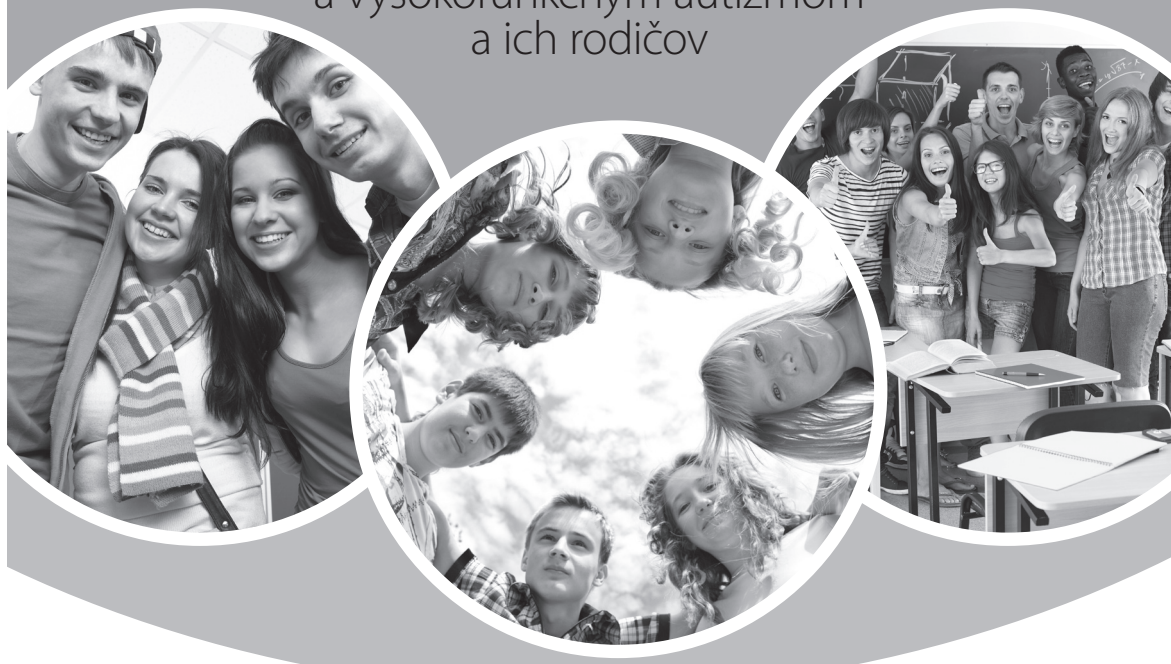


# Informačná príručka k voľbe povolania

pre žiakov  
s Aspergerovým syndrómom  
a vysokofunkčným autizmom  
a ich rodičov



## Názov národného projektu:

Komplexný poradenský systém prevencie a ovplyvňovania sociálno-patologických javov v školskom prostredí



**RAABE**



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť/Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ.

**Copyright:**

Dr. Josef Raabe Slovensko, s. r. o. a autori príspevkov, 2014

**Všetky práva vyhradené.**

Všetky práva, najmä právo na titul, licenčné právo a priemyselné ochranné práva sú výhradným vlastníctvom nakladateľstva Dr. Josef Raabe Slovensko, s. r. o. a sú chránené autorským zákonom.

Reprodukcie a rozširovanie diela alebo jeho častí akýmkoľvek spôsobom sú bez písomného súhlasu nakladateľstva Dr. Josef Raabe Slovensko, s. r. o. zakázané.

Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ.  
ITMS kód projektu: 26130230025

**Hlavná autorka:**

Mgr. Martina Marečáková Machovská

**Autorky:**

Mgr. Jana Bougdar  
PaedDr. Beata Černušková  
Mgr. Marcela Vinczeová

**Recenzentky:**

MUDr. Terézia Rosenbergerová  
PaedDr. Mária Tekelová

**Spolupracovali:**

PaedDr. Tatiana Majerníková  
PhDr. Darina Lepeňová  
PhDr. Marta Hargašová, CSc.  
PhDr. Eva Smíková, PhD.

Táto edícia je realizovaná s finančnou podporou EÚ výhradne pre účely národného projektu a je nepredajná!

## Obsah

Úvod.....	5
1. Čo znamená mať Aspergerov syndróm alebo vysokofunkčný autizmus?.....	7
2. Typické prejavy žiakov s Aspergerovým syndrómom a vysokofunkčným autizmom.....	8
3. Pervazívne vývinové poruchy.....	11
4. Prečo mám Aspergerov syndróm alebo vysokofunkčný autizmus?.....	12
5. Špecifiká práce so žiakom s Aspergerovým syndrómom a vysokofunkčným autizmom.....	13
6. Voľba povolania žiakov s Aspergerovým syndrómom a vysokofunkčným autizmom.....	17
7. Odporúčania pri voľbe štúdia a povolania pre žiakov s Aspergerovým syndrómom a vysokofunkčným autizmom.....	19
8. Príprava žiaka na novú školu.....	26
9. Kto mi môže pomôcť?.....	27
10. Príklady a príbehy ľudí s Aspergerovým syndrómom a vysokofunkčným autizmom.....	28



## Úvod

Milí žiaci, milí rodičia,

pripravili sme pre vás výber z informácií o príznakoch, obmedzeniach aj pozitívnych prejavoch správania žiakov s Aspergerovým syndrómom (AS) a vysokofunkčným autizmom (VFA), ktoré by vám mohli pomôcť pri úvahách o budúcom povolani vašho dieťaťa i pri rozhodovaní sa, na akej strednej škole bude pokračovať v štúdiu po skončení základnej školy (ZŠ). Naším cieľom je oboznámiť vás s povolaniami, ktoré sú pre žiakov AS a VFA vhodné a mohli by im vyhovovať. Sú to rozmanité povolania s rozdielnou kvalifikačnou úrovňou a dĺžkou odbornej prípravy, od základného vzdelania až po vysokoškolské. Rozhodovanie bude tým kvalitnejšie, čím lepšie zvážite, aké požiadavky na človeka jednotlivé povolania kladú, aké možnosti prípravy existujú, v akých podmienkach sa práca zvyčajne vykonáva, či je o dané povolanie na trhu práce záujem a či existujú možnosti uplatniť sa v praxi.

Poznanie sveta práce je nevyhnutné, no súčasne by mali žiaci poznávať aj samých seba – uvedomiť si svoje schopnosti, záujmy, povahové vlastnosti, silné i slabé stránky, obmedzenia a toto poznanie rozumne skĺbiť s informáciami o povolaniach. Zladiť svoje ašpirácie, profesionálne plány so svojimi predpokladmi, s kompetenciami (osobnostnými, fyzickými, zdravotnými, kvalifikačnými), požiadavkami povolani a potrebami trhu práce je veľmi ťažká a závažná životná úloha, obzvlášť pre žiakov základnej školy. Rozhodne potrebujú pri tom pomoc! Môžu ju očakávať nielen od rodičov, ale aj od špecializovaných poradcov. Veľkú pomoc poskytujú výchovní poradcovia v škole, lekári, školskí psychológovia, poradenskí psychológovia v centrách pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie, špeciálni pedagógovia a psychológovia v centrách špeciálnopedagogického poradenstva. Pri rozhodovaní o budúcom povolani má dôležité slovo lekár, ktorý žiaka pozná, vie posúdiť celkový zdravotný stav a perspektívy, závažnosť a priebeh prípadného ochorenia a môže zo svojho hľadiska významne pomôcť pri výbere študijného alebo učebného odboru či povolania. Nakoniec si však svoje povolanie vyberie každý sám. Aj najlepší výber zo strany rodičov a rôznych odborníkov nič

neznamená, ak je žiak k vybranej škole ľahostajný alebo ju navštevuje proti svojej vôli a o budúce povolanie sa vôbec nezaujíma.

Právo na slobodnú voľbu povolania každému občanovi zaručuje Charta ľudských práv a Ústava SR. Kto však ignoruje názory a podporu špecializovaných poradcov, škodí sám sebe! Pre rodičov dieťaťa s AS alebo VFA je oveľa náročnejšie radiť mu pri výbere povolania než rodičom iných detí. Musia lepšie poznať svoje dieťa, mať viacej trpezlivosti, prihliadať na jeho možnosti, prípadné zvláštnosti, predvídať, aby budúca práca nezhoršila stav dieťaťa a súčasne nebola ohrozená bezpečnosť pri práci – jeho aj iných.

Dúfame, že pri rozhodovaní o ďalšom štúdiu a výbere povolania vám pomôže aj táto informačno-metodická príručka. Ďalšie potrebné profesijné informácie môžete nájsť na internete: Internetový sprievodca trhom práce [www.istp.sk](http://www.istp.sk), kde si vyhladáte kartotéku zamestnaní a pracovný kompas, alebo Integrovaný systém typových pozícií na [www.istp.cz](http://www.istp.cz).

# 1. Čo znamená mať Aspergerov syndróm alebo vysokofunkčný autizmus?

Každý človek je iný. Každý z nás má nejaké prednosti či oblasti, ktoré sú pre neho zaujímavé a v ktorých možno vyniká, ale na druhej strane sú aj veci, ktoré sa nám nedaria a nedokážeme ich urobiť. Nieкто je napríklad dobrý v jazykoch, ale nejde mu matematika. Nieкто je výborný športovec, ale s učením zápasí. Každý z nás má nejaké silné a nejaké slabé stránky. A závažné je, ak majú žiaci rôzne zdravotné oslabenia – obmedzenia. Niektorí potrebujú na svoj pohyb používať vozík alebo barle. Iní slabšie vidia, preto používajú okuliare. Niektorí zas slabšie počujú a majú pridelené načúvacie aparáty. Existuje päť zmyslov (zrak, sluch, čuch, chuť, hmat), prostredníctvom ktorých vnímame rôzne javy. Existuje aj tzv. „šiesty zmysel“. Niektorí žiaci s Aspergerovým syndrómom a vysokofunkčným autizmom majú isté obmedzenia práve v tomto „šiestom zmysle“. Chýba im akási vrodená schopnosť (intuícia), ako porozumieť sociálnym pravidlám, pocitom (emóciám) iných a ako sa orientovať v tom, čo iní ľudia hovoria, cítia a konajú.

Keď odborníci spomínajú Aspergerov syndróm, používajú skratku „AS“, keď hovoria o **vysokofunkčnom autizme**, používajú skratku „VFA“ alebo v anglickej verzii „HFA“ (*high-functioning autism*). Aj my budeme v nasledujúcom texte tieto skratky používať.

## Odborníci popisujú Aspergerov syndróm nasledovne:

„Aspergerov syndróm (AS) patrí do skupiny neurovývinových postihnutí, známych ako poruchy autistického spektra“ (Patrick, 2011, str. 13). Ľudia s AS majú predovšetkým problémy v oblasti sociálnych vzťahov, v komunikácii, ktoré sú v rozpore s celkovo dobrým intelektom (u niektorých aj nadpriemerným) a vyznačujú sa stereotypnými vzorcami správania, záujmov a aktivít (Americká psychiatrická asociácia, 2000).

Je dobré vedieť, že nie každý žiak s AS musí mať všetky príznaky (symp-tómy). Rôzni ľudia majú odlišné osobnosti, iné skúsenosti a inak sa aj správajú. Nenájdeme dvoch ľudí s AS, ktorí by boli rovnakí. Aj L. Heinzlová vo svojom životnom príbehu hovorí, že „**Aspergerov syndróm je len odlišnosť v myslení a cítení a so správnou podporou môže**

**každý z nás (asperger – neasperger) naplniť svoj potenciál a dosiahnuť veľa dobrého“.**

Aspergerov syndróm je pomenovaný podľa rakúskeho psychiatra Hansa Aspergera (1906 – 1980), ktorý ho v roku 1944 prvýkrát popísal v známom článku *Autistische Psychopathen im Kindersalter*.

