

Město Prostějov pomáhá rodičům s autistickými dětmi

Autismus není „neléčitelná nemoc“ a autista také většinou nevypadá jako Rain Man ze slavného filmu v podání Dustina Hoffmana.

S autismem žije

- každé 80. narozené dítě
- 70 000 000 osob světa
- 100 000 občanů ČR



Tito lidé často žijí mezi námi zcela nenápadně a nikdo v jejich okolí ani nemusí tušit, že mají jiný pohled na svět, jiný práh citlivosti k různým situacím, že se v nich může třeba skrytě odehrávat malá vlastní bitva.

Často jsou velmi talentovaní, ať již v uměleckých směrech, tak třeba i v matematice. Mohou se vyznačovat vynikající pamětí a být obdařeni jinými mimořádnými vlastnostmi a dovednostmi.

Potřebují jen trochu pochopení, ohleduplnosti a dostat šanci uplatnit své schopnosti v životě a stát se našimi právoplatnými spoluobčany.

Na pomoc přichází i město Prostějov, a to formou poskytnutí prostor k využívání volného času dětí a zároveň i jejich rodičů. Vzniká tak možnost pro výměnu zkušeností, které mohou mnohdy pomoci k vyřešení třeba konfliktní situace.

Rodiče s dětmi se setkávají v zařízení města, které využívají také senioři a Onko klub Diana. Nyní k nim přibyla nová skupina uživatelů. Setkání probíhají ve dvou skupinách pro menší i větší děti jednou za 14 dnů. Setkání budou pravidelná a vždy po společné domluvě.

Hlavním cíle je sociálněaktivizační činnost, aby nedocházelo k sociálnímu vyloučení této skupiny ze společnosti.

Důvěryhodné informace o tom, jak se chovat, reagovat či rozpoznat autismus je možné najít a podle nich se chovat a snažit se o správné reakce na neobvyklé situace.

Adventor, o. s. www.adventor.org/putovani-2015

Za sklem, o. s. www.zasklem.com

Naděje pro autismus www.nadejeproautismus.cz

Můžeš, o. s. www.muzes.info

Modrá Beruška o. s. www.modraberuska.cz

JAN, o. s. www.jan-olomouc.cz

Klíč pro komunikaci s osobou s autismem

Toto stručné vodítko si neklade žádné nároky na úplnost ani na univerzálnost. Bez ohledu na to, že se vyplatí dodržovat určitá obecná pravidla, jsou lidé s autismem charakterově stejně pestří jako kdokoli jiný a nikdy nebude existovat žádný soubor pravidel, uplatnitelný na všechny bez rozdílu.

Osoby s autismem a především s Aspergerovým syndromem lze do jisté míry rozlišovat podle toho, jak reagují na situaci, kdy se stanou neobratní v pro ně nesrozumitelných společenských situacích: zatímco **aktivní subtyp** se spíše začne projevovat a vyjadřovat emotivně a někdy až provokativně, aby svou neobratnost skryl za toto jednání, **pasivní subtyp** spíše přerušuje jakoukoli komunikaci a projevy omezí spíše na pláč nebo odmítání dalšího kontaktu. **Oba subtypy** mají tendenci se v takové situaci uchýlovat ke stimulacím (kývání, hraní si s prsty, stereotypní pohyby); tyto stimuly doporučujeme ignorovat – člověku s autismem pomáhají udržet si psychickou rovnováhu.

Následující body se týkají situací, kdy se lidé s autismem ocitnou v potížích a podlehnou panice – potom je obzvláště důležité pamatovat na zdánlivé drobnosti, které mohou rozhodnout mezi úspěšným zvládnutím či totálním selháním na obou stranách ... Neberte tedy prosím tato pravidla jako univerzální klíč, vězte však, že osvojíte-li si tato pravidla pro chvíli nouze, velmi vám pomohou i v běžných životních situacích, kdy se dostáváte s lidmi s autismem do styku.

1) JEDNEJ PŘEDVÍDATELNĚ. Vyvarujte se situací, kdy se například – byť s těmi nejlepšími úmysly – dotknete ramene člověka s autismem, aniž by předem viděl, že se tak chystáte učinit. Řada z nich jsou velmi citliví na hmatové podněty, a když je takový člověk v úzkých, velmi ho to vyleká.

2) PLÁNUJ. Rozhodně se vyplatí, když předem popíšete, co se bude dít (například „Teď si promluvíme o tom, co se vám přihodilo a potom si půjdete odpočinout.“). Člověku s autismem to velmi pomůže v orientaci a snáze přečká i nepříjemný rozhovor.

3) NEKŘIČ. Nikdy na člověka s autismem nekřičte ani nezvyšujte hlas, to bude mít za následek jen to, že se tím zablokuje další komunikace a dokonce ho to může uvrhnout do autistické krize (dekompenzace a ztráta orientace) – během ní komunikace nemůže pokračovat. Může vadit i silnější hlas, protože mnoho lidí s autismem má mnohem citlivější sluch, než si dokážete představit; někdy proto také pomůže, když mluvíte úmyslně potichu.

