

Tamara Morarová

Zpracovala: Veronika Křížová

studentka PdF a ESF MU, dobrovolník Mise naděje, z.s. (www.misenadeje.cz)



Syn Tamary Morarové se až do svých prvních narozenin projevoval jako zdravé a živé dítě. Pak ovšem přišel silný zvrát. Malý Paul začal odmítat všechno, co předtím obvykle jídával, vyhýbal se druhým lidem, začal být pasivní vůči veškerým očním či tělesným kontaktům, všechno nové v něm vyvolávalo panickou hrůzu... Rodiče si postupně se smutkem uvědomovali, že u jejich milovaného dítěte se projevují poruchy autistického spektra.

Navzdory nátlaku vzdělávacích institucí a pesimismu lékařů se Tamara rozhodla, že se nevzdá a bude bojovat tak dlouho, dokud svého syna nevrátí zpátky do normálního života. Ve své knize *Moje vítězství nad autismem*¹ popisuje tento nelehký zápas, který začal, když byly Paulovy dva roky. Pomocí speciálních výukových metod, programu reedukace smyslů a každodenních lekcí doma se jí skutečně podařilo svého syna proměnit a vyvést z jeho „soukromé a ostatním nepřístupné ulity“. Svými metodami zaznamenala úspěchy tak mimořádné, že už v sedmi letech mohl Paul nastoupit do první třídy normální základní školy, kde byl ve třídě společně se „zdravými dětmi“.

Bohužel není možné tvrdit, že Tamara Morarová ve své knize představuje obecně platná pravidla, která fungují pro každé dítě zasažené autismem. Přesto si dovoluujeme touto cestou poskytnout všem zájemcům její rady a výukové metody, které se mohou stát inspirací.

TĚŽKÉ ZAČÁTKY

Když Paul oslavil třetí narozeniny a nastoupil do školky, začaly se ještě výrazněji prohlubovat jeho problémy s řečí, sluchem a posloucháním rozkazů. Matka se ho snažila obklopovat dětmi a vynucovat kontakty násilím, ale Paul se jen těžko vzdával svého ticha a samoty. Byl přímo zabetonovaný ve své němosti, která mu skýtala pocit bezpečí. Situace byla čím dál tím horší.

Na počátku nového školního roku navíc obvodní vzdělávací komise odmítla přijmout Paula do dalšího ročníku školky. Naopak se snažila problémového žáka umístit do denního stacionáře. Úřady obviňovaly rodiče, že jsou to oni, kdo stojí za všemi problémy svého syna, a argumentovaly, že školní zařízení se zvláštních případů ujmout nemohou.

Paulovi bylo umožněno chodit do školky jen na 45 minut denně, což bylo zoufale málo. Rodiče proto Paulovi zajistili ještě třikrát týdně hlídání v dětském koutku a jednu hodinu psychomotoriky týdně.

Tamara neměla v úmyslu se smířit s tím, že její syn je nevléčitelně nemocný a že pro něj neexistuje žádná možnost uzdravení, jak jí tvrdili mnozí odborníci a školská rada. Pročítala knihy, hledala materiály a inspiraci i v zahraničí. Tak se stalo, že narazila na

¹ MORAROVÁ, Tamara. *Moje vítězství nad autismem*. první. Praha: Dokořán, 2013. ISBN 978-80-7363-367-7

stránky American Research Institute (ARI), kde se poprvé dozvěděla, že existuje speciální terapie, kterou lze přizpůsobit na míru každému dítěti dle jeho potřeb a schopností a která je nesmírně úspěšná. Šťastnou shodou náhod tuto terapii znal i její doktor kardiolog a poskytl jí kontakt na matku, která pro svého syna kdysi vytvořila individuální program podle technik ARI a dokázala ho navrátit do normálního života. Tato žena, Barbara, pak začala pomáhat s přípravou programů i ostatním rodičům, kteří se na ni obrátili.

