

# Důležité životní dovednosti, které je třeba předat dospívajícím s autismem



Zpracovala Renata Chlumská, dobrovolník Mise Naděje ([www.misenadeje.cz](http://www.misenadeje.cz))

Životní schopnosti jsou nezbytné pro to, abyste uspěli jako dospělý. Vstup do dospělosti přináší nové odpovědnosti, zájmy a naučenou nezávislost. Většina rodičů mladších dospělých s poruchou autistického spektra (ASD) zažila vzestupy a pády při sledování, jak jejich děti rostou a stávají se nezávislejšími.

Avšak spousta rodičů často čeká, dokud jejich děti nedospějí, a pak teprve začnou přemýšlet o jejich přechodu ze střední školy a životních dovednostech potřebných k úspěchu. Aby se vyřešila tato otázka, začaly školy mluvit o přechodu ze střední školy, jakmile dítě dovrší 16 let (v některých státech 14 let). Diskutovat o životních dovednostech během této doby je velmi důležité, protože to povede rodiče správným směrem a poskytne možnosti pro budoucnost dítěte po ukončení střední školy. Jako rodič mladého dospělého s autismem mohou říct, že jsou zásadní následující životní dovednosti, jež mají být diskutované před absolvováním střední školy.

## Bydlení

Kde bude vaše dítě bydlet, až dospěje? Bydlení je hlavním krokem v přechodu do dospělosti. Když určíte míru nezávislosti vašeho dítěte, můžete připravit nejlepší alternativu pro bydlení. Existuje několik možností bydlení pro dospělé s autismem, jako např.:

1. **Nezávislé bydlení:** Pokud je vaše dítě schopné žít nezávisle, bude si moci pronajmout nebo vlastnit byt či dům.
2. **Asistované bydlení:** V tomto případě bude moci vaše dítě žít v samostatném bytě s dalšími lidmi, kteří patrně taky budou využívat asistenčních služeb nebo asistence v případě nouze.
3. **Skupinové bydlení:** Pokud bude vašemu dítěti vyhovovat bydlení ve skupině (čtyři až šest lidí bydlících společně v domě spravovaného agenturou), může mu být poskytnuta asistenční služba založená na jeho potřebách od vyškolených profesionálů. Ve skupinovém bydlení se vaše dítě může také účastnit organizovaných aktivit organizovaných personálem.
4. **Bydlení doma:** Některé rodiny s mladými dospělými s autismem zjišťují, že díky pobytu doma je přechod do dospělosti mnohem snadnější a pohodlnější. Bydlet doma znamená důvěrnost a určitou míru podpory pro vaše dítě, které se má úspěšně začlenit do dospělosti.

## Osobní péče

Učení se denním životním dovednostem začíná už tehdy, když jsou děti velmi malé. Jak vaše dítě roste, denní životní dovednosti budou zahrnovat hygienu, samostatné oblékání, úklid, nákup oblečení a praní. Abyste mohli předat každou z těchto životních dovedností, je důležité analyzovat tyto dovednosti krok za krokem do té doby, než je děti zvládnou sami nezávisle na ostatních. Například pokud učíte dítě, jak si prát, můžete mu názorně ukázat jednotlivé kroky, přičemž se budete společně soustředit pouze na jeden krok tak dlouho, dokud nezvládne sám provést každý úkon samostatně. Učení těchto denních životních dovedností, kdy se z dětí stávají mladí dospělí, pomůže lépe při přechodu do dospělosti.

## Vztahy

Vaše dítě si bude vytvářet určité vztahy navzdory různým námitkám. Zda půjde o přátelství nebo o sexuální vazby, bude vždy potřeba na to dítě připravit. Možná bude obtížné bavit se s dítětem o jeho sexuálních potřebách, ale vy je musíte poučit o změnách v jeho těle a s tím souvisejícím psychickým vývojem. Určitě přece chcete připravit vaše dítě k řádným sociálním dovednostem proto, aby si mohlo vytvářet přátelské vazby a udržovat vztahy, třeba i partnerské. Pomozte udržet otevřenou komunikaci s vaším dítětem tím, že zůstanete pozitivní a nekritičtí a budete o všem spolu otevřeně diskutovat.

