

10 + 1 od rodičů rodičům (s dospívajícím a dospělým dítětem s autismem a poruchou intelektu)

NAVUTIS
Národní ústav
pro autismus, z.ú.

U dětí s autismem a poruchou intelektu je pro jejich vývoj důležité, aby mohly až do své rané dospělosti vyrůstat v rodinném prostředí. Právě z tohoto důvodu je nezbytné naučit se pracovat s jejich specifickými projevy chování a zvládnout včas jejich případné projevy náročného chování. Začlenění našeho dítěte do společnosti bývá obtížné. Celý jejich život se musí přilhlížet k jejich specifickým potřebám a často je handicap našich dětí tak výrazný, že jim v podstatě znemožňuje plnohodnotnou sociální integraci. A na nás je, abychom se pokusili pochopit jejich zvláštnosti v chování i odlišné vnímání světa a snažili se postupně o maximální rozvoj jejich schopností a dovedností, a tím i zajištění kvalitní budoucnosti, ve které se neobjedou bez pomoci jiného člověka.

 **Poslechněte si text také v audio verzi. Čte Pavla Hradecká. ➔ [AutismPort](#)**

1. Neobviňujte se z chyb ve výchově. Je přirozené, že jako rodiče často využíváme svých dosavadních zkušeností s výchovou staršího sourozence či rad svých příbuzných a známých, ale tyto „běžné“ metody výchovy nám u našich dětí s autismem a poruchou intelektu nezřídka selhávají, zvláště v období dospívání. Každý z nás se způsob účinné výchovy musel naučit většinou metodou „pokus – omyl“. Mnozí lidé ve vašem okolí by výchovu vašeho dítěte zvládali s daleko většími obtížemi. Každý pokrok v jakémkoliv věkovém období vašeho dítěte je úspěchem.

2. Neostýchejte se kdykoliv požádat o odbornou pomoc. Měli bychom si uvědomit, že jsou v životě s naším dítětem situace, které nejsme schopni zvládnout vlastními silami a rozhodně se za to nemusíme stydět. Péče o dítě nebo dospělého člověka s autismem a poruchou intelektu je jednou z nejnáročnějších a klade na nás i další rodinné příslušníky obrovské nároky. Není chybou si přiznat, že bez přístupu k odborné pomoci kdykoliv během jeho života může být pro nás další péče obtížně zvladatelná.

3. Dopřejte si odpočinek a čas sami pro sebe. Pro své dítě děláte od jeho raného věku vše, co je ve vašich silách, ideálně s pomocí ostatních členů rodiny, odborníků nebo různých organizací. Ale v období dospívání můžete zažít pocit, že vás to náhle stojí mnohem více energie, že občas nevíte, jak dál. Nebuďte proto překvapeni, pokud zjistíte, že vám docházejí síly, že nemáte najednou dostatek trpělivosti a pochopení, a dopřejte si čas sami pro sebe. Nevychítejte si, pokud pro své již dospělé dítě na určitý čas využijete nějakou z odlehčovacích služeb či jinou pomoc, nevnímejte to jako selhání své rodičovské péče.

4. Věnujte čas i svému partnerovi. Není výjimkou, že jeden z rodičů se vyrovnává s problémy při výchově svého dítěte obtížněji a hůře zvládá jeho projevy náročného chování v období dospívání, zvláště pokud je patrný negativní dopad takového chování na všechny členy domácnosti. Nebojte se se svým partnerem o svých pocitech mluvit, vnímejte i jeho prožívání a strachy, podporujte jeho snažení a oceňte jeho úspěchy, uvědomte si, že jste na „stejně lodi“ a i on má možná podobné obavy o budoucnost vašeho dítěte na prahu dospělosti jako vy. Když jste na řešení problémů dva, je to pro obě strany lépe zvladatelné.

5. Vaše dospělé dítě potřebuje svůj vlastní prostor. Od raného věku našeho dítěte jsme zvyklí o něj pečovat s větším nasazením než v případě dítěte bez autismu; potřebuje naši pomoc častěji a intenzivněji. Musíme si ale uvědomit, že dospívá stejně jako ostatní děti a přirozeně začne vyžadovat i svůj soukromý prostor a čas na vlastní zájmy, i když se jedná třeba jen o jednoduchou stereotypní činnost. Dopřejme tedy soukromí nejen našemu mladému dospělému, ale bez výčitek si přiznejme, že i my potřebujeme prostor, kde budeme mít vlastní soukromí.