Tamara dlouho neváhala a rozhodla se, že tuto cestu náročné reedukace Paulových smyslů podstoupí. Tamara upravila rodinný byt, aby lépe vyhovoval pro potřeby Paulovy výchovy. Z jedné místnosti vytvořila speciální „učebnu“, kam každý den chodili a vymýšleli různé aktivity. Místnost byla vybavena jen tím nezákladnějším nábytkem. Všechny předměty byly ovšem umístěny tak, aby na ně Paul nedosáhl a musel o ně požádat druhého člověka.

Začátky byly více než obtížné a vyčerpávající psychicky i fyzicky. Paul odmítal spolupracovat, lomcovaly s ním divoké záchvaty vzteku střídané pasivním sezením a odmítáním jakékoliv spolupráce. Navíc bylo těžké udržet jeho pozornost a zájem. Také ještě vůbec nechápal systém odměn. Věty typu: „Když uděláš tohle, dostaneš tohle...“ se u něj mýjely účinkem. Na začátku každého sezení se snažila nejprve navázat s Paulem oční kontakt. Recitovala říkanku, při které ho držela za bradu a dívala se mu do očí. Pak následovaly hry. Mezi ty první, které spolu v tomto pokoji procvičovali, patřily:

- **koulení míče** od jednoho k druhému a hledání očního kontaktu a opakování: „Ted' já...ted' ty...“ Tato hra je nesmírně užitečná, protože propojuje tři důležité aspekty. Vyžaduje oční kontakt, soustředěnost a nutnost pozorovat chování toho druhého a snažit se ho předvídat.

- **práce s deskou**, která obsahovala různé otvory. Tamara vedla Paulovu ruku a spolu zakládali odpovídající tvary. Vše přitom Tamara doprovázela podrobným slovním komentářem.

- **topologická hra** na prostorové vidění. Podle fotografické předlohy se snažili z kostek sestavit, co vidí. Oblíbené obrázky, které znal Paul z paměti, mu však vždy schovala, a nutila ho stavět nové obrázky. To Paula vždy velmi rozrušilo a vyvolalo v něm úzkost.

- **čtení jednoduchých knížek**. Paul si prohlížel obrázky a Tamara popisovala, co se na nich odehrává.

- **nácviky vnímání vlastního těla** před zrcadlem. Jak se Paul díval na svůj odraz, Tamara opakovala stále dokola jeho jméno. Stejně tak ukazovala na všechny jeho končetiny a pojmenovávala je.

- **stavění věže z kostek**, které měly různě barevné strany a písmena. Přitom vše opět doprovázeno ústním komentářem. Paul si tuto hru mimořádně oblíbil, protože obnášela veselý závěr, kdy mohl věž s hlukem zbořit, což se mu velmi líbilo. Později Tamara tuto hru obměnila a nutila Paula k imitaci. Každý měl svou hromádku kostek, Tamara ukazovala a on opakoval. Paulovi se zpočátku obměna hry nelíbila, měl vztek a věž sám

postavit nedokázal. I to, že něco nedokázal, však byla důležitá stránka jeho výuky, protože se musel naučit překonávat pocit frustrace a vlastního selhání.

Všechny tyto činnosti dělali každý den a nikdy neměnili jejich pořadí ani délku trvání, což Paula vždy uklidnilo. Tamara postupně měnila úroveň obtížnosti některých činností, ale vždy s ohledem na Paulovy úspěchy nebo regrese. Všechno konání prostupovala snaha udělat z každé činnosti systematickosti a paralelní logiku a vazby mezi jednotlivými věcmi. Proto Tamara na seznam činností přidala též pexeso s motivy předmětů každodenní potřeby. Mince na jedné kartičce se musela přiřadit k peněženke na druhé kartičce, hřebík ke kladívku a tak podobně. Tamara opět popisovala podrobně jednotlivé předměty a jejich použití. Často se stalo, že Paul něčemu nerozuměl. Pak musela přinést např. šroubovák a pant, aby si mohl vše ozkoušet a zjistit, jak co funguje. Na podobném principu fungovalo i pexeso se zvířaty.

