# DODRŽOVÁNÍ PRAVIDEL PREVENCE VZNIKU PROBLÉMOVÝCH SITUACÍ TÝKAJÍCÍCH SE ŽÁKŮ S PORUCHOU AUTISTICKÉHO SPEKTRA ZA ÚČELEM ZAJIŠTĚNÍ BEZPEČNOSTI A OCHRANY JEJICH

## jako 2.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 pozdějším 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 **přecitlivé 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
    - Vzdorovitých chováním
    - Stereotypním chováním
    - Agresí vůči spolužákům i dospělým
    - Sebepoškozováním
    - Výbušným chováním
    - Vulgárním vyjadřováním 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
- ✓ Jasné 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 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 musí 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 plánků, 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 uchylovat ke stimulacím (kývání, hraní si s prsty, stereotypní pohyby); tyto stimulace 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 odpovědi 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 tísni, 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 veďte, 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 PRACOVIŠTĚ**

**A <u>BYLI S NIMI SEZNÁMENI VŠICHNI PRACOVNÍCI ŠKOLY</u>**

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

Schválila: Ing. Zuzana Chvojková (ředitelka školy)