**Odborníci popisujú vysokofunkčný autizmus nasledovne:**

Vysokofunkčný autizmus je niektorými odborníkmi považovaný za synonymum Aspergerovho syndrómu. Iní odborníci ich, naopak, odlišujú. Termín vysokofunkčný autizmus (medzinárodná skratka HFA) označuje autistického jedinca bez prítomnosti mentálnej retardácie (IQ min. 70) a s existenciou komunikatívnej reči (ľahšia forma postihnutia). Zastúpenie v skupine detského autizmu sa uvádza 11 – 34 % (Thórová, 2006).

## **2. Typické prejavy žiakov s Aspergerovým syndrómom a vysokofunkčným autizmom**

Charakteristické črty, ktoré sa môžu vyskytovať u niektorých ľudí s AS alebo u niektorých ľudí s VFA:

- **Neschopnosť nadviazať a udržať primeraný očný kontakt**, nedostatočná mimika (výrazy tváre) a neverbálne komunikačné prejavy (telesný postoj, obmedzené používanie gest) pri kontakte s inými ľuďmi.
- **Neschopnosť nadviazať vzťahy s rovesníkmi** (zdieľanie záujmov, činností a pocitov).
- **Nedostatočná vzájomnosť – nevyhovujúce či výstredné reakcie na prejavené pocity iných, neprimerané správanie.** Ľudia s AS a VFA, aj keď sú inteligentní, môžu mať problémy v oblastiach, ktoré druhým ľuďom pripadajú úplne samozrejmé. Napríklad nevedia, ako si nájsť kamaráta alebo ako zvládať svoje emócie. Tieto



schopnosti patria k sociálnym zručnostiam a ľudia s AS a VFA v nich majú často problémy.

- **Emocionálna nezrelosť** – emocionálna zrelosť detí s AS a VFA v porovnaní s ich rovesníkmi **zaostáva najmenej o tri roky**. Deti s touto poruchou vyjadrujú radosť či hnev spôsobom, ktorý by bol primeraný pre omnoho mladšie dieťa. Takýmto deťom spravidla chýba jemnosť vo vyjadrovaní emócií – ich prejavy hnevu, úzkosti či smútku bývajú mimoriadne intenzívne (Attwood, 2007).
- **Problémy v komunikácii** – neznamená to, že ľudia s AS a VFA nevedia hovoriť. Naopak, často majú veľmi dobrú slovnú zásobu. Ich reč však býva nápadná a ťažkosti nastávajú pri kontakte s druhými ľuďmi (netaktné a nevhodné poznámky, nekontrolovaný smiech, vstupovanie do osobného priestoru druhých, zmätené spontánne správanie, paradoxné reakcie, netaktná priamočiarosť, naučené frázy, mentorovanie, dlhé monológy o svojich obľúbených témach, otázky obsesívneho charakteru – nutkavo sa opakujúce a pod.). **Nemusia si uvedomovať, čo je spoločensky vhodné, a môžu mať problém pri voľbe témy konverzácie.** Často sa u nich vyskytuje **jednostranná komunikácia**, hovoria prevažne o „svojich veciach“, nedokážu zmeniť tému a brať do úvahy aj záujmy iných. Diológ viazne, nezaujímajú sa o komunikačného partnera.

Kladú otázky, na ktoré poznajú odpoveď, alebo otázky týkajúce sa oblasti ich záujmu. V reči sa môžu objaviť nevhodné výroky, problémy s vykaním, oslovovaním osôb, zdvorilosťou. Majú ťažkosti vyjadriť svoje pocity, informácie z minulosti. Komunikáciu nevedia prispôbiť aktuálnej sociálnej situácii. Môžu mať problém porozumieť viacvýznamovému výrazom, napr. neuvedomujú si, keď si ich ľudia doberajú. Napriek tomu, že majú dobré (alebo vynikajúce) rečové schopnosti, môžu brať niektoré veci doslovne – žarty im môžu spôsobovať problémy podobne ako prehanené výrazy alebo metaforu (napr. osoby s AS a VFA môžu byť zmätené alebo zhrozené vyhlásením ako „Ja mu tú hlavu asi odrhnem!“).

- **Sústredené zaoberanie sa stereotypnými a obmedzenými záujmami** – niektorí ľudia s AS alebo HFA pôsobia ako „**chodiace encyklopédie**“. Majú veľa vedomostí z rôznych oblastí. Často to súvisí s ich záujmom, ktorému venujú veľa času. Radi o svojom záujme roz-

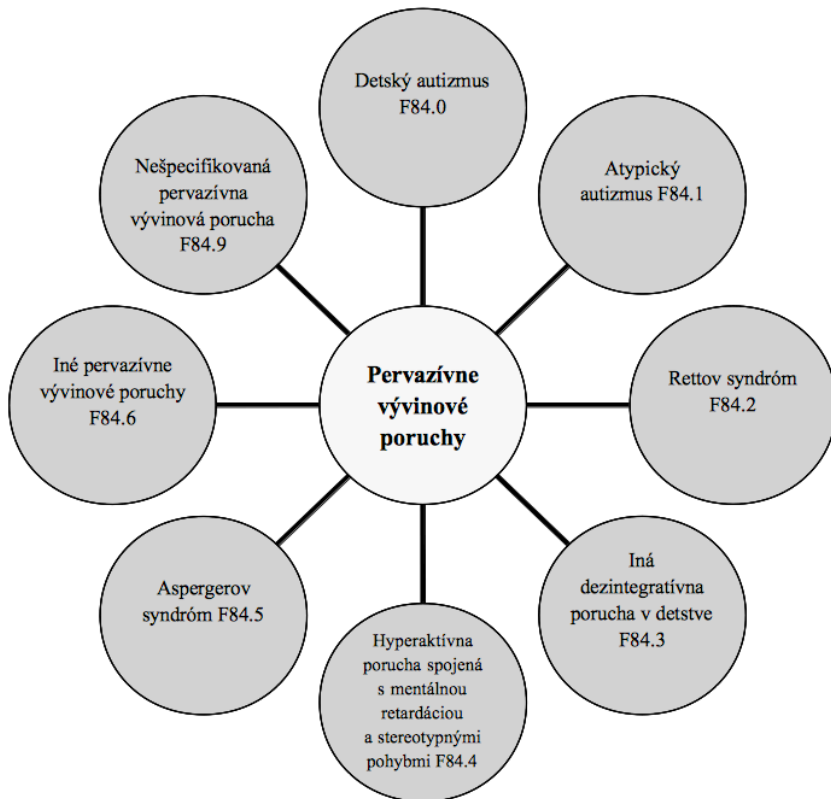
právajú, a preto si často lepšie rozumejú s dospelými, ktorí ich skôr vypočujú ako ich rovesníci, pretože ich téma môže nudiť.

- **Stereotypné pohyby** – trepotanie prstami alebo otáčanie rukou, prstami alebo celým telom.
- **Zaoberanie sa časťami, detailmi objektov alebo materiálmi hračiek** – farbou, pocitom, ktorý vyvoláva kontakt s ich povrchom, vôňou či nimi spôsobeným zvukom alebo vibráciou.
- **Potreba rutiny, používania zaužívaných postupov, ktoré hraničia s posadnutosťou ich nemennosťou** – niektorí ľudia s AS a VFA radi robia veci **stále v rovnakom poradí, rovnakým spôsobom**. Ak im niekto do týchto vecí zasiahne alebo pokiaľ nejde všetko tak, ako si naplánovali, sú veľmi rozrušení. Niektorí môžu reagovať veľkým hnevom, iní zase plačom a pod. Pokiaľ majú svoj štandardný denný režim a poriadok, cítia sa bezpečnejšie a istejšie.
- **Problémy s robením si plánov do budúcnosti**, ťažkosti s organizovaním svojho života, problém s poradím, zadelením a postupnosťou úloh, aj príprava na vychádzku môže byť problematická a neúmerne dlhá, pretože je veľmi dôležité pre človeka s AS a VFA presne vedieť, čo si treba so sebou pre všetky prípady zobrať (Patrick, 2011).
- **Problém robiť rozhodnutia** – ťažkosti samostatne sa rozhodovať, vybrať si z viacerých možností.
- **Problémy v hrubej motorike**, s koordináciou pohybov, nemotornosť pri vizuálno-priestorových úlohách, často sa u nich vyskytuje dyspraxia (vývinová porucha motorických funkcií).
- **Odlíšnosti v zmyslovom vnímaní** často spôsobujú ľuďom s AS a VFA nemalé problémy. Môže sa u nich vyskytovať:
  - **hypersenzitivita** (precitlivosť na rôzne podnety – zvuky, svetlo, materiály a povrchy, chute, pachy/vône),
  - **hyposenzitivita** (javia sa, akoby nepočuli, nevnímali).

Tieto odlišnosti sa vyskytujú pri všetkých zmysloch aj pri vnímaní bolesti (niekedy nevnímajú ani zlomenú nohu). Zmyslové abnormality vyvolávajú abnormality v správaní (Jelínková, 2008).

### 3. Pervazívne vývinové poruchy

Súpis všetkých známych ťažkostí, ktoré môžu ľudia mať a ktoré majú svoj kód, sa nazýva Medzinárodná klasifikácia chorôb (vydáva ju WHO – Svetová zdravotnícka organizácia). Aspergerov syndróm v nej nájdeme zaradený medzi pervazívnymi vývinovými poruchami pod číselným označením F84.5. Pomenovanie pervazívne vývinové poruchy (PVP) pochádza z *angl. Pervasive Developmental Disorder* (v slovenskom oficiálnom preklade „prenikavé vývinové poruchy“) a je spoločným menovateľom niekoľkých diagnóz, ktoré znázorňuje obrázok. Pri týchto poruchách sa vývin dieťaťa odlišuje od vývinu väčšiny detí, čo sa prejaví vo všetkých oblastiach života (poruchy prenikajú všetkými oblasťami života) (Jelínková, 2008).



## 4. Prečo mám Aspergerov syndróm alebo vysokofunkčný autizmus?

Napriek tomu, že sa vedci z celého sveta snažia prísť na to, ako AS alebo VFA vzniká, stále na presnú príčinu nikto z nich neprišiel. Existuje množstvo teórií a hypotéz, ale stále sa žiadna z nich definitívne nepotvrdila. Čo už dnes vieme je, že aj keď Aspergerov syndróm alebo vysokofunkčný autizmus sú vrodené a sprevádzajú človeka po celý život, nejde o chorobu, neznamená to, že si chorý. Neznamená to, že si horší než druhí ľudia. Ale ani to, že si lepši ako iní ľudia. Nie je nikoho vina, že máš AS alebo VFA. Nikto za to nemôže!

Aspergerov syndróm a vysokofunkčný autizmus neznamená byť zlým! Je to len iná forma myslenia, vnímania, cítenia a vyhodnocovania situácií!