Tamara se při své výuce musela vypořádat i se sluchovými problémy Paula. Zvuky a slova vůbec neinterpretovat a bez zrakového podnětu si nic nedokázal spojit. Při sledování a poslouchání videokazet a pohádek si nebyl schopen odvodit děj, nedešifrovat znaky, gesta ani grimasy. Velkým pomocníkem v tomto směru se stalo zvukové pexeso. Na kartě byly vždy znázorněny výjevy z každodenního života (v kuchyni, ve městě, na venkově,...) s mnoha detaily. A na kazetě byly nahrány odpovídající zvuky. Úkolem tak bylo spojovat dohromady zvuky a výjevy na kartách.

PRVNÍ ÚSPĚCHY

Čím déle se Tamara svému synovi věnovala, tím více si všímala změn, které se v jeho chování projevovaly. Intervaly, po které byl schopen se plně soustředit, se prodlužovaly. Ze začátku se dokázal soustředit maximálně na tři minuty, ale po šesti měsících lekcí doba stoupla až na deset minut. Dokázala ho i motivovat příslibem koupení nové hračky. Byl také ochotnější přijímat změny v rutinních záležitostech a zlepšila se i schopnost překonávat vztek a frustrace. Tamara se snažila pracovat též na jeho sebevědomí. Pravidelně se vracela k činnostem, které už Paul zvládal na výbornou, a pokaždé ho pochválila, aby v něm podpořila důvěru v jeho schopnosti. Velmi se jí osvědčilo také podávání některých vitamínů a především hořčiku, vitamínu B6, dimethylglycinu (DMG) a léku Alvityl. Paulovi se díky těmto látkám zlepšil spánek, celkově se zklidnil a ubylo záchvatů a stavů úzkosti. Paul také začínal být více v kontaktu i s ostatními dětmi v dětském koutku. Už se neizoloval, ztrácel ostych a nevadil mu dotek ostatních dětí. Byl také poslušnější a poddajnější. Potvrdila se tak vědecká studie, že dítě, u něhož se projeví poruchy autistického spektra, se mnohem lépe vyvíjí, pokud se nachází v kolektivu zdravých dětí než dětí autistů.

Pobyt ve školce komplikoval fakt, že Paul se bál tužek a pastelek a vlastně všeho, co píše, protože stoupa, kterou předmět za sebou zanechával, v něm vzbuzovala děs. Bylo nutné přistoupit k reedukaci hmatu. Tamara vymyslela několik způsobů, jak si s tužkou hrát a přitom ji nepoužít ke psaní ani ke kreslení. S tužkou si kutáleli, píchali do plastelíny, ze dvou tužek se mohly udělat zápasící figurky. Nakonec se dopracovali k tomu, že Paulovi nevadilo držet tužku v ruce, ale stále se nepodařilo přimět Paula, aby něco nakreslil. V tomto ohledu pomohl příklad Paulovy starší sestry Laure. Často si za Paulem přisedla a kreslila si jen tak pro sebe. Paul byl zvědavý, co Laure dělá, a snažil se

ji napodobit. O tom, že příklad druhých dětí táhne, se přesvědčili i mnohokrát ve školce. Paul se díky pozorování ostatních dokázal více zapojit do dění v okolním světě. Pozvolna začal vyjadřovat i emoce, údiv, byl zvědavý, co se kolem děje. Reagoval na události v okolí a snažil se vše chápat globálněji - porozumět a napodobit.

