гарч болохгүй гэдгийн адил дохио ирэхгүй бол бидний тархинд дараагийн үйл хөдлөлийн асаалга дарагддаггүй. Дохиогүйгээр үйл

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

хөдлөл хийвэл ямар нэгэн юм болчих мэт аймшигт автдаг.

Гэхдээ энэ бэрхшээлийг давж чадвал дохиогүй ч хийж чаддаг болж бага багаар дасна. Даван туулах нь би ганцхаараа хийх ажил биш. Та бүхэн хараад мэдэж байгаа даа, бид дохиогүйгээр үйлдэл хийх болгондоо бөөн асуудал болдог. Уйлж, орилж, нүдэж, эвдэх зэргээр бид эсэргүүцэл үзүүлдэг.

Гэхдээ шантрахгүй байх хэрэгтэй. Бид нартай хамт зүтгээрэй. Хамгийн ихээр шаналж байгаа нь бид бөгөөд бид өөрсдөө энэ хүлээснээс мултармаар байна гэж бодож байгаа.

55.

Яагаад чи үргэлж хөдөлж байдаг юм бэ?

Миний бие дандаа л хөдөлж байдаг. Зүгээр байж чаддаггүй. Зүгээр байгаад байвал биеэс сүнс маань салаад явчих гээд байгаа мэт сэтгэдэл төрдөг. Тавгүй, аймаар, байж ядмаар болдог. Би үргэлж гарах хаалга хайж байдаг.

Хаашаа ч юм яваад өгмөөр байдаг боловч хаашаа ч явж чадахгүй үргэлж дотроо шаналж байдаг.

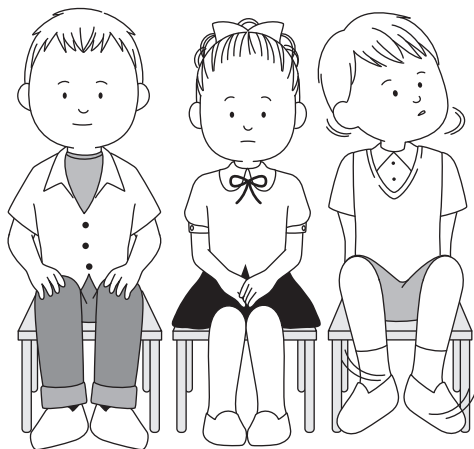
Зүгээр байгаад байвал энэ бие дотроо түгжигдсэн мэт сэтгэгдэл төрдөг. Харин үргэлж хөдлөөд байвал тайвширдаг.

Хүмүүс биднийг хөдлөөд байхаар “тайван бай” гэж хэлдэг. Гэхдээ хөдөлж байхдаа тайван байдаг болохоор тайван бай гэдэг үгийг би огт ойлгож чаддаггүй байсан.

Хөдөлж болохгүй үе байдаг гэдгийг би одоо ойлгодог

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

болсон. Гэхдээ хөдлөхгүй байхын тулд жаахан дасгал хийж өөрийгөө сургахаас өөр аргагүй.



56.

Хуваарийг нүдэнд харагдахаар тавих зөв үү?

Хуваарь бол төлөвлөгөө. Хуваарь тогтсон зүйл биш гэдгийг ойлгож байгаа ч нэгэнт хийхээр төлөвлөсөн зүйлээ мөрдөхгүй байгааг хүлээн зөвшөөрч чадахгүй. Би өөрчлөлтийг хүлээн зөвшөөрөхөөс өөр аргагүй гэдгийг ойлгож байна. Тэгсэн хэдий ч тархи маань надад “болохгүй” гэж тушаах юм. Тиймээс ч миний хувьд хуваарь нүдэнд харагдахад би дуртай биш.

Харагдахаар тавьсан байх нь нэг талаар сэтгэл тайвшрах мэт боловч үнэндээ бол тэр хуваарьт хөлүүлсэн мэт байдаг ба хүн бүх үйл хөдлөлөө зааварчлуулдаг робот мэт болдог гэж боддог.

Энэ нь хуваарь зэргийг нүдэнд харагдуулахгүй байлгах

нь зөв гэсэн утгатай бөгөөд төлөвлөгөөгөө эртнээс ярьсан нь дээр байдаг.

