

10 + 1 prvních kroků rodiče předškolních dětí po stanovené diagnóze

Všechno vyžaduje svůj čas. Období po potvrzení diagnózy PAS u dítěte je pro rodiče v mnoha ohledech značně náročné. Rodina se ocitá ve zcela nové situaci, kdy se mění její plány, celý její chod a plány rodičů. Rodiče jsou vystaveni obrovskému množství informací, v mnoha případech protichůdných. Často se dostávají do rozporu, kdy chtějí s dítětem pracovat, rozvíjet jeho schopnosti a dovednosti a co nejvíc podpořit jeho vývoj, současně ale potřebují dostatek času na zpracování své situace. Přijetí diagnózy dítěte je dlouhodobý proces, který nelze přeskochit či opomenout, přičemž způsob vyrovnávání se s ním je u každého odlišný a různě dlouhý. Rodiči, který nedostane čas na vyrovnání se s diagnózou svého dítěte, klade na sebe od začátku maximální nároky a zanedbává vlastní odpočinek a psychohygienu, hrozí, že pomoc dítěti nemusí dlouhodobě zvládnout. První kroky proto nevěnujte pouze dítěti, ale z velké části také sami sobě, abyste dále dokázali co nejefektivněji své dítě podporovat.

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

1. Nestyďte se za své vlastní emoce. Je zcela přirozené a v pořádku, že cítíte smutek, vztek, bezradnost, máte obavy, jak budete novou situaci zvládat a jak se vaše dítě bude vyvíjet. Nestyďte se mluvit o svých pocitech, nebojte se svěřit se lidem, kterým důvěřujete, rodině, přátelům, odborníkovi. Nepodceňujte se, nic si nevyčítejte a věřte, že situaci dobře zvládnete. Sebeobviňování odčerpává energii a nepřispívá ke konstruktivním řešením.

2. Informujte se o poruchách autistického spektra. Získejte co nejvíc informací o autismu, pomůže vám to porozumět dítěti, jeho vývoji, tomu, jak může vnímat svět kolem sebe a proč se v určitých situacích může chovat jinak, než byste očekávali. Vzhledem k šíři problematiky a různorodosti veřejně dostupných informací o PAS se obrazejte na ověřené zdroje. Mějte na paměti, že o PAS panuje velké množství mýtů a koluje mnoho neověřených informací. Nevěřte všemu na internetu, můžete přijít o peníze i čas, který byste mohli s vaším dítětem naplnit efektivněji a smysluplněji.

3. Vyhledejte odborníky. Jako rodič dítěte s PAS můžete využít různé služby a odborníky, kteří vám dokážou pomoci. Obrátit se můžete na pracovníky ve zdravotnictví (psychology, psychiatry, neurology a jiné lékaře), můžete využívat sociální služby (např. ranou péči, sociální poradenství, osobní asistenci), pedagogickou podporu (např. logopedy, speciální pedagogy, služby speciálně pedagogických center) i další odborníky (např. ABA terapeuti, ergoterapeuti, fyzioterapeuti). Zjistěte si informace o možnostech finanční podpory rodiny.

Nebojte se vyhledat psychologickou pomoc pro rodiče, pokud cítíte, že ji potřebujete. V případě pochybností o diagnóze dítěte požádejte o druhý názor na odborném pracovišti, které se specializuje na diagnostiku PAS.

4. Co nejvíce poznajte své dítě. Dítě s autismem může být v různých oblastech svého vývoje na značně odlišné úrovni. Některé dovednosti má více či méně opožděné, jiné může zvládat stejně dobře jako jeho vrstevníci, v některých může naopak vynikat. Podrobně sledujte zájmy dítěte, jeho dílčí dovednosti, silné i slabé stránky. Snažte se respektovat reálnou úroveň jeho schopností, nekladte na něj příliš náročné a nesplnitelné požadavky, ani ho nepodceňujte. Zohledňujte, pokud má specifika ve vnímání, jako je přecitlivělost nebo naopak nižší citlivost k určitému typ podnětů (sluchovým, zrakovým, hmatovým apod.). Vnímejte jedinečnou osobnost svého dítěte.

5. Využívejte ověřené způsoby pomoci. Je mnoho efektivních postupů a rozvojových technik, které vám mohou pomoci ve výchově dítěte s autismem. Současně je dostupné nepřehledné množství informací o výchově, vzdělávání nebo terapii dítěte s PAS. Rodiče často narážejí na skutečnost, že si informace vzájemně protirečí. Proto může být obtížné se v nich zorientovat a vybrat pro rodiče i dítě to nejlepší. Snažte se využívat osvědčené a na důkazech založené rozvojové přístupy. Poradte se s odborníkem na výchovu dětí s PAS, který vám v orientaci může pomoci. Pokud vám jakékoli postupy či metody práce s dítětem připadají nepřirozené nebo nesrozumitelné, podrobně se ptejte, na jakých principech mají fungovat a jaké jsou důvody jejich využití. Univerzální doporučení a přístup neexistuje, využívejte také rodičovskou intuici, buďte při výchově pružní a snažte se zachovávat v dodržování doporučení zdravou rovnováhu.

