

1+10 doporučení pro starší sourozence lidí s autismem

Osobnosti a zkušenosti sourozenců lidí s autismem se rozpínají na spektru stejně širokém, jako je spektrum autismu. Dát tedy univerzální doporučení je velmi těžké. Roli hraje přístup celé rodiny, konkrétní projevy autismu či osobnostní nastavení sourozence. Níže psané řádky jsou formulované s úmyslem podpořit sourozence dětí s autismem, a tím i sourozenecký vztah s jejich bratrem či sestrou.

- 1 Zjistěte si informace o autismu a mluvejte o něm. Autismus může mít mnoho podob. Informace z důvěryhodného zdroje vám mohou pomoci lépe porozumět sourozenci, jeho prožívání či uvažování. Nebojte se ptát rodičů nebo psychologů a psychologů, ideálně někoho, kdo pracuje přímo s vaším sourozencem. Pokud se naučíte se svými přáteli či lidmi okolo sebe mluvit o autismu otevřeně a sebevědomě, stane se z autismu běžné téma, o kterém bude možné mluvit bez pocitů studu. Zeptá-li se vás někdo, proč se váš bratr či sestra chovají tak či onak, odpovězte jim pravdivě podle toho, co o autismu víte.
- 2 Dovolte si prožívat jakékoli emoce. Váš sourozenec či situace s ním zažívané ve vás mohou vyvolávat různé emoce, z nichž některé budou příjemné a jiné nikoliv. To však neznamená, že je to špatné. Každá emoce má smysl a snaží se vám něco sdělit. Možná se sourozencem zažíváte plno radosti a zábavy, stejně tak jste na něj možná někdy naštvaní. Můžete mít pocit, že pro něj platí jiná pravidla a jsou na něj kladeny nižší nároky doma i ve škole, či že mu rodiče věnují více pozornosti a péče. Možná na něj žárlíte nebo se stydíte pozvat své kamarády domů. Můžete být frustrování, že máte se sourozencem jiný vztah, než byste si přáli, nebo cítíte smutek, lítost či pocity viny, že sourozenec má autismus a vy ne. Strach, že se o něj budete muset v budoucnu starat, pocit bezmoci nebo hněv na druhé lidi a přístup společnosti k autismu – to vše je naprosto normální.
- 3 Přijměte diagnózu. Autismus se nedá vyléčit, ač se ukazuje, že mnoho sourozenců by si přálo, aby jejich bratr či sestra byli „normální“ a aby existoval lék na autismus. Přijmout autismus u svého sourozence je rozhodně velký krok, ke kterému někdy vede dlouhá cesta. Důležité je si uvědomit, že samotná diagnóza na vašem sourozenci nic nemění. Je to stále ten stejný sourozenec, který se jen chová odlišně. Spoustu věcí nedělá schválně, jak se může na první pohled zdát, ale projevuje se u něj tímto způsobem autismus.
- 4 Najděte společnou činnost. Sourozenecký vztah je nejdelší vztah, který dva lidé mohou v životě mít. Ať už jste si podobní, či jste zcela odlišní, dělat něco společného se ukazuje jako velmi prospěšné pro oba. Společná činnost vám poskytne příležitost se více sblížit, sdílet zážitky či se jen společně zasmát. Může být těžké najít shodu v preferovaném způsobu trávení společného času. Pamatujte, že jste to pravděpodobně vy, kdo je lépe vybaven a schopen udělat kompromis či ústupek. A v podstatě nezáleží na tom, jakou aktivitu zvolíte, zda to bude skládání puzzle, společné sledování filmu či procházka.
