



# Jak na vizualizaci a komunikaci u dětí s autismem

Obrázky jako jedinečný pomocník ve vzájemném porozumění

**Zuzana Dvořáčková**



# Jak na vizualizaci a komunikaci u dětí s autismem

Obrázky jako jedinečný pomocník ve vzájemném porozumění



*„Více než osm let se věnuji vědomé výchově svého syna s autismem. Díky tomu jsem ušla dlouhou cestu, která mě naučila mnohé o něm i o sobě sama. Teď své zkušenosti a poznání sdílím s rodiči, kteří se na stejnou cestu teprve vydávají. Pomáhám jim, aby byla snazší a jejich dítě šťastnější.“*

**Prohlášení:** Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.

# Obsah

---

<b>ÚVODEM</b>	<b>5</b>
<b>CO ZDE NAJDETE</b>	<b>6</b>
<b>MŮJ PŘÍBĚH: JAK SE Z NEJVĚTŠÍ ŽIVOTNÍ LEKCE STALO POSLÁNÍ</b>	<b>8</b>
<b>KOMUNIKACE JAKO STĚŽEJNÍ PROBLÉM</b>	<b>11</b>
Proč nerozumí?	11
Vizuálně podporujte bez ohledu na mluvu dítěte	12
<b>VIZUALIZACE</b>	<b>13</b>
Co to je?	13
Nástroje pro výrobu vizuálních pomůcek	15
Zdroje piktogramů	18
Jak na to v praxi	22
K čemu můžeme vizuální podporu použít	26
1. Plánování	26
2. Porozumění	29

3. Čtení pohádek	31
4. Motivace – motor dětí s autismem	34
5. Orientace v čase	36
6. Upomínka pravidel	38
7. Postupy aneb procesní schémata	41
8. Sociální a potenciálně stresující situace	44
9. Strukturované učení	47
10. Videotrénink	49
11. Uspořádání hraček a věcí	50
12. Vizualizace v praxi prvního stupně ZŠ	51
<b>VÝVOJ VIZUALIZACE V ČASE</b>	<b>54</b>
<b>DALŠÍ DOPORUČENÍ</b>	<b>56</b>
<b>PRAVIDLA KOMUNIKACE S DĚTMI S PAS</b>	<b>60</b>
<b>ZÁVĚREM</b>	<b>64</b>

## ÚVODEM

---

V životě s naším autistickým Jakubem byly v jeho raném věku dvě oblasti, které mě znovu a opakovaně zraňovaly, působily bezmoc a přesvědčení, že na výchovu takového dítěte prostě nebudu stačit. Bylo to o jídle, které se zúžilo na rejstřík několika málo potravin, a bylo to o komunikaci. O marnosti slov, která zdánlivě nikdo neslyší. O snaze navázat kontakt s dítětem, které o to podle všeho nestojí.

A když jsem začala dostávat instrukce, že mám vizualizovat, byla jsem z toho paradoxně nešťastná ještě víc. Nějakou dobu mi trvalo, než jsem tento pokyn pochopila v plné šíři. **A podobně mi trvalo, než jsem se naučila, co všechno v komunikaci dělat mám a čemu se naopak vyhnout.** Ta základní pravidla jsem zpracovala v eBooku [Devět cenných rad pro rodiče autistických dětí](#).

**Oblast komunikace a vizuální podpory je svázaná navzájem a jedna bez druhé nemůže fungovat,** zejména zpočátku ne. Jelikož jsem přesvědčená, že existuje spousta rodičů, kteří si s tím nevedí rady stejně, jako jsem nevěděla já, rozhodla jsem tématu komunikace a vizualizace věnovat celý eBook. Protože z vlastní zkušenosti vím, že čím dříve se začne, tím více frustrace odpadne nejen rodiči, ale zejména a hlavně dítěti.

**Protože začne rozumět.**

## CO ZDE NAJDETE

---

- vysvětlení, co to vizualizace je a proč je potřebná
- způsoby využití vizualizace
- konkrétní odkazy na zdroje materiálů a pomůcek
- odkazy na užitečné publikace
- ukázky různých pomůcek včetně tipů z praxe
- pravidla komunikace s dětmi s PAS a jejich opodstatnění

Celý koncept je postaven primárně pro rodiče malých dětí, kteří se s problematikou seznamují a jejichž dítě je zatím víceméně neverbální. Nicméně veškeré pomůcky je velmi vhodné a žádoucí využít v potřebné míře i u dětí mluvících; proč tomu tak je, se dozvíte v první kapitole.

### # NENECHTE SE ZMÁST #

Znám rodinu, kde obrázkové podpoře moc nedali. Do velké míry to bylo i tím, že jejich dítě začalo ještě v předškolním věku mluvit naprosto srovnatelně s vrstevníky.

Dnes chodí na základní školu a osvědčený asistent připravuje řadu podpůrných materiálů v obrázcích. Dítěti to vysloveně vyhovuje a velmi usnadňuje porozumění textům a učivu a celkově napomáhá lepší orientaci.

Zároveň se nezaměřuji jen na vizuální oporu v raném věku. Vizualizací jsme doma nejen začínali, ale přes synův nástup řeči i pokračujeme. Proto přidávám také tipy na obrázkové pomůcky v období nástupu do školy, bez ohledu na to, zda se jedná o školu běžnou nebo speciální. **Princip je totiž stejný.** K eBooku přidávám také tyto bonusy:

### # 1 TAHÁK DO ZAČÁTKŮ

Jednoduché instrukce: co po vizuální stránce dělat krok za krokem první dny a týdny práce s dítětem. Určen pro ty z vás, kteří máte děti malé a pozornost směřujete zejména k řeči a začátkům vzájemné komunikace.

### # 2 SOUKROMÉ VIDEO

Soukromý záznam, který dokládá význam vizuální podpory v praxi. Více o něm na str. 32.

### # 3 KOMUNIKAČNÍ PAS

Praktická pomůcka a průvodce dítěti do nových kolektivů a mezi nové pečující. Více o něm na str. 56.

Věřím, že vám eBook nabídne inspiraci na konkrétní praxi místo mnohdy teoretických rad od odborníků. **Vše je ověřeno dlouholetou osobní zkušeností, sdílením dalších příběhů podobných rodin a nekonečným studiem.**

V textu eBooku i Taháku se v několika případech objeví termín autista/autistka/autisté. Považuji za slušné zmínit, že nemá nijak negativní nádech, byť se proti němu samotní lidé s PAS i mnozí odborníci někdy ohrazují. V tomto případě se jedná spíše o jednodušší formulaci než jakékoliv pejorativní označení typu „prcek“ (= člověk malého vzrůstu). Autismus je totiž jen jednou z mnoha součástí celku – tedy jedinečného člověka se všemi jeho rysy.

Ze srdce děkuji, že jste si můj eBook zakoupili a ještě než vám popřeji příjemné čtení, ráda bych se představila těm z vás, kteří mě ještě neznáte 😊

# MŮJ PŘÍBĚH: JAK SE Z NEJVĚTŠÍ ŽIVOTNÍ LEKCE STALO POSLÁNÍ

---

## ŠŤASTNÁ MÁMA AUTISTY



Svůj život vnímám jako neobyčejný. S autistickým synem a intenzivním pocitem, že takhle to mělo být. Že si naši rodinu vybral velmi správně. Máme spolu pevný a láskyplný vztah naplněný emocemi a šťastnými momenty. **Navzájem se od sebe učíme a denně hledáme cesty, jak propojit naše porozumění světu.**

Překonáváme spolu překážky, které diagnóza přináší. Už vím, kdy věci nechat plynout a kdy naopak s citem zakročit, kdy nastavovat hranice. Nebojím se invencí ve výchově a dlouhodobě bořím potíže, jak se dá.

Jsou dny, kdy je nám dobře, stejně jako dny, kdy se míváme a on uniká do svých rituálů a zavírá uši před celým světem. Přesto, i navzdory odlišnostem a nedorozuměním jsem pro něj kotvou a jistotou a on mým parťákem v tom nejlepším slova smyslu. **Jsem šťastnou mámou autisty.**



## AUTISMUS JAKO SLOVO

Vrátím-li se ale **o osm let zpátky**, byla jsem někde úplně jinde. **Svému dítěti jsem ani v nejmenším nerozuměla a ono na mě vlastně vůbec nereagovalo.** To byly synovi bezmála dva roky a choval se úplně jinak než všechny ostatní děti. Vůbec jsem netušila, co je špatně, ale že to není v pořádku, jsem cítila každou buňkou v těle.

Když o pár týdnů později padla diagnóza dětský autismus, měla jsem název pro to všechno, co bylo jinak. Bylo to ale pořád jen slovo. Rozběhla se nekonečná lékařská kolečka a na nás se hrnulo množství informací, ve kterých jsem se neorientovala. Lidé i povzbuzovali, že to prý bude lepší. Tomu jsem zas ale vůbec nevěřila.

**Syn nemluvil, nerozuměl našim slovům, neprojevoval emoce a nikde chvilinku neposeděl. Nezajímaly ho věci, které zajímají většinu dětí.** Obrázky v knížkách, zvířátka, hudební nástroje, slovní hříčky. Bylo mu to zkrátka jedno. Naopak ho přitahovaly technické záležitosti, nejrůznější mechanismy, tolik typické točení vším, co našel. Opravdu velmi silně si vzpomínám, jak jsem pozorovala jeho zvláštní způsob hry a říkala si „*Proboha, jak tohle zvládnou? To nemůže být pravda.*“ Obzvláště bolestné bývalo srovnání při návštěvách dětských heren.

## V PASTI

Odborníci měli tehdy jedno společné – žádný z nich nenabízel opravdu konkrétní rady do života, co dělat v jednotlivých situacích. Valily se na mě pokyny, kterým jsem nerozuměla. Plnila jsem je, jak nejlépe jsem uměla. Syn ale reagoval velmi pozvolna a já to zpětně vidím jako hotovou věčnost. Bylo mnoho pokusů-omylů a ještě víc chyb, které člověk ve výchově malého dítěte udělá právě z nedostatku zkušeností. **Vinila jsem sama sebe a znovu a znovu zažívala strach, že mu pomoci nedokážu.**

## ZODPOVĚDNOST JAKO MOTOR

**Tenkrát na mě dolehla ta obrovská síla zodpovědnosti – žádný odborník mu nemohl dát to, co já jako rodič.** Stálo to na mě a mém muži. Měla jsem štěstí a narazila na tu nejlepší speciální pedagožku, díky které jsem nakonec začala stavět nové pilíře synovy výchovy. Nové a úplně jiné, než si člověk zdravých dětí může vůbec představit.

Hodně jsem studovala a pomalu začala chápat principy autistického uvažování. Absolvovala jsem školení, neustále vyhledávala nové informace a dlouhé večery trávila vyráběním nejrůznějších pomůcek a úkolů. Tak nám začala systematická práce a velmi intenzivní období nových podnětů. Tam jsem se opravdu stala auti-mámou. Mámou na plný úvazek.

## PRO VŠECHNY Z VÁS, CO STOJÍTE NA ZAČÁTKU CESTY NEBO NA NÍ TROŠKU KLOPÝTÁTE

Za uplynulých osm let jsem nasbírala velké množství zkušeností z nejrůznějších oblastí výchovy dítěte s autismem. Musela jsem ujít hodně dlouhou cestu a na vše si složitě přicházet víceméně sama. Proto jsem tu dnes pro rodiče, kteří jsou na jejím začátku. A také pro ty, kteří se na ni už vydali, a občas potřebují povzbudit, dodat sílu a inspirovat.

Neslibuji zázraky. Naopak – slibuji život na houpačce. Budou těžší období a zas ta lehčí. Slibuji ale nepřenosnou radost z těch byť nejmenších pokroků. Nabízím vodítka k řešení nejrůznějších problémů, které mohou nastat, a sdílení našeho příběhu, ve kterém se z nemluvícího autistického dítěte s těžkou symptomatikou vyklubal školák na běžné základní škole. **Věřím, že příběh mě a mého syna Jakuba bude pro vás inspirací.**

# KOMUNIKACE JAKO STĚŽEJNÍ PROBLÉM

---

## Proč nerozumí?

Narušená komunikační schopnost je jednou ze tří stěžejních oblastí, které charakterizují autismus (poruchy autistického spektra). Tzv. triáda zahrnuje kromě komunikace ještě obtíže v sociálním chování a také v představivosti a při hře. O těch tentokrát řeč tak docela nebude, i když zlehka se jich přece dotknu, protože i tyto oblasti lze velmi dobře zpracovat a řekněme nabízet vizuálním způsobem.

**Podstatou problému, který tkví v komunikaci dětí s autismem, je skutečnost, že nevědí, k čemu komunikace slouží.** Nechápu její účel a princip. A pravděpodobně se to bude týkat mnoha rodin, když řeknu, že děti zpočátku často nereagují na své jméno. Neznají svou identitu, nevědí, že se jedná o ně.

Dobrá zpráva je, že **dítě se důvody, proč je potřeba komunikovat, může naučit.**

### # PRVNÍ SIGNÁL POTÍŽÍ #

U nás to bylo stejné. Ta marnost, když jsme oslovovali Jakoubka jménem, přičemž on nereagoval.

Ten pocit, že mluvíte do zdi. Když je to vaše první dítě jako v mém případě, je to opravdu krutá zkouška.

Po vyloučení sluchové vady to byl jeden z hlavních signálů, který ukazoval na to, že něco není v pořádku.

## Vizuálně podporujte bez ohledu na mluvu dítěte

Troufám si tvrdit, že **bez ohledu na typ poruchy autistického spektra** (atypický autismus, dětský autismus, Aspergerův syndrom...) **je vizuální podpora potřebná**. Ať už vaše dítě mluví nebo nemluví, vizualizaci zkrátka potřebuje. Může se lišit v rozsahu, způsobu, oblasti využití, ale je velmi nápomocná.

### # KDYŽ TO LIDÉ NECHTĚJÍ POCHOPIT #

*„Ale on to ví, on to nepotřebuje.“*

*„Ona mluví a rozumí, na co obrázky? Na co režim dne?“*

Tolikrát jsem to slyšela!

Týkalo se to dětí nejrůznějších diagnóz; mezi těmi, kdo toto vyřkli, byli rodiče, učitelé, asistenti. Společným jmenovatelem těchto příběhů zůstává fakt, že dotčené děti měly nesporné potíže, které pramenily právě z nedostatků v komunikaci a vizualizaci. Ne každý ale tuto souvislost uvidí.