**Určité charakteristiky AS a VFA môžu byť prínosom a môžu byť inými aj ocenené, napríklad:**



- **Odlišný netypický spôsob myslenia** môže viesť k tvorivým riešeniam situácií, dokonca môže priniesť nové objavné riešenia, ktoré ocení celá spoločnosť (napr. ako úspechy významných osobností: Albert Einstein, Isaac Newton, Isaac Asimov, Bill Gates a mnoho ďalších).
- **Veľa ľudí s AS alebo VFA môže byť talentovaných v niektorej oblasti**, čo môžu využiť pri voľbe povolania (história, informatika, matematika, fyzika, cudzie jazyky atď.).
- **Zmysel pre presnosť, detaily a obľuba rutíny** (pravidelnosti) umožňuje ľuďom s AS a VFA kvalitne a spoľahlivo zastávať niektoré povolania (napr. archeológ, knihovník, programátor, úradník a podobne).
- **Dobré pamäťové schopnosti** môžu ľudia s AS a VFA využiť pri učení sa i v práci (Bělohávková, 2013).



**Som jediný? Koľko je vlastne v populácii ľudí s AS a VFA?**

V súčasnej dobe sa udáva, že na 1000 detí pripadá približne 5 detí s Aspergerovým syndrómom (Bělohávková, 2013). Z celkového počtu osôb s autizmom je 11 – 34 % osôb s VFA (Jelínková, 2008). Doposiaľ však

existuje veľký počet detí i dospelých, ktorým AS alebo VFA neboli diagnostikované, pritom majú rovnaké problémy ako ich rovesníci so zistenou diagnózou, bez odbornej pomoci si ich však nevedia vysvetliť ani ich zvládať.

**A ako je to s Aspergerovým syndrómom a vysokofunkčným autizmom u chlapcov a dievčat?**

1  s AS : 9  s AS

1  s VFA : 2 až 4  s VFA

## 5. Špecifiká práce so žiakom s Aspergerovým syndrómom a vysokofunkčným autizmom

Keď sme si už povedali niečo o tom, čo znamená mať Aspergerov syndróm alebo vysokofunkčný autizmus, povedzme si viac o tom, aký to má vplyv na žiakov v škole, ako sa s tým dá pracovať a ako je možné správnym prístupom a prispôbením prostredia vzdelávaniu pomôcť. Jednotlivec, ktorý má AS alebo VFA, je v dôsledku svojej odlišnosti v myslení a vnímaní v „našom“ svete stratený. Kvôli narušenej predstavivosti nie je schopný predvídať. Preto si neustále, najmä však počas voľného času, kladie otázky:

- Čo mám robiť?
- Kde?
- Kedy?
- Ako dlho?
- A čo bude potom?

Na toto všetko potrebuje nájsť odpoveď. Pre osoby s AS a VFA „poznať – vedieť“ znamená často „vidieť“. To znamená, že skrátka potrebujú prebiehajúci čas vidieť. Preto by mali mať v školskom i pracovnom prostredí upravené podmienky svojim potrebám.

### Kde?

V prostredí sa snažíme nechať veci, nábytok, miesta „hovoriť za seba“. Usporiadanie miestnosti, v ktorej osoby s AS a VFA trávajú čas, je veľmi dôležité. Použitie vizuálne jasných oblastí a hraníc na jednotlivé činnosti im umožní lepšie porozumieť svojmu okoliu a vzťahom v ňom. Týmto im ponúkame „istoty“ vytvorením predvídateľných spojení medzi miestami, činnosťami a správaním. Miestnosť by mala byť málo podnetná. Pri plánovaní štruktúry miestnosti musíme sledovať špeciálne potreby každého dieťaťa (Mesibov, G., B. – Schopler, E.: *Autistické chováni*. Praha: Portál, 1997). Pre dieťa s AS a VFA je vo všeobecnosti **jednoduchšie orientovať sa v organizovanom prostredí**. Prehľadné, pokiaľ možno nemenné rozvrhy, tie isté učebne, rovnaké rozmiestnenie lavíc a ďalších predmetov v triede, tá istá školská lavica (na tom istom mieste), ten istý učiteľ... pomáhajú týmto deťom venovať čas a energiu školským zadaniam ([www.centrumnadania.sk](http://www.centrumnadania.sk)).

### Kedy?

Čas ako taký je pre ľudí s AS a VFA príliš abstraktný. Potrebujú ho „vidieť“. Keď ho „nevidia“, sú zneistení a snažia sa to často kompenzovať rutinným správaním a rituálmi. Mnohí z nich vyžadujú, aby akékoľvek denné činnosti prebiehali každý deň v rovnakom slede. Vtedy sa cítia bezpečne. Keď sa sled činností v niektorý deň zmení, majú „problém so správaním“. So zmenou rozvrhu sa lepšie vyrovnajú, ak sú na to vopred pripravení. Potreba konkretizácie postupnosti pri plynutí času je veľmi individuálna, závisí od schopnosti abstraktného myslenia. Vhodné je vytvoriť deťom denné programy, akési rozvrhy s využitím rôznych predmetov, kombináciou predmetov a obrázkov, obrázkov a fotografií s textom alebo iba text. Tieto programy sa umiestňujú na viditeľné miesto (Gillberg, Ch. – Peeters, T.: *Autismus – zdravotní a výchovné aspekty*. Praha: Portál, 1998).

### Ako dlho?

Pre osoby s AS a VFA je vhodné zaviesť tzv. **pracovný a časový plán**. Časový plán je ďalšia základná časť štrukturalizácie a spolu s vnútorným usporiadaním miestnosti im pomáha odlíšiť jednotlivé udalosti a porozumieť ich vzájomným vzťahom. Časový plán umožňuje predvídať očakávané aktivity. Zatiaľ čo časové plány informujú o slede činností počas dňa, pracovné plány informujú, čo majú robiť, keď pracujú samostatne. Osoby s AS a VFA majú často problém pochopiť mnohé zadania alebo pokyny, ktoré nie sú jednoznačne formulované. Pracovné plány im preto pomáhajú pochopiť, čo od nich vyžaduje určitá činnosť, ako si túto činnosť systematicky organizovať, aký je jej rozsah, ako poznať, kedy je práca dokončená a čo bude nasledovať po jej skončení. Pracovné plány sú vizuálnou pomôckou a sú vypracované na takej úrovni, aby im žiak rozumel. Môžu byť pri nich použité predmety, obrázky, písaný text. Pojem „**ukončená práca**“ v nich nadobudne konkrétny a zmysluplný charakter. To má pre osoby s autizmom nesmierny význam. Keď človek vie, koľko práce mu zostáva, akým spôsobom má plniť svoju úlohu a kedy bude práca dokončená, pracuje veľmi usilovne, v opačnom prípade nepracuje vôbec (Mesibov, G. B. – Schopler, E.: *Autistické chováni*. Praha: Portál, 1997).

Ak nemajú osoby s AS a VFA zodpovedané spomínané kľúčové otázky, môže dôjsť k nepochopeniu situácie a ku sklznutiu do stereotypných pohybov, rituálov, ktoré im slúžia ako obrana pred vonkajším svetom, ktorému nerozumejú, cítia sa v ňom nepochopení a stratení.

Kritériom pri výbere formy vzdelávania dieťaťa (vzdelávanie v bežnej triede základnej školy, t. j. školská integrácia, alebo v špeciálnej triede či v špeciálnej škole) je rozsah poškodenia v rámci jednotlivých deficitov, ktorý určuje jeho schopnosť fungovať v danom prostredí. Žiaci s výraznými deficitmi sú vzdelávaní skôr v špeciálnych školách alebo v špeciálnych triedach, žiaci s miernymi deficitmi formou školskej integrácie.

Na to, aby školská integrácia žiaka s AS a VFA v ZŠ bola úspešná a aby žiak napredoval, je potrebné splniť nasledovné **kritériá**:

- **Vhodné personálne zabezpečenie** – vyučujúci/učitelia by mali byť oboznámení so základmi špeciálnej pedagogiky so zameraním na AS a VFA, vhodná je prítomnosť školského špeciálneho pedagóga, školského psychológa, pedagogického asistenta.

- **Vhodné materiáľno-technické zabezpečenie** – zabezpečiť špeciálne učebné pomôcky, kompenzačné pomôcky, učebnice a špeciálne upravené učebné texty.
- **Vhodné priestorové zabezpečenie** – upraviť prostredie školy tak, aby vyhovovalo potrebám žiaka s AS a VFA.
- **Pomoc pri kolektívnych aktivitách** – k dezorientácii detí s AS a VFA prispievajú aj skupinové aktivity, ako sú súťaže, kolektívne hry – hrové alebo športové a podobne, ktoré sa im často javia zmatečné a neprehľadné, nakoľko ich nemajú pod kontrolou.
- **Pomoc s udržaním pozornosti** – deti s AS a VFA je vhodnejšie umiestniť v triede do prvých lavíc, aby boli čo najmenej rozptyľované tým, čo robia ostatné deti, ako aj preto, aby ich učiteľ mal na očiach a hneď si všimol, keď sa zamyslia a vnímanie reality im uniká.
- **Vhodne formulované inštrukcie** – v prípade verbálnych inštrukcií je lepšie využívať minimum slov. Nepoužívať zložité vety typu: „Chcem od teba, aby si si dokončil prácu, a potom sa môžeš ísť hrať so svojimi obľúbenými hračkami.“ Radšej používať tzv. **telegrafické inštrukcie – jasné, stručné, zrozumiteľné**: „Najskôr dokončíš úlohu, potom sa budeš hrať.“ Inštrukcie môžu byť podávané neverbálne – pomocou textových a vizuálnych návodov. Dieťaťu ponúkneme iba ten materiál, ktorý bude potrebovať na danú činnosť, a tým zabezpečíme jeho nezávislosť pri vykonávaní práce. Predtým ako začneme dieťa inštruovať, musíme si získať jeho pozornosť.
- **Spevňovanie** – učiteľ musí nájsť spôsob motivácie svojho žiaka a potom ho učiť pracovať pomocou týchto motivujúcich podnetov. Ak je dieťa niečím silne fascinované (napr. ligotavým papierom), dovolíme mu po vykonaní práce hrať sa s týmto papierom. Niektoré deti motivuje jedlo, obľúbené hračky, činnosti. Pochvala a tzv. sociálne spevňovanie by mali sprevádzať každú hmotnú odmenu. Spojením sociálnej a hmotnej odmeny zvýšime u detí túžbu po osobnom kontakte.

Spevňovacie podnety musia byť používané systematicky, zozatiaťku okamžite po správaní, ktoré sa snažíme dieťa naučiť, aby vzťah medzi správaním a odmenou bol jasný.

- Úspech školskej integrácie je podmienený aj **ľudským faktorom** –



nakoľko budú učitelia schopní prijať žiaka s AS a VFA takého, aký je, chápať jeho deficity a empaticky k nemu pristupovať.

Nakoľko budú schopní vplývať na intaktných žiakov a vytvárať podmienky prijatia žiaka s AS a VFA kolektívom triedy. V nemalej miere je úspešnosť integrácie daná aj úrovňou spolupráce rodiča a učiteľa.

- **Pri výbere strednej školy** je vhodné získať čo najviac informácií o danej škole, o vyššie spomenutých podmienkach, získať si referencie od rodičov, ktorí majú svoje dieťa so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami v tejto škole už zaradené.