- 5 Myslete na sebe. Ačkoli jste sourozencem, nejste jenom sourozencem. Jste to primárně vy. Máte právo na svůj život takový, jaký si jej zvolíte – se svými zájmy a potřebami. Je zcela přirozené, že chcete nějaký čas trávit bez svého sourozence, a není nutné se za to cítit provinile. Mnoho sourozenců lidí s autismem cítí velkou odpovědnost za fungování svého bratra či sestry, nebo za jejich budoucnost. Někdy jste to právě vy, kdo si k sourozenci najde cestu a získá důvěru větší než rodiče. Někdy sami od sebe, jindy pod jejich vlivem přebíráte roli tzv. třetího rodiče. Myslete na sebe a rovnováhu mezi svým zapojením v péči o svého sourozence a rozvíjením vlastních zájmů a osobnosti.
- 6 Komunikujte. Stejně jako vy někdy netušíte, co vašemu sourozenci běží hlavou, ani vám často nikdo nevyčte z tváře, co se ve vás děje. Mluvejte o tom, co prožíváte, a nečekejte, jestli vás někdo vyzve. Snažte se držet konstruktivní komunikaci, využít se dají například tzv. já-sdělení (Cítím..., když... Potřeboval bych...) či aktivní naslouchání. Když váš bratr či sestra dělá něco, co se vám nelíbí, vhodnou formou mu to sdělte. Stejně tak je důležité řešit s rodiči své potřeby a možnosti.
- 7 Buďte pro svého sourozence zrcadlem. Od sourozenců se v životě mnohému učíme. Váš sourozenec nemusí tak intuitivně rozumět některým sociálním situacím, komunikaci či prožitkům jako vy. Možná si neumí tak snadno udělat přátele. Své sociální dovednosti může posilovat díky vám a díky tomu, že mu vhodným způsobem dáváte zpětnou vazbu a nastavujete mu zrcadlo. Pomáháte mu tím růst, třebaže to nemusí být vždy jednoduché. Zároveň se ukazuje, že sourozenci lidí s autismem jsou díky této zkušenosti obohaceni o větší porozumění pro druhé lidi, jsou citlivější, všímavější k druhým a dokážou být velmi empatičtí.
- 8 Zamyslete se nad silnými stránkami sourozence. Potíží, těžkostí a nevhodného chování si obvykle všimáme více. Ukazuje se, že pomáhá podívat se na to, v čem je sourozenec speciální, co mu jde, v čem vyniká. Často mají lidé s autismem např. konkrétní a detailní zájem, kterému se dokážou do hloubky věnovat, dobrou paměť, unikátní smysl pro humor či umí být loajální a upřímní. V čem vyniká váš sourozenec?
- 9 Najděte si své způsoby zvládání náročných situací. Sourozenci lidí s autismem jsou častěji vystaveni náročným situacím a zažívají větší pocity stresu, což dlouhodobě není zdravé. Někomu funguje sdílení s druhými, sport či jiná oblíbená aktivita, jinému např. řízená relaxace. Je proto potřeba si najít vlastní způsoby, jak se s nepříjemnými situacemi či emocemi vyrovnávat.
- 10 Potřebujete-li pomoc, řekněte si o ni. Prožívat celé spektrum emocí ve spojitosti se svým sourozencem je zcela přirozené a v pořádku, dokud to pro vás není zahlcující. Pokud cítíte, že se potřebujete zastavit a promluvit si o tom, co se děje, urovnat si své pocity či myšlenky a třeba jim více rozumět, je dobrý krok říct si o pomoc – rodičům, kamarádům nebo odborníkům (např.

psychoterapeutovi). Někdy může pomoci sdílení s lidmi, kteří mají podobnou zkušenost jako vy, což může přinést i nové způsoby, jak k určitým situacím přistupovat. Pamatujte, že v tom nejste sami.

📖 Doporučujeme k přečtení také článek: [„Je to můj největší životní učitel“ aneb jaké jsou zkušenosti sourozenců s PAS](#)

Za tvorbou doporučení stojí Laura Bechyňová. Připomínky a zpětnou vazbu poskytla Kateřina Thorová.

🎧 [Poslechněte si článek také v audio verzi \(čte Pavla Hradecká\)](#)