Autismus je matoucí, nevyzpytatelný a zejména u dětí mluvících a inteligentních těžko pochopitelný. Ale existuje i v takových formách a je potřeba k němu stále přistupovat jako k poruše autistického spektra. A ta zkrátka vyžaduje určité principy. Jedním z nich je právě vizualizace.

# VIZUALIZACE

---

## Co to je?

Abych ale slovo vizualizace neskloňovala příliš dlouho bez vysvětlení... Co to vlastně je, co to obnáší?

**Temple Grandinová**, slavná americká autistka, řekla:

*„Myslím v obrazech. Slova jsou pro mě cizím jazykem. Mluvená i psaná slova si překládám do barevných filmů doplněných zvukem, které v mé hlavě běží jako videokazeta. Když se mnou někdo mluví, jeho slova hned překládám do obrazů.“*

Pokud je to pro vás těžko pochopitelné, zkuste si uvědomit, jak moc vizuálně založení jsme i my, neurotypičtí (řekněme neautističtí) lidé. Jak krásně a rychle chápeme dopravní značky. Jak se orientujeme na každém nádraží a letišti, protože piktogramy schodišť, WC, občerstvení, únikových východů a šipek jsou nám tak jasné. Jak intuitivně chápeme technická zařízení, jakmile si osvojíme, jak zpravidla vypadají tlačítka play >, pause 11, stop □.

Tohle všechno jsou jen příklady toho, jak obrázky mluví beze slov. A nemusí to být jen obrázky v tomto smyslu. Představte si sebe, jak voláte na dítě na hlučném hřišti. Neslyší nebo si není jisté tím, co slyšelo. Vidí-li vás ale mávat rukama jako při pokynu „*Pojď sem!*“, porozumí. **Gesta mají podobnou moc jako obrázky – je to vizuální (obrázková) pomůcka.**

A tady se dostáváme k podstatě – **naše autistické děti mnohem lépe rozumí obrázkům**. Řeč se sice mohou časem naučit, ale obrázky jsou pro ně snadno pochopitelné okamžitě. Jednoduchým principem spojení slova a obrázku dosáhnete přesně toho, že malý autista začne chápat význam slova a má-li na to potenciál, časem ovládne i verbální komunikaci bez obrázků.

Záměrně říkám „*má-li na to potenciál*“. Jsou i děti, které se nerozmluví vůbec. Jsou to zpravidla tzv. nízkofunkční autisté a mnohdy je limituje mentální retardace. Nebudu proto slibovat, že u všech dětí proběhne stejný postup se stejným výsledkem.

Všechno to, co tu uvádím, pramení z mé vlastní prožité zkušenosti, zkušeností z okolí a ze studia. Každé dítě má zkrátka své limity jinde. Jsem ale přesvědčená, že díky vizuální podpoře se mnoho autistických dětí lépe zorientuje, a **i kdyby se nerozmluvily, je velká šance, že začnou přinejmenším lépe rozumět**. A to není málo, co říkáte?

Ostatně, existují i jiné formy vyjadřování. Japonský autistický chlapec **Naoki Higašida** odpověděl ve svých 13 letech na dotazy pro jeho knihu **A proto skáču** tak, že ukazoval hlásky v tabulce, což druhá strana přepsala do slov a vět.

Američanka **Carly Fleischmann** komunikuje také písemně prostřednictvím počítače nebo tabletu; přestože nemluví, rozumí, a to, co potřebuje sdělit, formuluje písemně. Její příběh je popsán v knize **Carly's Voice** – prozatím je však na trhu jen v originále.

## Nástroje pro výrobu vizuálních pomůcek

Co se týče tvorby vizuálních pomůcek, je to velmi různé. U některých dětí je zpočátku dobré začít malým **trojrozměrným předmětem**. To znamená, že zatímco my jsme pro symbol procházky měli fotku bot, některému dítěti můžou vyhovovat spíše botičky od panáčka připevněné na čtvereček kartonu nebo jinak pevného papíru. Je to na přípravu náročnější, ale říká se, že některé děti 3D zpočátku potřebují.

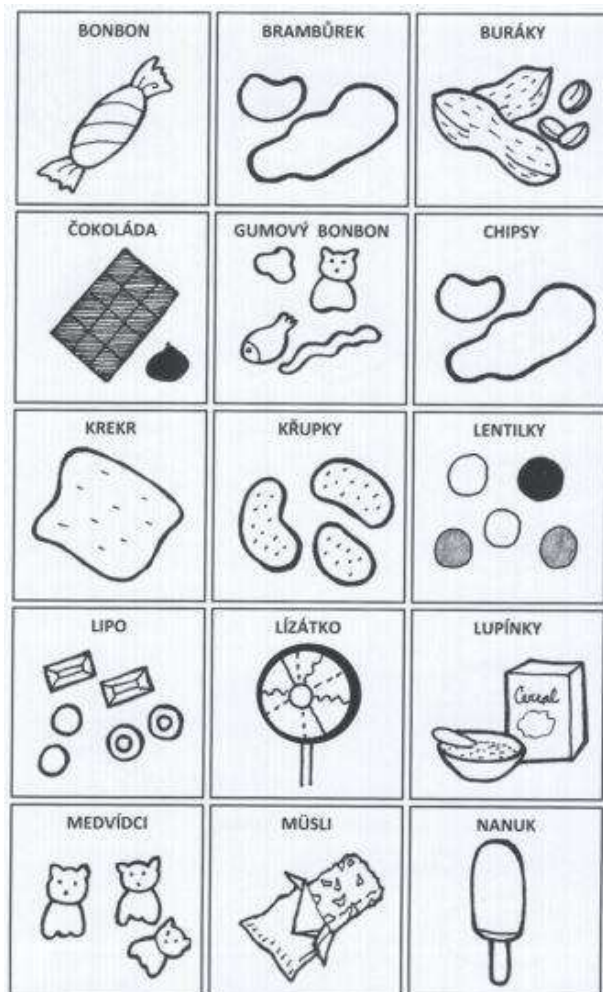
Další velmi pochopitelnou a jednoduchou variantou jsou **fotky, nejlépe vlastní**. Tedy ne obrázek tenisek řekněme stažený ze stránek prodejce obuvi, ale fotka reálných (nejlépe aktuálně nošených) tenisek vašeho dítěte. Jsou to věci, které jej obklopují a obrázek tak snáze přiřadí k činnosti, protože je mu známý. Hrníček nebo miska jako symbol svačiny, konkrétní nočník nebo záchod pro WC a podobně.

My jsme fotky používali několik měsíců, než jsme v SPC začali s nácvikem **VOKS** (výměnného obrázkového komunikačního systému). Dostali jsme hromadu slovní zásoby v obrázcích a přešli tak na **obrázky černobílé**. Bylo to rázem jednodušší, i když ani tam nebyla všechna slova.

Pak jsme slova kreslili sami a vycházeli jsme z naší aktuální potřeby. VOKS například nabízel spoustu variant pro odměny ve formě sladkostí, ale nebyl mezi nimi synův oblíbený marcipán ani Brumík. Tak jsme si je vyrobili sami. Podobně jako další obrázky.



### VOKS



### VLASTNÍ TVORBA





Je na každém, aby si zvolil, jak bude obrázky tvořit. Pokud jste zdatní kreslíři, určitě to zvládnete i po svém.

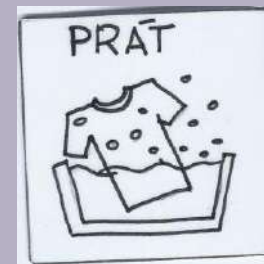
Navíc, dítě pochopí to, co mu předložíte. Některá slova jsou totiž těžká k překreslení.

Funguje pak jednoduchá rovnice: **předmět/činnost + piktogram = význam, pochopení**😊

### # PICASSO NETŘEBA! #

Já sama kreslím velmi primitivně.

Zpočátku se mi do toho fakt nechtělo, ale dnes mi to hodně pomáhá a Kuba mé obrázky chápe, bez ohledu na úroveň mých dovedností😊



Optimální velikost piktogramů, zejména v začátcích, je **čtvereček 5x5cm**, doplněný i označujícím slovem.

Když Kubík dostane ve škole text v piktogramech psaný v programu Symwriter (bude o něm řeč později na str. 19), zbydou tam i prázdná místa. Na vše Symwriter piktogram neobsahuje. Syn si pak dokresluje obrázky sám – tak, jak je sám později bude vnímat a chápat😊 (a ještě je to trénink grafomotoriky a pro něj neskutečná zábava; nicméně do tohoto bodu jsme šli skutečně ROKY).

## Zdroje piktogramů

Poměrně dost piktogramů (tedy obrázků) se dá stáhnout na internetu, zejména na [Pinterestu](#). Přímo tvořit je lze také ve speciálních programech. Na trhu jsou tři, které stojí za zmínku.

### ➤ PICTOSELECTOR

Tato aplikace je zdarma. Pro mě ale tím veškerá výhoda končí, jelikož vyhledávání je trochu složité a úplně dobře se mi s tím nepracuje. Každý je ale jiný – vždy je možné si aplikaci zdarma stáhnout, vyzkoušet a případně prostě smazat.

### ➤ BOARDMAKER

Tento program je z USA a oslovil mě podstatně víc. Měla jsem ho půjčený na zkoušku v době, kdy už syn piktogramy nějakou dobu používal a my už jsme zdaleka tolik obrázků vyrábět nepotřebovali.

Levné to zrovna není (lehce přes 10.000 Kč), ale vzhledem k množství obrázků bych to na začátku práce s dítětem asi bývala investovala.

Vzor tabulky vytvořené v Boardmakeru – vybrané obrázky dle potřeby

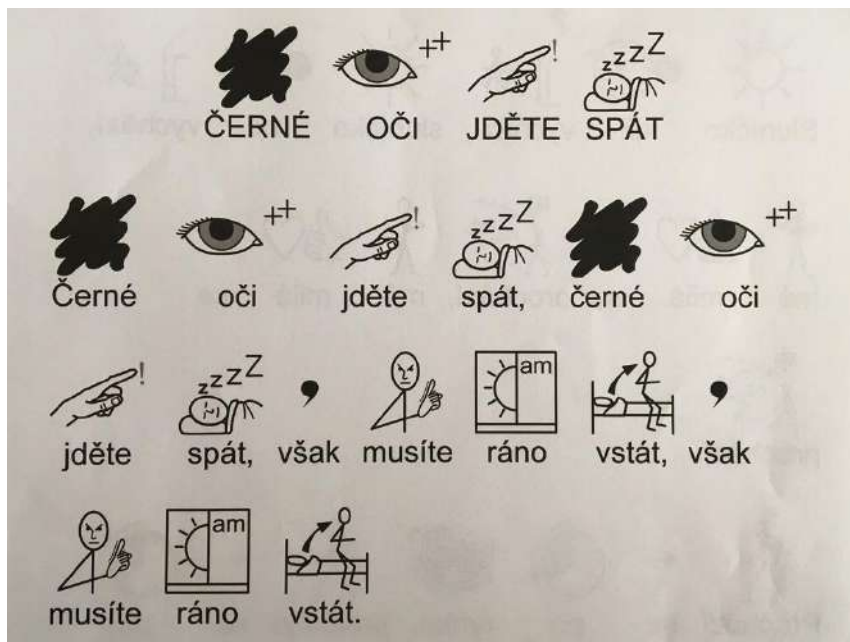


VEVERKA 	ZOO 	MOTÝL 	VELBLOUD 	GORILA 
TUCNÁK 	RYBICKY 	AVIVÁŽ 	MLÉKO 	PITÍ 
MÝDLO 	VÝTAH 	OSPALÝ 	PRVNÍ 	POSLEDNÍ 
ZVEDAVÝ 	HLADOVÝ 	NEVOLNOST 	KOTNÍK 	NOHY 

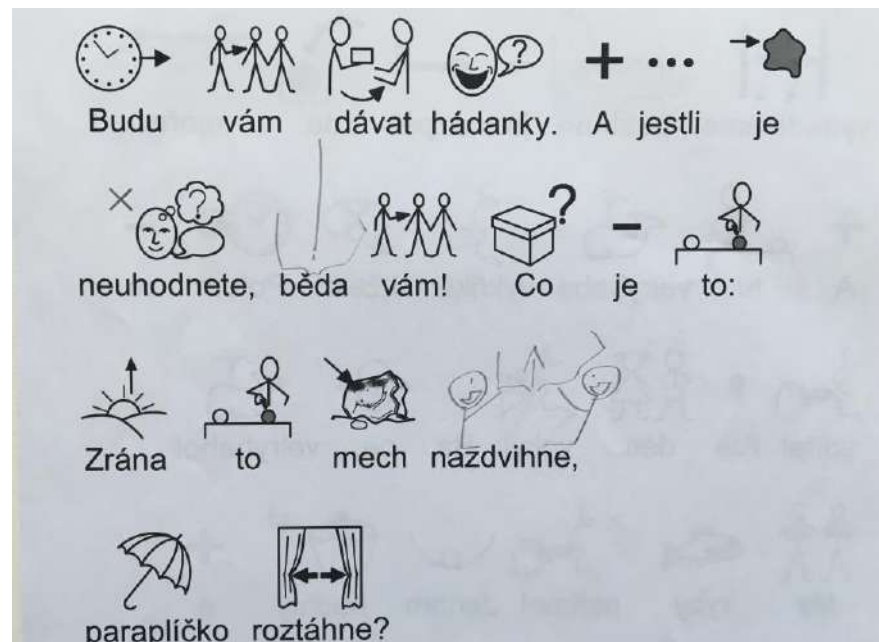
➤ **SYMWRITER**

Toto je velmi příjemný program. Ve srovnání s Boardmakerem stojí polovinu a já ho oceňuju zejména teď, když syn chodí do školy – asistentka mu pomocí něj přepisuje různé texty, pokyny a pravidla. Nicméně vzhledem k menší velikosti piktogramů (a absenci rámečku) bych ho nevolila do začátků, ale právě při nástupu do školy.

V praxi vypadá takto...



a takto s dokreslením chybějících piktogramů 😊



**VOKS (výměnný obrázkový komunikační systém)**

VOKS není program, ale speciální metodika a zásoba obrázků, ke které je možné se dostat nejlépe přes SPC, ve kterých terapeuti rané péče VOKS zpravidla využívají a jsou v něm proškoleni. Volně k dostání určitě není, je potřeba postupovat přes proškolené osoby. Kromě SPC s VOKSem pracují často také speciální školky, raná péče apod.

