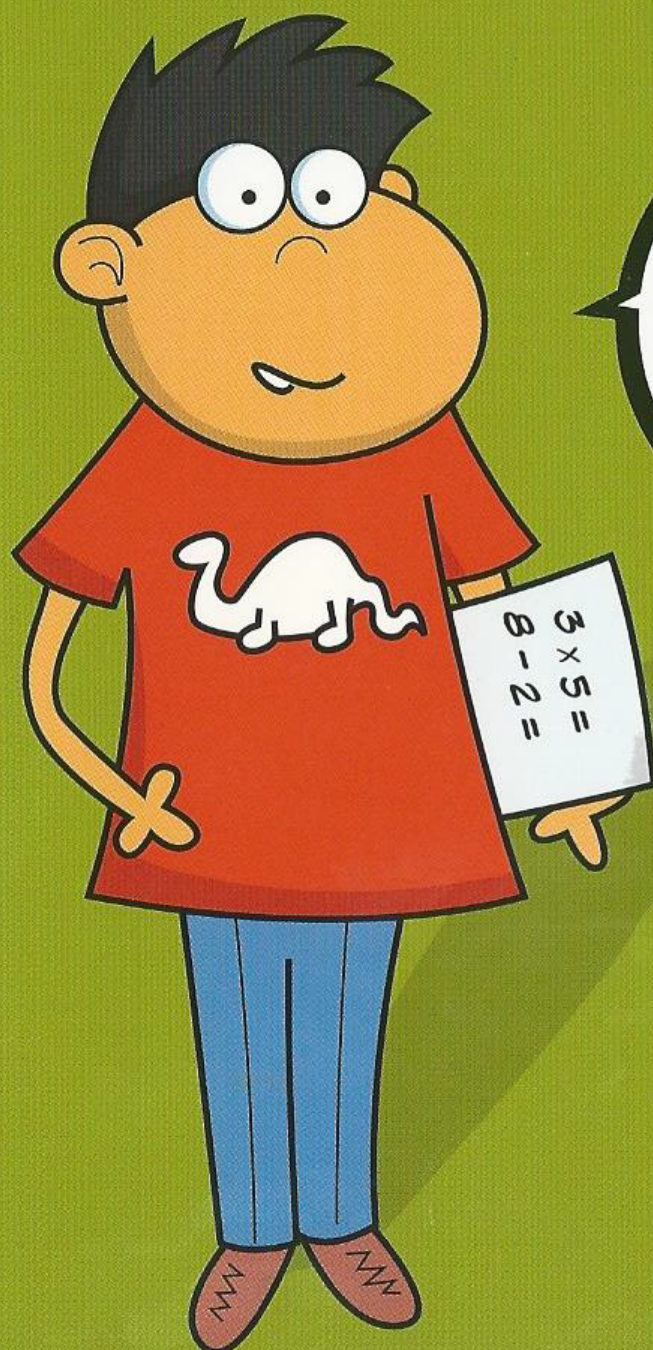


JUDE WELTON

# POVÍM VÁM O ASPERGEROVĚ SYNDROMU

PRŮVODCE PRO RODINU A PŘÁTELE



AHOJ!  
JMENUJI SE  
ADAM A MÁM  
ASPERGERŮV  
SYNDROM.

edika.

TIPY PRO  
ODBOŘNÍKY



*Tadié  
Křížan*

**JUDE WELTON**

**Povím vám  
o Aspergerově syndromu**

---

**Průvodce pro rodinu a přátele**

**Edika  
Brno  
2014**



# **Povím vám o Aspergerově syndromu**

## **Průvodce pro rodinu a přátele**

**JUDE WELTON**

**Překlad:** Kateřina Grofová

**Odborná korektura:** Jana Pejčochová

**Ilustrace:** Jane Telford

**Obálka:** Martin Vlach

**Odovědná redaktorka:** Yulia Mamonova

**Technický redaktor:** Jiří Matoušek

Copyright © Jude Welton 2004

Illustration Copyright © Jane Telford 2004

First published in the UK in 2004 by Jessica Kingsley Publishers Ltd  
73 Collier Street, London, N1 9BE, UK

[www.jkp.com](http://www.jkp.com)

All rights reserved

Printed in the Czech Republic

Translation © Kateřina Grofová, 2014

Objednávky knih:

[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)

[eshop@albatrosmedia.cz](mailto:eshop@albatrosmedia.cz)

bezplatná linka 800 555 513

ISBN 978-80-266-0564-5

Vydalo nakladatelství Edika v Brně roku 2014 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 18 810.

© Albatros Media a. s. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání

  
**ALBATROS MEDIA** a.s.



# Obsah

<i>Poděkování</i>	7
<i>Předmluva</i>	9
Seznamte se s Adamem, který má Aspergerův syndrom	13
Čtení pocitů	16
Různé tóny hlasu	18
Hraní s ostatními dětmi	20
Hluk	22
Zmaten mezi lidmi	24
Nečekané změny	26
Motorická neobratnost	28
Zvláštní zájmy	30
Co je Aspergerův syndrom?	32
Jak pomoci	34
Jak mohou pomoci učitelé	37
<i>Doporučená četba, webové stránky a sdružení</i>	42
<i>Závěrečné slovo odborné korektorky</i>	46



*Věnováno výjimečným dětem ze základní školy  
ve městě Dyke, které žijí podle motto  
„Mysli na druhé“.*

*A také jejich výjimečnému  
třídnímu učiteli Ianu Mackayovi.*



## Poděkování

Ráda bych poděkovala Elizabeth Newson, která mi před mnoha lety poprvé představila svět autismu. Více inspirující a sympatičtější učitelku si student ani nemůže přát. Když se o něco později autismus dotkl mého života víc, než jsem kdy mohla vůbec tušit, Elizabeth mě nepřestala inspirovat a i nadále byla mou věrnou a soucitnou přítelkyní, učitelkou a ochránkyní. Její podpora a podněty mi dodaly důvěru, abych napsala tuto knihu.

Děkuji také Eileen Griffith, školní psycholožce mého syna, za její připomínky a rady, stejně tak za její neochvějnou podporu, kterou poskytuje dětem s poruchami autistického spektra v našem regionu. Ráda bych poděkovala i Carol Gray, jejíž *Společenské příběhy* mě mnoho naučily, a které nyní pomáhají mému synovi. Zvláštní dík patří *druhé Carol Gray*, která s ohromnou citlivostí a oddaností podporovala mého syna ve škole. Vlastně můj dík patří všem zaměstnancům a dětem ze základní školy v Dyke za jejich pochopení, trpělivost a péči.

Děkuji Jane za její nádherné ilustrace a Joyce Mason za její kreativní nápady. Velký dík patří mé rodině za jejich láskyplnou podporu a pochopení. Děkuji Jessice za to, že řekla „ano“, a všem z nakladatelství Jessica Kingsley za jejich pomoc.

Ze všeho nejvíc bych ale chtěla poděkovat mému manželovi Davidovi a také našemu krásnému synovi, který mě inspiroval k napsání této knihy.



## Předmluva

Začátkem 21. století odborníci začali nemoc jako takovou ve velkém uznávat a lékaři Aspergerův syndrom také často diagnostikovali (pravděpodobně se tehdy nemoc také častěji vyskytovala). Díky většímu povědomí mezi zdravotníky a rodiči nemocných a také díky šíření informací o této poruše prostřednictvím médií mohli mladí lidé s Aspergerovým syndromem začít lépe chápat sami sebe. Kromě toho se ujistili v tom, že si druzí nejenže uvědomují jejich potíže, ale že jsou také schopni ocenit jejich výjimečné kvality a dovednosti.

Lidé s Aspergerovým syndromem si často velmi dobře rozumí s počítači, a tak není překvapením, že lidé s touto poruchou navzájem začali komunikovat právě prostřednictvím internetu. Kromě toho právě počítačová revoluce bezpochyby pomohla k nárůstu sebevědomí dospělých lidí s Aspergerovým syndromem, kteří čím dál více obohacovali vědecké diskuze o této poruše svým vnitřním pohledem na věc. Zájem lékařů, kteří se věnují nejmenším s AS, budí fakt, že si děti svůj stav uvědomují, a to často už ve velmi raném věku.

Přišli jsme na to prostřednictvím seminářů, které jsme pořádali pro sourozence. Během těchto setkání jsme jako reálný věk, kdy jsou děti schopny vysvětlit zdravotní stav svého sourozence, určili sedm let. To ale za předpokladu, že to jsou děti empatické. Nejdříve jsem experimentovala s psaním dopisů dospělým lidem s Aspergerovým syndromem, což přineslo velmi dobré výsledky. Teprve když jsem jednoho dne říkala rodičům malého Edwarda (tenkrát mu bylo devět nebo deset let), že už brzy jistě ocení úryvky z knihy *Zvládání těžkostí* od Marca Segara\*, autora s Aspergerovým syndromem, začala jsem uvažovat o psaní dopisů i sedmiletým s AS. Edwardovi rodiče mi totiž tehdy odpověděli, že jejich syn má z knihy už hodně načteno.

