

10 + 1 přístupů rodičů k dětem s těžkým stupněm autismu a/nebo s těžší poruchou intelektu

Znáť sebe a své reakce ve vypjatých situacích je minimálně stejně důležité jako znát své dítě. Znáť své dítě je důležitější než znát problematiku jeho handicapu. Budte k sobě i k dítěti upřímní, buďte přirození a snažte se s ním budovat a udržovat dlouhodobě dobré vztahy. Poznejte sami sebe a poznávejte dítě, se kterým žijete.

 Článek si můžete poslechnout také v audio verzi. Text namluvila Pavla Hradecká. ➔ [AutismPort.cz](https://autismport.cz)

1. Snažte se postupovat správně. Dítěti v životě můžete pomoci jako rodič skrze svůj vztah k němu, svoje slovo a svůj čin. Snažte se ve výchově používat všechny tři nástroje, preferujte vztah a čin před slovem. Snažte se být laskaví a držte se selského rozumu. Uvažujte o tom, co musíte udělat pro to, aby se vaše dítě cítilo být na světě vítáno a v bezpečí.

2. Snažte se najít hezké chvíle se svým dítětem. Dobré vztahy pramení ve společných prožitcích, na které rádi vzpomínáte. Snažte se aktivně, abyste spoluprožívali s dítětem každodenní radost a spokojenost alespoň v malých chvílích. Nebudte sklíčení z toho, když se v určitých dnech nepodaří tyto chvíle najít.

3. Spolupracujte s lidmi kolem lidí s autismem. Mluvte s lidmi kolem svých dětí (ostatními rodinnými příslušníky, učiteli a asistenty, sousedy, lékaři apod.). Myslete na možnost sdílení náročnosti péče o dítě s PAS s jinými rodinami dětí s podobným handicapem v rámci skupinových sezení nebo prostých přátelských setkání.

4. Preferujte fyzický věk před věkem mentálním. V tlaku na aktivizaci dítěte a v tlaku na změnu jeho chování preferujte postupy přímo úměrné fyzickému věku. Pokud budete tlačit přímo úměrně mentálnímu věku, možná navýšíte výkon, ale zkažíte si vztahy. Pokud v určitých situacích prostě musíte více tlačit na změnu chování dítěte, vyvažte to pozitivními interakcemi a nechte se tlačit dítětem v oblastech, kde vám to obecně tolik nevádí. Nesnažte se být vždy za každou cenu ten, kdo má v každé situaci vůdčí roli.

5. Měňte spíše prostředí, ve kterém se náročné chování vašeho dítěte s autismem vyskytuje než přímo chování dítěte. Měňte prostředí tak, aby náročné chování tolik nevádílo. Pokud například dítě hlasitě výská ve chvíli pohody, můžete se snažit, aby bylo zticha. Lepší je ale uvažovat, jak to udělat, aby si mohlo ve chvíli radosti dál výskat a zároveň to lidi kolem tolik neobtěžovalo. Aktivně tvořte se zbytkem rodiny dobrou atmosféru, ve které byste sami jako děti chtěli žít.

6. Nesnažte se měnit své dítě za každou cenu. Pokud se člověk s autismem nechce změnit, nezmění se. Motivace ke změně nemusíte vždy docílit. Pokud se nechce vaše dítě měnit, měňte sebe. Měňte své postoje a postupy v prostředí, ve kterém společně žijete.

7. Kladte důraz na prevenci. Všimněte si situací, ve kterých si vaše dítě s autismem vede dobře. Těmto situacím věnujte svoji energii, čas, pozornost. Na incidenty nepohody si najděte reálné krizové postupy. Terapii, učení a nácviky však dělejte ve chvíli klidu a pohody svojí i dítěte.

8. Myslete na partnerský vztah a na ostatní sourozence. Nepodceňujte význam a sílu partnerského vztahu. Sdílení péče o lidi s PAS je základem pro dobré soužití. Děti s PAS mohou být někdy náročné na péči, a rodiče tak upozadují péči o svůj vztah nebo o zdravé sourozence. Dlouhodobě to škodí celé rodině. Rozpadlá rodina v konečném důsledku většinou poškodí i dítě s PAS a jeho sourozence.

9. Myslete na osamostatnění dítěte v dospělosti. Autismus s sebou často nese potřebu určité míry podpory i v dospělém věku. Někteří lidé s autismem potřebují nižší míru podpory, jiní potřebují vyšší až nepřetržitou míru podpory ze strany ostatních lidí. Člověk s autismem obvykle žije déle než jeho rodiče, a tak se oddělení dítěte od rodičů nelze v podstatě vyhnout. Otázka, kterou si rodiče kladou, by neměla znít „zda vůbec?, ale ptáme se „kdy a jak?“.

10. Věnujte se své psychohygieně. Problémové chování je cokoli, co rodiče vyhodnotí jako problémové. Odpočatý, vyspalý a dobře naladěný rodič bude vyhodnocovat chování dítěte vždy jako méně problémové než rodič ve stresu.

➔ Další důležité informace o možnostech podpory se dozvíte například [zde](#).

➔ Přínosné pro vás mohou být také další články v sekci [1+10 Osoby s PAS a jejich rodiny](#).

Autorem textu je PhDr. Hynek Jůn Ph.D., recenzentem je Mgr. Julius Bittmann.