



INFORMAČNÝ LETÁK



MALÝ SPRIEVODCA PRE VEĽKÉ POROZUMENIE PRE STARÝCH RODIČOV, SÚRODENCOV A BLÍZKYCH DETÍ S PAS

Keď sa v rodine objaví dieťa s poruchou autistického spektra (PAS), často to prináša veľa otázok, neistoty, ale aj emócií. Tento text vznikol ako jemné pozvanie k porozumeniu – nie ako poučka, ale ako most medzi svetom dieťaťa a svetom nás dospelých.

Je prirodzené, že niektoré veci môžu pôsobiť nepochopiteľne. Možno si poviete: „Prečo reaguje takto?“ alebo „Prečo to robia inak?“ Dôležité však je vedieť, že PAS nie je výsledkom výchovy, rozmazanosti ani „zlej fázy“. Nie je to niečo, čo by sa dalo napraviť prísnejším prístupom alebo väčším tlakom.

Je to jednoducho iný spôsob, akým funguje mozog. Tento rozdiel ovplyvňuje to, ako dieťa komunikuje, ako rozumie sociálnym situáciám, ako vníma svet cez zmysly – zvuky, svetlo, dotyk – aj to, ako veľmi potrebuje istotu, rutinu a predvídateľnosť. Každé dieťa s PAS je jedinečné. Niektoré rozpráva menej, iné naopak veľmi veľa, najmä o témach, ktoré ho fascinujú. Niekedy nerozumie humoru alebo veciam „medzi riadkami“, berie slová doslovne. Môže potrebovať viac času na odpoveď alebo sa vyhýbať očnému kontaktu.

To, čo je pre nás bežné, môže byť pre dieťa s PAS zahlcujúce – hluk, svetlá, dotyky či určité materiály. Po náročnom dni býva vyčerpané oveľa viac, než by sme čakali. A potom je tu potreba istoty. Rutina, opakovanie, známe veci – to všetko pomáha dieťaťu cítiť sa bezpečne. Keď sa plány menia alebo keď je podnetov priveľa, môže prísť silná reakcia – plač, krik, stiahnutie sa alebo „zamrznutie“. Nejde o vzdor. Ide o preťaženie.

**ZA KAŽDÝM SPRÁVANÍM JE NEJAKÁ POTREBA. KEĎ SA NÁM
PODARÍ JU UVIDIEŤ, DOKÁŽEME REAGOVAŤ S VÄČŠÍM
POKOJOM A POROZUMENÍM.**



Nadácia
Volkswagen Slovakia

Tento projekt bol realizovaný vďaka
podpore NADÁCIE VOLKSWAGEN SLOVAKIA



METANOIA
centrum duševného zdravia

Deti s PAS nepotrebujú, aby sme ich „napravili“. Potrebujú, aby sme im pomohli cítiť sa v tomto svete bezpečne.

Pre starých rodičov to môže byť niekedy obzvlášť náročné, niektoré veci nedávajú hneď zmysel. To najcennejšie, čo však môžete priniesť, nie je dokonalé porozumenie, ale otvorenosť, trpezlivosť a láskavý záujem.

ČO POMÁHA V KOMUNIKÁCIÍ S DIEŤAŤOM S PAS

Veľmi pomáha, keď komunikujeme jednoducho a konkrétne. Namiesto všeobecných viet stačí povedať, čo presne myslíme. Rovnako dôležité je dať dieťaťu čas – na odpoveď, na reakciu, na spracovanie situácie. A rešpektovať jeho hranice, napríklad aj to, že objatie preň nemusí byť vždy príjemné.

* BUĎTE KONKRÉTNI

Namiesto: „Správaj sa normálne.“

Skúste: „Prosím, sadni si sem ku mne.“

* DAJTE ČAS

Dieťa môže potrebovať viac času na odpoveď.

* REŠPEKTUJTE HRANICE

Ak nechce objatie, rešpektujte to, nie je to osobné.

* ZACHOVAJTE POKOJ

Pokoj dospelého je pre dieťa oporou. Keď zostaneme pokojní, pomáhame upokojiť aj jeho nervový systém.

* PÝTAJTE SA RODIČOV

Veľkou oporou pre dieťa sú jeho rodičia – a zároveň aj pre vás sú tým najlepším zdrojom informácií. Poznajú svoje dieťa najlepšie. Aj keď niektoré ich rozhodnutia môžu pôsobiť prísne alebo nezvyčajne, majú svoj dôvod. Dôvera v nich je obrovským darom.

* FRÁZY, KTORÝM SA RADŠEJ VYHNÚŤ:

„Za nás toto nebolo.“

„Treba ho viac pritvrdiť.“

„Veď on je šikovný, nič mu nie je.“

„Z toho vyrastie.“

Takéto vety zvyšujú tlak – na dieťa aj rodičov.



AKO PODPORIŤ RODIČOV DETÍ S PAS?

Rodičia detí s PAS často fungujú v neustálej pohotovosti. Podpora od širšej rodiny je pre nich obrovskou úľavou.

* DÔVERUJTE IM

Rodičia svoje dieťa poznajú najlepšie. Aj keď niektoré veci môžu vyzerať „prísne“ alebo „zvláštne“, majú svoj dôvod.

* NEZĽAHČUJTE SITUÁCIU

Vety ako „veď je to normálne dieťa“ môžu znieť povzbudivo, no často znamenajú, že náročnosť nie je videná.