Pozitivní hodnocení, které vyplynulo z výzkumu Glenys Jones (cílem bylo pomoci mladým lidem pochopit a přijmout za vlastní Aspergerův syndrom) mě utvrdilo v přesvědčení, že citlivé sdílení informací má terapeutický význam nejen pro ty, kterých se tato diagnóza bezprostředně týká, ale také pro jejich rodi-

---

\* Kniha vyšla ve slovenštině pod názvem „Zvládanie ťažkostí: Návod na prežitie pre ľudí s Aspergerovým syndrómom“, vydal Andreas, Autistické centrum. – (pozn. překl.)



če a sourozence. Ještě více mě pak ujistilo prohlášení devítiletého kluka, který se po cestě na vyšetření zeptal svých rodičů: „Co když nebude vědět, co se mnou není v pořádku?“ Bytostně potřeboval, aby mu někdo vysvětlil, co znamená Aspergerův syndrom, a to dříve než se ten den vrátí domů. Doma pak trval na tom, aby mu jeho maminka na zeď pověsila dopis, který jsem pro něj napsala.

Jude Welton by pravděpodobně tuto knihu nikdy nenapsala, kdyby díky svému synovi nepochopila, jak moc je důležitá. A tím, že je psána jménem malého kluka s AS, který se snaží svým kamarádům vysvětlit, co a jak prožívá, může publikace přispět ještě širšímu okolí. Její klidný a zdánlivě prostý přístup je doplněn uklidňujícími ilustracemi z každodenního života, které namalovala Jane Telford.

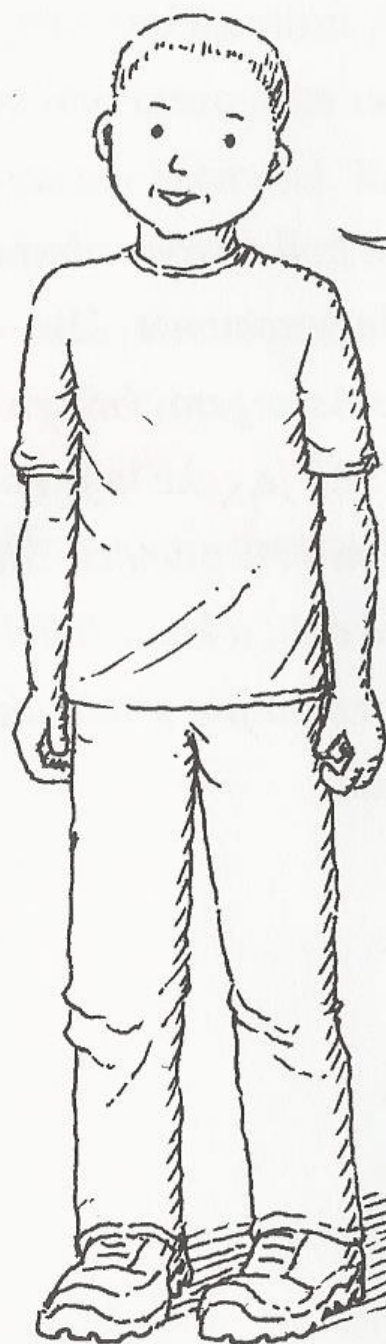
Myslím, že podobnou knihu rodiče potřebovali už velmi dlouho. Jistě v ní i zbytek rodiny najde návod k rozluštění záhady, kterou pro ně Aspergerův syndrom je. Bude také velmi užitečná pro pedagogy, kteří by rádi ve škole vytvořili přátelské prostředí pro dítě s Aspergerovým syndromem, kdyby si byli jen trochu jisti, že ono samo chápe svůj stav. Není snadné představit dítě se vše-

mi jeho zvláštnostmi jeho spolužákům a kamarádům, když ono samo ještě není zcela seznámeno se vším, co to pro něj znamená. Kniha má ještě jeden zvláštní význam. Samo dítě se díky ní může stát zdrojem informací o poruše pro své přátele.

Elizabeth Newson  
Diagnostické centrum dětí a mládeže, Nottingham



*Tato kniha je určena klukům a holčkám od sedmi do patnácti let, aby jim pomohla porozumět těžkostem, se kterými se setkává dítě s Aspergerovým syndromem (AS). Vysvětluje jim, co AS je, jaké to je mít AS a jak mohou svým kamarádům s AS pomoci. Tato kniha je užitečná i pro samotné děti, u kterých byl AS diagnostikován. Laskavou formou jim přibližuje život s poruchou.*



Ahoj!  
Jmenuji se Adam  
a mám Aspergerův  
syndrom.

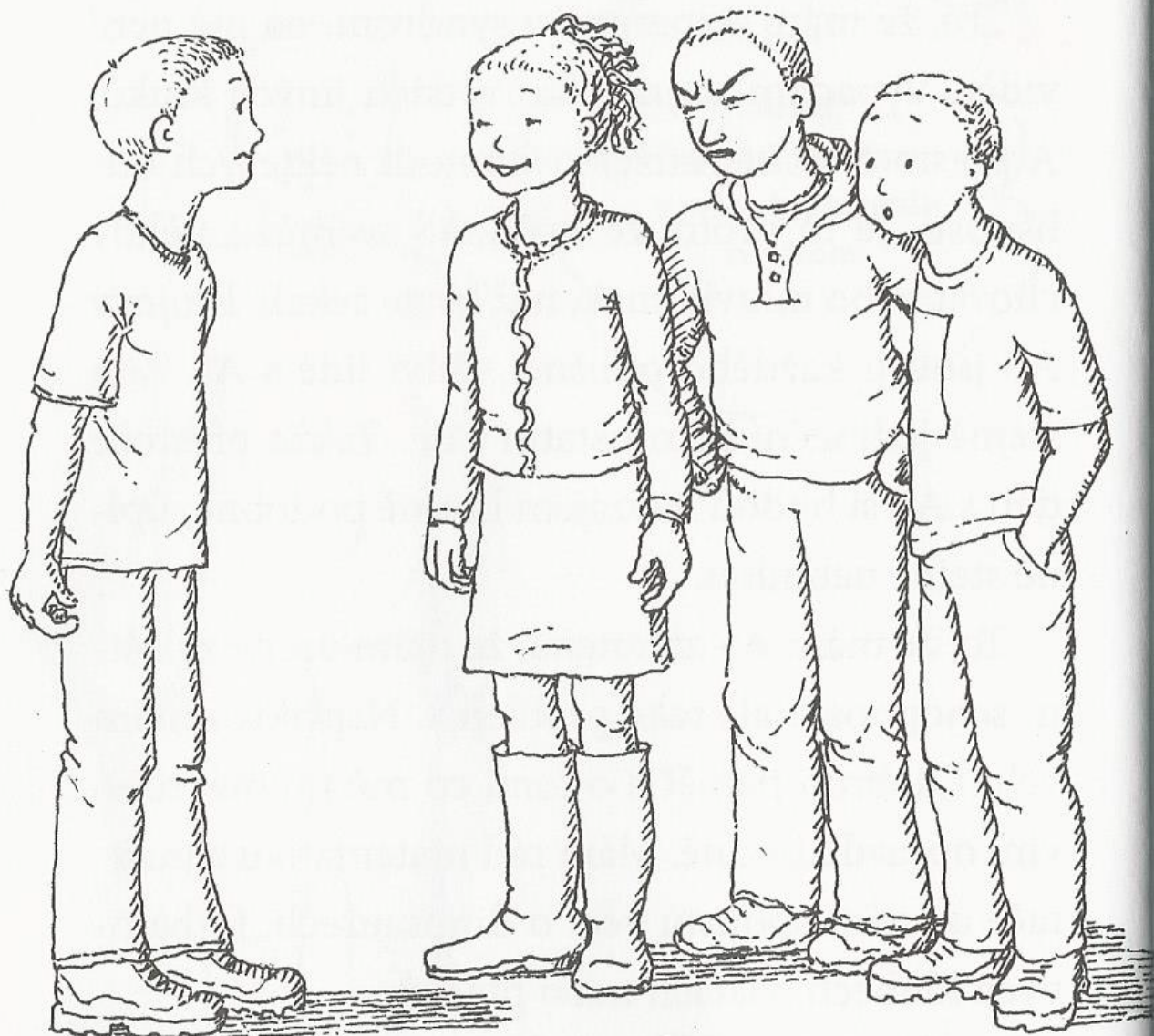
„Většinou tomu říkám AS, je to kratší. Rád bych vám o něm něco řekl – co to je, jak se s ním žije a jak byste mi mohli pomoci, pokud chcete.“



„To, že mám Aspergerův syndrom, na mě není vidět. Vypadám stejně jako většina jiných kluků. A přesto si u mě můžete všimnout některých odlišností. Je to proto, že kvůli AS se můžu někdy chovat nebo mluvit jinak, než byste čekali. Projevy AS jsou u každého odlišné, vždyť lidé s AS jsou stejně jedineční jako ostatní lidé. Takže přestože děti s AS si budou navzájem hodně podobné, úplně stejné nebudou.

