

# 16 vzkazů od autistických dětí

## pro jejich učitele, vychovatele a asistenty

### 1. Ber mě takového, jaký jsem.

Je to můj nejdůležitější vzkaz, zapamatuj si ho, prosím. Bezpodmínečné přijetí znamená nehodnotit a nesoudit jakoukoli část mé osobnosti, jakékoli mé chování, byť jeho důvody nechápeš. Měj se mnou trpělivost.

### 2. Měj na paměti, že se možná necítím bezpečně.

Nemusím být schopen rozpoznat, že to se mnou ty i ostatní myslíte dobře. Také prostředí, které tobě připadá bezpečné, mohu já vnímat jako ohrožující. Mohu mít řadu fobií, které z tvého pohledu vypadají zcela iracionálně, přesto jsou pro mě skutečné. (Bojíš se pavouků, myši nebo hadů? Já ne, ale možná se bojím psů, malých dětí nebo třeba nafukovacích balonků.)

### 3. Nepodceňuj mě.

Jednej se mnou přiměřeně mému věku.

Možná vypadám, jako bych neuměl do pěti počítat, a možná se nedokážu nebo nechci vyjádřit pro tebe adekvátním způsobem – to ale neznamená, že jsem hloupý a neschopný. Možná mě jen štve tvé podceňování mých schopností, a proto odmítám spolupracovat. Nejsem méněcenný. Je možné, že dokonce umím i věci, které ty bys nedokázal.

### 4. Dej mi dost času.

Zprvė potřebuji čas, abych si uvědomil, zpracoval a potom reagoval na tvůj požadavek. Počítej do deseti, než mi ho v klidu zopakuješ. Počítej pomalu. Zadruhé potřebuji čas, abych si zvykl na změny. Třeba jen na to, že mám skončit jednu aktivitu a začít jinou, i kdyby to byla činnost, kterou dělám rád.

### 5. Zůstaň v klidu.

Je to rozhodně nejlepší místo, odkud mi můžeš pomoci. Navíc tvá emoční reakce může pro mě představovat něco nesmírně zajímavého, co budu chtít zase vyvolat 😊. Možná vůbec nechápu, že se na mě zlobíš, a už vůbec ne, proč a že to má něco společného s tím, co jsem udělal.

### 6. Buď čitelný a předvídatelný.

Snaž se mi dopředu dát najevo, co se chystáš udělat. Určitě se mě nedotýkej dřív, než uvidím, že se ke mně blížíš.

Mluv se mnou jasně a srozumitelně, bez dvojsmyslů, ironií a sarkasmů. Počítej s tím, že tvé výroky mohu chápat doslova.

### 7. Nezapomeň oceňovat mé úspěchy.

Motivuje mě to líp než kárání, tresty nebo vyhrožování. A v tomhle případě dej svým emocím klidně průchod. Oslavuj mě a jásej nad každou maličkostí, která se mi povede. Tím myslím třeba ten čtvrtvteřinový pohled do očí (vid', že mám krásné oči?), nebo to, že jsem při obědě vydržel minutu sedět s ostatními u stolu.

### 8. Pomoz mi obrazem.

Pokud nerozumím slovům, mohl bych pochopit obrázek nebo jednoduché schéma situace. Někdy také pomáhá, když má moje prostředí větší řád a strukturu. Dává mi to lepší pocit jistoty a svět mě tolik nemate.

# 16 vzkazů od autistických dětí

## pro jejich učitele, vychovatele a asistenty

### 9. Měj na paměti, že mohu být vrozeně přecitlivělý.

Docela běžný zvuk, jako třeba klapnutí dveří nebo zakašlání, mohu díky svým hypersenzitivním smyslům vnímat jako prásknutí bičem nebo hlasité zahřmění. Stejně tak mě může extrémně dráždit ostré světlo nebo blýskavé předměty. Jahodu, kterou jsi mi vložil do úst, mohu vnímat jako hrst hřebíků a lehké pohazení jako nesnesitelnou bolest. Na druhou stranu může můj mozek na toto smyslové přetížení reagovat tak, že „vypne“ přívod vzruchů. Tak se například může chvílemi zdát, že jsem hluchý. Mohu také mít snížené vnímání bolesti, chladu a tepla, chuti a podobně.

### 10. Měj na paměti, že možná nesprávně chápeš mé motivace.

Navenek se můžu například chovat agresivně, ale ve skutečnosti se možná snažím navázat kontakt. Možná je to zatím jediný způsob, kterým si dokážu zajistit pozornost druhých lidí. Když pláču, křičím nebo se vztekám, možná se tak jen snažím něco vykomunikovat, protože to jinak nedovedu. Snaž se zjistit, o co mi jde, a potom mi v klidu ukaž, jak to mohu udělat lépe (Například mě nauč slovo nebo jednoduchou větu, kterou si mohu říct o to, co chci. Pokud nemluví, dokážu možná podat připravený obrázek znázorňující věc, kterou chci.).

### 11. Přiznej mi právo na mé emoce.

Možná ti důvody mého pláče, nervozity nebo vzteku připadají malicherné a nicotné, ale pro mě jsou důležité, jinak bych neměl potřebu je vyjádřit.

### 12. Neber si mé chování osobně.

Možná nemám rád, když se mě někdo dotýká; možná mi není příjemné, když někdo stojí blízko mě nebo když se mám dívat lidem do očí. Takže když se od tebe odtahuji, když odvracím pohled, neznamená to, že tě nemám rád.

### 13. Připoj se ke mně.

Tato technika vychází ze Son-Rise Programu. Chceš-li, abych tě vnímal jako svého přítele, zkus přijít na to, proč mě tak baví to, co právě dělám, a dělej to se mnou. Ponech mi přitom můj vlastní prostor – vezmi si například své vlastní hračky a pokus se mě napodobit. Buď trpělivý, možná ti dokonce i přijdu ukázat, jak se to má správně dělat 😊.

### 14. Buď na mé straně.

Jsi tady ve škole/školce proto, abys mi pomáhal. Jsi můj spojenec i spojka se světem, kterému tak docela nerozumím.

### 15. Dovol mi mé stereotypy.

Asi je to to nejdivnější, co dělám, ale věř mi, že mně to smysl dává. Všechny ty divné pohyby, točení se dokola, třepání a skákání, otvírání a zavírání dveří, cvakání vypínačem a podobně. Stimuluje si tím mozek a taky mě to někdy uklidňuje.

### 16. Měj na paměti, že mohu mít velmi citlivý metabolismus.

Nekrm mě raději vysoce průmyslově zpracovanými potravinami včetně sladkých i slaných pamlsků, a už vůbec ne za odměnu.