## 6. Voľba povolania žiakov s Aspergerovým syndrómom a vysokofunkčným autizmom

Prechod zo ZŠ na strednú školu prináša pre mladého človeka s AS alebo VFA náročnejšie obdobie, ktoré môže byť pre neho stresujúce. **Je náročné vybrať si vhodnú strednú školu a budúce povolanie.** Príprava na rozhodovanie v období tzv. prvej smerovej voľby by sa mala začať už v 5. triede základnej školy a postupne viesť žiakov od poznávania seba, sveta práce až k hľadaniu tých najlepších riešení. Orientácia v množstve učebných alebo študijných odborov, v rôznych druhoch stredných škôl, vyplňanie prihlášok, príprava na pohovory a samotné prijímacie skúšky predstavujú pre mnohých žiakov s AS a VFA neprekonateľné prekážky. Nielen pri rozhodovaní, ale aj pri vyplňaní prihlášok, kolónok formulárov sa potrebujú poradiť, ktoré nimi poskytnuté informácie sú dôležité a ktoré informácie sú zbytočné. Pokiaľ žiak na SŠ nemôže splniť požiadavky kladené na neho počas štúdia, a to i s primeraným zaobchádzaním a úpravami, môže byť vylúčený z dôvodu nedosiahnutia uspokojivých študijných výsledkov. Stredná škola nie je povinná robiť úpravy základných požiadaviek študijného alebo učebného odboru.

### Čo to pre vás znamená?

Mali by ste **realisticky posúdiť požiadavky** vami vytypovaného študijného alebo učebného odboru, **svoje vlastné schopnosti** tieto požiadavky plniť a porozmýšľať aj nad tým, aké „zvláštne“ zaobchádzanie („špeciálnopedagogickú podporu“) by ste potrebovali, aby ste to zvládli, aby ste úspešne doštudovali. Myslite na to, že každá stredná škola bude trvať na základných požiadavkách, ktoré musia splniť všetci žiaci. Namiesto očakávaní maximálne spolupracujte s výchovným poradcom, učiteľmi, so školským psychológom, špeciálnym pedagógom v poradni a neváhajte požiadať o pomoc aj rodičov. Využite všetky podporné služby, ktoré vám pomôžu zabezpečiť zaobchádzanie, ktoré vám umožní splniť požiadavky štúdia/školy.

### Aké mám možnosti?

**Príprava na povolanie sa začína po ukončení základného vzdelania výberom strednej školy.** Žiaci s AS a VFA môžu po ukončení povinnej školskej dochádzky absolvovať vyššie sekundárne vzdelávanie v podmienkach strednej všeobecnej školy (gymnázium) alebo strednej odbornej školy, a to buď v trojročnom učebnom odbore (po ukončení sa získava výučný list), alebo v štvorročnom učebnom odbore (ukončuje sa maturitou).

Stredoškolské štúdium v Slovenskej republike predstavuje štúdium na gymnáziu, strednej odbornej škole a konzervatóriu. Ide o vzdelávanie v školách bežného typu formou školskej integrácie.

**Pri výbere vhodnej školy pre žiaka s PVP je potrebné brať do úvahy tieto aspekty:**

- rozsah deficitov v rámci AS a VFA (pozri kapitolu 2),
- silné a slabé stránky žiaka,
- osobnostné ladenie žiaka (extrovert, introvert, typ temperamentu, motivácia na učenie),
- vzdelávacie výsledky v základnej škole podmienené úrovňou (kvalitou) poznávacích procesov,
- záujem o danú oblasť,
- prítomnosť školy v mieste bydliska, referencie o príslušnej škole.

## 7. **Odporúčania pri voľbe štúdia a povolania pre žiakov s Aspergerovým syndrómom a vysokofunkčným autizmom**

**Pri orientácii na budúce povolanie** by ste vy (žiaci s AS a VFA) aj vaši rodičia mali **zvážiť vyššie uvedené aspekty a na základe toho vybrať typy stredných škôl, ktoré budú zodpovedať vašim možnostiam.** Vy a vaši rodičia, ktorí vám najlepšie rozumejú, najlepšie poznáte vaše možnosti a obmedzenia, a preto by váš názor mal byť rozhodujúci. K tomuto rozhodovaniu vám môžu pomôcť radami odborníci, s ktorými ste zväčša v dlhoročnom kontakte – psychológ, špeciálny pedagóg, triedny učiteľ, výchovný poradca zo ZŠ. Na webových stránkach škôl sa zväčša nachádzajú informácie, pre ktorých žiakov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami (ďalej len ŠVVP) sú škola a daný odbor vhodné s ohľadom na zdravotný stav. Veľmi ťažko sa dá vytvoriť zoznam škôl, ktoré sú vhodné pre žiakov s AS a VFA vo všeobecnosti. Keďže sme hneď v úvode hovorili o veľkej variabilite prejavov a o tom, že nenájdeme dvoch ľudí s AS, ktorí by boli rovnakí, je potrebné vychádzať z charakteristiky každého žiaka a hľadať pre neho individuálne najlepšie riešenia. Brať do úvahy úroveň jeho komunikácie, sociálnych vzťahov, hrubej motoriky, senzorickú citlivosť, záujmy, praktické schopnosti, aké činnosti uprednostňuje, špecifiká jeho vnímania a myslenia, schopnosť zvládať zmeny a mnoho ďalších aspektov.

**Po výbere vhodnej školy a zaslaní prihlášky je potrebné zabezpečiť doklady k prijímacej skúške.** Podmienky prijímacej skúšky môžu byť žiakovi so ŠVVP vzhľadom na jeho zdravotné znevýhodnenie upravené. K úprave podmienok prijímacej skúšky môže dôjsť len na základe predložených podkladov, ktoré preukazujú špeciálne výchovno-vzdelávacie potreby žiaka (lekársky posudok, správa zo psychologického vyšetrenia, správa zo špeciálnopedagogického vyšetrenia, prípadne ďalších odborných vyšetrení).

**Ešte pred prijímacou skúškou škola zvyčajne nadviaže kontakt** so žiakom so zdravotným znevýhodnením, ktorý si do školy podá prihlášku, rovnako ako s jeho zákonným zástupcom (rodičom), prípadne špeciálnym pedagógom alebo ďalšími členmi odborného tímu. Cieľom je dôkladné oboznámenie sa so zdravotným stavom žiaka a jeho špe-

ciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami, posúdenie vybraného odboru z hľadiska zdravotného znevýhodnenia žiaka, podanie informácií o obsahu štúdia vo zvolenom študijnom odbore a možnostiach uplatnenia v praxi, predbežné stanovenie potrebného rozsahu špeciálnopedagogickej starostlivosti pri prijímacom konaní i počas štúdia.

### Čo mám brať do úvahy pri voľbe strednej školy a povolania?

Ak rozmyšľate nad tým, akú strednú školu alebo učebný odbor si zvoliť, nezabudnite pri svojom rozhodovaní na to, že v podmienkach strednej odbornej školy nie je možné **individuálne** vzdelávanie, ktoré sa uskutočňuje bez pravidelnej účasti na vzdelávaní v škole, nakoľko je potrebné, aby žiak stanovený rozsah praktického vyučovania (tzv. prax) a profil absolventa naplnil. Ak žiak v podmienkach ZŠ postupoval formou individuálneho vzdelávania a má v pláne v tejto forme vzdelávania pokračovať aj na strednej škole, je vhodnejšie, aby si zvolil štúdium v podmienkach gymnázia, ak dosahuje primerané učebné výsledky. Profil absolventa žiaka s PVP má byť totožný s profilom ostatných žiakov. Po absolvovaní vzdelávania príslušného stupňa a odboru vzdelávania, určeného štátnym vzdelávacím programom, by mal žiak disponovať komplexom vedomostí, znalostí, spôsobilostí, postojov, zručností, hodnotových postojov pre potreby svojho ďalšieho uplatnenia v pracovnom, občianskom, rodinnom a osobnom živote (podľa ŠPÚ, Bratislava). O tom, aký je profil absolventa a aké kľúčové kompetencie musíte splniť v učebnom odbore, ktorý ste si vybrali, sa dočítate v štátnych vzdelávacích programoch (ŠVP), ktoré sú voľne dostupné na webstránke: <https://www.minedu.sk/8387-sk/statne-vzdelavacie-programy/>.

### Pozrite sa aj za brány školy – do sveta práce.

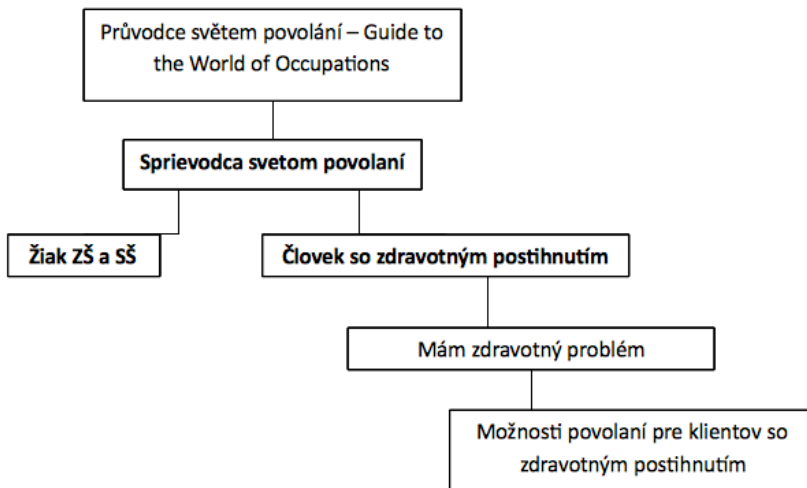
Možno vám pri výbere strednej školy a povolania pomôže, ak nazriete do skutočného sveta práce a zistíte, aké pracovné pozície na Slovensku vôbec existujú, o aké povolania je záujem, čo sa vlastne v práci od zamestnanca v danej pozícii očakáva a koľko peňazí zarobí. Internet je otvorené okno aj do sveta práce a poskytuje množstvo údajov. Veselé obrázky a jasné informácie nájdete na <http://www.pozicie.sk>. V **katalógu pracovných pozícií** je uvedených 359 pracovných pozícií z 39 pracovných oblastí. Ak si viete predstaviť, čo by ste mohli po skončení ško-

ly robiť, a niektoré pracovné činnosti sú vám blízke, je to dobré východisko na rozhodovanie, akú strednú školu si vybrať.

Spolu s rodičmi zväzte, na čo máte predpoklady, čo vyhovuje viacerým vašim kritériám vrátane finančných nárokov na bývanie a cestovanie, ako aj z hľadiska vlastného odhodlania ísť za svojím cieľom. Vopred komunikujte so zvolenou školou (výchovným poradcom alebo školským špeciálnym pedagógom školy či s riaditeľom alebo zástupcom školy), ktorú chcete absolvovať. Nepremýšľajte len nad snahou získať maturitné vysvedčenie, nezabúdajte, že skutočným výsledkom absolvovania strednej školy je pracovné uplatnenie na trhu práce.

Ak vás učenie sa a každodenná príprava na vyučovanie bavia, dosahujete dobré výsledky a nebavia vás žiadne činnosti vykonávané rukami, mali by ste si byť vedomí toho, že váš „pobyt“ na strednej škole bude trvať oveľa kratší čas ako život po jej skončení a plat nebudete dostávať za to, že sa učíte, ale za prácu, v ktorej budete mať možnosť po ukončení školy pracovať a uplatniť to, na čo vás škola pripraví.

Okrem informácií, ktoré získate v škole, doma, od kamarátov, na rôznych mimoškolských podujatiach, z tlače aj z vlastných pracovných skúseností, máte možnosť orientovať sa v povolaniach/zamestnaniach aj na internete. Hľadajte v časti **kto som?** – žiak základnej školy alebo študent na: [www.occupationsguide.cz](http://www.occupationsguide.cz).