To, že mám AS znamená, že mám určité zvláštní schopnosti, ale také problémy. Například mám velmi dobrou paměť a o tom, co mě zajímá, toho vím opravdu hodně. Mám rád matematiku a počítače a znám spoustu věcí o dinosaurech, fotbalových klubech, vlacích nebo ptácích.

Kvůli AS mám ale problémy s věcmi, se kterými obvykle lidé problém nemají. Moje největší potíže spočívá v tom, čemu lidé říkají *sociální citění* – v porozumění druhým a ve vycházení s jinými lidmi.“



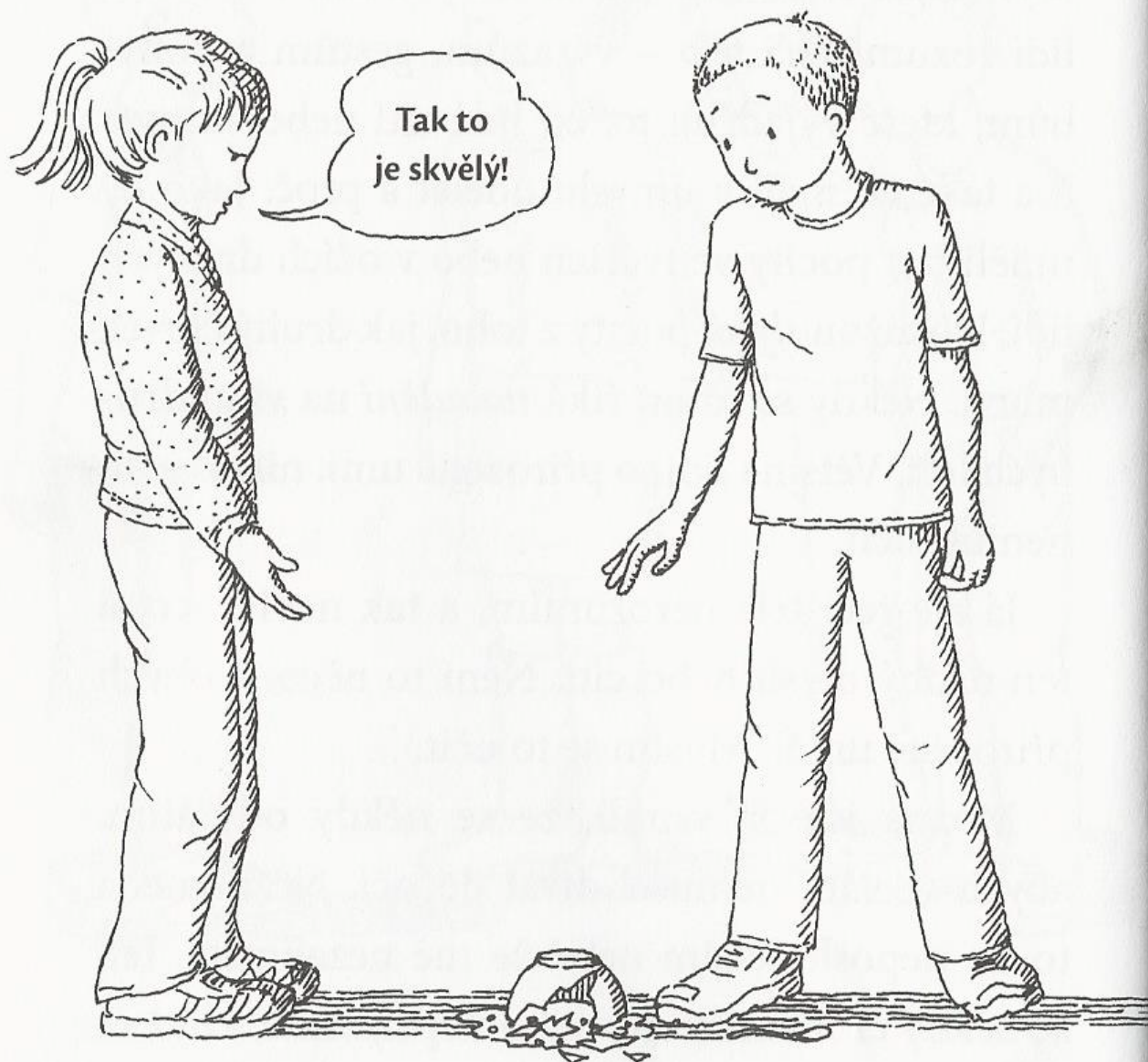
„Je pro mě těžké porozumět tomu, co znamenají výrazy ve tvářích. Nevím, co přesně lidé cítí.“



„Většina lidí si neuvědomuje, že to, co si druzí myslí a jak se cítí, chápou zcela přirozeně. Většina lidí rozumí *řeči těla* – výrazům, gestům a pohybům, které vyjadřují to, co lidé cítí nebo si myslí a také co mají v úmyslu udělat a proč. Jako by uměli číst pocity ve tvářích nebo v očích druhých lidí. Dokážou *slyšet* pocity z toho, jak druhý člověk mluví. Někdy se tomu říká *naladění* na vlnu druhých lidí. Většina lidí to přirozeně umí, nikdo je to nemusí učit.

Já ale řeči těla nerozumím, a tak nevím, co si ten druhý myslí nebo cítí. Není to něco, co bych přirozeně uměl. Musím se to učit.

Možná jste si všimli, že se někdy odvrátím, abych se vám nemusel dívat do očí. Neznamená to, že neposlouchám nebo že mě nezajímáte. Jen se někdy cítím zmateně nebo nepříjemně, když se dívám lidem do očí.“



„I když rozumím slovům, které druhý řekne,  
často nedokážu z jejich tónu hlasu poznat  
skutečný smysl.“

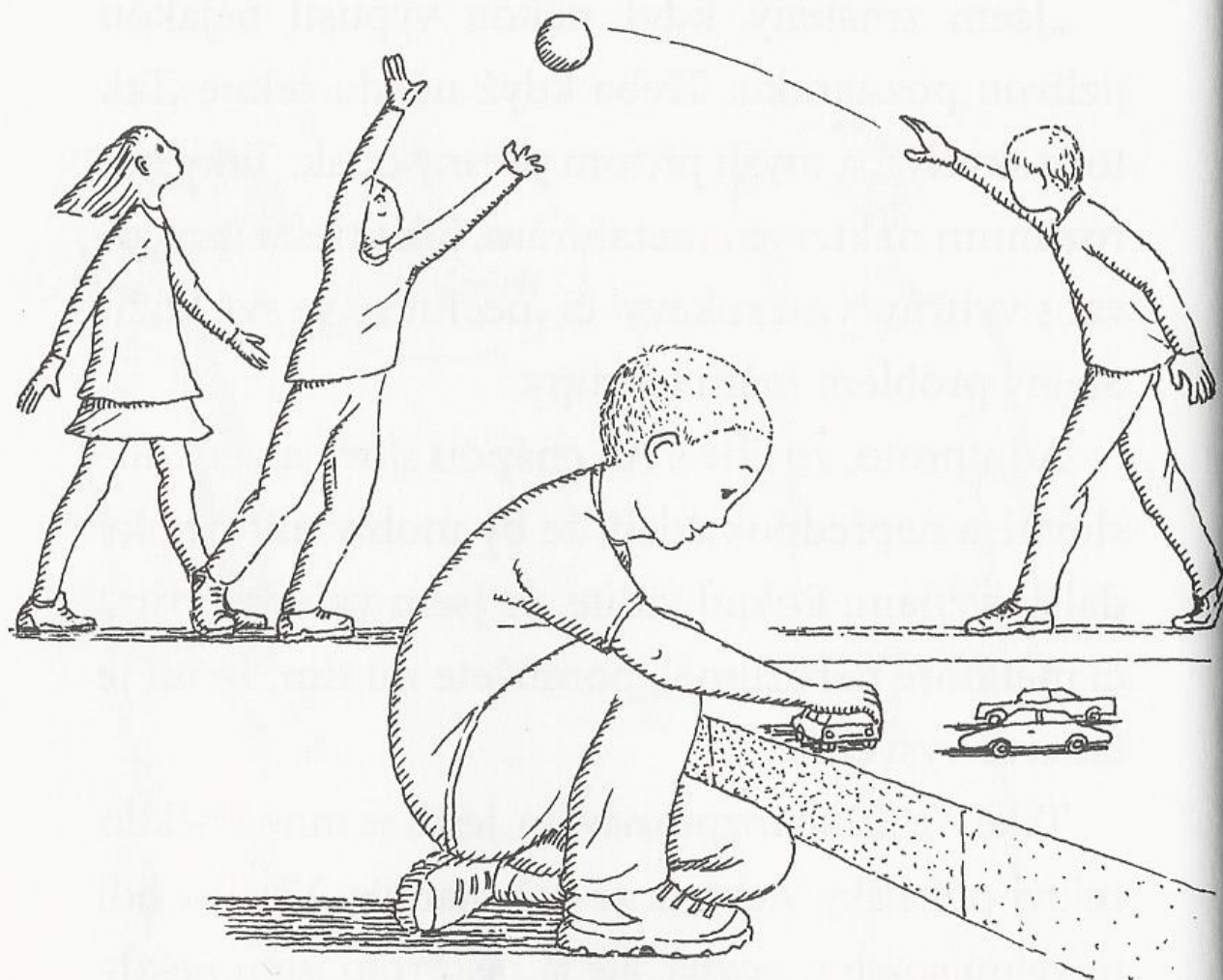


„Jsem zmatený, když někdo vypustí nějakou jízlivou poznámku. Třeba když někdo řekne ‚Tak to je skvělý!‘, a myslí přitom přesný opak. Taky nerozumím některým metaforám, jako třeba ‚pracovat s vyhrnutými rukávy‘ či ‚necítit se ve své kůži‘. Stejný problém mám i s vtipy.

