

1+10 doporučení pro spolužáky

Máš v rukou velkou moc. Svému spolužákovi můžeš hodně pomoci, ale také mu hodně uškodit. Snaž se přemýšlet nad svým chováním k němu. I zdánlivě nevinné poškádlení či poznámka mohou způsobit velké trápení. Zhruba sedm z deseti dětí s autismem je ve škole šikanováno. Mnoho z nich si nese následky celý život, bojí se seznamovat, mají nízké sebevědomí

- 1 Jak se chovat a jak mluvit se spolužákem s autismem.** Chovej se k němu a mluv s ním jako se sobě rovným. Tvůj spolužák je jistě v něčem jiný, ale v mnoha ohledech jste si podobní. Nemusíš na něj mluvit nahlas nebo pomaleji, ale snaž se mluvit tak, aby porozuměl tomu, co chceš říct. Někdy možná bude třeba vysvětlit mu podrobněji význam slov nebo sdělení.
- 2 I lidé s autismem chtějí kamarády.** O lidech s autismem se často říká, že mají „svůj svět“. Na základě toho by se mohlo zdát, že o ten náš nestojí. Je dobré vědět, že to není tak úplně pravda. Tvůj spolužák žije v úplně stejném světě jako ty, jen pro něj může být v určitých ohledech hůř pochopitelný. Určitě to není tak, že všichni lidé s autismem vyhledávají samotu, nestojí o kontakt s druhými a o kamarády. Naopak, většina těch, se kterými pracujeme, po přátelství velmi touží.
- 3 Snaž se ho neignorovat.** Nemusíte být nejlepší kamarádi, ale může mu hodně pomoci, když ho každý den ráno pozdravíš a při odchodu ze školy se s ním rozloučíš, když se ho občas zeptáš, co dělal předchozí odpoledne či kam se chystá na víkend.
- 4 Nepřeháněj to s pomocí.** Je hezké, když chceš spolužákovi s autismem pomoci, ale pozor na to, abys to nepřeháněl a on se necítil neschopný. Nevysvětluj mu bez vyžádání to, co je naprosto zřejmé, dej mu dostatek prostoru, aby situaci zvládl sám. Pomoc mu nabídi, když máš pocit, že ji skutečně potřebuje. Můžeš se ho zkusit o přestávce v soukromí zeptat, v jakých situacích tvou pomoc ocení a kdy ne.
- 5 Dej pozor na to, abys mluvil srozumitelně.** Pokud používáš dvojsmyslné narážky, ironii, přirovnání, nemusí tě tvůj spolužák s autismem pochopit. Pokud se to stane, můžeš mu v soukromí o přestávce nebo po škole vysvětlit jejich význam.
- 6 Oční kontakt.** Pro některé lidi s autismem je oční kontakt těžký. Tvůj spolužák se mu může vyhýbat, dívat se při rozhovoru s tebou stranou, nebo na tebe naopak nepřiměřeně zírat, což ti může vadit. Nedělá to ale schválně, nechce tě naštvat. Když se ti spolužák s autismem nedívá při rozhovoru do očí, neznamená to, že by ho nezajímalo, co říkáš nebo byl nevychovaný, ale jen to, že se nedokáže soustředit, nebo neví, jak této dovednosti dosáhnout. Neupozorňuj ho na to a nechtěj po něm, aby se na tebe díval „správně“.
- 7 Možná mu vadí to, co tobě ne.** Mnozí lidé s autismem jsou citliví na hluk, pachy nebo doteky. Někteří lidé s autismem mohou velmi špatně zvládat změny, obtížně snášejí chyby, vlastní selhání. Když jsou nervózní, mohou se chovat zvláštně, třeba se pokyvvovat, hrát si s rukama,

točit s předměty apod. Je to jejich způsob, jak se vyrovnat se stresem. Respektuj to a zbytečně spolužáka neprovokuj. Když je k tomu vhodná příležitost, můžeš se zeptat, co mu vadí.

- 8 Nepřiměřené reakce.** Tvůj spolužák se může v některých, pro něj těžkých situacích, chovat tak, že mu nebudeš rozumět. Může plakat před třídou kvůli tomu, že dostal jedna minus, může se nahlas rozčilovat, protože vám odpadla písemka nebo nastala změna v rozvrhu apod. Snaž se ho neodsuzovat. Některé situace ve škole jsou pro něj těžší, než se ti může zdát.
- 9 Dávej mu zpětnou vazbu.** Svému spolužákovi s autismem můžeš pomoci tím, že mu dáš zpětnou vazbu, pokud se v nějaké situaci zachová nevhodně. Je ale potřeba, abys mu to řekl hezky, mimo kolektiv ostatních spolužáků. Snaž se ho neranit, nezesměšnit, jen ho posunout dál. Je třeba mu nevhodné chování vysvětlit a nabídnout správné řešení.
- 10 Každý jsme jiný.** A to platí i o lidech s autismem. Není možné sestavit návod na člověka, každý je jedinečný. Snaž se svého spolužáka poznat co nejvíc, abys sám zjistil, co mu vadí a co má naopak rád, případně v čem mu můžeš pomoci.

S jakými dalšími překážkami se lidé s PAS ve škole setkávají, si můžete přečíst například [zde](#).

Za tvorbou doporučení stojí Julius Bittmann a Lenka Byttmannová. Připomínky a zpětnou vazbu poskytly Kateřina Thorová a Věra Čadilová.

Svémi postřehy přispěli i spolužáci dětí s autismem.