Dalším cílem Tamařiny výuky bylo také dosáhnout toho, aby byl Paul schopen své naučené poznatky adaptovat na danou situaci. Paul totiž nedokázal své zkušenosti a emoce přenést na lidi, které neznal. Navíc pořád ještě nerozuměl gestům a posuňkům. Reakce se prostě naučil z paměti, a proto reagoval mechanicky (např. vždy když viděl pumpičku na kolo, chtěl kolo dopumpovat. Vůbec si nedokázal uvědomit, že kolo je v tuhle chvíli plné a není nutné ho napumpovat.). K procvičení emocí proto Tamara používala hry s pantomimou. Vymýšlela si různé příběhy, které předváděla (s přehnanými výkřiky a emocemi). Přitom bylo Paulovým úkolem stavět chronologicky obrázky za sebe.

Paul si oblíbil i hru podporující logickou orientaci. Jednalo se o desku skládající se ze čtyř políček barev vodorovně (červená, modrá, žlutá, zelená) a na levé straně ze čtyř obrázku svise dolů (auto, míč, květina, tužka). Úkolem bylo přiřadit kartičky, které různé kombinovaly znaky vodorovných a svislých políček, na správné místo odpovídající barvě a obrázku (např. dát modré auto do řádku aut a do modrého sloupečku).

Poslední velkou překážkou, kterou se nepodařilo zmenšit ani o píď, zůstávala řeč. Paulovi se nechtělo mluvit, raději vše vyjadřoval posuňky a uvolil se promluvit jen tehdy, když byl zahrán do úzkých. Tamara se mu neustále snažila pokládat otevřené otázky a nutila ho mluvit. To vše však s nepatrnými výsledky. Tamara proto vytvořila novou hru s maňásky. Vymýšlela různé příběhy a používala jen dialogy. Paulovi se sice hra moc líbila, ale sám si odmítal vzít jednoho maňáska a zapojit se do dialogu a odpovídat.

NÁSTUP DO ŠKOLKY

Paulovi byly čtyři roky a po roce intenzivních lekcí a aktivit se zlepšil do takové míry, že mu bylo umožněno nastoupit do „normální“ školky spolu se zdravými dětmi. To ale znamenalo, že Tamara zmírnila počet nebo náročnost lekcí. Právě naopak. Bylo potřeba pracovat každý den tak jako doposud. Paul měl ještě spoustu mezer v mnoha směrech a také se musel vyrovnat ostatním dětem, které byly často na vyšší vývojové úrovni. Tamara proto pod dohledem Barbary vymyslela systém takzvaných dílen, které měly Paula připravit na vše, co nástup do školky vyžaduje. Tamařin systém dílen a jejich pracovní náplň vypadala zhruba následovně:

- **dílna poslechová:** identifikace zvuků, jejich porovnávání pomocí hudebních nástrojů a předmětů, vnímání ticha a jeho porovnání s hlukem nebo vlastním hlasem. Snažili se také o vnímání rytmu pomocí rozpočítadel, písní a kazet nebo zvukového pexesa.
- **tělesný projev:** dívání se na sebe do zrcadla a pohybování končetinami. Přitom se soustředit na plynulost pohybů.
- **dílna řeči:** komentování nejrozličnějších obrázků a výjevů - popis místa, děje, osob,... Tamara vše pečlivě vysvětlovala a Paul poslouchal. Pro podobné situace a děje vždy používala stejné výrazy a pořadí slov, což Paula uklidňovalo. Stejná formulace otázek, stejná slova, krátké věty a přesné výrazy. Pracovali i s obrázkovými knížkami, které

obsahovaly krátké a jednoduché příběhy, pomocí kterých si mohl Paul rozšiřovat slovní zásobu. Každý den si přitom Tamara zvolila jedno téma, které se snažila rozpracovat do hloubky. Vždy si k tomu obstarala nejrůznější knihy, fotky nebo i reklamní letáky. Např. u tématu lidské tělo se snažil každou část těla podrobně popsat a okomentovat a systematicky zařadit. Ukazovala, co kterou končetinou děláme, jaký má tvar, barvu a společně nad ilustracemi a fotkami vedli dialogy („Je to modrá ruka?“ „Ne! Ne modrá!“).