4) PTEJ SE JASNĚ. Snažte se formulovat otázky tak, aby byly jednoznačné a spíše uzavřeného typu (umožňující jen jednu ze dvou odpovědí, například ANO / NE). Otázka „Jak jste na tom?“ je nesrozumitelná, protože se může teoreticky týkat mnoha různých témat, zatímco otázka „Máte nějaký problém?“ nebo „Bolí vás něco?“ je jasná a srozumitelná otázka uzavřeného typu. Nečekejte ale jako odpověď vyprávění životního příběhu – čekejte jen „Ano“ nebo „Ne“. Pečlivě se vyvarujte kladení několika otázek najednou, protože zatímco vy budete registrovat většinou jen svou poslední otázku, člověk s autismem vám – byť jednoslovně – zodpoví všechny v pořadí, v jakém jste je položili, vy však budete obtížně odpovídat k otázkám přiřazovat.

5) MLUV JEDNODUŠE. Nepokoušejte se oslnit člověka s autismem svou slovní zásobou a znalostí cizích slov; jednak je možné, že jich bude znát podstatně více než vy a jednak ve chvíli, kdy se ocitl v tísní, může být pro něj velmi náročné se soustředit na to, co někdo jiný říká. Proto je lepší mluvit spíše v kratších větách, než v květnatých souvětích a předat sdělení srozumitelně a bez odbíhání od tématu. Vyvarujte se řečnických otázek („Co si myslíš, že děláš?“ a nedivte se, pokud na ně bude

odpovídat – nejde o provokaci, jen se snaží být přesný), příměrů („Koukáš jako sůva z nudlí“ a nedivte se, pokud začne popisovat odlišnosti – nejde o provokaci, jen se snaží být přesný) a nadsázky, ironie či sarkasmu („To se ti tedy povedlo“ a nedivte se, pokud reaguje vlastním prohlášením – nejde o provokaci, jen se snaží být přesný).

6) BUĎ TRPĚLIVÝ. Pokud člověk s autismem neodpovídá na otázku nebo nereaguje na vyřčené, nemusí to znamenat, že odpovědět nechce. Pokud se dlouze rozmýšlí, pak uvažujte o pravidlech 2) a 3). Pokud nerozumí, nemusí být v tu chvíli schopen to sdělit, ale na uzavřenou otázku „Rozuměl/a jste mi?“ odpoví. Jestliže člověku s autismem odpověď chvíli trvá (viz pravidlo 5), rozhodně nepomůže ho pobízet a upomínat – to je naopak jeden z nejjistějších způsobů, jak komunikaci zpomalit.

7) ROZUMĚT A VĚDĚT. Pokud rozumí a přesto se nevyjadřuje, pak je velmi pravděpodobné, že si prostě v panice nedokáže rozmyslet odpověď. Zvenčí to není vidět, ale v panice či v autistické krizi často na jeho mysl útočí stovky obrazů, myšlenek, slov a vjemů každou vteřinu a v tu chvíli je velmi obtížné poslouchat druhé a soustředit se na vlastní myšlení. Nebojte se například zopakovat otázku, přestože byla srozumitelná – člověku s autismem to pomůže se soustředit na její smysl i na vlastní následné myšlenky. Určitě neuškodí pokusit se změnit formulaci – možná reakci zbrzdila jen nějaká asociace pro tazatele nečekaná, ale pro člověka s autismem logická.

8) JAKÝ JE DEN? Člověk s autismem, procházející autistickou krizí, může přechodně ztratit přístup ke krátkodobé a střednědobé paměti. Tento stav trvá nejvýše desítky minut a velmi pomáhá popsat, co se vše stalo například za poslední hodiny nebo dny. Zároveň může mít tento člověk s autismem výrazně zhoršenou orientaci v prostoru – pokud s ním potřebujete někam dojít a vidíte, že váhá a tápe, tak ho buď ved'te, nebo mu popisujte cestu, přestože jí jinak dobře zná.

9) OMEZUJ POHLED DO OČÍ. Toto pravidlo sice radí přesný opak toho, co doporučují mnohé knihy, ale pokud se chcete s lidmi s autismem domluvit, dodržujte ho. Každý pohled do očí a zejména navázání očního kontaktu může vyvolat v člověku s autismem nejistotu nebo i paniku, což může komunikaci na nějakou dobu zcela přerušit nebo zbrzdít.

10) DEJ NAJEVO POCHOPENÍ. Dokonce i tehdy, kdy vám nejsou motivy člověka s autismem jasné, rozhodně neproděláte, když vyjádříte alespoň účast. Vyvarujte se však frází, protože když řeknete „Já vám rozumím“ a onen člověk je si vědom toho, že tomu tak není, klidně to i popře, protože obecné vyjádření účasti je sociální funkce a té nemusí rozumět. Ale když řeknete například „Chci vám pomoci“, je to pravda a je to jasné. Pro vás to bude téměř totožné, pro onoho člověka nikoli.

Lidé s autismem jsou často citliví a osamělí, přes svá omezení dovedou některé věci lépe než ostatní, proto vás vyzýváme: neberte jim důstojnost a věnujte jim pozornost, už tím pro ně vykonáte mnoho.