A to proto, že lidé s AS chápou slova a věty doslovně a nepředpokládají, že by mohly mít nějaký další význam. Pokud vidíte, že jsem vašemu vtipu či metafoře nerozuměl, pomůžete mi tím, že mi je laskavě vysvětlíte.

Také jen těžko rozpoznávám, jestli se mnou někdo mluví přátelsky, nebo si ze mě utahuje. Většina lidí to velmi snadno pozná, ale já ne. Proto jsem někdy hodně nervózní, a někdy se můžu i rozčítit, protože si myslím, že se na mě zlobíte, a přitom to tak není.

Vyznám se ve spoustě věcí, kterým třeba jiní lidé vůbec nerozumějí (například v matematice, dějepisu nebo v počítačích). A přesto vás prosím o pochopení, když někdy nerozumím věcem, které jsou pro vás zcela očividné a jasné. Když se to stane, necítím se dobře, a pak můžu říct něco, co vás rozčítí, aniž bych to měl v úmyslu. Řekněte mi, kdyby se to stalo.“



„Někdy si nedokážu bezstarostně  
hrát s ostatními dětmi.“

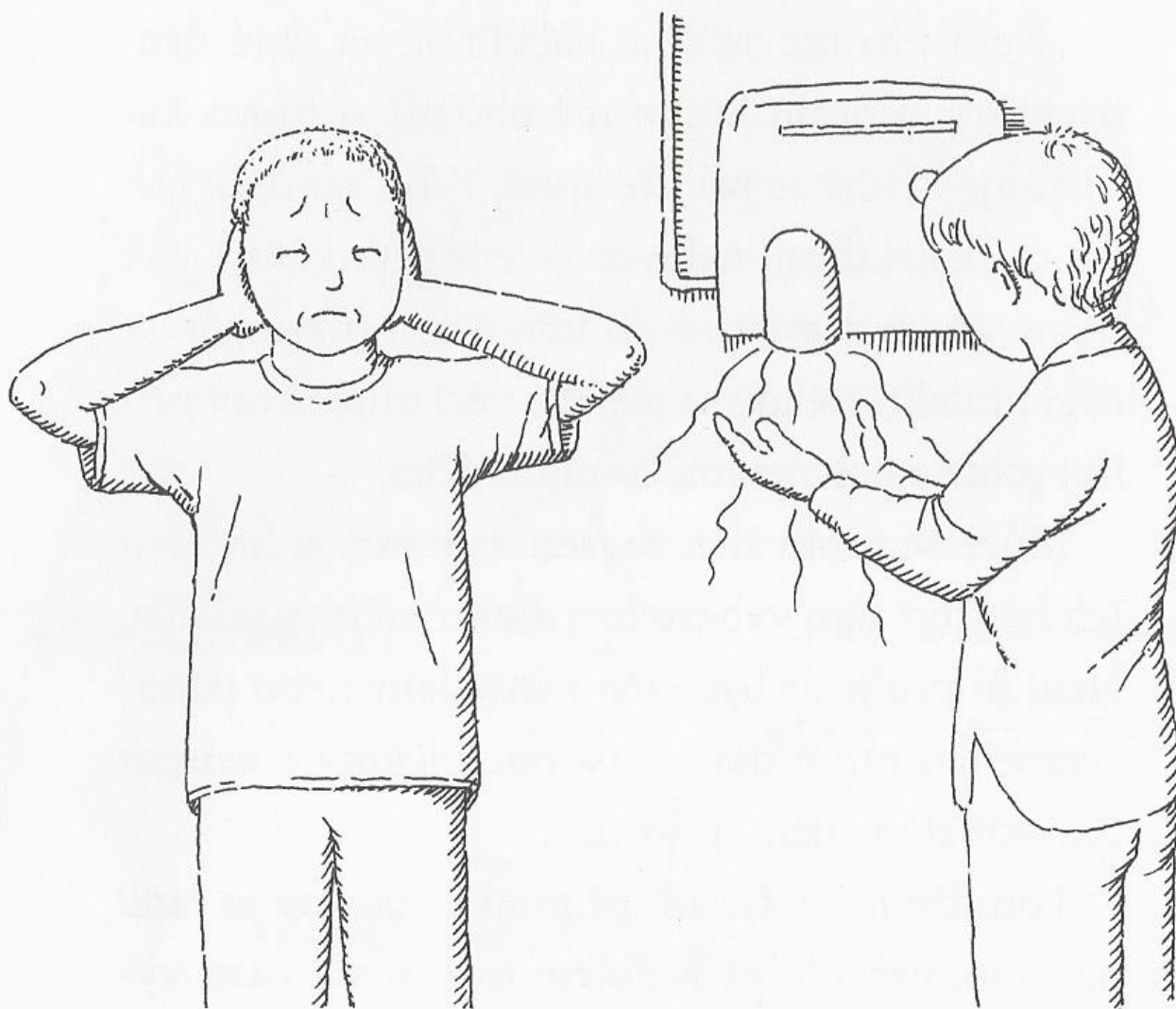


„Není pro mě snadné naladit se na vlnu druhých lidí, a proto je pro mě obtížné si hrát s kamarády, střídat se při hře apod. Když mi není jasné, co druzí dělají nebo co ode mě očekávají, pak mám strach zapojit se do hry, a to i přesto, že se chci přátelit. Někdy se pro mě věci odehrávají příliš rychle a pak nevím, co mám dělat.

Může se proto stát, že jsem ochoten si hrát jen tehdy, když sám vyberu hru a sám určím pravidla. Není to proto, že bych byl namyšlený nebo panačivý. Jen mi to dává větší pocit jistoty a nejsem tolik zmaten cizími pravidly.

Pomůže mi, když mi připomenete, kdy je řada na mně, nebo když věnujete trochu víc času vysvětlení pravidel hry, kterou spolu chceme hrát.

A mějte prosím pochopení pro to, že si někdy potřebuji hrát v tichosti a o samotě. Svět mi někdy připadá příliš hlučný a chaotický, uklidním se, když jsem v takovou chvíli sám.“



