

**DODRŽOVÁNÍ PRAVIDEL PREVENCE
VZNIKU PROBLÉMOVÝCH SITUACÍ
TÝKAJÍCÍCH SE ŽÁKŮ
S PORUCHOU AUTISTICKÉHO SPEKTRA
ZA ÚČELEM ZAJIŠTĚNÍ BEZPEČNOSTI
A OCHRANY JEJICH ZDRAVÍ
jako 2. povinná součást MPP**

**Dítě s poruchou autistického spektra (PAS)
v oslabené míře zvládá sociální interakce,
učí se nácvikem a tréninkem postupů
a jednotlivého krokování činností,
NE adaptací!**

Základní charakteristika PAS:

- Jsou celoživotní – některé projevy postupem věkem mizí, jiné se objevují v pozdějších vývojových obdobích
- **Chování a jednání ovlivňuje především odlišné vnímání, porozumění a sociální komunikace**
- Častým projevem stereotypní pohyby, zvláštní zájmy, omezenější schopnost sdílet s vrstevníky stejné zájmy i obyčejnou radost, rigidní nebo kompulzivní chování
- Ve chvílích tlaku, který může být způsobený „přetažením“ žáka, se zvyšuje pocit úzkosti a následně může dojít k výše uvedeným projevům v mnohem větší míře
- Žáci s PAS jsou zároveň **přecitliví na různé podněty**: zvuky, světlo, třpyt, pachy, doteky, barvy
- **Neznalost spouštěčů a konkrétních podnětů** u každého jedince s PAS může vést k neadekvátnímu řešení situace v podobě
 - Neadekvátních verbálních projevů a výkřiků
 - Vzдорovitého chování
 - Stereotypního chování
 - Agrese vůči spolužákům i dospělým
 - Sebepoškozování
 - Výbušného chování, včetně ničení věcí apod.
 - Vulgárního vyjadřování aj.
- **Z důvodu prevence je proto velmi důležité tyto podněty vysledovat a ve spolupráci s rodinou se snažit propuknutí ataku předcházet**

U žáků s PAS musí mít všechny činnosti jasnou strukturu,

žák musí vědět „kdy, kde, co, jak, jak dlouho, proč?“

.. .. jestliže je schopen sám si na tyto otázky odpovědět,

nedostává se do stresu, nepropadá panice a jeho chování je přiměřené.

PRAVIDLA PŘEDCHÁZENÍ RIZIKOVÉMU CHOVÁNÍ

1/ PRAVIDLO přesnosti, jasnosti instrukcí a zajištění předvídatelnosti

- ✓ Jasná struktura pracovního místa a prostoru
- ✓ Jasně načasování režimu dne

2/ PRAVIDLO jasné a konkrétní motivace

- ✓ Dítě musí vědět, proč má danou činnost dělat
- ✓ Důležité je posilovat dobré stránky žáka
- ✓ Dávat pozor na generalizaci (pro žáka je PES ten pes, kterého má doma; ale už jím nemusí být pes na obrázku ve třídě)

3/ PRAVIDLO vyšší míry tolerance

- ✓ Nevhodné poznámky, netaktní až vulgární přímočarost, otázky mimo kontext, banální výroky, úzkostné reakce při setkání s novými lidmi, vulgární vyjadřování musíme brát s nadhledem a nereagovat, jak bychom zareagovali u ostatních žáků

4/ PRAVIDLO důslednosti v přístupu

- ✓ **Spontánnost, rychlá změna původního plánu, nepřesnost a nedodržování nastavených pravidel uvádí tyto žáky v nejistotu a chaos**
- ✓ V případě náhlé změny je potřeba dítěti jasně vysvětlit (vhodné podpořit vizualizovanou informací)
- ✓ Je dobré vždy mít připraven plán B (dle možností jeho přijetí u konkrétního žáka)

5/ PRAVIDLO vyšší míry vizuální podpory

- ✓ Vizuální podpora většině žáků s PAS napomáhá vstřebávání nových informací – je potřeba činnost předvést nebo rozkreslit
- ✓ Dopomoc plánek, vedlejších vysvětlivek, schémat

6/ Nadstandardní řešení obtíží s pozorností

- ✓ Při motorickém neklidu je potřeba nechat žáka uklidnit jeho oblíbenou aktivitou
- ✓ Zaměstnat (jde-li to) žáka pohybovou aktivitou v podobě sbírání sešitů, mazání tabule

7/ Vyšší míra vysvětlování sociálně komunikačních pravidel

Vyšší míra pomoci v některých situacích, které vyžadují praktický úsudek

- ✓ Žáci s PAS odlišně chápou ironii, sarkasmus, metafory – opět způsobují chaos a jsou pro dítě matoucí
- ✓ Kladené dotazy jasně formulovat
- ✓ Kontrola, že dítě jasně ví, v jakém sledu budou činnosti (kroky) následovat
- ✓ Nadstandardně, přesně a konkrétně popsat práci – odkud kam, odkdy do kdy
- ✓ Nechat prostor pro vyjádření, považuje-li to žák s PAS za důležité

8/ PRAVIDLO odpočinku a relaxace



Klíč pro komunikaci s osobou s autismem (oficiální doporučení)

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 přeruší 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 stimulační doporujeme 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 – být 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 nudič“ 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 rozmyšlí, 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 vedte, 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 zbrzdit.

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.



Adventor o. s.
www.adventor.org



Naděje pro Autismus
www.nadejeproautismus.cz



Za sklem o. s.
www.zasklem.com

**JEDNOTLIVÉ KRIZOVÉ PLÁNY
S KONKRÉTNÍMI POSTUPY U ŽÁKŮ s PAS NA ŠKOLE
JSOU K DISPOZICI
u příslušných TŘÍDNÍCH UČITELEK,
V MÍSTNOSTI ŠKOLNÍHO PORADENSKÉHO CENTRA
A BYLI S NIMI SEZNÁMENI VŠICHNI PRACOVNÍCI
ŠKOLY**

Zpracovala: Mgr. Markéta Kropáčová (metodik prevence projevů rizikového chování)

Schválila: Ing. Zuzana Chvojková (ředitelka školy)