Нүдэнд харагдах л юм бол ой тогтоомжинд минь маш тод үлдэж, зөвхөн тэр төлөвлөгөөнд өөрийгөө тааруулахад оюун ухаан маань төвлөрч, энэ нь өөрчлөгдвөл паникт ордог.

Тэгвэл өөрчлөгдсөнөөр нь тавьбал зүгээр юм биш үү гэж хэлэх хүмүүс байгаа байх. Тийм биш шүү.

Төлөвлөгөөг бүхэлд нь битгий зургаар илэрхийлээрэй гэсэн үг. Яагаад гэвэл, хийх ажлын агуулга болон цаг хугацаа оюун ухаанд минь хэт хүчтэй орж, одоо хийж байгаа ажил маань хуваарьт цагийн дагуу явагдаж байгаа болов уу гээд санаа зовоод байдаг. Санаа зовсондоо байн байн цаг асууж, нөгөө хийж байгаа зүйл маань сонирхолгүй болчихдог.

Асуугаад байгаа маань сайн ойлгоогүй мэт харагддаг. Хэдэн ч удаа адил асуулт асуудаг ба аажимдаа дасаад асуух тоо минь багасдаг.

Энэ бүхэнд цаг хугацаа их зарцуулах боловч миний хувьд тухайн хүндээ амар гэж бодож байна.

Мэдээж ямар нэгэн дэс дараалал ойлгуулахад, юмыг тайлбарлахад, юмыг хийх аргыг заахад зураг мэтийг ашиглавал хэрэгтэй. Гэхдээ сургуулийн аялал, хичээлээс гадуур арга хэмжээ зэрэг сонирхолтой юм болох газрын зургыг харуулвал сонирхол буурдаг.

57. Яагаад паникт автагддаг юм бэ?

Бид яагаад паникт ордгийг та нар ойлгохгүй байх. Үүнд олон янзын шалтгаан байх ба орчин нөхцлийг минь сайжруулж, тааламжгүй юмсыг байхгүй болгосон ч сандарсан хэвээрээ байх тохиолдол байдаг.

Хүмүүс биднийг буруугаар ойлгодог нэг зүйл бол жирийн хүмүүс шиг олон янзын сэтгэлийн хөдлөлгүй гэж биднийг боддог. Бусдад харагдах үйлдэл маань балчир хүүхдийнх мэт учраас сэтгэлийг маань ч бас тийм болов уу гэдэг.

Гэтэл бид ч гэсэн та нартай адил бодол өвөртөлж байдаг. Сайн ярьж чадахгүй ч та нараас илүү мэдрэмж сайтай ч байж болох юм.

Хүслээр хөдөлдөггүй бие ба ойлгуулж чадахгүй байгаа

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

сэтгэлээ тээсэн бид үргэлж дээсэн дөрөөн дээр амьдарч байдаг.

Сэтгэл санаа шаналан давчдаад паникт орох тохиолдол ч байна.

Тийм үед намайг зүгээр л орхиод уйлуулаарай. Хажууд минь байж эелдгээр хайрлаарай. Хэтэрхий давчдаад өөрийгөө ч мэдэхээ больсондоо өөрийгөө болон бусдыг бэртээх зэрэг үйлдэл хийхээс хамгаалаарай.



58.

Аутизмын талаар чи юу гэж боддог вэ?

Миний хувьд аутизм гэдэг бол соёл иргэншлийн нөлөөнд өртөөгүй, байгалийн жинхэнэ төрхөөрөө төрсөн хүмүүс гэж боддог.

Энэ бол миний хувийн бодол л доо.

Хүн төрөлхтөн олон амийг хөнөөж, дэлхийг өөрсдийнхөө дураар эвдэж ирсэн. Хүмүүс өөрсдөө энэ үйлдлээсээ айдсыг мэдэрч аутизмтай хүмүүсийг бий болгосон юм биш байгаа даа.

Бид хэдий жирийн хүмүүсийн адил гаднах төрхтэй ч та нараас юм юмаараа ялгаатай.

Яг л эрт дээр үеэс ирээд цаг хугацааны аялал хийж байгаа хүн мэт байдаг.

Аутизмтай би яагаад үсэрдэг вэ?

Бид байгаагийн ачаар ертөнцийн хүмүүс энэ дэлхийд чухал ямар нэгэн зүйлийг ухамсарлавал бидэнд юутай сайхан байх бол оо.