„Hlasité zvuky mě mohou i bolet.“

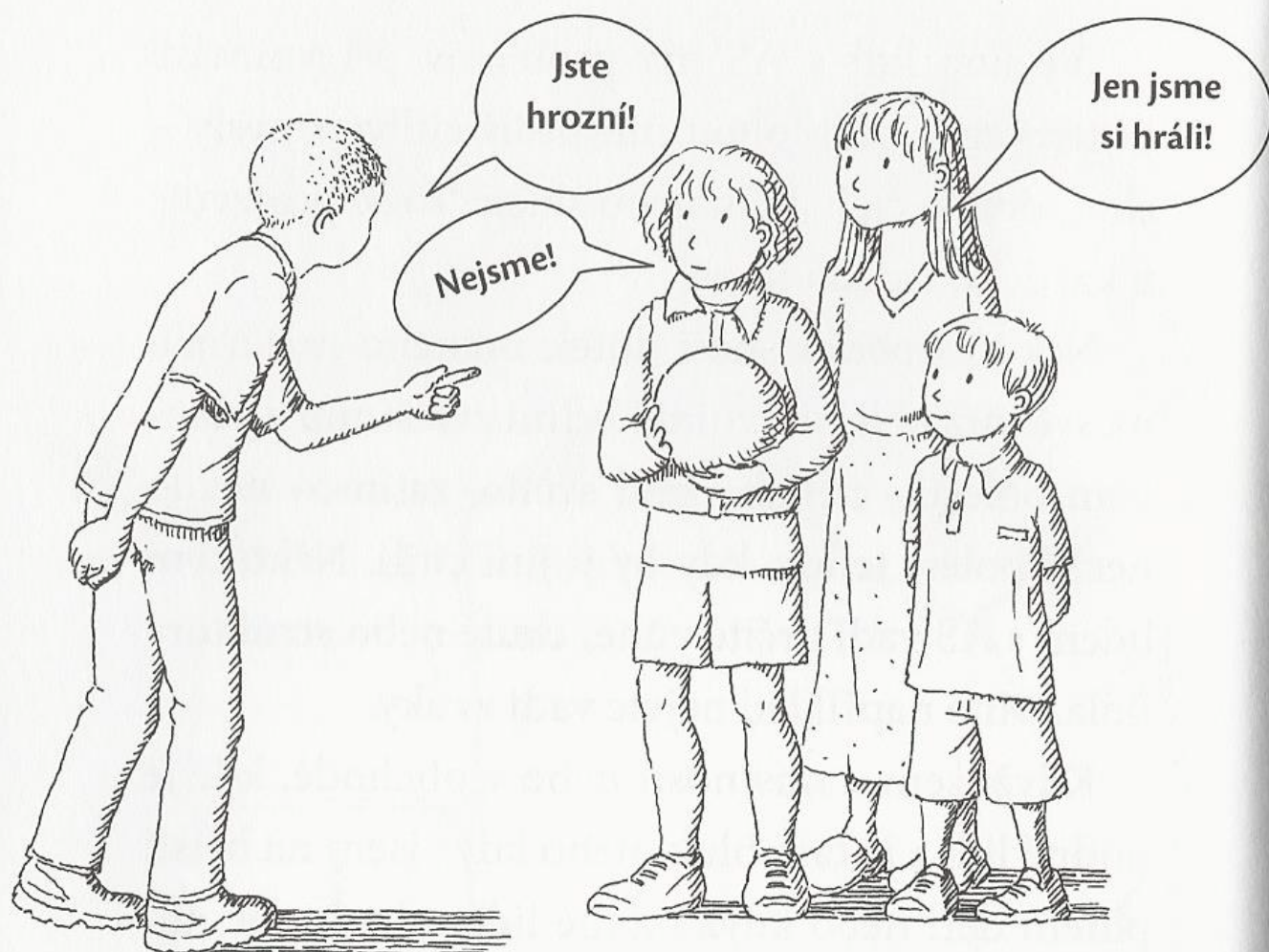


„Většina lidí s AS má problémy při vnímání některých věcí. Mohou mít příliš citlivé smysly – chuť, dotek, čich, zrak nebo sluch. To se projevuje u každého trochu jinak.

Někdo třeba nesnáší dotek určitého materiálu na své kůži. Někdo vnímá velmi zvláštním způsobem bolest – někoho bolí světlo, zatímco někdo necítí bolest tehdy, kdy by ji jiní cítili. Některým lidem s AS vadí určité vůně, chutě nebo struktura jídla. Mně například nejvíc vadí zvuky.

Když jsem v místnosti nebo v obchodě, kde je hodně lidí a je tam hluk, nebo když jsem na hřišti plném dětí nebo když na mě lidé mluví moc nahlas a rychle, tak je toho na mě prostě moc a můžu zpanikařit. Když se třeba najednou ozve hodně hlasitý zvuk, jako je například zvuk puštěného fénu na vlasy, tak mě z toho bolí uši. Pak si někdy uši zakrývám, abych je ochránil před bolestivými, chaotickými zvuky, a mám chuť utéct pryč.

Můžete mi pomoci tím, že nebudete příliš hluční a budete mít pochopení, když se třeba rozčílím jen proto, že jsem na hlučném místě.“



„Je pro mě náročné a složité být pohromadě s více dětmi najednou. Pak se umím i zlobit a chovám se tak, že to vypadá, že se nechci kamarádit.“



„Nejlépe je mi s jedním člověkem, kterého znám a mám ho rád. Někdy špatně chápu, co lidé dělají a také proč to dělají, obzvláště když jsem součástí skupiny lidí. To se opravdu necítím dobře.

Když mi není jasné, co lidé dělají, cítím se hrozně a dokážu říct nebo udělat něco, co přátelé neříkají a nedělají. Ale vůbec to tak nemyslím: je to jen proto, že se cítím nepohodlně nebo v úzkých.

Někdy je kolem mě příliš mnoho zvuků a zrakových podnětů. Třeba když potkám víc nových lidí najednou, tak jen těžko rozpoznávám jejich tváře jednu od druhé a to je docela nepříjemné. Když je ve třídě rámus, špatně se soustředím a pak si třeba nevšimnu, že na mě někdo mluví. Není to proto, že bych chtěl být neslušný.

Většina lidí umí určité zvuky, obrazy nebo vůně odfiltrovat, ale protože mám AS, tak se mi to nedaří. Někdy je toho všeho na mě prostě příliš. Pak cítím potřebu být sám, schovat se někde a být potichu, to mi pomáhá uklidnit se.“



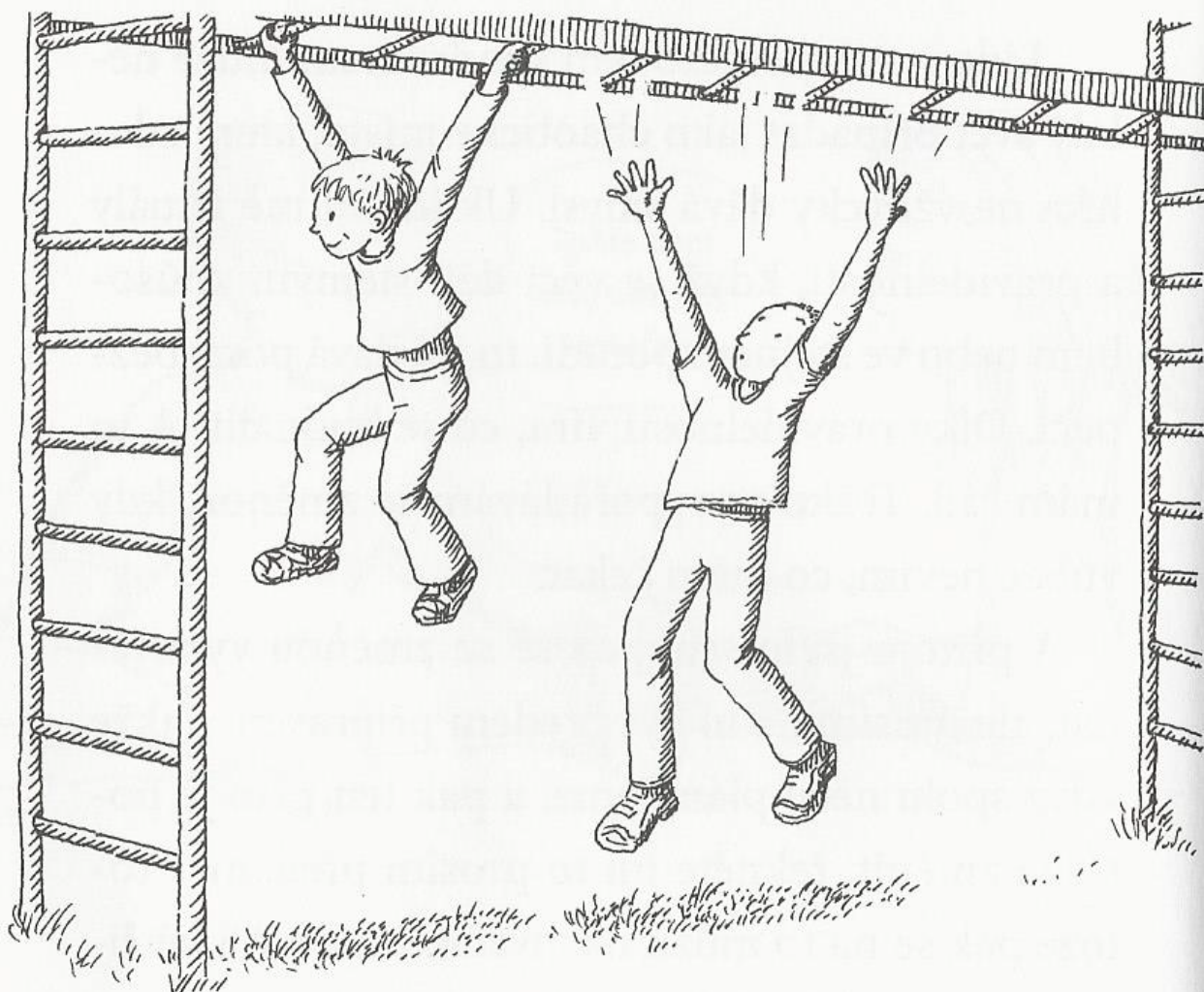
„Dokáže mě rozrušit, když se stane něco nečekaného nebo když dojde ke změně oproti původnímu plánu, aniž by mě někdo předem upozornil.“



„Lidem s Aspergerovým syndromem může někdy svět připadat jako chaotické místo, které zdaleka ne vždycky dává smysl. Uklidňují mě rituály a pravidelnosti, když se věci dějí stejným způsobem nebo ve stejném pořadí, to mi dává pocit bezpečí. Díky pravidelnosti vím, co se bude dít. A to mám rád. Těžko se vypořádávám se změnou, kdy vůbec nevím, co mám čekat.

A přitom jsem schopen se se změnou vypořádat, ale musím na ni být předem připraven. Takže když spolu něco plánujeme, a pak ten plán je potřeba změnit, řekněte mi to prosím předem. Protože pak se na to můžu nachystat. Lidé s AS většinou nemají rádi překvapení.