V **internetovom sprievodcovi trhom práce (ISTP)** zatiaľ nie je k dispozícii časť **pracovný kompas – potrebuješ poradiť s výberom školy alebo odboru?**, preto vám ponúkame možnosť hľadania ľubovoľného povolania/zamestnania v **kartotéke zamestnaní** – v zamestnaniach zo 40 rôznych oblastí nášho hospodárstva, od informačných technológií a telekomunikácií až po drevospracujúci priemysel. Samozrejme, nenájdete tu všetky. Pozrite si v **kartotéke zamestnaní** a v **karte zamestnania** tie, kde by ste sa podľa svojich predstáv mohli uplatniť. Hľadajte aj pre vás dosiaľ neznáme zamestnania, ktoré sa vám zdajú zaujímavé, a zvážte, či by nemohli byť pre vás vhodné. V karte zamestnania nájdete údaje o požadovanom stupni vzdelania, kvalifikácii, osobných predpokladoch, zdravotných obmedzeniach aj platoch v regiónoch Slovenska. Hľadajte na: [www.istp.sk](http://www.istp.sk).



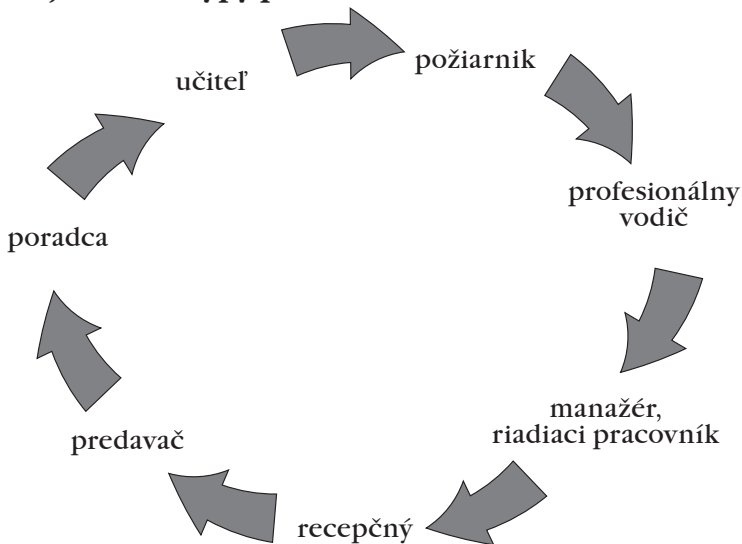
Na základe toho, čo sme si už o AS a VFA a ich vplyve na život človeka povedali, môžeme zhrnúť niektoré činnosti a oblasti, ktoré by mohli byť pre osoby s AS a VFA ťažšie zvládnuteľné alebo menej vhodné, a určiť vhodné typy povolání.

Pre niektorých z vás sú ťažšie čitateľné rôzne situácie, pohyby tela a tváre ľudí, priveľa slov, ktoré ľudia používajú. Vie vás rozladiť, ak vám niekto nepredvídateľne naruší váš zaužívaný každodenný program, na ktorý ste si zvykli. Pri príprave na povolanie i v samotnej práci sa zase stretnete s novými ľuďmi, zmeníte miesto, kam budete dochádzať, budú sa od vás vyžadovať úplne iné požiadavky než na aké ste boli zvyknutí vo svojej škole. Budete si musieť zvykať zase na niečo iné. Preto je dobré zvoliť si také povolanie, ku ktorému máte pozitívny vzťah, povolanie, ktoré by sa vám páčilo a kde by ste boli čo najmenej vystavení stresovým a neočakávaným situáciám.

### Ktoré sú menej vhodné typy povolání pre žiakov s AS a VFA?

Pre ľudí s AS a VFA to môžu byť tie druhy zamestnania, v ktorých sa treba **zodpovedne samostatne rozhodovať v zložitých situáciách** (požiarnik, profesionálny vodič, logistik) a **povolania so zodpovednosťou za iných ľudí** (manažér, operátor leteckej dopravy, zdravotná sestra), ako aj povolania, v ktorých treba **stále komunikovať s inými ľuďmi** (poradca, predavač, učiteľ, recepčný). Práca s ľuďmi, s ktorými treba komunikovať, ktorým treba pomáhať, by vás mohla zneistiť a stresovať, pretože možno ťažšie odhaľujete význam mimiky tváre prejavov emócií ľudí a náznakov okolia. Každodenná konverzácia s ľuďmi a priveľa podnetov by vás mohli vyčerpať. Pri výbere povolania sa vyhýbajte tým druhom povolaní, kde sa sústreďuje priveľa ľudí, kde je priveľa rôznych podnetov a neustálych zmien. Radšej si voľte z tých povolaní, kde je v prostredí, v ktorom sa príslušné povolanie vykonáva, menej ľudí, menej vonkajších rušivých podnetov, kde je práca skôr rutinného charakteru.

#### „Menej vhodné“ typy povolání



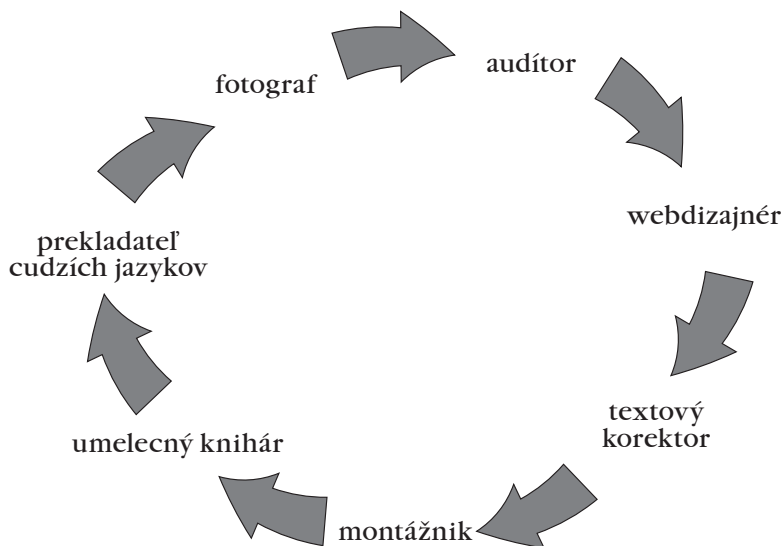
### „Vhodnejšie“ typy povolání

Naopak, vhodnými druhmi povolania sú pre vás také, kde máte prácu presne (skôr vizuálne ako verbálne) popísanú a viete v nej predvídať každý ďalší krok (vykladanie tovaru, práce v kuchyni, manuálna práca v dielni). Ak vám bude práca presne zadaná, činnosti sa budú opakovať a prípadná zmena vám bude vopred oznámená, nebudete v nej ničím a ničím rušení, bude sa vám dariť vykonávať prácu veľmi precízne a kvalitne. Vhodné typy povolání sú aj také, kde využijete svoj zmysel pre detaily, ktorý možno využiť v povolaniach, kde ide o vyhľadávanie informácií a ich systematizovanie, úpravu textov, kopírovanie a skenovanie (administratívna práca). Podľa zistených výsledkov z dotazníkového prieskumu (Meszaros, 2012) boli u ľudí s AS a VFA najviac preferovanými aktivitami tieto schopnosti a zručnosti:

- **IT technológie** – práca s číslami, práca s textom, grafika, testovanie aplikácií, programovanie a pod.,
- **administratívna práca** – vyhľadávanie informácií, systematizovanie, jednoduchá písomná/mailová korešpondencia, práca s archívom, katalogizovanie, prepisovanie textov, zakladanie dokumentov, kopírovanie, skenovanie, práca na PC a pod.,
- **knižničné informácie/jazykoveda** – redakčná a jazyková úprava textov, prepisy textov a znakov, práca v knižnici, práca v archíve a pod.,
- **umenie** (výtvarné, hudobné, fotografia, film, video, konštrukcie, modely, písanie/tvorba, publikovanie),
- **preklady z cudzieho jazyka** – odborná literatúra, dokumenty, úradné listiny a pod.,
- **prírodné vedy** – teórie, návrhy, projekty,
- **manuálna, ručná práca** – odbor:
  - **stavebníctvo** (rôzne stavebné práce),
  - **elektrotechnika** (oprava elektrických spotrebičov, PC),
  - **strojársky** (práca vo výrobe, najmä pásová výroba),
  - **poľnohospodárstvo** (pestovanie plodín, starostlivosť o zvieratá),
  - **záhradníctvo** (záhradnícke práce, záhradná architektúra),
  - **drevársky a umeleckoremeselný** (práca s drevom),



- **obchod a služby** (vykladanie tovaru, obsluha jednoduchej techniky),
- **chemický a potravinársky**,
- **polygrafický** (návrh a výroba tlačených materiálov, letákov, publikácií),
- **dizajn a výtvarníctvo** (textil, tvorivá práca s rôznymi materiálmi).



Pri výbere vhodnej strednej školy sú užitočnými informácie na stránkach školských výpočtových stredísk, kde nájdete aktuálny zoznam SŠ a odborov v danom školskom roku, kritériá prijímacích skúšok, naplnenosť škôl a možnosti štúdia. Zoznam webových stránok školských výpočtových stredísk: <http://www.svs.edu.sk/>.

Veľa zaujímavých informácií o školskom vzdelávaní nájdete tiež na stránkach Ústavu informácií a prognóz školstva – [www.uips.sk](http://www.uips.sk) (zoznamy škôl v SR s kontaktnými adresami, publikáciu Ako na strednú školu a ďalšie). Zaujímavé informácie tiež nájdete na stránke [www.eduworld.sk](http://www.eduworld.sk), kde si môžete vyhľadať typ školy a zoznam stredných odborných škôl a gymnázií v rámci celej Slovenskej republiky.

## 8. Príprava žiaka na novú školu

**Samotnému vstupu žiaka s AS a VFA do triedy by mala predchádzať nadštandardná komunikácia rodiča, vedenia školy, triedneho učiteľa a odborníka** (psychológ či špeciálny pedagóg, ktorý s dieťaťom s AS/VFA pracuje a pozná ho) s cieľom spresniť jeho aktuálne potreby. Lebo tak ako jednému žiakovi s AS/VFA môže veľmi prekážať hluk, ale bez problémov znesie fyzický kontakt, inému žiakovi hluk až tak neprekáža, ale je extrémne senzitívny na dotyk.

Ďalší žiak s AS/VFA je uzavretý, samotársky typ osobnosti, ktorý potrebuje sedieť sám, mať pokoj a možnosť pasívne pozorovať spolužiakov; iný žiak je extrovertný, často kontaktuje spolužiakov a potrebuje skôr usmernenie v miere a spôsobe kontaktu. Veľmi vhodné je, ak majú žiaci s AS/VFA možnosť pozrieť si prvýkrát priestory školy, toaletu, svoju triedu a (dohodnuté a určené) miesto, kde budú sedieť, vopred a v čase, keď je škola prázdna (posledný týždeň prázdnin).

