

NAVUTIS

**10 DOPORUČENÍ
PRO STARŠÍ
SOUROZENCE
LIDÍ S AUTISMEM**

1

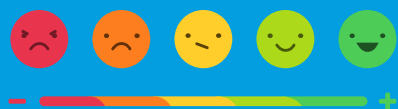
Zjistěte si informace o autismu a mluvte o něm

Autismus má mnoho podob. Informace z důvěryhodného zdroje vám mohou pomoci lépe porozumět sourozenci, jeho prožívání či uvažování. – čím více o autismu zvládnete otevřeně mluvit, tím snáz mu porozumí i vaše okolí.



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 špatně. Každá emoce má smysl a snaží se vám něco sdělit.

3

Přijměte diagnózu.

Důležité je si uvědomit, že samotná diagnóza na vašem sourozenci nic nemění. 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 v životě. 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.



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.



6

Komunikujte

Mluvte o tom, co prožíváte, a nečekejte, jestli vás někdo vyzve. Snažte se držet konstruktivní komunikaci, využít se dají například tzv. já-sdělení (Cítím..., Potřeboval bych...) či aktivní naslouchání.



7

Bud'te pro svého sourozence zrcadlem

Sourozenec nemusí tak intuitivně rozumět některým sociálním situacím, komunikaci či prožitkům. Své sociální dovednosti ale může posilovat díky tomu, že mu vhodným způsobem dáváte zpětnou vazbu a nastavujete mu zrcadlo.



8

Zamyslete se nad silnými stránkami sourozence.

Zkuste si všímat nejen obtíží, ale i toho, v čem váš sourozenec vyniká – může mít skvělou paměť, jedinečný humor či loajálnost a upřímnost.

9

Najděte si své způsoby zvládání náročných situací.

Zjistěte, co vám umí v náročných nebo stresových situacích pomáhat – může to být rozhovor, pohyb, relaxace či oblíbená činnost.



10

Potřebujete-li pomoc, řekněte si o ni.

Je přirozené prožívat ve spojitosti se sourozencem celé spektrum emocí – pokud vás ale zahlcují, nebojte se říct si o pomoc a sdílet je s lidmi s podobnou zkušeností nebo kterým důvěřujete.