* PÝTAJTE SA NAMIESTO HODNOTENIA

„Ako vám viem pomôcť?“
„Čo mu/jej v tejto situácii pomáha?“

* REŠPEKTUJTE DOHODNUTÉ PRAVIDLÁ

Ak rodičia niečo nastavili (rutinu, spôsob komunikácie, hranice), pomáha, keď ich drží celá rodina.

* PONÚKNITE KONKRÉTNU POMOC

Nie „keby niečo zavolajte“, ale napríklad: „V sobotu prídem na hodinu, aby ste si mohli oddýchnuť.“

* VYJADRITE SLOVÁ PODPORY

Aj obyčajné „Vidím, že to nemáte ľahké. Robíte, čo sa dá.“ má veľkú silu.
„Čo mu/jej pomáha, keď je toho veľa?“

Aj malá zmena v prístupe môže urobiť veľký rozdiel.

AKO SI BUDOVAŤ VZŤAH S DIEŤAŤOM S PAS?

Rovnako dôležité je budovanie vzťahu s dieťaťom. Ten nevzniká tlakom, ale bezpečím. Každé dieťa potrebuje svoj čas, aby si zvyklo. Veľmi pomáha, keď sa zaujímate o jeho svet – o to, čo ho baví, fascinuje, naplňuje. Práve cez tieto záujmy často vedie cesta k blízkosti. Možno vám nepovie „ľúbim Ťa“. Možno vás neobjíme. Ale vzťah sa môže prejaviť aj inak – tým, že si k vám sadne, že s vami zdieľa svoj svet, že vás pustí bližšie. A to je veľká vec.

Dieťa s PAS nepotrebuje, aby ste boli odborník. Potrebuje, aby ste boli bezpeční a milujúci starí rodičia a bezpečie vzniká z rešpektu, lásky, pokoja a ochoty učiť sa.



Nadácia
Volkswagen Slovakia

Tento projekt bol realizovaný vďaka
podpore NADÁCIE VOLKSWAGEN SLOVAKIA



METANOIA
centrum duševného zdravia

ČO NEPOVEDAŤ SÚRODENCovi DIEŤAŤA S PAS

* „TY TO MUSÍŠ CHÁPAŤ.“

Nemusí. Aj on/ona je ešte dieťa.

* „BUĎ ROZUMNEJŠÍ/IA, TY SI TEN/TÁ ZDRAVÝ/Á.“

Zodpovednosť za reguláciu nemá niesť súrodenec.

* „NEHNEVAJ SA, ON TO MÁ ŤAŽŠIE.“

Je možné mať pochopenie aj hnev zároveň.

* „TY SI TAKÝ/Á SILNÝ/Á, TY TO ZVLÁDNEŠ.“

Niekedy chce byť len obyčajný brat alebo sestra.

* „ASPOŇ SA UČÍŠ TRPEZLIVOSTI.“

Nie každá skúsenosť musí byť „lekcia“.

Súrodenec nepotrebuje byť hrdina. Potrebuje byť videný.

ČO POVEDAŤ SÚRODENCovi DIEŤAŤA S PAS

Podporné vety, ktoré môže širšia rodina povedať súrodencom detí s PAS

- „Vidím, že to nie je vždy ľahké.“
- „Ako sa máš ty?“
- „Aj ty si pre nás dôležitý/á.“
- „Chceš ísť so mnou na chvíľu von – len my dvaja?“
- „Vidím, že ťa to nahnevalo.“
- „Ako sa v tom cítiš ty?“
- „Chceš si o tom porozprávať?“
- „Aj tvoj svet je pre nás dôležitý.“

ŠPECIÁLNE PRE SÚRODENCov DETÍ S PAS

Byť súrodencom dieťaťa s PAS prináša veľké výzvy, ale aj pekné chvíle. Niekedy je to jednoduché, inokedy náročné. A všetky tieto pocity sú v poriadku.

Je v poriadku cítiť hrdosť aj hnev. Lásku aj únavu. Nemusíš byť ten silnejší. Nemusíš všetkému rozumieť.



Možno má tvoj brat alebo sestra viac podpory. Nie preto, že je obľúbenejší, ale preto, že niektoré veci má ťažšie. To však nič nemení na tom, že aj ty si rovnako dôležitý.

Nemusíš byť druhý rodič. Pomoc je krásna, ale zodpovednosť nie je na tebe. Máš právo na svoj vlastný priestor, kamarátov, záujmy aj čas s rodičmi len pre seba. Niekedy môžeš byť mostom medzi svetom svojho súrodenca a ostatnými. Ale nie za cenu seba samého.

Tvoja rola a tvoj vzťah so súrodencom je jedinečný. Môže byť zdrojom blízkosti, porozumenia a hlbokého spojenia – keď je postavený na rešpekte, nie na tlaku.

Informačný leták za Metanoia centrum, o.z. vypracovala **Mgr. Zuzana Vašková**.
Tento projekt bol realizovaný vďaka podpore NADÁCIE VOLKSWAGEN SLOVAKIA.



Metanoia centrum, o.z. je občianske združenie, ktorého poslaním je vzdelávanie a osвета v starostlivosti o duševné zdravie detí a dospelých. Združujeme odborníkov z oblasti psychológie, špeciálnej pedagogiky a rôznych druhov terapie. Realizujeme podujatia pre odborníkov aj laickú verejnosť.

Zaujala vás táto téma? Radi pripravíme vzdelávanie aj pre vás.



KONTAKT:

vzdelavanie@ozmetanoia.sk



Nadácia
Volkswagen Slovakia