Pokud se chcete porozhlédnout po možnostech, které nabízí nejrůznější e-shopy, pak si projděte následující stránky:

[PIKTOMAG](#)

[AUTISMUS A MY](#)

[OBRÁZKOVÁ ŠKOLA](#)

[LOGOPEDIE S ÚSMĚVEM](#)

[UČÍME SE RÁDI](#)

**Uvedené e-shopy nabízí nejen kartičky slovní zásoby, ale taky nejrůznější obrázkové úkoly.** Když budete obstarávat obrázky jen tímto způsobem, myslím, že se to nakonec dost prodraží. Najdete tu ale určitě inspiraci a některé pomůcky může být snazší vyřešit právě takto. To už pak záleží na potřebách jednotlivých dětí a možnostech rodičů.

Také doporučuji navštívit odkazy níže, na kterých lze ukládat obrázky a sady piktogramů zdarma.

[EDUCATE AUTISM](#)

[GLOBAL SYMBOLS](#)

### ✓ TIP

Nezapomínejme na klasická pexesa. Existují s tematikou hraček, zvířátek, dopravních prostředků a dalších oborů. I to jsou použitelné obrázky a jsou zpravidla vizuálně jednoduché – jen popsat slovem a pokud možno zalaminovat.

#### # JEN JEDEN ZDROJ? #

Sama za sebe můžu říct, že zpočátku jsem jako správný systematik měla vážně silnou potřebu mít obrázky jen z jednoho zdroje. Zkrátka jeden druh ilustrací, aby „každý pes nebyl jiná ves“. Postupem času jsem pochopila, že syn to tolik neřeší.

Důležité bylo, aby obrázky zůstaly černobílé, aby k nim byl i popis slovem (vždy nad obrázkem). Jestli šlo o piktogram z VOKS, obrázek stažený z pinterestu nebo o prostou rodičovskou kresbu, už bylo docela jedno.

## Jak na to v praxi

Asi je vám jasné, že prosté obrázky vytištěné na měkký papír nebudou pro malé děti ideální. Pro naše děti už vůbec ne – naštvou se, obrázek vám roztrhnou a je po práci (a naše děti se umí vzteknout, že 😊). První, co je potřeba si pořídit, je **laminovačka a fólie**. Když zalaminujete A4 a následně rozstříháte na jednotlivé obrázky, budete mít tak o riziko méně 😊 Když jsou děti opravdu malé, je dobré pořídit i [zaoblovač rohů](#), díky kterému se dítě o ostrý roh nepíchne. Pořídíte bez potíží v dobře vybaveném papírnictví.

Výborně – piktogramy máte připravené. Pravděpodobně jde o základní aktivity během dne, oblíbené hračky, oblíbené jídlo a pití nebo třeba místa ve vašem okolí (hřiště, bazén...). Je dobré využít zpočátku hodně obrázky, které budou dítě motivovat – má rádo pohádky? Koupání? Křupky? Pak s těmito obrázky určitě začnete. Jejich využití a umístění je pak dvojí.

### PRO DENNÍ REŽIM A JINÉ PLÁNY

V tomto případě je potřeba připevnit je nejlépe na **tabuli/nástěnk**u. Takovou tabuli je ideální umístit do dětského pokoje, aby dítě mělo na dosah informace o tom, co se bude dít.

Způsob uchycení je dvojí – podle toho, jakou tabuli zvolíte. Může to být **magnetická bílá tabule** – pak budete potřebovat olepit obrázky kouskem magnetu. Lze jej objednat na internetu ve velké roli, ze které jen stříháte.

Anebo je tu verze levnější – umístěte někde na zeď obyčejný **jednobarevný koberec** v potřebném rozměru a na ten lepte obrázky podlepené suchým zipem. Ten se dá taktéž koupit na internetu ve velké roli, ze které stříháte – zvláště zakoupíte drsnou i jemnou stranu. Menší kusy suchých zipů pořídíte také v každé galanterii.

Pro snadnější práci přikládám příklad e-shopu, který magnety i suché zipy v roli prodává, a se kterým mám dobré zkušenosti: [STOKLASA](https://www.stoklasa.cz/).

Fotky naší nástěnky s režimem už jsem bohužel nenašla, ale připojuji odkaz na jeden z e-shopů ze str. 20, který také nabízí magnetickou tabuli na týdenní režim. [Nabídka OBRÁZKOVÉ ŠKOLY je zde](#).



Bílou tabuli (nebo koberec) ale považuji za vhodnější, jelikož vás nijak nesvazuje a vy tam můžete připevnit jen plán konkrétního dne plus případné detaily – *Půjdete na procházku? Na návštěvu? Za kým? Pěšky? Na odrážedle? Autobusem?*



Nástěnka pro režim dne/týdne je pro nás také zásadní při docházce do školy. Vlevo vidíte synkovu tabuli, díky které se dobře orientuje v čase a programu - má ji na zdi hned vedle své lavice.

## PRO VZÁJEMNOU KOMUNIKACI

Nejde-li o denní režim, pak se obrázky, kterým dítě rozumí, ukládají do tzv. **komunikační knihy**. Ta obsahuje obrázky, prostřednictvím kterých dítě komunikuje s okolím. Ideální je pořídit šanon a obrázky lepit pomocí suchého zipu na zalaminované papíry A4.

Asi namítnete, že tahat s sebou všude šanon je obtěžující. Je. Je ale zároveň potřeba si uvědomit, že v takovém šanonu se skrývá klíč ke vzájemné a funkční komunikaci s dítětem. Jinými slovy tedy i klíč k menší frustraci dítěte a lepšímu porozumění.

### # BEZ KNIHY ANI NA KROK #

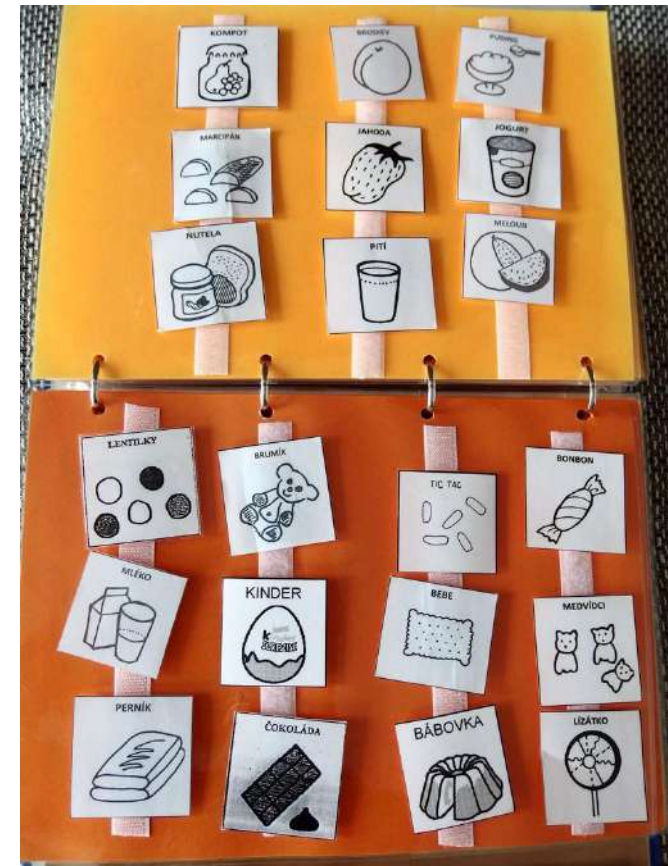
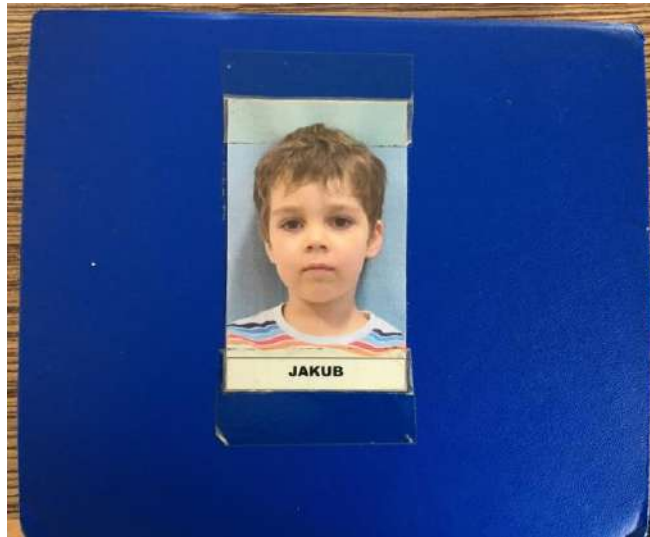
Knihu jsme vozili s sebou na víkendy mimo domov, na dovolené, na návštěvy. Když byl hlídán rodinou nebo případně v herně, knihu dostala pečující osoba – i s instrukcemi. Náročné? Možná. Potřebné? Rozhodně.

Pokud jsme si vyrazili jen tak na procházku, brala jsem nejčastěji používané (nebo venku pravděpodobně žádoucí) piktogramy s sebou v malé kapsičce na doklady nebo prostě na jednom listu z knihy. Ten už se v kabelce nebo batohu nosí líp 😊

Níže příkládám na ukázkou některé listy z knihy, kterou mám mimochodem stále schovanou 😊







## K čemu můžeme vizuální podporu použít

Protože využití vizualizace je nekonečné, a situací, u kterých ji můžete uplatnit, je nesčetné množství, rozhodla jsem se ji rozdělit podle účelu, ke kterému ji používáme. V jednotlivých oddílech pak najdete také konkrétní ukázky a příklady z praxe, ať si to lépe představíte. V obrazech 😊

### 1) PLÁNOVÁNÍ

**Autistické děti se cítí jisté a klidné, když ví, co přijde.** Život je pro ně už tak směsicí spousty nečekaných vjemů a událostí, ve kterých se jim špatně orientuje a kterých je na ně víc, než mnohdy dokážou vstřebat. Proto je dobré plánovat. Budou se cítit bezpečněji.

Plánovat lze program dne, program školního rozvrhu, program výletu, dovolené. Návštěvy lékaře, restaurace, procházku.

Naše první obrázky symbolizující činnosti během dne, které jsme v daném pořadí lepili na tabuli, vypadaly takto:





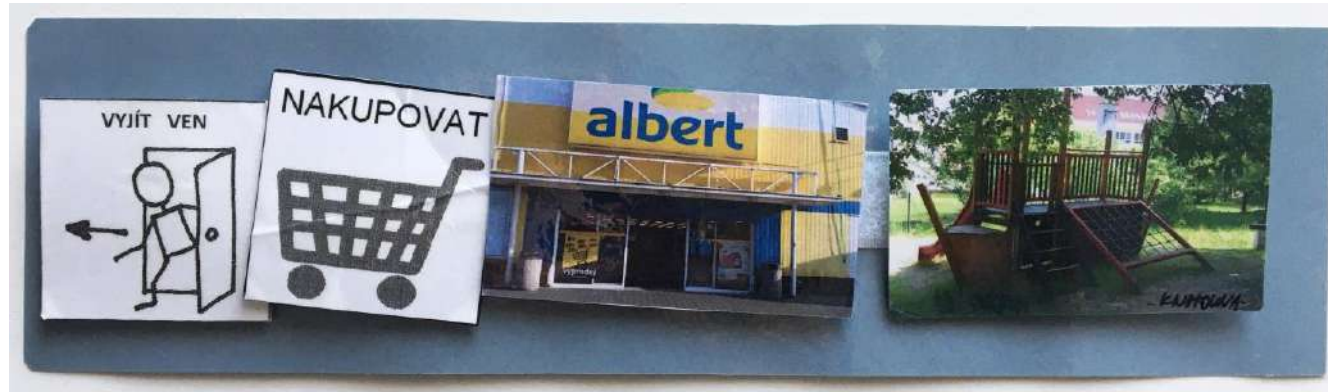
Vycházeli jsme z toho, čemu Kubík bude rozumět – když se dávají boty, jde se na procházku. Proto ta symbolika. **Čím menší dítě, tím jednodušeji.**

Slova pod/nad obrázkem nechávejte. Dítě je pasivně vnímá a časem to může pomoci ve čtení. Může se jednat o čtení globální, což znamená, že si v podstatě zapamatují tvar slova a pak mu porozumí i jinde.

**Jdete-li třeba na procházku a máte záměr jít na konkrétní místo, je dobré to dítěti ukázat.** A nechá-li se něčím nevídaným rozptýlit, pomůže vám to připomenout si cíl a nezdržovat se někde, kde to nepotřebujete. Měli jsme nafoceno množství různých hřišť a oblíbených míst. Abychom je střídali a taky se k nim stihli dostat (některá byla na opačném konci města), bylo potřeba vizualizovat.

U nás to tenkrát vypadalo na proužku s obrázkem třeba v tomto pořadí:





*Jdeme ven*

*nakupovat do Albertu*

*pak na hřiště u knihovny*

Takový proužek je pás zalaminovaného papíru délky formátu A4, na který nalepíte po celé délce suchý zip a na ten pak už jen připevňujete potřebné obrázky. Je to funkční a je to přenosné.

**Problematické aktivity, které s sebou nesou stres, je také dobré podpořit vizuálně, jelikož je dítě lépe snese, pokud ví, co se bude dít.** Eliminuje tím určitý díl strachu. Více k tématu na str. 44.

Pomůcka vpravo je formátu A3 – doma jsem ji synkovi ukázala a přečetla a v čekárně zubaře znovu ukazovala. Tenkrát díky tomu poprvé zvládnul preventivní prohlídku.



## 2) POROZUMĚNÍ

Když máte připravené zalaminované obrázky různých činností, je dobré používat je zároveň s verbálním projevem. To znamená, že když chcete dítěti sdělit, že jdete ven, můžete mu to říct, zároveň ukázat na obrázek (u nás to byly zmíněné boty, ale můžete také ukázat fotku místa, kam se chystáte). Vzít ho za ruku, jít do pokoje a s obrázkem „obléknout se“ mu sdělíte, že se teď na tu procházku oblečete. Anebo říct mu, že jdete jíst a s piktogramem „jíst“ ho dovést ke stolu.