6. Nesrovnávejte dítě s vrstevníky, zaměřujte se na přítomnost a postupujte po malých krůčcích. Porovnávání s jinými dětmi se do určité míry nevyhne žádný rodič. Je běžné, že si všímáte a trápí vás, pokud se dítě chová neobvykle nebo nápadně, případně se mu nedaří něco, co jeho vrstevníci již zvládají. I v populaci dětí bez autismu jsou mezi dětmi ve stejném věku značné rozdíly. Snažte si především uvědomovat, jaké pokroky udělalo vaše dítě za určité časové období a vy jako rodič s ním. Nezaměřujte se na dalekou budoucnost, nepřemýšlejte, co bude za mnoho let. Pro dítě i jeho rodinu je mnohem lepší snažit se zaměřit na to, co můžeme udělat „tady a teď“. Stanovujte si malé cíle. Věřte, že věci se pohnou dobrým směrem.

7. Udělejte si čas na sebe. Každý člověk si potřebuje odpočinout, načerpat síly, věnovat se chvíli jen sám sobě, svým zájmům a potřebám. Přestože pro vás může být

vzhledem ke všem nárokům a povinnostem souvisejících s rolí rodiče dítěte s PAS velmi náročné si tento čas najít, týká se to samozřejmě i vás. Dítěti bude větší oporou odpočatý rodič, který si najde čas sám na sebe, než rodič, který se věnuje jen svému dítěti, a péče ho postupně zcela vyčerpá. Pokud nemáte nikoho v rodině či ve svém okolí, kdo dítě pohlídá, oslovte služby, které vám mohou pomoci (osobní asistence, odlehčovací služby).

8. Udělejte si čas na ostatní členy rodiny. Stejně jako je správné věnovat se kromě péče o dítě s PAS i svým zájmům, pozornost potřebují také další členové rodiny. Manžel či partner, sourozenci dítěte nebo prarodiče si váš čas zaslouží také (i vy ten jejich). Ne vždy lze jednoduše vyvážit potřeby každého člena rodiny, tím spíš je ale důležité aktivně hledat příležitosti pro společné aktivity a upevňování vzájemných vztahů. Složitá je i role sourozenců, na které snadno zbude méně času a současně od nich okolí často očekává, že v péči o svého bratra nebo sestru s PAS budou pomáhat.

9. Vyhledejte jiné rodiče v podobné situaci. Podpora komunity rodičů, kteří se ocitli ve stejné situaci nebo kteří si jí již prošli v minulosti, je pro mnoho rodičů velmi důležitá a cenná. Využít můžete rodičovské skupiny, v rámci kterých lze navzájem sdílet své pocity a zkušenosti v bezpečném prostředí a pod vedením odborníků. Existuje také mnoho neformálních skupin rodičů s podobnými zájmy, mohou se scházet osobně nebo využívat sociální sítě. S jinými rodiči se můžete potkat i v rámci aktivit služeb pro rodiny dětí s autismem (např. raná péče). Přínosné mohou být praktické rady a zkušenosti. Rizikem je předávání „absolutních pravd“ vycházejících jen z jedné zkušenosti a nerespektujících skutečnost, že každé dítě je jiné, má jiné zájmy, potřeby a schopnosti.

10. Zaměřte se na pocit bezpečí dítěte, rozvoj jeho klíčových dovedností a podporu vzájemného vztahu. Zkoušejte způsoby, jak se připojit k aktivitě dítěte, jeho hře a jak využít i podpořit jeho zájmy. Upravte komunikační styl vůči dítěti pro zlepšení vzájemného porozumění, podporujte schopnost dítěte vyjádřit vlastní přání a potřeby. Začněte využívat postupy, které přispějí ke zvýšení pohody dítěte, jeho lepšímu chápání světa a situací, ve kterých se ocitá. Budujte s dítětem pozitivní a láskyplný vztah, nemyslete jen na učení a nácviky, ale i na aktivity, které přinášejí do života radost.

👉 [Důležité zásady pro začátek práce s dítětem najdete v článku 1 + 10 Jak začít pracovat s dítětem s čerstvě diagnostikovaným autismem.](#)

Autorem textu je Bc. Jan Kouřil, recenzentkami PhDr. Kateřina Thorová Ph.D. a Mgr. Petra Jůnová.