To ale vůbec neznamena, že bych nerad zažíval nové věci. Jen potřebuji být na ty nové věci připraven předem, aby mi někdo řekl, co se ode mě čeká a co se přesně bude dít. Pak se moc snažím. Například mi moc pomáhá, když někdo napíše na papír, co se bude dít. Je to lepší, než když mi to jenom řekne.“



„Někdy jsem opravdu nešťastný a otrávený,  
protože nemám v rukou tolik síly,  
kolik bych si přál.“



„Lidé s AS mají často potíže s *motorikou*, což znamená, že někdy špatně ovládají a koordinují své tělo a pohyby, rozhodně hůř, než by sami chtěli. Takže působí dojemem, že jsou nešikovní. Mají například problém chytit balón či do něj kopnout nebo napodobovat pohyby druhých při tanci či v hodině bojového umění.

Můj největší problém jsou ramena a paže – nemám v nich dost síly, a tak jsou pro mě některé věci těžké, třeba viset na bradlech. Ale hodně cvičím a je to lepší, postupně mám víc a víc síly a lépe ovládám své tělo.

Pomůže mi, když se mnou budete mít trpělivost, pokud mi něco ve sportu nejde, a když mi ukážete, jak na to. Možná budu potřebovat, abyste mi to ukázali pomalu a také vícrát.

Když mi ukazujete, jak udělat určitý pohyb, je lepší, když u toho stojíte otočení stejným směrem jako já. Je pak pro mě mnohem snazší pohyb opakovat, než kdybychom stáli tváří v tvář. A úplně nejlepší je, když se pohyb učíme spolu před velkým zrcadlem.“



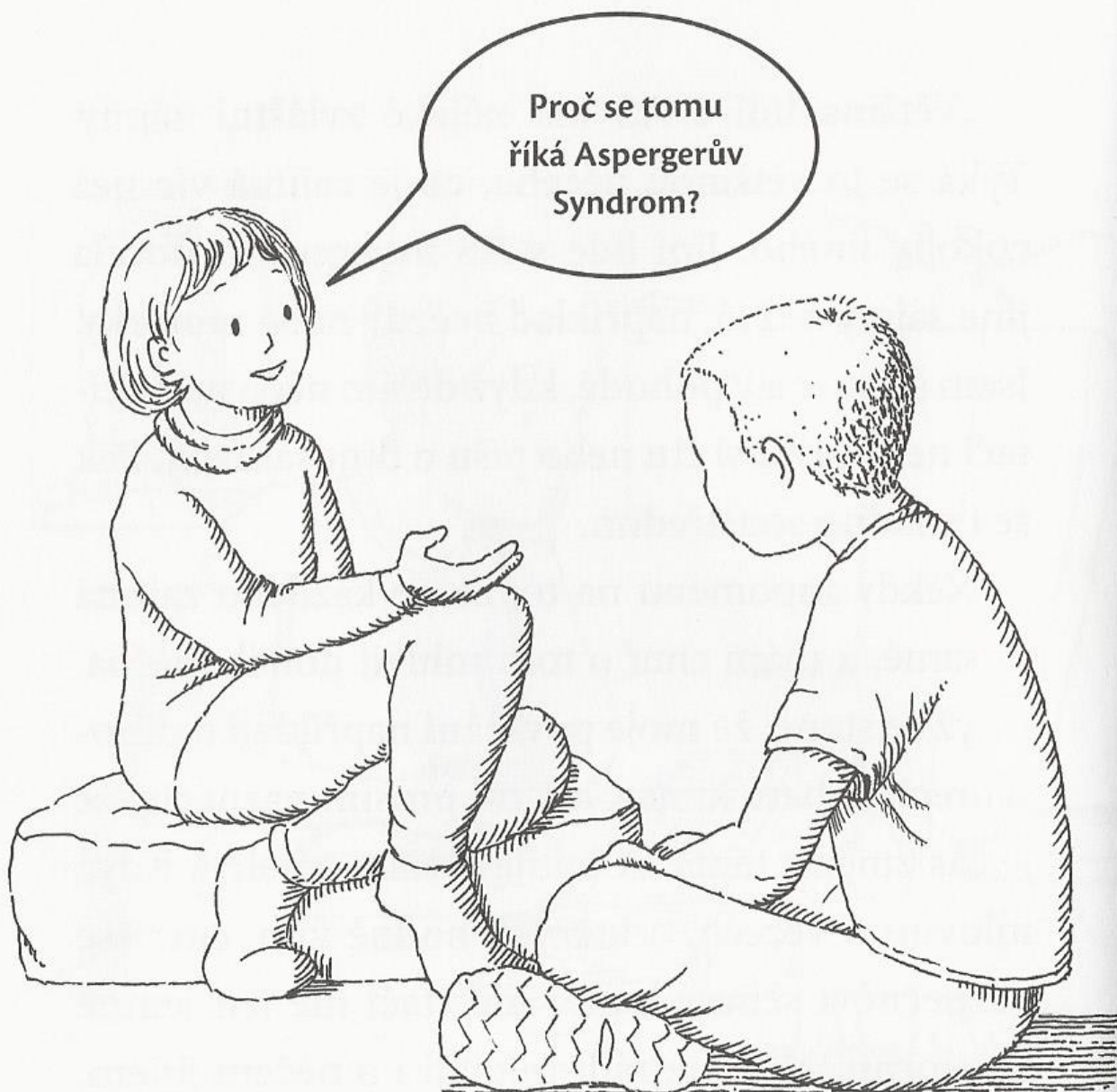
„Jsem šťastný, když se mohu věnovat svým zájmům. Počítače a dinosauři mě neskutečně baví.“



„Většina lidí s AS má nějaké zvláštní zájmy. Týká se to většinou něčeho, co je zajímavá víc než cokoliv jiného. Jiní lidé s AS mohou mít docela jiné zájmy než já, například hvězdy nebo motorky. Jsem šťastný a v pohodě, když dělám něco na počítači nebo když si čtu nebo píšu o dinosaurech. Pak se i snadno soustředím.

Někdy zapomenu na to, že ne každého zajímá to samé, a mám chuť o tom mluvit donekonečna. Když se stane, že moje povídání například o dinosaurech nebere konce, tak mi prosím naznačte, že je čas změnit téma. A buďte u toho trpěliví. Když mluvím o věcech, o kterých hodně vím, cítím se bezpečně a sebevědomě. Ale stačí mě jen jemně upozornit, že byste rádi mluvili i o něčem jiném. Je velmi pravděpodobné, že si nepřičtu váš výraz ve tváři a nevšímnu si, že se nudíte.

Když lidé s AS dospějí, mohou se z nich stát experti svého oboru. Někteří počítačovní experti se o počítače zajímali od svého dětství stejně jako já. A někteří z nich mají také AS.“



„Proč se tomu říká Aspergerův syndrom?  
Je to nemoc? Budeš ho mít už navždy?“



„Dostal jméno po doktoru Hansi Aspergerovi, který ve 40. letech 20. století pracoval s dětmi. Aspergerův syndrom není nemoc. Je to druh autismu, což je dispozice, která ovlivňuje způsob, jakým mozek zpracovává informace.

Tento druh autismu znamená, že můj mozek zpracovává velmi dobře některé informace, například fakta nebo čísla. Má ale problém zpracovat ten typ informací, které nám pomáhají dávat správný význam tomu, co si lidé myslí, cítí a co říkají. AS mají kluci i holky, ale kluků je víc.

Nikdo přesně neví, proč někteří lidé AS mají a jiní ne. Jednoduše se s ním někteří lidé narodí, aniž by si toho někdo všiml do doby, kdy trochu vyrostou. AS budu mít vždycky, ale jak porostu, budu možná schopni se naučit všechno to, co je pro ostatní přirozené. Je mnohem snazší se s AS naučit žít, když má člověk kolem sebe přátele a dospělé, kteří mu v tom pomáhají.

Mít AS má také své výhody. Lidem s AS to většinou skvěle myslí a mohou se stát odborníky v tom, co je nejvíc zajímavá. Dokonce i někteří slavní vědci prý měli AS, třeba Albert Einstein. Nikdy nevíš! Třeba se ze mě jednoho dne stane světový odborník na dinosaury nebo vyvinu úplně nový počítačový jazyk!“



„Nejvíc mi pomůžeš tím, že budeš brát ohled na to, že mám AS, a budeš se mnou mít soucit.“



„Pozvěte mě mezi sebe, ale zároveň mějte prosím pochopení, že pro mě není vždycky snadné být mezi lidmi. Když se rozhodnu být sám, neznamená to, že se nechci kamarádit.

- Nemluvte prosím příliš rychle. Jinak se může stát, že nezachytím všechno, co říkáte.
- Nespěchejte prosím, když vysvětlujete pravidla hry.
- Možná budu potřebovat vaši pomoc při střídání ve hře. Dejte mi vědět, jestli mám čekat, až na mě přijde řada, a zkuste přitom být trpěliví.
- Nezlobte se, když vás špatně pochopím.
- Ne vždycky si uvědomím, že jsem řekl nebo udělal něco, co vás naštvalo nebo bylo hloupé. Tak mi to prosím řekněte, když se to stane.
- Myslete prosím na to, že obvykle chápu věci doslova. A tak někdy nepochopím metaforu, vtip nebo jízlivou připomínku.
- Je-li to možné, dejte mi vědět předem, když se bude měnit plán, abych se na to mohl připravit.