**Dobré je mít obrázky činností trvale umístěné i tam, kde se konají.** My jsme měli obrázek jídla nalepený pomocí suchého zipu na jídelním stole. Obouvání v předsíni, oblékání u skříně, umývání rukou v koupelně atd. Dítě se začne orientovat, kde a co se dělá. Když pak uvidí na denním režimu, že má jídlo (snídani), pak si čistí zuby, následuje hra a procházka, je to pro něj zase snáze pochopitelné. Ví, co činnosti znamenají a kde se dějí.

### # ZAČALO TO POHÁDKOU #

Když to u nás syn začínal chápat, první funkčně použitý obrázek byl piktogram pohádky. Chtěl pustit pohádku a pochopil, že aby mi to sdělil, musí mi ukázat obrázek – tak jako já, když jsem komunikovala směrem k němu. A to se dělo ještě dávno předtím, než jsme začali s nácvikem VOKS, kde se v úvodu děti učí právě tento princip.

**! DŮLEŽITÉ !**

**I když víte, že vaše dítě chce třeba právě pohádku, a je bystré natolik, že vám cpe do ruky ovladač, protože ví, že tím ji pustíte, zkuste na to reagovat nechápavě. I kdyby to doteď fungovalo tímto způsobem.**

---

Zkuste mu říct „*Co bys chtěl? Ukaž mi to, řekni mi to obrázkem.*“ Později také „*Řekni mi to pěkně.*“ Případně ho dovedte k tabuli či komunikační knize, ať vám ukáže nebo dá do ruky obrázek toho, po čem touží. Samozřejmě to celé až ve chvíli, kdy má za sebou už alespoň pár dní seznamování s obrázkem.

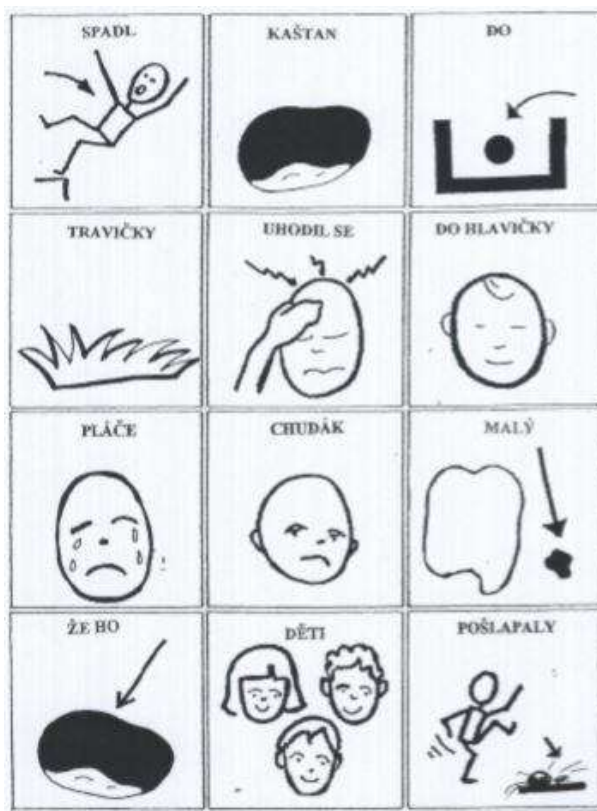
Proč? **Pokud budeme plnit přání našich dětí automaticky, aniž by vlastně musely požádat, NEBUDOU MÍT DŮVOD SI O COKOLIV ŘÍCT, TEDY KOMUNIKOVAT.** Vzpomeňte si, co jsem zmínila v úvodu. Naše děti neví, k čemu komunikace slouží. Takto jim to můžeme ukázat.

Pozor si také dejte na dokončování vět za děti, když už se rozmluví a dokážou třeba říct „*Já chci pítí.*“ nebo „*Chci pítí.*“ Počátky jsou pro ně hodně obtížné, a i když už na řeč můžou být časem zvyklejší, je kolem nich mnohdy tolik rušivých vjemů, že snadno ztratí koncentraci. Krom toho potřebují na všechno podstatně víc času – je důležité na ně nespěchat. Jejich řeč není tak přirozená jako naše. Tato dovednost je skutečně mnohdy těžce vydřená.

Další zajímavou souvislost uvádí **Martin Selner** ve své knize „**Autismus a Chardonnay**“: „***Spousta postižených dětí nemluví nebo mluví málo, protože to po nich nechceme – stejně rozhodujeme za ně.***“

### 3) ČTENÍ POHÁDEK

Možná jste na tom podobně, jako jsme byli my. Jednou z věcí, na které jsem se těšila, bylo, až budu Kubovi číst. Sama jsem velký čtenář a odmala miluju knížky. Těšila jsem se na společné prožívání příběhů, na hezké chvílky třeba před spaním. Realita byla jiná. Syn neudržel pozornost a vlastně to dlouho vypadalo, že mě vůbec nevnímá a mou četbu neposlouchá.



Řešení pro mě přišlo až ve školce, kde začali používat **písničky a básničky**, které dětem přepisovali **v piktozrazech** systému VOKS. Tam začal vnímat a přímo vyžadovat čtení všech těch textů, co dostával.

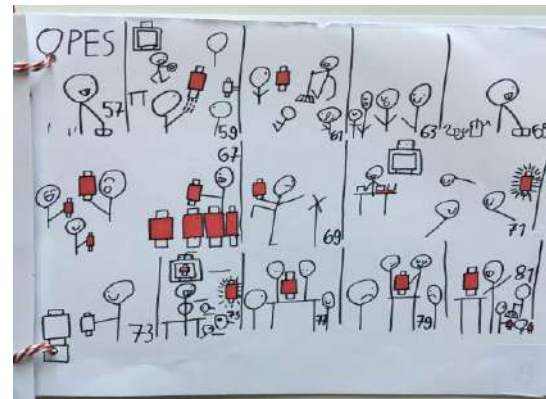
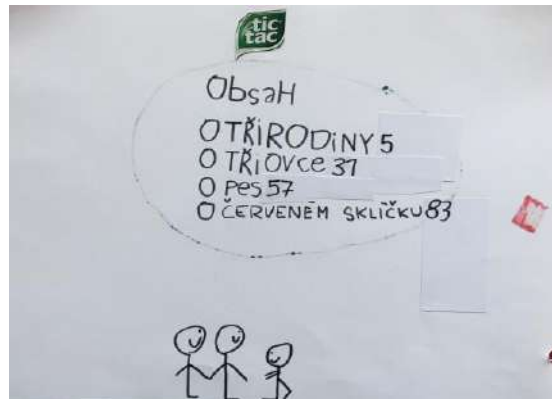
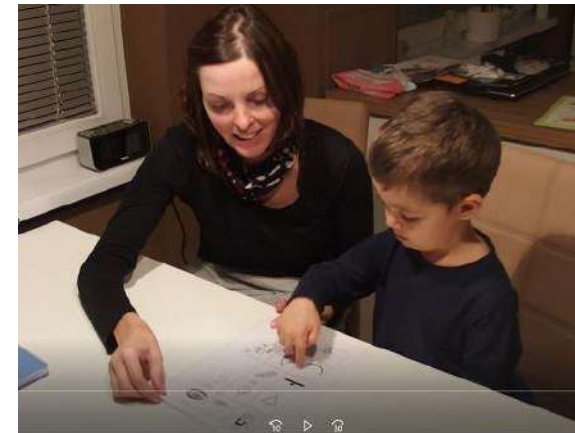
Zpočátku ukazoval prstem a já četla. Později se začal zlehka připojovat a vyslovoval sem tam slabiku, sem tam slovo. Pokroky přicházely až neuvěřitelné. A hlavně – hrozně ho to bavilo!

Všechny ty písničky a básničky ještě máme. Stále se k nim vrací, a to i teď, v deseti letech. Rozhodně je podle něj nesmím dát pryč 😊

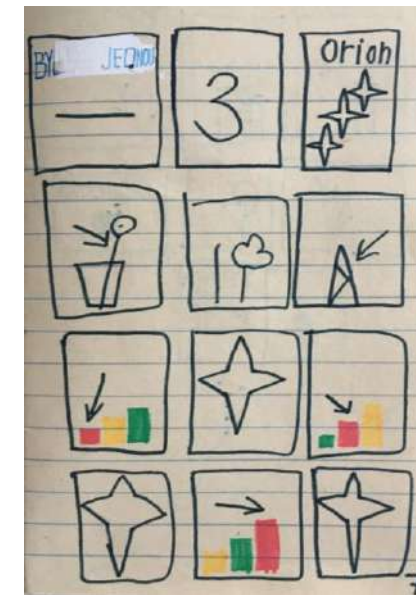
**Jedním z bonusů eBooku je proto i naše video, kde jsou mu čtyři roky a kde mu čtu v piktozramech.** Tou dobou jsme pracovali s VOKS asi rok a půl.

Sami uvidíte, jak se pro takové čtení syn nadchnul, vydržel mu věnovat pozornost a i přes tehdejší absolutní neverbálnost se snažil mě doplňovat.

Piktogramy mu vydržely a má je rád i dnes, kdy mluví a rozumí. Jednou z jeho oblíbených činností je dnes tvorba jeho vlastních pohádek, překreslování příběhů do piktogramů, někdy i komiksů.



(synova tvorba ve 3. třídě – 9 let)





## ✓ TIP

Dnes je na trhu už i pár moc hezkých pohádek v piktogramech. Řadu devíti klasických pohádek vydala obecně prospěšná společnost [Auxilium – podívejte se zde](#).

Sympatické je na nich mimo jiné i to, že ke každé knize je list 12 stejných piktogramů s názvem pohádky. To může posloužit ke komunikaci. Zvlášť když jsou knihy uloženy tam, kde dítě nedosáhne a o tu svou oblíbenou si tak může říci obrázkem 😊



Autorkou dalších krásných pohádek je také maminka autistického chlapce paní **Vlasta Hurtíková**. Nad jejím Kocourem Matýskem jsme strávili spousty večerů. Další publikace psané v piktogramech nabízí i [nakladatelství Pasparta](#).



**Tímto způsobem jsem mohla se synem sdílet krásné okamžiky, rozvíjet jeho slovní zásobu a porozumění a podporovat představivost.**

**Ke všem těmto knížkám se navíc stále vracíme.**

#### 4) MOTIVACE – MOTOR DĚTÍ S AUTISMEM

Aby dítě vykonalo, co ho nebaví a co představuje práci, musí být motivované. Podobně i my dospělí potřebujeme mít motivaci pro věci, které nás úplně netěší. Máme práci, která není prací snů, ale může nás motivovat výdělek, pěkné pracoviště nebo skvělý kolektiv kolegů. U dětí s autismem si to vynásobte tak milionkrát. **Motivace je základem úspěchu!**

S ohledem na vizualizaci funguje motivace na proužku ve smyslu „**Budeš pracovat a následně dostaneš odměnu.**“ Toto se týká zejména strukturovaného učení, ale dá se to použít v jakékoliv oblasti života.

##### # ZÁZRAČNÁ MOTIVACE #

Náš syn chodil rád na určitá místa. Cestou jsem potřebovala třeba nakoupit nebo něco zařídit, a protože by jeho těšení třeba na hřiště nebo do herny a následná nervozita znamenaly problém se kdekoliv zastavit, vždy jsem mu vyskládala na proužek místa, kam jdeme. Lépe respektoval, že jeho „odměna“ (hřiště, herna) přijde, ale nejdříve je potřeba zajít tam či onam.

Nebo třeba chtěl pustit pohádku, ale nejdříve bylo potřeba uklidit rozházené hračky – sice se mu nechtělo, ale s vidinou motivace do úklidu nakonec šel.

Funguje to dodnes.

**! DŮLEŽITÉ !**

**I když na vás dítě dělá „psí oči“ (a že to umí☺), neslevujte a opravdu důsledně motivujte. Naučíte ho, že všechno není zadarmo, automaticky a hned. Trénujete tím nejen komunikaci, ale i lepší pochopení nejrůznějších situací.**

---

**Staneme-li se otrokem dítěte, kdy za něj uděláme vše, protože ono neví, co se sluší, nebo protože mu nechceme něco odepřít, vytváříme v něm návyk, že tak je to normální. Jenže není. Ani u hendikepovaných dětí. Zkuste se zamyslet, jak byste vychovávali zdravé dítě? Stejně?**

Když je dítě malé a na bedrech má diagnózu autismu, skutečně toho hodně nezvládá a my mu musíme velmi dopomáhat se spoustou běžných věcí. Zároveň je ale potřeba ho věcem neúnavně učit a postupně mu dát prostor leccos zkusit. I za cenu jasného neúspěchu. Navíc, co když vás překvapí? A to ty děti umí... Praxe dělá mistra a tady to není jinak. Nemůžeme všechno vyřešit a udělat my. Svět, který je i nás obklopuje, to taky dělat nebude.

**Motivovat lze navíc i pozitivně a je to často žádoucí.** Nechce vaše dítě jít domů a přitom už je čas večeře? Ukažte mu na obrázku, že si ještě stihnete pohrát s jeho oblíbenou hračkou nebo že na večeři bude jeho oblíbené jídlo. Znamená to sice mít u sebe neustále hotovou baterii pomůcek, ale vyplatí se to. O afekty na veřejnosti nestojíme my jako rodiče ale ani dítě samotné. I když to někdy jinak nejde.

## 5) ORIENTACE V ČASE

**Autistické děti nerozlišují, co je deset minut a co hodina.** Jako malé nemají pojem o čase vůbec. A zpravidla také nechtějí opouštět činnosti, které je baví. Tak jako u bodu 4 – ani po dvou hodinách dítě nechce domů? A přitom už je čas na večerní rituály?

Proto je dobré **používat časovou osu i v obrázcích.** Tedy třeba zmíněné nákup-hřiště-večeře. Pokud i přes jasný plán, případně motivaci, co budeme doma ještě dělat, dítě nechce hřiště opustit, mějte s sebou minutku. Obyčejnou kuchyňskou minutku, se kterou sdělíte, že až zazvoní, jdete domů. Děti se i naučí kontrolovat, kolik zbývá času.

Větším dětem pak postačí říct „*Ano, můžeš si ještě hrát. Ale v 17:30 jdeme domů.*“ Pak stačí ukázat na hodinky. Další možnosti jsou přesýpací hodiny, minutka na mobilu apod.