Niekedy je vhodné, aby sa so žiakom s AS/VFA vopred zoznámil aj jeho budúci triedny pán učiteľ a jasne mu povedal/vyzval ho, že ak bude mať akúkoľvek otázku či problém, aby za ním prišiel, prípadne sa spýtal na jeho záujmy a nadviazal s ním kontakt. **Veľký dôraz je potrebné klásť na prácu s celou triedou. Je dôležité viesť spolužiakov k pochopeniu odlišného myslenia, vnímania a atypických prejavov žiaka s AS/VFA**, ako aj k empatii voči jeho hypersenzitivite. Vzhľadom na sociálny deficit žiakov s AS a VFA, ako aj pre odlišný vývin ich myslenia a vnímania, potrebujú dostatok času na porozumenie sociálnym situáciám, komunikácii či vzťahom, dostatočný priestor na sociálny oddych (s cieľom predísť predráždeniu, poškodeniu z nadmernej miery podnetov), viac stručného a jasného vysvetľovania a trpezlivosti (Martinková, 2013).

## 9. Kto mi môže pomôcť?

### **Organizácie na pomoc ľuďom s AS/HFA:**

Autistické centrum Andreas, Galandova 7, Bratislava

Centrum nadania, n. o. – Mgr. Michaela Martinková, Majerníková 60, Bratislava

3lobit, občianske združenie, M. A. Peter Mészáros, Dobšinského 14, Bratislava

OZ f84 <http://www.f84.sk/>

Autistické centrum Francesco, Vodárenská 3, Prešov,  
<http://francesco-1.webnode.sk/francesco/>

AC Rubikon, Myslavská 401, Košice-Myslava, <http://www.acrubikon.sk/>

### **Webstránky:**

<http://csppke.sk/pervazivne-vyvinove-poruchy-pvp>

<http://www.asperger.sk>

[http://www.lienka-lomnica.sk/documents/ucitelia/asperger\\_autizmus.pdf](http://www.lienka-lomnica.sk/documents/ucitelia/asperger_autizmus.pdf)

<http://carllita-autismus.blog.cz/1009/jak-jsem-se-mamy-ptala-jestli-me-neco-boli>

### **Fórum rodičov detí s PAS:**

<http://www.modrykonik.sk/forum/tema/mam-autisticke-dieta-cesta-a-vyzva-zaroven/?page=441&post=last> <http://www.modrykonik.sk/forum/tema/mate-dieta-s-aspergerovym-syndromom/>

<http://www.praha.apla.cz/aspergeruv-syndrom-2.html>

<http://www.autismus.cz/>

<http://www.autistik.cz/>

<http://www.rojko.sk/clanok.php?id=679>

<http://www.andreas.sk/index.php?www=autizmus>

<http://francesco-1.webnode.sk/co-je-autizmus/autizmus-a-diferencialno-diagnosticke-nahlady/>

<http://www.rojko.sk/files/studovna/Array102.pdf>  
<http://acrubikon.webnode.sk/otazky-a-odpovede/>  
<http://www.mavicevap.com/medi/sk/1400.html>  
[http://displus.sk/article\\_35.htm](http://displus.sk/article_35.htm)  
<http://www.misko-ke.wbl.sk/Aspergerov-syndrom.html>

**O živote ľudí s AS/HFA si môžete prečítať vo viacerých knihách:**

BRAUNS, A.: *Pestrotiene a netopierci*. Bratislava: MilaniuM, 2009. ISBN 978-80-8917-830-8.

LAWSON, W.: *Život za sklem*. Praha: Portál, 2008. ISBN 8073673895.

MARTINKOVÁ, M.: *Chlapec, ktorý myslí v obrazoch a vyjadruje sa kresbou*. Bratislava: Európa, 2006. ISBN 8089111211.

PREISSMANN, CH.: *Život s Aspergerovým syndrómom*. Praha: Portál, 2010. ISBN: 978-80-7367-688-9.

WILLIAMS, D.: *Nikdo nikde*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-600-1.

## 10. Príklady a príbehy ľudí s Aspergerovým syndrómom a vysokofunkčným autizmom

Radi by sme vám predstavili príbehy ľudí s AS/VFA, ktorí boli ochotní podeliť sa s nami o to, čím si prešli, akým spôsobom si strednú školu vyberali oni samotní a ako to napriek AS/VFA zvládajú a sú vo svojom živote úspešní.

**Tomáš, 10 rokov, AS, ZŠ**

Som matka 10-ročného syna Tomáša. Obdobie jeho raného veku bolo v celku radostné, až na problémy s jedením, spaním a prílišnou aktivitou. V podstate sme celé obdobie predškolského veku riešili hyperaktivitou, jedlo, samotárstvo Tomáša a „vesmír“. Tomáš neustále bažil po vedomostiach o hviezdach, planétach, slnečnej sústave. Bolo nám to čudné, ale tešili sme sa, akého máme šikovného synka. Jediné, čo nás trápilo, že Tomáš nevyhľadával kontakt s deťmi, nevedel sa s nimi hrať, nechápal ich hru, fungovanie. Ak sa mu s deťmi aj podarilo byť v kontakte, bolo to skôr nevhodným spôsobom a väčšinou aj tak skončil pri hre sám. Toto Tomášovi zostalo dodnes. V predškolskom veku, v čase, keď sa blížil nástup Tomáša do základnej školy, odoslali nás do pedagogicko-psychologickej poradne, aby posúdili možnosť jeho vzdelávania v triede pre nadaných žiakov. V poradni sa prvý raz zmienili o diagnóze Aspergerov syndróm a odporučili nás na vyšetrenie u klinickej psychologičky. Z poradne sme odchádzali s hnevom, sklamaním, žiaľom a samozrejme ignoráciou návrhu na vyšetrenie. Tomáš nastúpil do bežnej základnej školy. Mali sme klamnú predstavu, že to bude malina, veď už vie písať tlačené písmená, čítať a mal byť v triede pre talentované deti. Na prvom rodičovskom sme zažili obrovské sklamanie. Pani učiteľka nám oznámila, že náš syn odmieta písať, neustále vyrušuje, behá po triede, neobsedí, vyvoláva konflikty so spolužiakmi. Zo školy som odchádzala s plačom. Do školy sme boli volaní častejšie, pozývali nás cez žiacku knižku, poznámky sa množili, neustále sme otvárali a zatvárali brány školy.

Škola docielila, že sme opäť išli do psychologickkej poradne, opäť nám diagnostikovali hyperaktivitu a zas sa zmienili o Aspergerovom syndróme a ďalšom vyšetrení. Samozrejme, opäť sme to ignorovali. Tomáš celý prvý ročník odmietal písať, na hodine nerobil nič, sedel a pozeral sa z okna alebo vyrušoval. Na konci prvého ročníka, dodnes neviem ako mu to napadlo, Tomáša „osvietilo“ a zrazu napísal do zošita tlačným písmom všetko, čo zadala pani učiteľka. Proste dal to na prvý šup, viazal celé slová, nepotreboval žiadny tréning, skrátka zrazu písal. Písal celé vety, prepisoval, písal diktát, síce tlačným písmom, ale úplne bez chýb. Vtedy som plakala asi hodinu. O opakovaní ročníka už nepadlo ani slovo. Neskôr sme sa presťahovali a zmenili i základnú školu. Aj v novej škole sme riešili hyperaktivitu. Tomáš písal tlačným písmom, vyrušoval. Učiteľia ho aj chceli

nachytať otázkami typu: „Zopakuj, čo som teraz povedala,“ no na tom ho nedostali. Tomáš totiž zopakoval celú vetu, čo pani učiteľka povedala, aj s vetnou intonáciou a pauzami pri nádychoch. Zmenou bydliska sme sa dostali do nového poradenského zariadenia, kde sa opäť zmienili o Aspergerovom syndróme.

Vyjadрили sa o diagnostike u klinickej psychologičky v Trnave. Dali nám čas na rozmyslenie. Začalo nám to vrtať hlavou, napokon sme sa rozhodli ísť. Bola to náročná cesta, stretnutie prebiehalo príjemne. Samozrejme, diagnóza bola potvrdená. Veď indície boli dávno jasné. Myslím, že sa mi vtedy aj uľavilo. Odvtedy nie sme hyperaktívni, ale sme „aspergeri“.

Myslím, že aj na základnej škole sa k Tomášovi začali správať ináč. Trochu začali chápať, že prejavy v správaní sú prejavom uvedeného syndrómu. Teraz sme žiakmi piateho ročníka, môžem povedať, že až teraz cítim taký „pokoj“ zo strany školy, svojho syna. Akosi sme sa všetci zosúlادili. Tomáš zvláda školu, píše stále tlačným písmom, nutkavé slovné „terorizovanie“ okolia svojimi otázkami o vesmíre mierne ustalo alebo sme si všetci zvykli.

Ešte stále sa chce včleniť medzi kamarátov. Tak veľmi chce byť medzi nimi, ale vôbec sa mu to nedarí. Reaguje na všetky podnety. Žiaľ, nie je v jeho schopnostiach, aby správne posúdil, čo je a čo nie je vhodné. Takže často „skočí“ na všetko, čo mu spolužiaci ponúknu. Jasné, že je všetkým na posmech. Mám veľký strach, kedy ho do niečoho navedú a jeho naivitu zneužijú.

A ako každá matka už teraz premýšľam, čo bude môj syn v živote robiť a kde bude ďalej študovať. Ešte je piatak, máme tak dva roky pauzu. Teraz riešime vzťahy, ale potom nás čaká ťažké rozhodovanie. Prospech má vcelku dobrý. Zvažujeme gymnázium, dúfam, že sa dostaneme aj ďalej k štúdiu o vesmíre a môj syn sa uplatní skôr ako vedec.

(matka Tomáša P.)

**Samuel, 14 rokov**

Môj syn Samuel momentálne navštevuje 8. ročník v klasickej základnej škole a podľa väčšiny našich známych na ňom vôbec nebadá autistické príznaky. Keď mal Samko 2,5 roka, zistili sme, že vie čítať ako dospelý človek (!!!). Bolo to pre nás dosť prekvapujúce. Pravdupovediac, trochu som sa tešila... Ale potom sa ma jedna známa opýtala, či náhodou nie je autista, no a vtedy som sa zľakla. Hľadala som informácie – predovšetkým na internete. Najprv som postojom lekárov bola prekvapená (keď mi väčšinou povedali, že na určenie diagnózy autizmus je ešte skoro, že sa mám pýtať iných mamičiek autistov), ale potom som sa upokojila a začala/začali sme spoznávať, rozoznávať a uplatňovať niektoré pravidlá. Tie, ktoré nám pomáhali najviac, boli a stále sú:

- a) **Limitovanosť počtom urobených vecí** – napr. Samko nezjedol všetko to, čo sme jedli my, ale pri zadaní limitu „spapaj 10 lyžíc“ sme dosahovali dosť dobré výsledky. Alebo napr. ak mu poviem, že má načistiť misu zemiakov, je zle-nedobre, ale ak mu poviem, že má načistiť 10 veľkých zemiakov, vtedy s ich čistením nemá žiadny problém.
- b) **Predčasné varovanie** – ak sme vedeli, že niekam pôjdeme, nemohli sme sa prudko postaviť a odísť v priebehu 5 minút, museli sme mu o tom aspoň dva dni, niekoľkokrát denne dopredu hovoriť: „O dva dni niekam pôjdeme.“ Potom: „O jeden deň niekam pôjdeme...“
- c) **Neustále upozorňovanie** – „Pozri sa mi do očí, pozri sa na mňa, pozri sa na niekoho, pozri sa mu do očí...“
- d) **„Prísnosť s mierou ľudskosti“** – pomohlo to oveľa viac, ako keď som mu donekonečna dohovárala, dohovárala a dohovárala...
- e) **Samostatnosť** – čím skôr sa niečo naučil urobiť sám, tým bol spokojnejší.
- f) **Dobrý vzor** – čím menej „chuligánov“ sa nachádzalo okolo neho, tým lepšie sa správal.