- Mám velmi citlivý sluch, tak na mě prosím nekřičte a zkuste nedělat hlasité zvuky, když to nikdo nečeká. Pamatujte prosím, že lidé s AS mohou mít problémy se sluchem, dotekem, chutí nebo čichem nebo třeba s příliš jasným světlem apod.

Vězte, že i když si moc přeji mít kamarády, někdy se prostě neumím chovat se přátelsky. Potřebuji vaši pomoc, přízeň a trpělivost. A zkusím to samé pak dávat i vám!“



# Jak mohou pomoci učitelé

## KDYŽ VĚDÍ, CO MI NEDĚLÁ DOBŘE

„Mějte prosím na paměti, že mě ve škole spousta věcí vyvádí z míry a je pro mě těžké to zvládnout. Například:

- Volba. Je pro mě nesmírně těžké se rozhodnout mezi jedním a druhým.
- Rušivé prostředí. Není pro mě lehké odfiltrovat nebo ignorovat zvuky z okolí. Hůř se pak soustředím a můžu být nervózní.
- Hlasité, nečekané zvuky – od fénů na vlasy po požární alarmy. I zvýšený hlas ve mně vzbuzuje paniku.
- Některým dětem s AS nedělá dobře světlo ze školních zářivek, obzvláště když blikají. Může se pak zdát, že se poznámky na tabuli nebo i celá tabule hýbou, a je těžké přečíst, co je na ní napsáno.
- Nečekané změny. Dejte mi prosím vědět předem, když se něco mění nebo když se má stát něco pro mě neočekávaného – počínaje rozvrhem a konče zastupujícím učitelem.
- Když vás špatně pochopím nebo udělám nějakou jinou chybu, cítím se hloupě. S tímhle mi moc pomáhají „Společenské příběhy“\*.

---

\* Techniku „Společenské příběhy“ vyvinula v roce 1991 Carol Gray. Při práci s dětmi trpícími AS se výborně osvědčuje, jelikož je učí, podle jakých vodítek se mají orientovat v sociální situaci. Vede také druhé k pochopení úhlu pohledu a chování dítěte s AS. První „Společenský příběh“ by měl popisovat dovednost nebo situaci, ve které je pro dítě s AS úspěšná a bezproblémová. Další „příběhy“ pak vysvětlují situace, ve které se chování dítěte vymyká očekávanému jednání, a navádí jej na vhodné chování i prožitky. – (pozn. překl.)



- Přestávky. Přestávky nemají žádnou jasnou strukturu, proto nikdy nevím, co mám dělat. Potřeboval bych poradit s tím, jak si hrát s jinými dětmi. Někdo by mě mohl třeba naučit nějaké hry, které se hrají na hřišti, abych se mohl přidat. Jindy zase potřebuji být chvíli sám. Podobné je to v polední přestávce, když jdeme na oběd a v jídelně je hrozný hluk.“

## MÉNĚ STRESU

„Je několik jednoduchých věcí, které mi mohou hodně pomoci, abych nebyl ve škole tak nervózní a lépe vše zvládal. Například:

- Udělejte mi prosím rozvrh, abych mohl mít pořád přehled o tom, co a kdy se ve škole děje. Jinak jsem nervózní a jsem v úzkých. Neumím si informace zapamatovat, když je jen slyším. Potřebuji je vidět. Když jsem byl malý, měl jsem rozvrh s obrázky, ale teď když už jsem větší, mi vyhovují psané rozvrhy.
- Když se něco změní, pomůže mi, když se na rozvrhu změni obrázky nebo se na psaný rozvrh umístí poznámka.
- Někdy je toho ve třídě na mě moc a potřebuji si někde *zalézt* a odpočinout si. Bylo by skvělé, kdybych mohl mít nějaký tichý koutek nebo jiné tiché místo. Také mi pomáhá, když vím, že po každém splněném úkolu následuje přestávka. To mě motivuje dokončit svou práci.
- Vyvádí mě z míry, když jsou některé učebnice přeplněné textem. Pomohlo by mi, kdyby mi učitel



v učebnici třeba zakryl některé příklady, aby to bylo přehlednější.

- Naučte mě prosím, jak se uklidnit, abych necítil tolik úzkosti. Myslím, že by mi opravdu pomohlo, kdyby mě někdo naučil relaxační techniky, například dechové cvičení nebo masáž chodidel.“

## MLUVENÍ A NASLOUCHÁNÍ

„Zkuste prosím myslet na to, že na způsobu, jakým se mnou mluvíte, velmi záleží. Závisí na něm to, kolik budu schopný z řeči pochopit a pojmout. Mějte prosím pochopení, že to může někdy vypadat, že nedávám pozor, i když to tak není.

- Když mluvíte moc rychle, většinou nejsem schopen porozumět úplně všemu. Zkuste mluvit pomaleji a dělejte mezi větami přestávky.
- Pokud na začátku první věty neřeknete mé jméno, možná si vůbec neuvědomím, že mluvíte se mnou, obzvláště když jsem v tu chvíli mezi jinými lidmi. Když neodpovídám, nesnažím se vás ignorovat. Když řeknete mé jméno až na konci věty, pak ji nejspíš neslyším vůbec. Je pro mě mnohem lepší, když řeknete ‚Adame, podej mi, prosím, tu knihu‘, než ‚Prosím tě, podej mi tu knihu, Adame‘.
- Některé děti s AS se lépe soustředí na to, co se jim říká, když se přitom nedívají na učitele.\* Někdy je těch informací, které přichází skrze oči i uši, příliš.

---

\* Nedávné výzkumy ukázaly, že podobný problém mohou mít i jiné děti. – (pozn. autorky)



Pak raději jen poslouchám, ale nedívám se. A nedělám to proto, že bych byl nevychovaný. V tu chvíli to může být ten jediný způsob, jakým můžu dávat pozor na to, co mi říkáte.

- Zkuste se prosím vyjadřovat jasně a jednoznačně. Když například řeknete „Uklid' si“, nemusím vědět, jak to myslíte. Jestli chcete, abych posbíral papíry ze země a dal je do koše, tak mi to prosím řekněte.
- Jako většina lidí s AS, i já se nejlépe učím, když vidím, co máte na mysli. Proto je lepší, když mi vše napíšete, ne jen řeknete. Můžete nakreslit diagram nebo obrázek, a tak mi lépe vysvětlíte, o co jde. Nejenže to lépe pochopím, ale také si to lépe zapamatuji.”

## JINÉ NEOBVYKLÉ OBTÍŽE

„To, jak se mi daří ve škole, ovlivňují ještě další zvláštnosti AS:

- Když mě nějaký předmět nebo téma nebaví nebo mi připadají příliš těžké, lehce se naštvu nebo vzdávám. S AS je někdy dost těžké najít motivaci dělat věci, které dělat nechcete. V tom mi moc pomáhají „Společenské příběhy“, nálepky a odměny. Určitě by pomohlo, kdyby se učitelé pokusili nějak propojit učivo s mými zájmy. Anebo kdyby mi dovolili, abych se mohl na chvíli věnovat svým zálibám. Třeba za odměnu za to, že jsem splnil nějaký školní úkol.
- Výjimečně se může stát, že mě některý konkrétní předmět nebo téma přímo děsí. V tu chvíli možná nebudu vůbec schopen se o něm něco naučit, a do-



konce se ani podívat na video, které se ho týká. Mějte prosím pochopení, když se mi to stane.

- Mám problém s neobratností podobně jako spousta jiných dětí s AS. Obzvláště těžké je pro mě psaní rukou a taky vykonávání některých sportů, v tomto směru potřebuji zvláštní pomoc a pochopení. Některým dětem při psaní pomáhají pomocné linky.
- Moc se mi nedaří uspořádat si každodenní záležitosti a úkoly. S tím mi můžete hodně pomoci tak, že mi dáte seznam úkolů, které mám udělat, včetně pořadníku. Místo všeobecných pokynů tam bude třeba konkrétně fyzické cvičení, sbalení tašky do školy, příprava do školy nebo domácí úlohy.
- Protože mám AS, potřebuji pomoci nejen v jednotlivých školních předmětech, ale také poradit s tím, jak chápat druhé lidi a jak se k nim chovat. V tomhle mi hodně pomáhají „Společenské příběhy“ a komiksové konverzační obrázky\*. Pomáhá mi taky skupina, ve které společně cvičíme sociální dovednosti. Víte, když mi pomůžete teď v dětství s tím, jak se zařadit do společnosti, pak to hodně ovlivní celý můj další život, to jak porostu a budu dospívat. Díky!“

---

\* Techniku „Konverzace v komiksovém formátu“ vytvořila Carol Gray. Jde o techniku konverzace mezi dvěma a více lidmi, která rozhovor spojuje s jednoduchými kresbami. Tyto kresby slouží k ilustraci probíhající komunikace, vizuálnímu rozboru situace a hledání řešení. Jsou výbornou přípravou pro zvládnutí „Společenských příběhů“. – (pozn. překl.)