### # ČAS JAKO DOBRÝ SLUHA #

Svého času jsme bojovali s tím, že Kubík nechce vypnout iPad. Začali jsme používat minutku; později, když vyrostl a začal chápat hodiny, stačilo definovat jasný konec aktivity – v kolik hodin vypínáme. A třeba pět minut před koncem už jsme ho zlehka upozornili, že bude brzy konec.

V tomto případě se jedná o **poměrně jednoduchý klíč k tomu, jak nedopustit přehnané užívání a závislost na elektronice**, které se tolik řeší. A to podotýkám, že první léta syn používal výhradně didaktické aplikace. Dnes už je to jiné, ale limity v tomto smyslu chápe a nejednou nám to pomohlo vyhnout se jeho nelibosti až afektu.

Velmi sympatickou pomůckou je [Time Timer](#). K mání je na zahraničních e-shopech; jeho provedení je praktické a dětem srozumitelné.

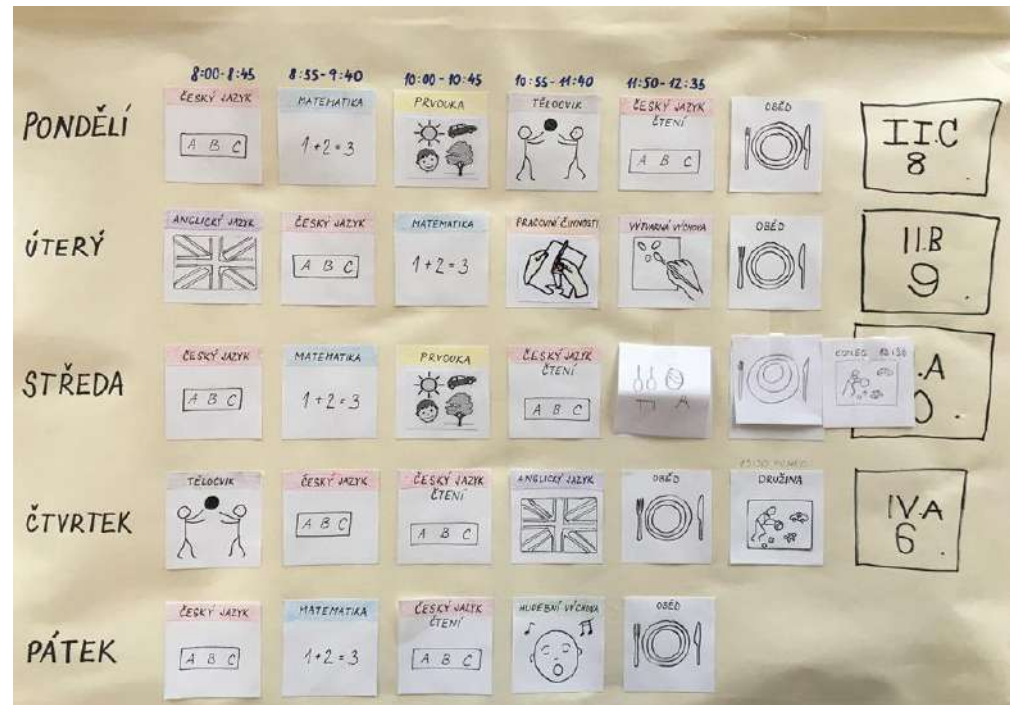
Sled činností doma na tabuli jako denní režim, sled vyučovacích hodin ve škole, programu ve školce, to všechno je dobré vymezovat časově vizuálně tak, jak je dítě schopno pochopit. Zpočátku je to jen řada obrázků činností, později i s konkrétním trváním, kdy co skončí apod. **Když dítě ví, co přijde, je klidnější.**

Přestože je náš syn už poměrně dost verbální, čte a píše, k obrázkům se vracíme. **Napomáhají snazšímu a rychlejšímu pochopení.**

Zde školní rozvrh tak, jak jej měl ve druhé třídě doma (obohacený o jeho malůvky, jejichž logiku zná opravdu jen on 😊)



Část rozvrhu umístěného ve škole najdete na str. 23 tohoto eBooku.



## 6) UPOMÍNKA PRAVIDEL

Už mnohokrát jsem se přesvědčila, že u autistů platí známé „**Co je psáno, to je dáno.**“ Jestliže opakovaně čelíte nešťastným projevům, jako je křik, bouchání nebo i vrtání se v nose, je dobré vizuálně znázorňovat a připomínat, že toto není v pořádku.

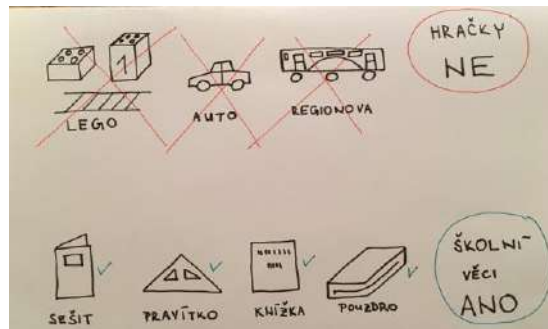
**Jednoduchým symbolem zákazu je červený křížek. ✘** Můžete problematickou a nevíтанou činnost nakreslit a červeně škrtnout, případně mít křížek fyzicky vyrobený a přilepit ho tam, kde je jasný zákaz – třeba že nemá sahat na přehrávače, elektrické zásuvky, na ovládání nejrůznějších spotřebičů. Nebojte, jen dočasně, než dítě pochopí a ukotví si to 😊

Terapeutka Son-Rise **Linda Cecavová** říká, že dokud dítě nechápe, že něco nesmí, odstraňujeme takové věci z dosahu. Tedy křehké věci, nejrůznější ovladače, někdo dokonce vypíná i přívod vody (některé děti mooc rády splachují). Byť Son-Rise uznávám a vnímám jako velmi inspirativní metodiku, jejíž prvky jsme sami používali, toto nepovažuji za šťastné. Nicméně to uvádím jako další pohled na věc – s dodatkem, že červený křížek určitě stojí za pokus 😊

Co se doma smí a nesmí, nebo jaká pravidla dodržujeme, jsem synovi vizualizovala už mockrát. Lišilo se to v průběhu let podle jeho porozumění a aktuálních potřeb. Ukázky pravidel, které míváme vylepené na dostupných a hojně viděných místech, příkládám níže.

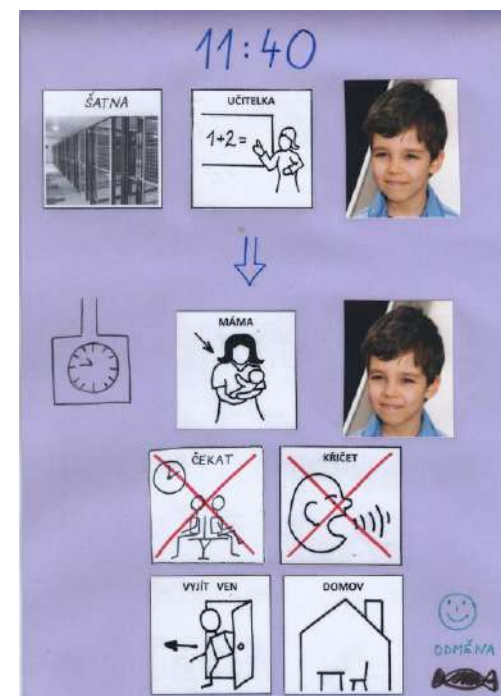
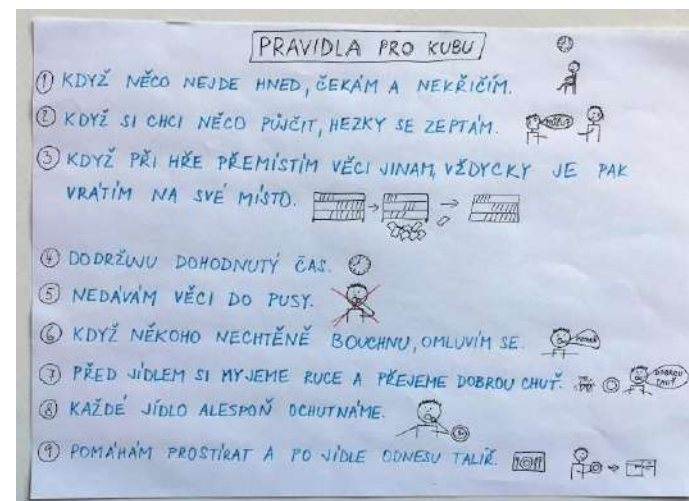
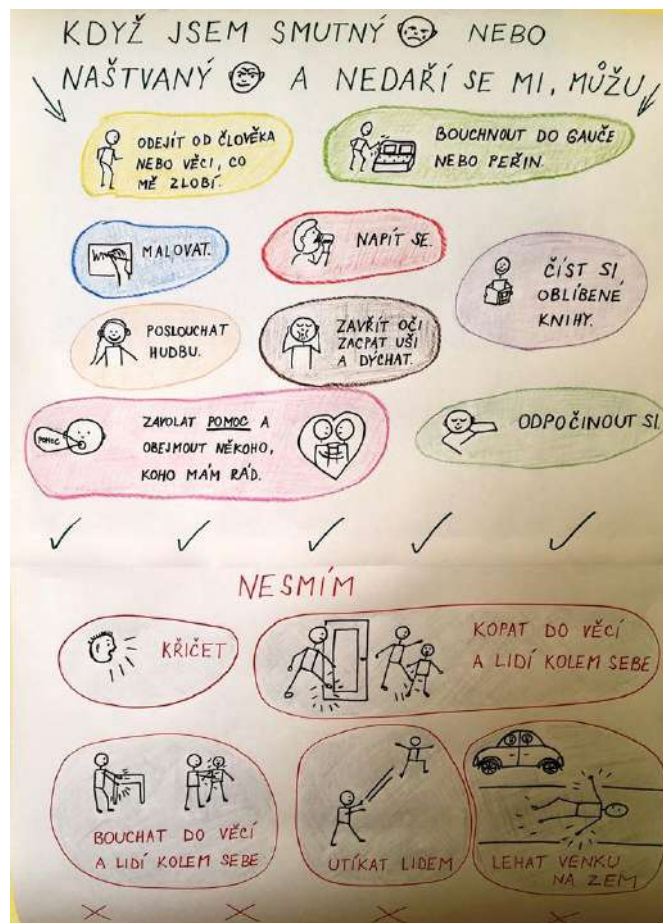
Potvrzují svou zkušeností, že i přes častou nelibost vizuálně zobrazený pokyn/zákaz fungoval líp než tisíc slov. Ne pokaždé – synova kondice, nálada a další souvislosti bývají různé. Ale na hodně případů to fungovalo. A stejně tak má synova asistentka podobné symboly povolených a zakázaných činností zobrazené u jeho lavice ve škole.

**Příklady našich pravidel:**



(co patří na pracovní stůl)







## 7) POSTUPY ANEB PROCESNÍ SCHÉMATA

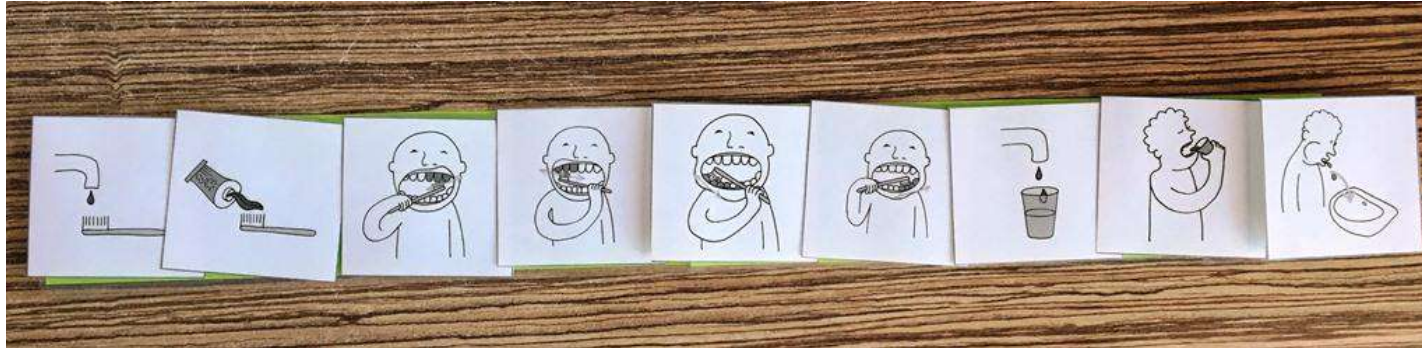
**Velkou součástí práce s autistickým dítětem je nácvik sebeobsluhy a sociálních dovedností.** Sociální stránka, jak už jsem zmiňovala, patří do autistické triády, takže tam naše děti zkrátka mají z podstaty své diagnózy rezervy. Nevědí, že se děkuje, zdraví, žádá o pomoc. Nevědí, že někoho kontaktovat znamená oslovit a ne bouchnout. Že se v restauraci nekřičí. A mnoho dalšího.

Sebeobsluha je také docela oříšek, protože mnohdy souvisí i s hyper- či hyposenzitivitou. Tedy některé děti na sebe nemusí chtít sahat. Nesnesou třeba kontakt s vodou. Mnoho dalších doslova nenávidí stříhání vlasů a nehtů. Jsou děti, které chtějí chodit jen nahé. Všechny tyto nezvyklé projevy velmi komplikují život – dítě se neumí nebo nechce umýt, učesat. Oblékalo by se málo nebo vůbec nebo třeba jen některé vybrané kusy oblečení. Nácvik chození na WC je pak jeden z nejtěžších vůbec.

Tady platí víc než jinde, že děti s PAS jsou velmi různé. **Všechny je ale potřeba učit správným návykům sebeobsluhy a snažit se pracovat i s problémovými oblastmi.** Pomalu a s citem. Procesní schémata vypadají podobně jako třeba sled činností – jde jen o rozporcování jedné aktivity na drobné části.

Přikládám procesní schéma čištění zubů, které měl syn dlouho přilepené nad umyvadlem na zrcadle v koupelně. Stejně tak jsme ho učili umývat si ruce mýdlem, čůrat apod.





**V této oblasti je k mání několik opravdu skvělých publikací, do kterých stojí za to investovat.** Pokud nechcete kreslit sami 😊 Všechny jsou v kroužkové vazbě, takže se s nimi dobře pracuje i při kopírování a skenování, protože to vás pravděpodobně čeká. Jsou velmi praktické, konkrétní a návodné a ilustrace v nich jsou velmi pochopitelné a jednoduché. Do začátků zkrátka skvělí pomocníci – ušetří hodně práce.