## Organizace času

Organizace času je důležitou dovedností, jak uspět v životě. Avšak pro děti s autismem je typické, že mají potíže s organizací času u sebe samých. Aby se jim dařilo efektivně organizovat svůj čas jako dospělí, poskytněte jim různé pomůcky k určení priorit a organizaci jejich času už na střední škole. Například pomozte svému dítěti vytvořit týdenní kalendář, ve kterém jsou uvedeny jeho aktivity, a to mu určitě pomůže převzít odpovědnost a plnit úkoly s ohledem na čas. Naštěstí s pomocí technologie existuje velká spousta aplikací, které mohou pomoci vašemu dítěti s lepší organizací. Navíc vytvářením organizačního systému pro domácí úkoly, jako barevné označení úkolů podle předmětu pomůže vašemu dítěti být organizovaný během studia na univerzitě nebo při dalších budoucích vzdělávacích aktivitách.

## Odpočinek

My všichni máme nějaké zájmy a záliby, které nám přináší radost. Pro děti s autismem je typické, že mají specifické zájmy, na které se rády zaměřují. To vám jako rodině může pomoci najít jasně vymezenou cestu, kterou se dát při jejich přechodu ze střední školy. Navíc společné podílení se na těchto zálibách může vést k přátelství na celý život. Když představíte svoje dítě nějakým novým lidem, kteří mají podobné zájmy, pomůžete jim tak vytvořit nová přátelství a poskytnete jim podporu, až budou starší. Kromě těchto výše zmíněných životních dovedností je důležité, že vaše dítě se také učí následujícími úkoly a aktivitami vytvářet vyváženější a nezávislý život:

- Výživa a vaření
- Cvičení
- Řízení
- Užívání hromadné dopravy
- Telefonování
- Údržba domu
- Komunikace prostřednictvím dopisů, e-mailu, textové zprávy
- Vyřízení bankovních záležitostí
- Správa financí
- Používání kreditní karty

Může se zdát neskutečné přemýšlet o svém dítěti jako o dospělém s autismem, ale je důležité úspěšně vytvořit plán ještě před ukončením střední školy, aby byl zajištěn plynulý přechod. Nezapomeňte se aktivně účastnit plánování přechodu vašeho dítěte do dospělosti na všech schůzkách Programu individuálního vzdělávání (IEP), abyste vytvořili a rozvíjeli vhodný životní plán a zdroje pro budoucnost vašeho dítěte.

**Nicole Bovell** je bývalá učitelka speciální výchovy, která se věnuje pomoci rodičům dětí se speciálními potřebami. Má více než 15-leté zkušenosti s prací s dětmi se speciálními potřebami a titul na univerzitě v oboru speciální výchovy. Je autorkou knihy *How to have a great school: a guide for special needs parents* (Jak mít skvělou školu: průvodce pro rodiče dětí se speciálními potřebami)

a zaměřuje se na posílení vlivu rodičů jak být co největší podporou svým dětem prostřednictvím své webové stránky.

*Website: [www.beyondspecialeducation.com](http://www.beyondspecialeducation.com)*

*Facebook: [www.facebook.com/beyondspecialeducation](http://www.facebook.com/beyondspecialeducation)*

*Twitter: [twitter.com/beyondsped](https://twitter.com/beyondsped)*

Z anglického originálu: Top Advice for Surviving Plane Travel With Your Autistic Child, by Anna Harford, The Autism Parenting Magazine, issue 63, page 18

**Prohlášení:**

Autor tohoto článku si nijak nenárokuje autorská práva k ničemu v něm uvedenému. Tento článek není lékařskou radou ani lékařskou pomocí, je určen výhradně k informačním a vzdělávacím účelům a má nekomerční povahu.