- g) Žiadna prudká zmena** – napríklad zmena učiteľov, spolužiakov, rodinných vzťahov – s každou zmenou sa vysporiada veľmi ťažko (veľmi citlivo, veľmi veľa plače).
- h) Nepodporovať jeho múdrosť, inteligenciu, nechváliť sa pred ľuďmi alebo v televízii, čo všetko dokáže, ale venovať sa jeho sociálnemu rastu** – naopak, učiť ho komunikácii, samostatnosti.

Ďalej nám veľmi pomáhali ľudia, ktorí s ním prichádzali do styku. V prvej škôlke to bola jedna pani učiteľka, už v dôchodkovom veku, ktorá nám povedala: „...musíte ho zastaviť, musíte ho chytiť a postískať, kým sa upokojí...“ Alebo povedala: „...je veľmi citlivý a vnímavý, keď mi dokáže povedať „nazdravie“ po tom, ako som si kýchla na druhom konci triedy.“ Myslím si, že v druhej škôlke (už sme poznali jeho dg.) mu pomohli najviac, napríklad bol evidovaný v triede podľa svojho veku, ale celý čas trávil v triede s najstaršími škôlkarmi, kde sa veľmi veľa dobrého naučil opakovaním od starších detí; čo sa týka jedla, pomáhali nám aj kuchárky (nabrali mu na tanier iba to, čo im ukázal), aj učiteľky (prvé dva-tri mesiace jedol celé dni iba keksíky). Aj na základnú školu sme mali veľké šťastie, pretože Samko navštevoval alternatívnu triedu podľa Waldorfskej pedagogiky (málo detí, iný vyučovací čas, jednoduché ručné práce, flauta).

Prvý stupeň základnej školy – perfektná triedna učiteľka – dostával úlohy navyše, čím bol zamestnaný a nemohol stvárať neplechu, dodržiavala rovnaké pravidlá, aké sme dodržiavali doma. Druhý stupeň základnej školy – veľmi ťažký prechod (zmena spolužiakov, učiteľov, žiadni kamaráti, posmievanie a nadávanie do „postihov“ + nie všetci učitelia akceptovali integráciu, dokonca ho jedna učiteľka posielala do školy pre žiakov s mentálnym postihnutím), ale zato perfektný triedny učiteľ – vložil do Samka dôveru, veril mu, v podstate mu viac dohovárал. Situácia v škole sa rapídne zmenila – zlepšila po konzultácii so špeciálnou pedagogičkou z centra špeciálnopedagogického poradenstva a jej prednáške o integrácii v škole, o poruchách autistického spektra – musím sa poďakovať a pochváliť. Samko má dobrú pamäť, málokedy má s učením problémy, preto by mal ísť na vysokú školu a najlepšou prípravou pre VŠ je podľa nás gymnázium. Vôbec neviem, čo nás čaká v budúcnosti, ale momentálne chceme,



aby v tomto školskom roku išiel Samko na prijímacie skúšky na bilin-gválne gymnázium. Uvidíme, ako sa podarí...

(matka dieťaťa s AS)

### **Adam, 15 rokov, AS, študent osemročného gymnázia**

Adam bol od malička dieťa, ktoré veľmi rado rozprávalo, ale bolo pre neho veľmi ťažké nájsť si partnera na komunikáciu. Rovesníci jeho zá-ujmom a témam na rozhovor nerozumeli, tak si hľadal partnerov me-dzi staršími. Pochopenie našiel u detí, ktoré boli od neho minimál-ne o tri roky staršie. Už ako trojročný dokázal identifikovať značky áut a ovládal ich technické parametre. Kým jeho rovesníci v mater-skej škole sa s autíčkami hrali na koberci, on už „tunoval“ a vymýšľal čo najkvalitnejšie modely áut. Preto mal vždy problém začleniť sa do rovesníckeho kolektívu, či to bola materská škola, základná škola ale-bo osemročné gymnázium.

Školské povinnosti po nástupe do základnej školy zvládal bez väčších ťažkostí. Oveľa väčším problémom boli pre neho vzťahy a s nimi spo-jené prejavy. Začalo sa to prejavovať už okolo štvrtého roku. V tom čase začal odmietať také prejavy, ako sú bozk, objatie. Pre nás, rodi-čov, to bolo spočiatku ťažké, vysvetľovali sme si to tak, že je málo cit-livý, keď bol starší, mysleli sme si, že sa už hanbí bozkávať sa a objí-mať s rodičmi. V škole sa nechcel zapájať do aktivít, kde sa deti muse-li držať za ruky (vychádzky, Kolo kolo mlynské...). Najprv tak reago-val len na niektoré deti, ale neskôr už nezniesol dotyk žiadneho spo-lužiaka. My sme v tom čase ešte netušili, že tieto prejavy patria k As-pergerovmu syndrómu, a verili sme, že ak zmení kolektív, zmení sa aj jeho tolerancia na dotyky. Ale nezmenila sa. Adam nastúpil na osem-ročné gymnázium a problémy pokračovali. Niektorí učitelia jeho „ve-lavravnosť“ a „filozofovanie“ považovali za provokáciu. Podobne to bolo aj so spolužiakmi. Mnohí o ňom hovorili, že je „čudný“. Práve kvôli nepochopeniu zo strany spolužiakov sa s nimi dostával do kon-fliktov, ktoré vyústili až do agresívnych útokov. Práve po týchto vý-buchoch zlosti sme navštívili s Adamom psychológa, ktorý mu sta-novil diagnózu Aspergerov syndróm. Spočiatku bolo pre nás ťažké zmieriť sa s touto diagnózou, ale pochopili sme, že ak to nechceme Adamovi a nám sťažovať, musíme začať počúvať odborníkov. Začali

sme podľa odporúčaní psychológa s posilňovaním sociálnych vzťahov. Rozhodli sme sa Adama každý rok hlásiť do detských táborov. Najskôr to boli tábory, ktoré boli na miestach, ktoré sme už niekoľkokrát ako rodina spolu navštívili. Neskôr to boli aj úplne nové miesta. Aby sa na nové prostredie a na nových ľudí adaptoval s čo najmenšími problémami, absolvoval tieto tábory spolu s našou mladšou dcérou, teda so svojou sestrou.

Zaujímavým a veľmi pozitívnym faktom bolo, že pani učiteľka pri sociometrii v triede zistila, že spolužiaci pokladajú Adama za človeka, ktorému sa môžu zdôverovať. Adam má problém s niektorými bežnými činnosťami. Chýba mu praktickosť. Tu je príklad: Poslala som ho do obchodu, aby kúpil špagety. Dala som mu dve eurá. Keď sa vrátil domov, v taške mal tri balenia špagiet a zopár centov. Vtedy som pochopila, že Adamovi musím zadávať presné a jednoznačné inštrukcie, teda v tomto prípade: „Kúp jedno balenie špagiet!“

V súčasnosti sa z Adama veľmi tešíme. V škole sa mu darí. Baví ho technika, informatika a história. S výberom ďalšej školy a povolania mu, samozrejme, pomôžeme a necháme si poradiť aj od psychologičky, pretože Adam sa sám rozhodnúť nevie.

(spracovala Mgr. Andrea Kandrová)

### **Viki, 19 rokov, AS, študentka SŠ (pred maturitou)**

Mne školu v podstate vybral učiteľ ZUŠ-ky a moja mamka, lebo ja som nad tým nejako neuvažovala. Rada som si stále niečo maľovala, kreslila a tak, takže umelecká škola bola asi najvhodnejšie riešenie. Len po týchto školách je vraj problém, čo ďalej... Taký slobodný umelec by sa mal vedieť presadiť a musím priznať, že sa i obávam budúcnosti, aj keď na to nechcem veľmi dopredu myslieť. Okrem maľovania ma baví aj kopa iného, prírodné vedy, zvieratá a tak... Ale pomohlo mi, keď mi ľudia povedali, čo mi podľa nich proste ide najviac :D A hlavne veľa, veľa podpory a ubezpečovania, že to zvládnem :D Inak, všeobecné školy ako gymnázium by pre mňa vhodné neboli, lebo i keď sa viem nabíflovať rôzne veci, tak predmety, čo by ma absolútne nezaujímali, by som flákala, ignorovala a tak :)

**Samuel, 19 rokov, AS, študent gymnázia (pred maturitou)**

V šiestom mesiaci života diagnostikovaná celiakia, rozsiahla alimenterná alergická reakcia, dodnes dodržiava prísnu diétu (bezlepkovú, bez mliečnych produktov, bez sóje), stravuje sa doma, príprava jedla je náročná – potreba výživových doplnkov (probiotiká, vitamín B12, D3, C, sladkovodné riasy ako chlorela alebo spirulína), v treťom roku života diagnostikovaný Aspergerov syndróm – na podnet učiteľiek MŠ. Vďaka mojej angažovanosti a cvičeniam (pod dozorom súkromnej špeciálnej pedagogičky) bol Samko pripravený na školskú dochádzku, bol umiestnený v štandardnej ZŠ, v špeciálnej triede pre deti s poruchami učenia, rozumové schopnosti sa ukázali v štandarde zdravého dieťaťa. Samko vyžadoval individuálny prístup, dostatočnú motiváciu, sedenie v prvej lavici, opakované upevňovanie vedomostí, domáce doučovanie a úzku spoluprácu rodičov s učiteľmi. Vďaka tolerancii učiteľky matematiky úspešne ukončil základné vzdelanie s výborným prospechom.

Rozhodovanie o štúdiu bolo veľmi náročné aj napriek pomoci špeciálnych pedagógov a súkromných psychológov – potrebná bola osobná návšteva niekoľkých škôl a rozhovory so školskými psychológmi a riaditeľmi – držali sme sa zásady, že aj napriek schopnostiam a intelektu nesmie dôjsť k jeho preťažovaniu. Volili sme gymnázium – aj preto, že je súkromné, je tam menej žiakov a možný individuálny prístup a spolupráca s učiteľmi. V súčasnosti Samko študuje na gymnázium (je štvrták). My, rodičia, si vieme predstaviť, že by sa Samko vedel uplatniť v pracovnom procese pri zabezpečení dohľadu, má rozumové aj fyzické predpoklady vykonávať nenáročnú bezpečnú prácu, vyžaduje si ale dohľad (napr. kolegov, vnímavého okolia).

Nedávno Samko absolvoval stužkovú slávnosť spolu s ostatnými spolužiakmi, ktorú napriek svojim výrazným obavám zvládol a ostanú mu na ňu pozitívne spomienky. V tomto veku najviac Samko trpí tým, že si uvedomuje svoju „inakosť“, ale pritom sa snaží vyrovnáť rovesníkom a nájsť si dievča – protipól a spriaznenú dušu a pripravuje sa na pomaturitné štúdium v oblasti administratívnych prác.

## Slovo rodiča

Každý človek je individualita a to platí aj o ľuďoch s AS – možno ešte viac ako u „štandardnej“ populácie, lebo majú svoje zvláštnosti. Treba rešpektovať ich jedinečnosť a ich individuálne potreby a veľmi obozretne zvažovať, akú záťaž unesú. Dôležitá je hlavne motivácia, lebo keď im na niečom záleží, dokážu aj nemožné. Dôležité je viesť ich od detstva k samostatnosti (samoobslužné činnosti sú často problematické), hygiene (nevôľa a nešikovnosť), slušnému správaniu (pozdraviť, poďakovať, poprosiť...) a hlavne komunikácii sa musia doslova naučiť, vedome a cielene komunikovať – často sme doma robili nácviky.