Kniha **Sebeobslužné a praktické dovednosti** propojuje teorii (tedy co a proč dětem nejde) s praxí (jak na to konkrétně).



Další obrovskou pomůckou je **Sebeobsluha u dětí s poruchou autistického spektra**. Ta také krom teorie obsahuje ještě praktickou přílohu, která je velmi rozsáhlá a nabízí piktogramy na jednotlivé součásti postupů v sebeobsluze.

Z té je ostatně schéma čištění zubů z předchozí strany.



Pro nácvik sociálních situací určitě využijete **Obrázkový slovník sociálních situací** a **Obrázkovníky pro nácvik správného chování**. Všechny publikace vydalo nakladatelství Pasparta.



Krátce před dokončením tohoto eBooku také autorka pohádek V. Hurtíková vydala svou knihu sociálních nácviků s názvem **Matyášovy příběhy o správném chování** – informace najdete na [jejím facebooku](#).

## 8) SOCIÁLNÍ A POTENCIÁLNĚ STRESUJÍCÍ SITUACE

Běžné situace jako např. stříhání vlasů, kontrola u dětského nebo zubního lékaře mohou být pro děti s autismem skutečně téměř nepřekonatelný problém. Proto je potřeba je na ně **velmi dobře připravit, nejlépe vizuálně a nejlépe tak, že si celý „plán akce“ s dítětem procházíte intenzivně opakovaně klidně i celý týden před tím, než to nastane.**

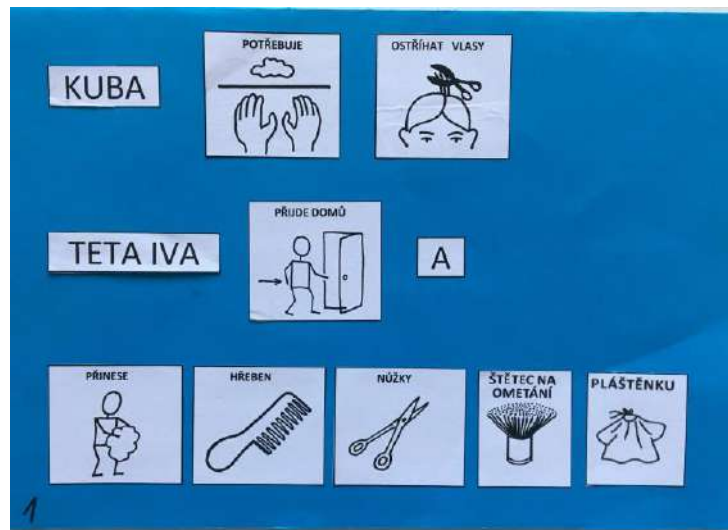
Obecně prospěšná společnost Auxilium pamatuje i na tyto případy; kromě zmíněných pohádek také vydala řadu knih, které v piktogramech uvedené sociální zpracovávají. [Nabídku najdete zde.](#)

Opakovaně používáme knížku „**U paní doktorky**“, ze které si syn velmi rád znovu čte. Ta nám pomohla absolvovat měření tlaku, prohmatání zad i břicha a další součásti pediatrické prohlídky, kterých se Kuba bál prostě proto, že nevěděl, co ho čeká. To je ostatně častý problém. **Strach z neznámého je velkým blokem k překonání překážek.**

**Podobně stresující aktivitou je i TELEFONOVÁNÍ.** Dítě neví, co se ozve z druhé strany, není připraveno na všechny spontánní reakce tak, jak už si třeba zvyká v kontaktu s druhou osobou tváří v tvář. Neví, jak dlouho bude telefonát trvat, neví, co je jeho účelem.

Proto, když voláme tátovi na služební cestu, předem Kubu upozorním, co všechno mu může říct. Případně mu gesty napovídám. Od té doby jsou naše vzájemné hovory mnohem lepší 😊

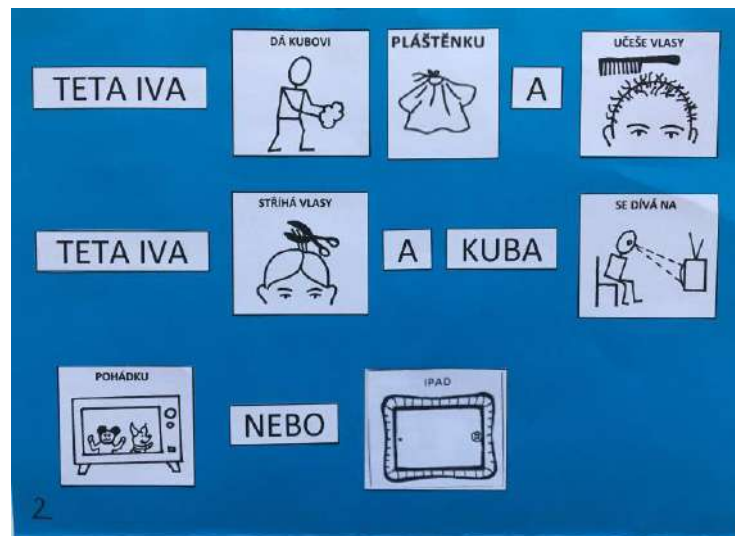




Tady je naše vizualizace ke **STŘÍHÁNÍ VLASŮ**, které bylo odmala velkým problémem. Teoreticky byl syn skvěle připravený a líbilo se mu ten plán opakovaně číst, ale nakonec převládl strach. Tetu kadeřnici nepřijal a já ho musím stříhat sama.

Vím ale, že jsem udělala maximum a že jsou zkrátka věci, které jsou pro něj příliš náročné.

Respektuju to; fakt, že dělá pokroky, neznamena, že věci vnímá jinak. Věřím, že časem to zvládneme v kadeřnictví 😊



Dalším příkladem může být **NAKUPOVÁNÍ**.

Stresující je mnohdy výběr nových bot nebo oblečení. K těmto tématům vznikly už zmiňované [knihy od Auxilia](#).

### # POKROKY ČASEM PŘICHÁZÍ #

Dlouho jsme nové boty kupovali podle velikosti a odhadu bez syna a využívali možnost případného vrácení nebo výměny.

Jak Kubík roste, dozrává k řadě věcí přirozeně a boty už nakupujeme s ním. Pravda, musíme mít po ruce křupky nebo Tic Tac, ale jde to.

Častým úskalím je také obyčejný nákup potravin. Když jsou děti malé, není špatné je zaujmout tím, že v obrázcích vyrobíte nákupní seznam a pověříte dítě hledáním různých položek. Samozřejmě mu při tom budete v patách, ale seznam nechť má dítě.

A stačí začít klidně jen u dvou věcí. Čím jednodušší, tím větší pravděpodobnost úspěchu. Zapojíte ho tak do činnosti, zvýšíte mu sebevědomí a může to být i docela zábava 😊



## 9) STRUKTUROVANÉ UČENÍ

Strukturované učení je velkou kapitolou, která by si zasloužila podstatně větší rozsah. Zde nicméně zmíním několik hlavních bodů.

**Úkoly jsou postaveny na jasném uspořádání a vizuální podpoře – na obrázcích děti dostanou jasnou instrukci, co mají dělat a jak má vypadat výsledek.** Lze zařadit trénink jemné motoriky, grafomotoriky, vnímání a dalších dovedností. Děti navlékají korálky, přiřazují obrázky (např. stejný ke stejnému), kreslí čáry, učí se pracovat s vidličkou, kombinují půlky obrázků, třídí dle barev a mnoho dalšího. Zpočátku se pracuje více s předměty, později jsou vhodné strukturované pracovní listy, případně zalaminované.

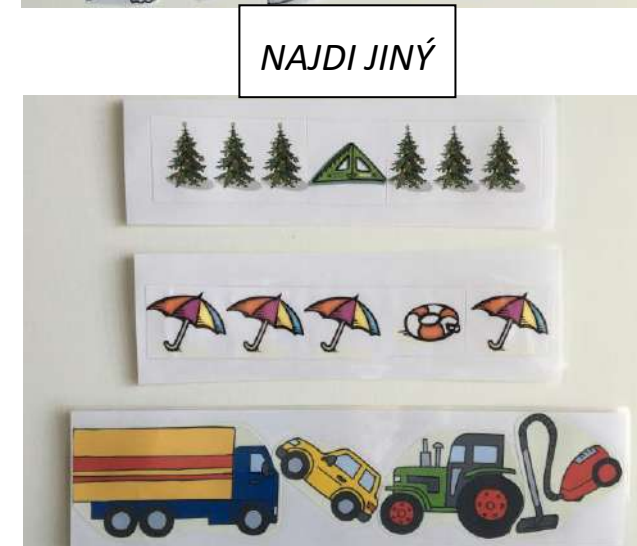
Pokud chcete začít hned, můžete se inspirovat i na webu – ve vyhledávači zadejte strukturované úkoly a výsledků bude víc než dost.

Strukturované úkoly se také dají koupit podobně jako piktogramy, a to na e-shopech zmíněných na straně 20. Doporučit můžu určitě i [Tabulky ke čtení](#), kde je velká řada hezky graficky zpracovaných listů s úkoly (vpravo vidíte list z tabulek a vedle upravený pro použití se suchými zipy).

Na další straně vidíte ukázky nejrůznějších dalších strukturovaných úloh a jejich zadání, které by mělo být



znázorněno v piktozramech vždy nad úkolem (už je bohužel nemám v původní verzi, navíc časem přestalo zadání být díky synovým pokrokům nutné).





## 10) VIDEOTRÉNINK

V rámci videotréninku používáme jako vizuální podporu videa místo obrázků. **Jedná se o krátké záznamy, na nichž lze nacvičovat hru (např. jízdu autíčkem, stavbu hradu...), praktické dovednosti (např. zavazování tkaniček) nebo sociální situace (např. odpověď na pozdrav).**

Natáčení má svá specifika. Je potřeba natočit pouze své ruce, jak něco dělají – třeba staví věž z kostek. Slovní doprovod v krátkých a srozumitelných větách provází jednotlivé kroky, čímž napomůže porozumět, co se vlastně děje a podporuje tak verbální porozumění. Např. *„Postavím věž z kostek. Vezmu zelenou kostku. Ted' červenou. Přidám modrou kostku, žlutou. Poslední je oranžová. A mám věž. Hurá!“*

### # PROMĚNĚNÁ HRA #

I my doma s Kubíkem jsme několik videí natočili. Bylo to v době, kdy si hrál svým specifickým způsobem, tedy ve věku, tří, čtyř let. Roztáčel předměty, běhal po bytě, točil se kolem vlastní osy a autíčka měl jen k tomu, aby je otočil na střechu a zkoumal jejich kolečka – a samozřejmě je roztáčel. Nic z toho jsme mu přirozeně nezakazovali, ale chtěli jsme mu nabídnout víc. Aby pochopil, co všechno se dá s hračkami dělat. To je totiž zase něco, co spadá do triády. Oslabená představivost a hra.

Efekt byl jedním slovem NEUVĚŘITELNÝ. Beze slov jsme pustili první video. Syn byl okamžitě zaujatý činností a hned si běžel pro kostky ve videu použité. Tenkrát poprvé postavil komín. Tleskali jsme a jásal. Následovala další videa zaměřená na rozvoj hry a všechna se setkala s úspěchem. Potvrdilo se nám, jak moc je vizuální stránka pro jejich oko i ucho pochopitelnější. Později si dokázal přenést princip aktivity i do jiné oblasti – stavěl pak věže z různých předmětů. A to byl velký pokrok.

## 11) USPOŘÁDÁNÍ HRAČEK A VĚCÍ

Autistické děti vyžadují zpravidla logiku a řád. **Uspořádání předmětů a hraček v jejich pokoji je tak ideálním způsobem, jak zachovat pořádek a zároveň je naučit, co kam patří.** Navíc, pro děti silně úzkostné je moc příjemné mít pocit jistoty, že vše má své místo a že vědí, kde co najdou.

Způsob je prostý – označte krabice s hračkami obrázky, co v nich je (např. auta). Skříňky nebo šuplíky s oblečením podobně. Napomůžete tak pořádku a samostatnosti dítěte. Dáte jeho prostoru systém, který mu bude dělat dobře.

### ✓ TIP

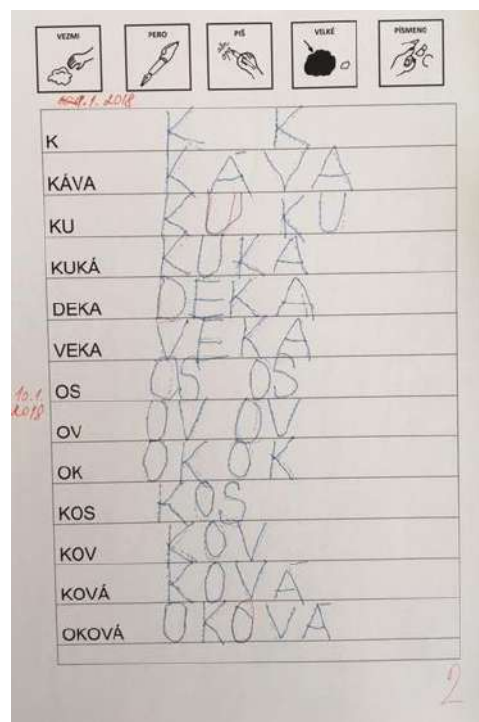
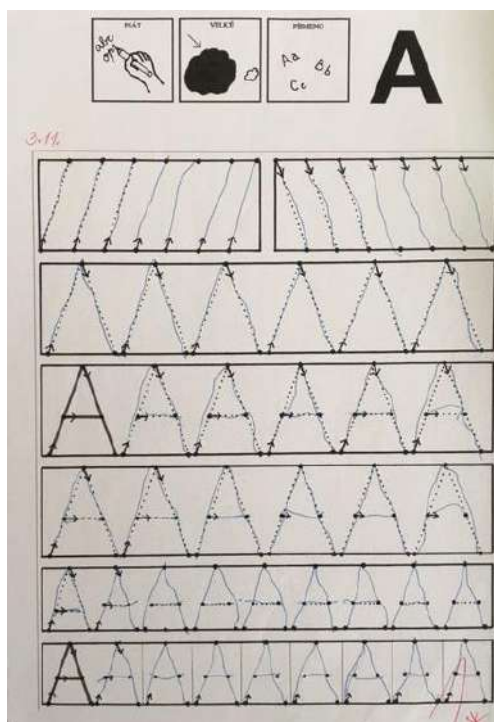
**Nezahlcujte děti hračkami.** Je to sice snadné a zejména ve vašem okolí může být spousta lidí, kteří vaše dítě litují a mají pocit, že mu musí dopřát. **V přílišném množství se ale dítě ztrácí a hůř soustředí.** Taky je těžké pak věci nějak smysluplně strukturovaně ukládat.