- **dílna hmatu a čichu:** Paul si mohl ohmatat různé předměty a přivonět si k nim. Přitom se snažila, aby Paul dokázal jen při pouhém pohledu odhadnout hmotnost nebo chuť předmětu. Předměty potom musel Paul ohmatávat v pytlíku z plátna a pokoušet se říct, o co se jedná. Druhou variantou hry bylo ukázat Paulovi pět předmětů, ale do pytlíku vložit jen čtyři a chtít po něm, aby odhadl, který předmět chybí.

- **grafická dílna:** práce s nejrůznějšími omalovánkami, dokreslovačkami, písankami, obrázky na obtahování a vybarvování,... Paul se však pořád nedokázal zbavit strachu ze všeho, co za sebou „zanechává stopu“. Pohled na počmáraný papír nesnesl a automaticky se snažil čáry smazat, vygumovat, smýt. Velkým pomocníkem v tomto směru se stala průhledná folie, na kterou obkresloval geometrické tvary z podložky a kterou mohl dle libosti vygumovat. Paul se také postupně učil obtahovat čáry a psát linku v rozmezí dvou čar. Vždy ale bylo potřeba vymyslet nějaký zábavný kontext, aby měl Paul dojem, že se jedná o hru (auto jede po silnici, letadlo provádí otočky ve vzduchu, atd.).

S vedením školky se Paulovi rodiče dohodli, že bude opakovat ročník, který musel před rokem opustit kvůli špatnému posudku obvodní vzdělávací komise. Paul se mohl pohybovat mezi různě starými dětmi, což mu umožnilo libovolně přecházet mezi skupinkami a vybrat si tu, ve které se bude cítit sám nejlépe. Stále však přetrvávaly problémy s absencí řeči a neochotou pořídit se rozkazům a pravidlům platným pro všechny. Tamara proto začala používat hru „Kuba řekl...“ Snažila se, aby Paul vnímal i příkazy jako hru. Paul totiž obecně lépe přijímal uvolněnější a hravější atmosféru. Často se „zasekl“ právě ve chvílích, kdy se Tamara snažila striktně dodržovat denní rámeček lekcí a nucovat mu tak typ školní výuky s hodinami a přestávkami. K těmto „výukohrám“ se snažila využívat předměty každodenní potřeby v jiných kontextech (např. starý košík po babičce plný různobarevných knoflíků skýtal nepřeborné možnosti vyžití - poskládat knoflíky podle velikosti, rozřadit dle barvy, tvaru,...).

Tamara se zaměřila na všechny oblasti, ve kterých měl Paul největší mezery, a podle toho připravila na každý den příslušné aktivity. Po úplnost zde uvádíme nástin toho, jak takový týdenní program vypadal:

KAŽDÝ DEN:

bylo potřeba na každý den vymyslet nějaký příběh a nechat Paula, aby ho svými slovy popsal a zaměřil se hlavně na to, co si postavy myslí a co prožívají.

PONDĚLÍ A ČTVRTEK:

cvičení rytmu (tleskání, používání hudebních nástrojů, poslouchání písniček a zpívání), psychomotorika (pohybování končetinami u zrcadla), příběhy ve formě dialogu (obsahují

bud' jen otázky nebo jen odpovědi, muset doplnit chybějící otázky nebo odpovědi), předjímání dráhy objektu (házet míčky co nejbližší nějakému předmětu), vizuální předjímání (ukázat mu ústřížek obrázku a chtít po něm, aby řekl, o co se jedná, popsat jeho funkci), mentalizace poslechem a obrazem (po přečtení příběhu musí Paul říci, co si postavy myslí), sekvence fotografií (několik fotek s příběhem sestavit chronologicky a přitom vše komentovat a snažit se vžít do kůže jiných lidí).