Už doma sa musí autista naučiť vyjadriť svoje potreby, pocity, myšlienky, aby sa dalo včas zasiahnuť. Možno by sa zdalo, že autisti potrebujú menej lásky, empatie a citlivosti, ale opak je pravdou. Čím lepšie sa rodičia dokážu vžiť do ich myslenia a cítenia, tým viac dokážu pre nich urobiť. Veľmi potrebujú našu oporu a starostlivosť. Niekedy to vyžaduje veľa trpezlivosti, ale po čase sa napokon dostavia aj výsledky. V knihách sa píše, že sa treba podriaďovať potrebám autistu, lebo on sa nedokáže prispôbiť. Ale všetko má svoje medze a aj v takomto prístupe si treba zachovať správnu mieru. Sú totiž veci, v ktorých sa ustúpiť nedá alebo nesmie, a aj keď je to ťažké, treba byť dôsledný a vydržať – s láskou sa dá aj toto prekonať. Každá, aj tá najväčšia búrka raz pominie a aj pre týchto ľudí sú cesty, ako sa zmeniť a občas tiež prispôbiť. Je to tá najlepšia škola do života! Vždy som bola za integráciu a nie za izoláciu! A integrácia si vyžaduje aj občasné prispôbenie sa. Keď dieťa cíti oporu a psychickú podporu doma, kde má zázemie, tak aj toto sa dá zvládnuť. Pomáha aj terapia pevným objatím alebo úprimný a vrúcny rozhovor. Atakov zlosti a nezvládnutých emócií sa netreba báť, lebo všetky raz vyprchajú a potom môže me všetko pokojne vysvetliť a „nastaviť zrkadlo“.

Rovnako ako láska sú potrebné aj pevné mantinely a dodržiavanie určitých zásad a pravidiel, na ktorých sme sa spolu dohodli. My sme sa takto posúvali krôčik po krôčiku a hľadali stále konsenzus... Rodič sa musí naučiť pevnosti bez tvrdosti, empatii bez útlacitnosti a lásky bez zmäčkolosti a s nadhľadom. Svoje dieťa musí viesť k čo najväčšej samostatnosti, komunikatívnosti a dopriať mu zažiť čo najväčšiu paletu sociálnych situácií, na ktorých sa učí začleniť do spoločnosti. My

s manželom sme sa všemožne snažili nášmu synovi už od mala „pootvárať čo najviac dverí“, aby neostal zavretý vo svojom svete a aby spoznal radosť z mnohých vecí, ktoré by si sám nikdy nebol všimol. Kúpili sme mu papagája a neskôr psa – pudlíka. Bicyklovať sa naučil ako 4-ročný, plávať ako 8-ročný.

Chodí behať 5000 metrov s manželom, plávame týždenne v plaveckom bazéne, saunujeme sa, chodíme na túry, strieľa na strelnici z tréningových zbraní, luku, kuše, fúkačky, praku, chodí jazdiť na koni, má rád pobyty pri mori či jazere a opekačky pri ohni... Rád pomáha s domácimi prácami, aj keď je nemotorný, zapájame ho do všetkého, čo robíme. Dokonca sa naučil tešiť aj z tanca. K dobrej psychikej a fyzickej pohode môžu prispieť aj výživové doplnky (predpokladá sa, že autizmus je aj metabolické ochorenie), dostatok pohybu na vzduchu a relaxačné činnosti (záľuby). Po puberte sa môžu objaviť depresie, náladovosť až suicídium – je dobré nasadiť mierne antidepresíva.

Nám pomohli aj knihy: Zázrak pokračuje (Barry Neil Kaufman: SONRISE), Malý tyran (Jiřina Prekopová), Nikto nikde (Donna Williamsová), Aspergerov syndróm (Tony Attwood), Príbehy detí s autizmom a príbuznými poruchami vývoja (Eric Schopler), Autizmus – zdravotné a výchovné aspekty (Christopher Gillberg, Theo Peeters), Pestrotiene a netopierci (Axel Brauns), Čudná príhoda so psom uprostred noci (Mark Haddon).

(matka syna s AS)

### Luba Heinzlová, AS, zamestnaná

„Vždy som bola zvláštne dieťa. Nevedela som sa hrať s rovesníkmi, nechápala som spoločenské konvencie, neznášala som zmeny, mala som svoje bizarné záujmy. Ľudia si moju odlišnosť vysvetľovali rôzne. Niektorí si mysleli, že sa na mne podpísala neprítomnosť otca, ktorý mi zomrel, iní obviňovali moju mamu, že ma zle vychováva. Ako sa však ukázalo pred pár mesiacmi, v mojich dvadsiatich štyroch, všetci sa mýlili. Mám Aspergerov syndróm, vývojovú poruchu, ktorá sa prejavuje narušením v oblasti komunikácie, sociálnej interakcie a predstavivosti.“

Ak Vás príbeh Lubky Heinzlovej zaujal a máte záujem si ho prečítať celý, o tom, ako prežila roky v škole, ako jej bol diagnostikovaný Aspergerov syndróm, o novom začiatku počas štúdia na VŠ a ohľadom začiatku jej profesionálnej kariéry, nájdete ho na:

<http://www.asperger.sk/pr%C3%ADbehy/cudzincom-vo-vlastnej-kult%C3%BAre>

Uvedieme len niektoré úryvky z jej príspevku, ktorý bol uverejnený v týždenníku .týždeň a na psychologie.cz:

„Na základnej škole som (okrem akváriových rybičiek) nemala žiadnych kamarátov. Párkrát som sa pridala ku skupinke detí, ktoré sa po škole chodievali hrať do stavebnej jamy na školskom pozemku. Hoci som bola viac vedľa nich ako s nimi, nijako zvlášť mi to nevadilo. Raz sa u nás doma zastavili moji spolužiaci zo školy. V myslí mi dodnes zostala rozpačitosť a bezradnosť, ktoré som v kontakte s týmito cudzími bytosťami zažívala. Nevedela som, čo s nimi mám robiť, o čom mám s nimi hovoriť...“

Na začiatku puberty sa z mojich spolužiakov stali typickí tínedžeri, no ja som v mnohých ohľadoch zostala dieťaťom. Pripadala som si ako mimozemšťan zabudnutý na Zemi. Vedomie odlišnosti bolo neznesiteľne trýznivé. Prečo nie som ako všetci? Táto otázka ma prenasledovala každý deň...

Chodila som na osemročné gymnázium, to vybrala moja mama, pretože som sa jej zdala intelektovo nadaná a myslela si, že bude dobré, ak budem chodiť na osemročné. Ja sama by som nemala absolútne žiad-

nu predstavu, akú školu si vybrať. Celkovo mám pocit, že je pre mňa veľmi náročné urobiť rozhodnutie, a všimam si, podľa článkov, že tento fenomén je u Aspergerov pomerne bežný. Z môjho pohľadu v tom asi zohráva dosť veľkú rolu práve problém s predstavivosťou – nevieme si predstaviť dôsledky svojho rozhodnutia, a tak sa mu vyhýbame. Určite v tom zohráva rolu viac faktorov, ale myslím, že aj toto má svoj význam. No a čo sa týka zvládania školy – ako pasívny typ som sa nedostávala do výrazných stretov s pedagógmi či spolužiakmi, pravdepodobne som pôsobila ako „podivín“, ktorý žije vo vlastnom svete, a do veľkej miery to tak aj bolo. Trpela som vo svojom vnútri, čo bolo ale z môjho terajšieho pohľadu snáď ešte horšie ako „robiť problémy“. Všetci si mysleli, že som OK, a mňa zožierala depresia... Žiaľ, nevedela som svoje pocity dať najavo spôsobom, ktorý by bol pre druhých zrozumiteľný. Tu považujem za dôležité upozorniť, že emočná zrelosť je ďaleko za našou kognitívnou a intelektovou zrelosťou, čo si ľudia nevedomujú (z toho častá veta, ktorú som začala nenávidieť dosť skoro: „Ako môže také inteligentné dieťa urobiť xy...“ – toto a podobné komentáre veľmi zraňujú). Som hypersenzitívny typ, cítila som sa permanentne preťažená najmä svetlom, ale aj sústavným „hlukom“ (z môjho pohľadu, pre iných to bolo normálne), pachmi...

Nechcela som provokovať authority, ale písanie po laviciach bolo pre mňa jedinou formou komunikácie, spôsobom, ako napriek extrémnej uzavretosti niečo povedať ostatným... Mojm jediným šťastím bolo, že naša triedna bola veľmi tolerantná a chápe... ochotne som jej pomáhala v školskej knižnici... Bavilo ma zoraďovanie kníh, zakladanie kartotečných lístkov, rada som kontrolovala poriadok v šatni... Osamelosť ma priviedla k môjmu veľkému záujmu o televízne seriály, tak som mohla byť v spoločnosti, hoci len virtuálnej...

V poslednom ročníku gymnázia sa všetci začali zaujímať, kam pôjdu na vysokú. Moje sebadomie bolo po rokoch samoty a depresie na historickom minime, a tak som vôbec neverila, že by som „výšku“ vôbec zvládla... Zvolila som si cestu najmenšieho odporu, prihlásila som sa na geológiu, kam brali každého. Odišla som po troch týždňoch...

Znovu som stála pred otázkou, čo ďalej, a teraz som jej venovala hlbšiu úvahu. Zvolila som si japončinu – zdalo sa mi to zaujímavé a jazy-

ky mi vždy išli. Potom som sa dopočuľa o Fakulte masmediálnej komunikácie na UCM v Trnave a dospela som k presvedčeniu, že by ma to mohlo baviť...

Na FMK som sa prebrala z depresívnej letargie predchádzajúcich rokov. Kontaktovala som sa so spolužiakmi, nadviazala som svoje prvé priateľstvá. Aktívne som sa zapájala do diania v škole, angažovala som sa v redakcii študentského časopisu. Začala som písať recenzie do .týždňa, rozšírila som svoju sociálnu sieť i mimo prostredia školy...

Mala som šťastie, že som sa zamilovala do sociálne zrelého chlapca, ktorý dokázal trpezlivo tolerovať moje limitované sociálne schopnosti. Prvýkrát v živote som mala niekoho, s kým som si rozumela a s kým som mohla zdieľať svoje záujmy... Objavila som svoj ďalší veľký záujem – sociológiu. A s nadšením, typickým pre Aspergerov, som sa vrhla do štúdia kníh o modernite... a myslela som si, že mojím poslaním je stať sa sociálnym teoretikom.

Prihlásila som sa na sociológiu na Fakultu sociálnych štúdií v Brne, kde som však už nebola nadaným študentom FMK, ale anonymným študentom FSS. Potupne som prestala písať recenzie, čítať knihy, chodiť do kina, izolovala som sa od ľudí... okrem plnenia študijných povinností mi na nič iné nezostávala energia... Až v tomto období mi diagnostikovali AS. Trvalo pár mesiacov, kým som sa s tým zžila... A rozhodla som sa, že sa nepodvolím...

Začala som chodiť do juhomoravskej Asociácie pomáhajúcí lidem s autizmom, vrátila som sa k písaniu recenzií a k sociológii som si pribrala ďalší odbor – sociálnu antropológiu.

Viem, že môj život nikdy nebude rovnaký ako životy tých, ktorí Aspergerov syndróm nemajú. Vždy bude iný, v niečom snáď zaujímavejší, v niečom naopak ťažší.“

(Luba Heinzlová)