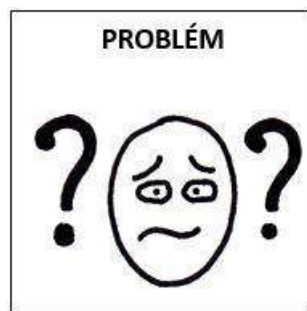
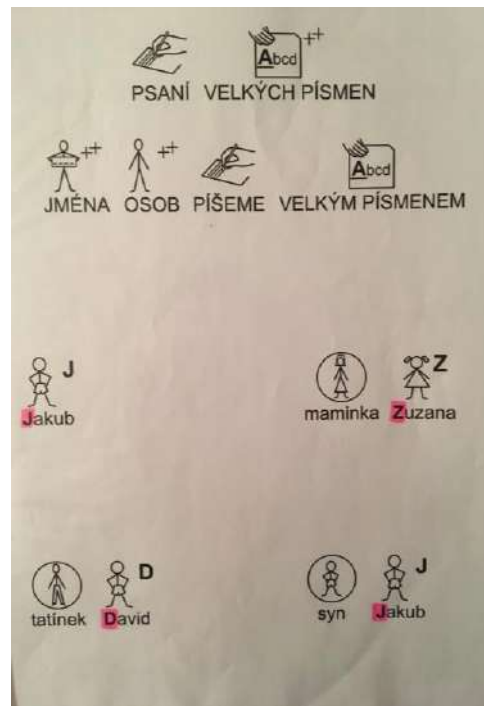
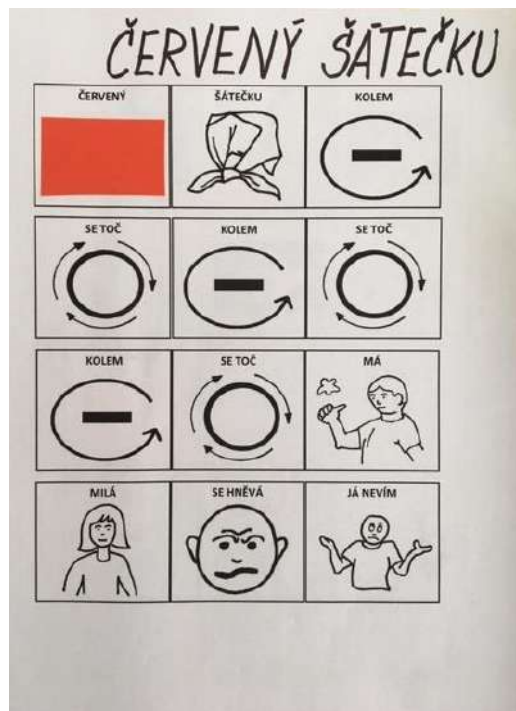
Alespoň část hraček uložte na vyšších a špatně dostupných místech a poskytněte k nim piktogramy. Ať má dítě motivaci a prostor si o ně říct.



## 12) VIZUALIZACE V PRAXI PRVNÍHO STUPNĚ ZŠ

Tímto eBookem se prolínají i příklady pomůcek z let, když už je syn starší, zejména po nástupu do školy (např. na stranách 19, 23, 37, 39, 40). Další pomůcky a pracovní listy přidávám pro inspiraci zde

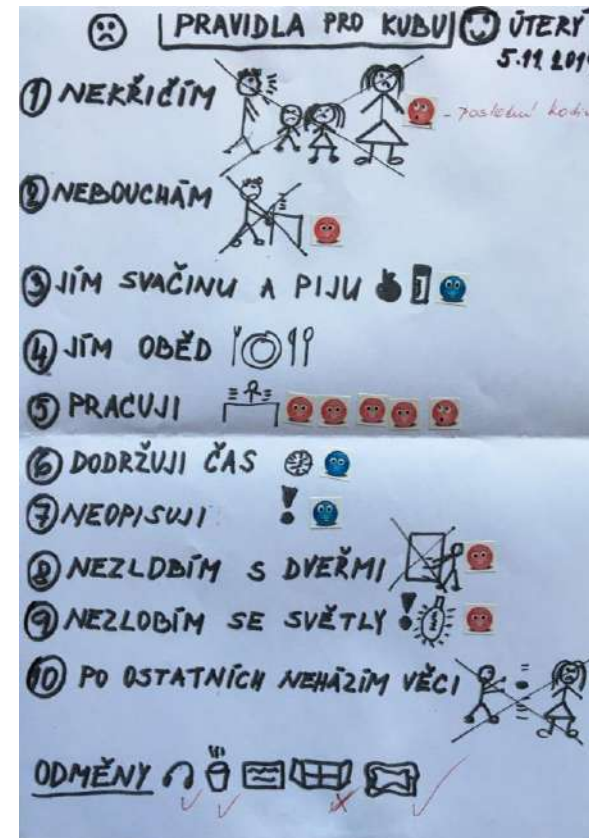
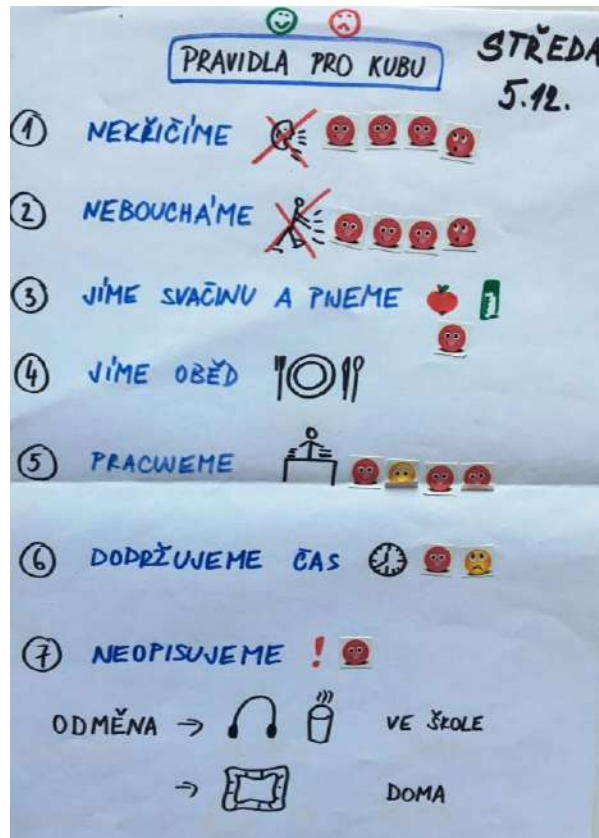




*Piktogram užívaný při afektu – symbol toho, že synova reakce je nepřiměřená a že asistentka chce porozumět příčině a pomoci.*



*Piktogramy pro výuku – vždy připravené na lavici; syn zpočátku velmi často četl hodně potichu.*



Ve druhé třídě začal syn trochu pokoušet nastavené hranice. Vytvořily jsme proto s asistentkou každodenní smajlíkovou zpětnou vazbu. Sami vidíte, že zatímco ve druhé třídě stačilo pravidel sedm, ve třetí jsme je museli rozšířit 😊

**Pokud vás téma školní docházky, vhodných pomůcek a přístupu zajímá více, doporučuji přednášku *Dítě s autismem a škola: příběh z praxe*. [Odkaz je zde](#).**

## Vývoj vizualizace v čase

---

Vizuální pomůcky hrají v průběhu vývoje dítěte dvojí roli.

**V raném věku**, kdy nám pomáhají s rozvojem řeči a celkovým porozuměním, je práce velmi intenzivní. Pracujeme s řadou obrázků, rozvíjíme i slovní zásobu (pasivní a později i aktivní 😊) a celkově je to docela fuška, co si budeme povídat. Pokroky a nižší počet afektů nás však motivuje vydržet a to je moc dobře.

**Podstatná část vzteků a afektů totiž vychází z frustrace, že dítěti nerozumíme a ono nám nedokáže sdělit své potřeby.** Je to tak i u nás dospělých – v cizí zemi se slabými znalostmi místního jazyka jsme taky nervózní a nejistí a štvete nás, že se pořádně nedomluvíme.

**Ve vyšším věku**, kdy už dítě případně mluví, se využití pomůcek posouvá. Obrázky mohou být jednodušší. Zvládá-li školní docházku, obrázky mohou být nahrazeny slovy. Platí totiž také to, že „co je psáno, to je dáno“. Obrázky jsou sice pro dítě rychleji uchopitelné, ale zase může být potřeba vyjádřit složitější a obsáhlejší sdělení – a to jde lépe slovy. Důležitý je vizuál – tedy dítě informaci VIDÍ.

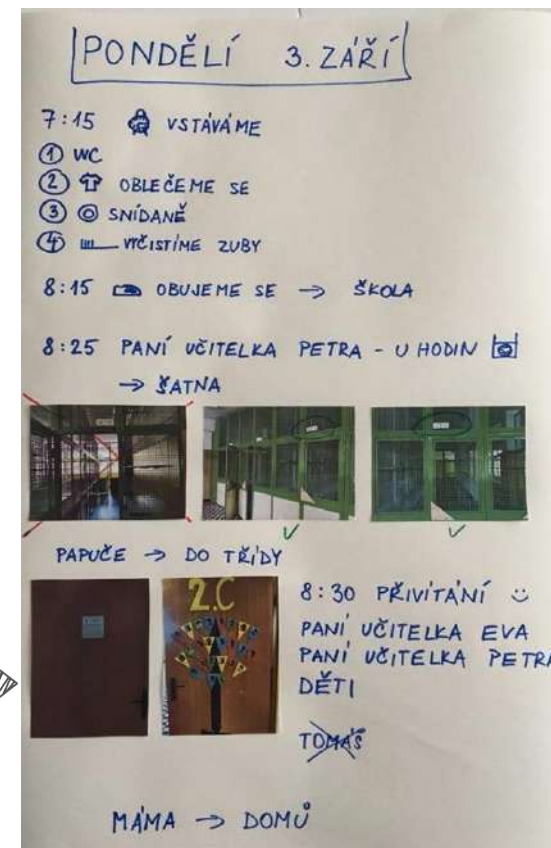
Když jsme byli s nácvikem řeči dle VOKS už hodně daleko a zároveň začínala probíhat logopedická péče se slibnými začátky, terapeutka nás upozorňovala: „*Nechejte si komunikační knihu. Nerušte obrázky a nespolehejte jen na řeč.*“

Mockrát jsem si na ni vzpomněla – měla samozřejmě pravdu. **Obrázky jsou stále potřeba, když má syn horší dny.** Když se motá v cyklu svých afektů a je pro něj obtížné vystoupit. Přes veškerou mluvu, kterou ovládá, přes schopnost porozumět tomu, co mu v tu chvíli klidně sděluju já, potřebuje prostě občas doslova plácnout před obličej piktogram NEKŘIČET. Případně naznačit gesty **Já ti pomůžu, obejmu tě.**

*A možná tímto zároveň odpovídám na otázku, zda Kuba dneska opravdu všemu rozumí a zda se domluvíme bez potíží. Rozumí a mluví fantasticky (byť stále hodně daleko za vrstevníky) a zároveň přichází dny, kdy je pro něj těžké něco vyjádřit a to ho vážně rozčiluje. Nebo dny, kdy mlčí, nechce se mnou příliš komunikovat a je tak oslabený návalem úzkosti z nějakých svých rituálů a stereotypů, že se dostane do afektu snadno a zdánlivě bez příčiny.*

V tom spočívá zrádnost diagnózy. Všechno nevyřešíme ideálně a autismus s jeho riziky bude vždy synovou součástí. Zároveň ale vím, že jsme dělali a děláme maximum pro to, aby ty těžší stavy přicházely co nejméně. I díky porozumění a tedy díky vizuální podpoře 😊

Jak to dnes vypadá, když kombinujeme slova a obrázky, jste viděli na stranách 39 a 40. Ještě jeden příklad napravo – příprava na první den ve 2. třídě (škrtlý Tomáš na listu dole jako zmínka o chlapci, který musel opakovat první třídu; i zdánlivě nepodstatné detaily je dobré sdělovat, nepředvídané změny nejsou rozhodně vítány).



## Další doporučení

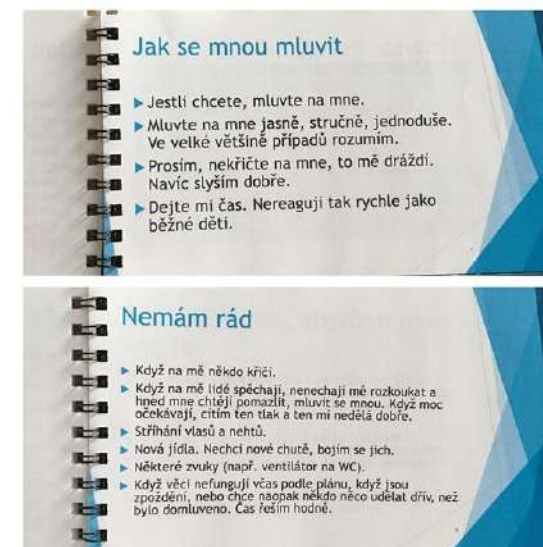
Inspirace ještě nekončí 😊 Mám pro vás další tipy, které se nám velmi osvědčily, a které souvisí s vizualizací i komunikací zároveň.

### Tip č. 1: KOMUNIKAČNÍ PAS

Jedná se o miniknižku, takový sešitek informací o dítěti. Co má dítě rádo, co naopak nesnese, čím je dobré ho motivovat, jak to má s jídlem, koníčky, jsou tam také kontakty na rodiče, pediatra a další. Tuto miniknižku, kterou vždy aktualizovanou vyrobíme ve formátu A6 v kroužkové vazbě, předáváme pečujícím osobám, které Kubíka neznají. Zpravidla se jedná o tábory, kroužky a případně to může dobře posloužit i v rodině nebo jakémkoliv novém kolektivu (nová školka, škola).