6. Nezapomínejte na své další děti. Péče o naše děti s autismem je často časově i finančně velmi náročná. Ale pokud máme další dítě, má jistě také své vlastní nároky a požadavky na rodiče. Neměli bychom všechny síly napínat jen ke svému dítěti s postižením s tím, že to „zdravé dítě to přece pochopí, vždyť ví, že se musíme všichni přizpůsobit“. Snažte se svým dalším dětem zajistit vhodné podmínky pro jejich rozvoj a respektovat jejich potřeby. Všichni si jistě přejeme, aby měly ke svému sourozenci s autismem, který bude jednou opravdu potřebovat i jejich podporu, pozitivní vztah.

7. I dospělý člověk s autismem může měnit své chování. Nevychítejte si, pokud vám dosavadní výchovné postupy začnou u vašeho dospívajícího dítěte s autismem a poruchou intelektu selhávat. Musíme si uvědomit, že jeho vývoj i přes veškeré zvláštnosti probíhá stejně jako u dítěte bez autismu, proto nebudme překvapeni, když se začne naše dítě chovat v pubertálním věku více vzdorovitě a zvýší se frekvence jeho projevů náročného chování. Pubertu je prostě potřeba přežít, ať už máme dítě s autismem, nebo bez něj. Nebojte se pozměnit svůj přístup ke svému dítěti, přizpůsobit se okolnostem a vytrvejte, bude zase lépe.

8. Zvažte ochranu právního jednání. Zamyslete se nad tím, zda vaše dítě nebude do budoucna potřebovat některou z forem pomoci v právním jednání. Existuje reálné riziko, že může být snadno zneužito k podvodnému právnímu jednání ze strany jiné osoby a před tím bychom ho měli ochránit. Může se jednat o opatrovnictví bez omezení svéprávnosti nebo s omezením svéprávnosti, záleží na konkrétní situaci.

9. Přijměte plánovaný odchod dítěte od rodiny. Spousta z nás si nedovede představit, že se někdo o naše dítě postará stejně dobře jako my, nikdo přece nezná jeho potřeby tak dokonale jako my rodiče. Ale nikdo z nás tu nebude věčně a odchod dospělého člověka od rodičů v mladém věku je přirozený i pro lidi s autismem a poruchou intelektu. Vytipujte si vhodná zařízení, kde by vaše dítě mohlo najít nový domov, a včas zažádejte o umístění. Najít vhodné zařízení je často problematické, proto je důležité se jeho hledání nějaký čas věnovat a na odchod dítěte se připravovat.

10. Umístění do zařízení neznamená trvalé odloučení. Nalezení vhodného zařízení, kde se bude váš mladý dospělý cítit dobře a bude mu věnována všechna potřebná péče, považujte za svůj velký úspěch. Jeho odchod od rodiny neznamená konec všech vašich kontaktů a další péče. Pokud si to budete přát, budete mít i nadále možnost ve spolupráci s personálem zařízení zajišťovat veškeré potřeby a přání svého dítěte. A samozřejmě můžete kdykoliv své dítě navštěvovat nebo si ho odvézt na pár dní domů a užít si společné chvíle, stejně jako by tomu bylo v případě odchodu mladého dospělého bez autismu. Odvedli jste při své mnohaleté péči a při výchově svého dítěte obdivuhodný kus práce a zvládli jste mu zajistit kvalitní život do budoucna. Dovolte si zasloužený pocit úlevy a úspěchu.

👉 Další důležité informace, které by vám mohly pomoci, najdete také v rubrice [Podpora a služby](#). Obrátit se můžete i na naši [Poradnu](#).

Autorkou textu je Bc. Pavla Hradecká, Jan Kouřil, recenzentky PhDr. Kateřina Thorová Ph.D., PhDr. Hynek Jůn Ph.D. a Mgr. Hana Kubíková.