

OBSAH

PŘEDMLUVA

5

JINAKOST JE NORMÁLNÍ

10

VŠE O SPECIÁLNÍM ZÁJMU

12

Jak se skamarádit s kočkou... a s námi

Speciální zájmy a slavní lidé

Jaké zájmy mám já?

Speciální zájem je naše záchranné lano

Když nemůžeme dělat to, co nás baví

Pohádka: Kocour, který se mění na draka

Rizika speciálního zájmu

Má každý autista speciální zájem?

JAK JE TO S TÍM ŘÁDEM A PRAVIDLY U LIDÍ NA SPEKTRU?

30

KOMUNIKACE A INTERAKCE

32

Když nemohu mluvit

Nepotřebujeme opravit

Proč nepoužíváme small talk?

Autos znamená sám – ale ne osamělý

Jinakost je přirozená, stejně jako v přírodě

Kočka nechce být psem

Pokud se kočka necítí v bezpečí, odejde

Jaká komunikace vyvolává stresové chování?

JAK PŘEDCHÁZET STRESU

46

Vytvořte si kouzelnou krabičku první pomoci

Je důležité si hlídat energii – 4 energetické baňky

Co pomáhá proti přehlcení?

VÍTE, CO JE MASKOVÁNÍ?

53

AUTISTÉ, KOČKY A SMYSLY

54

Smyslové vnímání je klíčem...

Hmat, dotek a jak vnímáme kůži

Mlsný kočičí jazýček

Super čich

Zvuky slyšíme jinak, mohou nás i bolet

Nedívej se mi do očí

TŘI SKRYTÉ SMYSLY

80

Rovnovážný systém

Propriocepce – vnímání vlastního těla v prostoru

Třetí skrytý smysl, vnímání těla a neviditelných jemností

Trauma prohlubuje citlivost těla na podněty

O STIMMINGU	94
FYZICKÉ PROJEVY AUTISMU A EMOCE	96
Vnímání bolesti, orientace v prostoru, kamenná tvář Jsme skutečně bez emocí?	
SPOUŠTĚČE STRESOVÉHO CHOVÁNÍ VEDOU K AUTISTICKÉ KRIZI	100
Když se citlivosti v rodině kříží	
AUTISTICKÉ KRIZE, DEREALIZACE, PDA	104
Meltdown. Rozdíl mezi vztekem a meltdownem 7 fází meltdownu + individuální plán podpory Shutdown Když je svět na chvíli divný (o derealizaci) PDA: Když ve mně něco automaticky řekne ne	
EUSTRES ANEB KDYŽ JE I RADOST MOC	128
Vánoce na spektru, návštěvy, oslavy	
KOČKY A PSI: SMYSLOVÍ SOUROZENCI	134
Když je v jednom těle kočka i pes (AuDHD)	
DÍVKY A ŽENY NA SPEKTRU AUTISMU	138
Jakou cenu platíme za maskování Přizpůsobujeme se, až se ztratíme (efekt chameleona)	
NAŠE SKUTEČNÉ OBAVY, O KTERÝCH MOŽNÁ ZATÍM NICI NETUŠÍTE	145
People pleasing, o empatii	
AUTISTICKÁ KRIZE (MELTDOWN A SHUTDOWN) V DOSPĚLOSTI	148
NEURODIVERZITA A NEURODIVERGENCE	150
Koncept Neurokoláč O citlivosti, spravedlnosti...	
CO JE INKLUZE?	160
Dvojitá a trojitá empatie	
DOSLOV A REFERENCE ODBORNÍKŮ, O AUTORECH	163