**Cílem je usnadnit vzájemnou komunikaci i tam, kde nejsme nablízku. Není žádný důvod, aby si na všechna ta specifika přicházeli pečující za pochodu – je naopak velmi dobře jim takto vyjít vstříc a eliminovat případná (zbytečná) rizika.**

Komunikační pas jste našli v e-mailu s eBookem také – věřím, že si jej doplníte podle svého a dobře využijete 😊

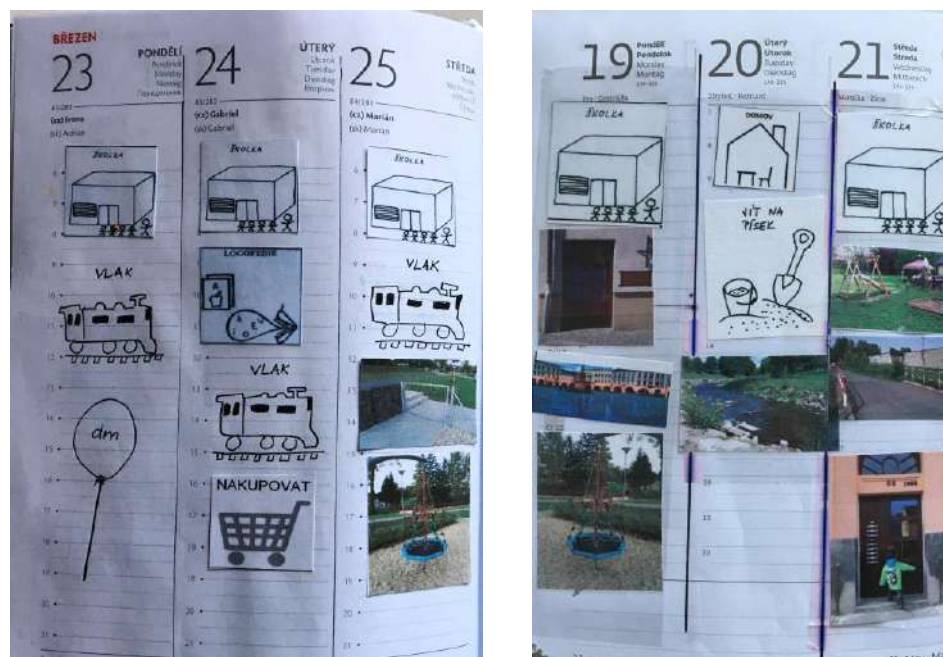




## Tip č. 2: ZÁŽITKOVÉ DENÍKY

Jednou z oblastí, kde mají naše děti rezervy, je také orientace v čase. **Vytvořit zážitkový deník znamená nabídnout jim vizuální připomínku toho, co zažily, kdy a kde to bylo, popř. s kým. Děti se ke vzpomínkám zpětně rády vrací, a když tam jsou navíc zaznamenány jejich úspěchy, posiluje to jejich sebevědomí. A to je moc dobře, protože jinak s ním poměrně dost bojují...**

Může to být ve formě **sešitu**, do kterého lepíte obrázky a fotky, můžete k tomu také využít **diář** – to jsme ostatně dělali také (*viz foto*) a Kubík si ho ještě dnes velmi rád prohlíží.

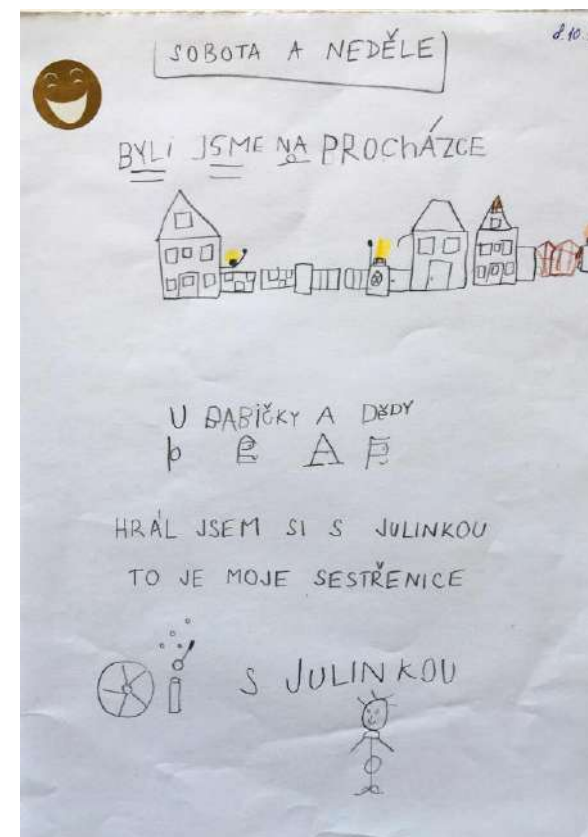


Forma je na vás – fantazii se meze nekladou. Zážitekové deníky se dnes dají vytvářet také v aplikacích na tabletech, což, pokud fotíte hodně tabletem a dítěti vyhovuje „listovat“ elektronickou verzí, je velmi praktické. Šetříte tisk a je to méně pracné.

### PRAKTICKÁ MINIVERZE

Ve škole mají děti každé pondělí ranní kruh a povídají si o tom, co zažily o víkendu. S Kubíkem toto vždy připravujeme v neděli tak, aby se pak ve škole necítil nejistý, aby ho **nezradila paměť a mohl s kamarády svůj víkend sdílet také.**

Má na to speciální sešit a totéž si připravuje i pro kroužek, do kterého chodí a velmi mu to pomáhá. V tu chvíli zkrátka dobře zvládá to, co ostatní děti. A to je pro něj přirozeně důležité.



### Tip č. 3: PRÁCE S TABLETEM

Napadlo vás někdy, proč tolik dětí s autismem fascinují tablety a telefony? Víím, nejde jen o děti s autismem... Každopádně je to zase o vizuální stránce. A teď to nezmiňuji kvůli lásce k videím na youtube nebo hrám. Děti s autismem vítají také vzdělávací aplikace, protože jejich forma je vizuální a dobře pochopitelná.

**Existuje řada aplikací pro předškolní děti, které nabízí v podstatě strukturované úkoly** – ať už jde o třídění, přiřazování, vkládání, grafomotoriku... Často a ráda opakuji, že syn díky jedné z grafomotorických aplikací začal kreslit. Dnes si třeba rád prohlíží aplikaci logopedickou, ve které si prochází nejrůznější sady slovní zásoby. Ve škole zase využívají aplikace na procvičování matematiky a českého jazyka. Tento způsob nenahrazuje výuku, pouze ji zřídka zpestřuje, když pozornost syna klesá nebo je pro něj náročnější být v kolektivu z důvodu únavy, smyslového přetížení.

**Neztracuji techniku a pečlivě hlídám rozsah jejího využití. To totiž máme ve své moci my, rodiče, nikdo jiný.** Syn má vždy jasně daný čas, po který si může iPad vzít a také se na něj musí vždy zeptat. Jsou dny, kdy jej nevezme do rukou vůbec. Myslím si, že tabuizovat cokoli není řešení; proto ani my nezakazujeme využívání tabletu. Naopak, mnohokrát nám dobře posloužil a v dlouhodobém horizontu to byla jednoznačně výborná investice.

S aplikacemi na Android neporadím, ale co se týče iPadu, velmi ráda vás odkážu na stránky [iSen](#), kde po registraci dostanete neskutečné množství zdrojů, inspirace a informací o jednotlivých aplikacích a vhodnosti jejich využití. Mimo jiné třeba i na tvorbu fotoalb a zážitkových deníků zmíněných na předešlé straně.

## Pravidla komunikace s dětmi s PAS

---

Při komunikaci s autistickým dítětem jsem si osvojila určité postupy. Řadu z nich jsem více rozepsala v mém eBooku [Devět cenných rad pro rodiče autistických dětí](#). Proto při následujícím výčtu budu někde spíše stručná, protože vy už teď víte, kde najdete širší vysvětlení.

1. Mluvte na děti **pomalů**. Jejich mozek zpracovává veškeré vnější vjemy jinak a podstatně složitěji.
2. Formulujte své myšlenky či pokyny **v krátkých a stručných větách**.
3. Když jsou děti hodně malé, **nesnažte se učit je příliš mnoho zbytečných výrazů**. Zjednodušte – tenisky, nazouváky, sandály i gumáky jsou zkrátka BOTY. Rozšiřovat slovní zásobu můžete až později, mnohem později.
4. Používejte **gesta**.
5. Dávejte najevo **emoce**, pojmenujte je a přehrávejte.
6. Dávejte dětem najevo **lásku** a **nelitujte je**.

7. **Nekřičte.** Prudká a razantní reakce z naší strany jen spustí totéž u dítěte. Dítě nezareaguje lépe, ale ještě mu to nebude dělat dobře – autistické děti snáší hluk zpravidla velmi špatně. Nehledě na to, že taková reakce je nečekaná a nepředpokládaná událost sama o sobě působí našim dětem opravdový diskomfort.

Neznamená to, že nikdy nekřičím. Jsem jen člověk. Ale snažím se zvýšit hlas a dát najevo emoce a důležitost sdělení hlavně ve chvílích, kdy je to zásadní a jde například o bezpečnost. **Dítě jednoznačně pocítí, že je něco přes čáru, když taková reakce přijde jen málokdy.**

8. Formulujte přesně a vyhýbejte se ironii a abstraktním výrazům. Ty totiž naše děti opravdu neodliší. Očekávejte, že doslovně budete také pochopení. Uvedu oblíbený příklad naší terapeutky: „*Udělej to ještě jednou a uvidíš!!!*“ Co se stane? Dítě to udělá. Aby vidělo 😊

#### # KDYŽ SE ZAPOMENU #

Někdy je těžké nemluvit přirozeně. Někdy je únavné stále si dávat pozor. A tak jsem nedávno synkovi řekla toto: „*Kubi, já jen SKOČÍM do obchodu. Hned jsem zpátky.*“

Bydlíme ve čtvrtém patře... Jen co jsem to vypustila, už mi to došlo. A Kuba se zamyslel a říká: „*Maminka skočí na trávu...*“

Lépe je dávat si pozor, než se pak potit u vět jako „*To se jen tak říká...*“, u kterých už samozřejmě nemáte jistotu, že padnou na úrodnou půdu.

9. **Mluvte s dítětem způsobem adekvátním k jeho věku.** Tedy - i když je školkou povinné a jeho mentální opoždění ho řadí na úroveň tří let, mluvte na něj rozumněji a nežvatlejte už. Zbytečně tím snižujete jeho sebevědomí. Potvrzuje to i Naoki Higašida ve své knize:

*„Lidé jako já rostou a vyvíjejí se, ale stejně s námi v jednom kuse zacházejí jako s malými dětmi. Možná je to proto, že tak na první pohled působíme, ale mně osobně takový přístup pokaždé leze na nervy. Nevím, proč to lidé dělají – možná si myslí, že když na nás budou mluvit jako na malé děti, budeme jim líp rozumět, nebo jim třeba připadá, že nám to udělá radost.*

*Tím ovšem nemyslím, že chci, aby při rozmluvě se mnou lidé schválně používali těžká slova. Prostě bych byl rád, kdyby se mnou mluvili přiměřeně mému věku. Když s námi jednáte jako s dětmi, připadáme si mizerně a je nám, jako bychom neměli mít žádnou budoucnost. Myslím, že opravdová laskavost a soucit spočívají v tom, že se snažíme nezranit důstojnost druhých.“*

10. Zejména v raném věku se snažte **omezovat slovo NE**. Zní to jako těžký úkol, protože zejména malé děti dělají spoustu nerozumného. Často nemají pud sebezáchovy a neumí předvídat důsledky.

Pracovat se slovem NE se dá i jinak. Děti jsou z neustálých zákazů frustrované a není divu, že dříve nebo později reagují i afektem.

Třeba místo věty „*Ne, teď nejdeme ven. Bude oběd.*“ to zkuste takto:

*„Vím, že chceš ven. Dobrá, půjdeme. Dáme si oběd a pak půjdeme ven.“*

Podpořte to i vizuálně.

Ano, stále se může stát, že i tak se dítě začne vztekat. Vydržte ale a buďte důslední. Naučí se to respektovat.

**Začněte pozitivně, dejte najevo, že CHÁPETE, co dítě chce.** Tak jako vy i dítě žije v nepohodlí a obavě z toho, že mu nerozumíte. Nabídněte mu variantu a slovo ne nechte na konec věty, ať na něj nekladete takový důraz.

*„Ty si chceš ty kamínky vzít domů, já vím. Ale víš co, necháme je tady na hřišti. A doma si uděláme kamínky z plastelíny.“*

11. **Budte obezřetní s fyzickým i očním kontaktem.** Ne každé dítě s PAS snese (byť jen lehký) dotek druhé osoby a pohled do očí. Respektujte to.

V rámci svých osvětových aktivit připravila také organizace NAUTIS své **Desatero zásad komunikace s lidmi s autismem**. Na desatero se můžete [podívat zde](#).

## ZÁVĚREM

---

Osvojit si funkční komunikaci je pro autisty velmi těžké. Odmala musí dříť na něčem, co mají běžné děti přirozeně dáno. Někdy mě to stahuje k lítosti nad těžkostmi, kterým syn dlouhodobě čelí. Vizuelní podpora, jakkoli náročná na přípravu, je ale to nejmenší, co pro naše děti můžeme udělat. Dáme jim tak šanci zazářit a umět se domluvit. Ať už slovy nebo obrázky.

Jste-li rozhodnutí se touto cestou vydat a já věřím, že ano, pak nezbývá než si otevřít přiložený bonusový tahák, kde najdete úvodní instrukce hezky krok za krokem.

**Zvládnete to. Věřte si a věřte svému dítěti. Pozitivní náhled a víra v naše děti dokáží zázraky.** 

Budete-li mít doplňující dotazy k tématu, nebo pokud mi budete chtít poskytnout zpětnou vazbu, prosím adresujte je na můj e-mail: [zuzka@zuzanadvorackova.cz](mailto:zuzka@zuzanadvorackova.cz). Budu se těšit 😊

Ať se vám daří!

Zuzka



[@poznavameautismus](#)



[@poznavame autismus](#)



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



[Poznáváme autismus](#)