ÚTERÝ A PÁTEK:

rytmus a tělo (cvičení a skákání v rytmu), opičí dráha (skoky před překážky, podlézání,...), rozpočítadla, zpívání písní s cílem uvědomit si vlastní tělo, osvojení si strukturování času (pokyny typu napřed uděláš tohle, pak tohle a nakonec tamto), používání induktivních prvků mluveného jazyka (napsat příběh, ale vynechat výrazy typu: než, když, protože,... a požádat ho, aby chybějící výrazy potřebné k pochopení logiky doplnil), předjímání konce příběhu (vyprávět příběh a poté ho požádat, aby ho dokončil buď slovně, nebo použít sekvence obrázků)

STŘEDA A SOBOTA:

rytmus (vytleskávání rytmu rukama nebo pomocí hudebních nástrojů), rytmus a motorika (připravit barevnou dráhu a předměty různých tvarů a dávat příkazy typu: jednou skočíš na modrý kruh, dvakrát dupneš na zelený čtverec,...), předjímání s kreslením (dokreslování obrázků), spolupráce (společně například navlékat kroužky na tyč), dráha (vytvořit dráhu z předmětů, kolem kterých bude chodit a kutálet balonek), reakce na zvukový stimul (ve stylu hry „škatule hýbejte se“), manuální činnost (stříhat papír a ústřížky lepit a vytvářet tvary), mimika (vyjádřit zvíře, předměty,... zkusit se adaptovat na nějaký tvar - smotat se do klubíčka,...)

NEDĚLE:

rytmus a výraz těla (pustit hudbu a dávat mu pokyny ke skákání, tleskání,...), reakce na zvukový stimul (předem se domluvit na signály, např. jedno tlesknutí znamená sednout na zem, dvě znamená upažit,...), formulace hypotéz (fotografie člověka, musí poznat, jak se ten člověk cítí a odvodit, co se asi přihodilo), rozpoznávání předmětů (obvyklé a známé předměty uvést v nezvyklém kontextu a zeptat se, čeho by asi mohly být součástí, např. vžít připínáček z nástěnky), fotografie (snaha vcítit se do lidí na první fotografii a poté situaci porovnat s dějem a lidmi na druhé fotografii, která vyjadřuje opak nebo podobnost), naslouchání zvukům (pustit záznamy zvuků a zařadit je do kontextu a mluvit o jejich povaze, škodlivosti,...)

ZÁZRAČNÉ VYSVOBOZENÍ

Paul se postupně zlepšoval ve všech aspektech každodenního života. Dokonce se rozmluvil do té míry, že byl někdy k nezastavení. Dokonce začal používat intonaci, gesta a postoje však pojmout nedokázal. Ve vztahu k druhým lidem udělal také velké pokroky. Začal si uvědomovat, že vztahy k druhým lidem nemají jen funkční rozměr (když něco chceme), ale i citový. Zatím nedokázal plně postihnout systém a fungování sociálních vztahů, vše si totiž musel logicky odvodit. Tamara postupně přidávala i aktivity, díky

kterým se Paul dozvídal poznatky o okolním světě - o přírodě, krajině, posléze i historii nebo zemích světa.

V sedmi letech byl Paul konečně připraven na nástup do první třídy normální školy. Pro jeho rodiče to bylo obrovské zadostiučinění, když ta stejná komise, která jejich syna před čtyřmi lety vyloučila ze systému, musela přiznat svůj omyl a povolit Paulovi školní docházku. Paul díky trpělivosti a lásce své matky a také propracovanému a strukturovanému učebnímu programu dokázal to, co se zdálo zprvu nemožné.

Je jasné, že před Paulem a jeho rodinou je ještě velký kus cesty a práce. I tak se však při pohledu na Paula a jeho spolužáky dají jen stěží najít nějaké do očí bijící odlišnosti. Jediným větším problémem zůstává snížená schopnost pozornosti, a to hlavně ve větším kolektivu. Stránku socializace, očního kontaktu a záchvatů úzkosti však dokázal překonat a ovládnout.

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.