## **Doporučená četba, webové stránky a organizace**

Pokud byste se o Aspergerově syndromu rádi dozvěděli více, zde najdete odkazy na užitečné knihy, webové stránky a organizace. Některé z knih napsali lidé, kteří AS sami mají.

### **Literatura**

#### **BELETRIE**

Ambjørnsen, I.: Elling – Pokrevní bratři. Doplněk, 2007.

Haddon, M.: Podivný případ se psem. Argo, 2011.

Williams, D.: Nikdo nikde, Portál, 2009.

#### **VÝCHOVNĚ-VZDĚLÁVACÍ PUBLIKACE**

Al-Ghani, K. I.: Divoké zvíře. První pomoc při zvládnutí hněvu u dětí s Aspergerovým syndromem. Edika, 2014.

Attwood, T.: Aspergerův syndrom: porucha sociálních vztahů a komunikace. Portál, 2012.

Bělohlávková L., Gnanová E.: Podporované zaměstnávání pro lidi s Aspergerovým syndromem. APLA, 2008.



- Bělohlávková L., Vosmik M.: Žáci s poruchou autistického spektra v běžné škole. Portál, 2010.
- Beyer, J., Gammeltoft, L.: Autismus a hra, Portál, 2006.
- Boyd, B.: Výchova dítěte s Aspergerovým syndromem: 200 nápadů, rad a strategií. Portál, 2011.
- Clercq, Hilde de: Mami, je to člověk nebo zvíře? Portál, 2007.
- Dubin, N.: Šikana dětí s poruchami autistického spektra. Portál, 2009.
- Janáková, L.: Sama bych se v nebi bála: Příběh dítěte s Aspergerovým syndromem v náhradní rodině. Triton, 2012
- Lawson, W.: Život za sklem: osobní výpověď ženy s Aspergerovým syndromem. Portál, 2008.
- Pešek, R.: Kyslíková maska pro rodiče dětí s Aspergerovým syndromem. Pasparta, 2013.
- Preißmann, Ch.: Život s Aspergerovým syndromem: příběh psychoterapie. Portál, 2010.
- Thorová, K.: Výjimečné děti: Aspergerův syndrom [informační příručka]. Apla, 2007.
- Thorová, K.: Poruchy autistického spektra: dětský autismus, atypický autismus, Aspergerův syndrom, dezintegrační porucha. Portál, 2012.
- Vermeulen, P.: Autistické myšlení. Praha, Grada, 2006.

## Webové stránky a sdružení

<http://www.aspergeruvsyndrom.cz> – Online poradna a portál informací provozovaný společností APLA Praha, střední Čechy, o.s.

<http://www.autismus.cz> – Online poradna a portál s informacemi o autismu provozovaný společností APLA Praha, střední Čechy, o.s.

<http://www.autistik.cz> – Web občanského sdružení Autistik, které vzniklo s cílem pomáhat lidem s autismem.

## Filmy

**Rain Man.** USA, 1988, 133 minut.

Jeden z prvních filmů natočený na téma autismu. Snímek nabízí pohled do světa autistického muže Raymonda, který žije v ústavu, na jeho setkání se zdravým bratrem a na vzájemné poznávání dvou zcela odlišných světů.

**Mary a Max.** Austrálie, 2009, 89 minut.

Animovaný příběh o přátelství dvou zcela odlišných lidí – buclaté holčičky Mary a obézního čtyřicátníka Maxe, který má Aspergerův syndrom.



**ADAM.** Velká Británie, 2009, 99 minut.

O Adamovi s Aspergerovým syndromem, který je osamělý a plachý a navazuje přátelství se svou sousedkou Beth.

**Zamilovaní blázni** (Mozart and the Whale). USA, 2005, 90 minut.

Setkání geniální umělkyně a hudebnice Isabelle s matematikem Donaldem, který má lehkou formu Aspergerova syndromu. Jejich setkání Donaldovi obrátí život vzhůru nohama.

**Človíček Tate** (Little Man Tate). USA, 1991, 99 minut.

O geniálním sedmiletém chlapci Fredovi s Aspergerovým syndromem, který se jednoho dne vzbouří proti všem omezením a požadavkům okolí...

## Závěrečné slovo odborné korektorky

Knih *Povím vám o Aspergerově syndromu* je publikací, která po řadu let na našem trhu chyběla. Její podtitul *Průvodce pro přátele a rodinu* zcela vystihuje obsah a informace, které v ní čtenář objeví. Za zmínku stojí také půvabné ilustrace Jane Telfordové, která realistickými obrázky vtipně glosuje předkládaný text.

Výhodou této útlé publikace je právě její stručnost a přímočarost. Je psaná z pohledu chlapce s Aspergerovým syndromem a právě díky tomu je velmi dobře srozumitelná jak pro sourozence a rodiče těchto dětí, tak pro děti samotné.

V úvodu se seznámíme s Adamem, který nás svým vyprávěním provází každodenními obtížemi, se kterými se setkává. Na příkladech z reálného života nám představí základní příznaky této diagnostické jednotky (například kapitoly *Zmaten mezi lidmi*, *Čtení pocitů*, *Zvláštní zájmy*, *Nečekané změny*), ale i další zvláštnosti, které se často u Aspergerova syndromu objevují (*Motorická neobratnost*).

Adam srozumitelně vysvětluje, v jakých situacích mívá problémy, co je pro něj v tu chvíli těžké a proč se vlastně chová z našeho pohledu tak nepochopitelně. Většinou se jedná o banální situace, ve kterých bychom ani žádný problém neočekávali, tím spíše je



pro okolí překvapující, když se šikovný a inteligentní chlapec nebo děvče se spoustou vědomostí a akademických zájmů nedokáže vypořádat se základními otázkami komunikace a chování mezi lidmi.

Pochopíme, že mnoho problémů a nedorozumění přináší neschopnost lidí s AS naladit se s druhými na stejnou vlnu, neschopnost porozumět významu jejich sdělení, třeba prostřednictvím tónu hlasu nebo skrze emoce promítané ve tvářích. Adam nám vysvětluje, že se nechce záměrně chovat ani panovačně, ani povýšeně, jak by se někdy mohlo zdát, ale situaci nerozumí a potřebuje od nás ostatních konkrétní pomoc. Měli bychom mít především pochopení pro jeho způsob myšlení a namísto nadávek nebo výčitek bychom mu měli raději v klidu vysvětlit...

Postupně s Adamem projdeme možné problematické situace v rodině, mezi kamarády i ve škole. Cenné jsou zejména konkrétní poznámky, co dítě potřebuje, aby situaci zvládlo lépe – například od učitele v hodině. Tento způsob vyprávění je vhodný i jako podklad pro terapeutickou práci s dětmi. Děti s Aspergerovým syndromem mohou použít Adamovo vyprávění jako model, jakým způsobem si mají říci o pomoc a naučit se problematické situace řešit.

Užitečná je i doporučená literatura v závěrečné části. Čtenáři tam najdou jak beletrii, která nám dále pomůže porozumět světu dětí a dospělých s Aspergerovým syndromem, tak i odborné publikace a výchovné

rádce pro rodiče. Cenné jsou i kontakty na sdružení, která mohou nabídnout pomoc při řešení náročných situací a poskytnout další informace.

Jana Pejčochová,  
klinický dětský psycholog



JUDE WELTON

# POVÍM VÁM O ASPERGEROVĚ SYNDROMU

PRŮVODCE PRO RODINU A PŘÁTELE

Seznamte se s Adamem, který má Aspergerův syndrom!

Publikace je určena především samotným **dětem ve věku od 7 do 15 let**, které mají Aspergerův syndrom, a také jejich rodičům, vyučujícím, vedoucím zájmových kroužků nebo kamarádům. Je psána z pohledu chlapce Adama s touto poruchou, který svým vyprávěním provází každodenními obtížemi, se kterými se setkává. Dětsky srozumitelnými slovy Adam vysvětluje, v jakých situacích mívá problémy, co je pro něj v tu chvíli těžké a proč se vlastně chová z našeho pohledu tak nepochopitelně. Postupně s Adamem projdeme možné problematické situace v rodině, mezi kamarády i ve škole. Cenné jsou zejména konkrétní poznámky, co dítě potřebuje, aby situaci zvládlo lépe – například od učitele v hodině.

Díky vyprávění o poruše z pohledu dítěte a jazykem dítěte je kniha pochopitelná i malému čtenáři. V ilustrativním příběhu se děti s Aspergerovým syndromem velmi snadno poznají, budou si umět říci o pomoc a naučí se problematické situace řešit.

**edika.**

ISBN 978-80-266-0564-5

V kompletní nabídce naleznete již více než **4 400** knižních titulů z mnoha zajímavých oborů.

Objednávky knih:  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz) | [eshop@albatrosmedia.cz](mailto:eshop@albatrosmedia.cz)  
bezplatná linka 800 555 513



9 788026 605645