

# „NENÍ NÁM TO ŠUMÁK...“

*Povídání pro ty, kteří chtějí porozumět svému spolužáku s Aspergerovým syndromem*



Tento leták vznikl v rámci projektu PODPORA ZAŘAZOVÁNÍ DĚTÍ S PORUCHOU AUTISTICKÉHO SPEKTRA DO VZDĚLÁVACÍHO PROCESU, který je financován z Evropského sociálního fondu prostřednictvím Operačního programu Vzdělávání pro konkurenceschopnost a státního rozpočtu České republiky.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

JE PRO MĚ TĚŽKÉ POROZUMĚT A DODRŽOVAT VŠECHNY VAŠE PRAVIDLA. „HMM, KDYŽ NĚCO VÍM, PROČ BYCH TO NEŘEKL HLED A MUSÍM ČEKAT, AŽ MĚ UČITEL VYVOĻA. PROČ NEMŮŽU PANI UČITELCE HLED NAHLAS ŘÍCI, KDYŽ S NĚČÍM NESOUHLASÍM.“

VADÍ MI, KDYŽ MI NĚKDO SAHÁ NA MĚ VĚCI, KDYŽ SE DĚJÍ NENADĚLE ZMĚNY, KDYŽ VĚCI NEJSOU TAK, JAK MAJÍ BÝT. JSEM Z TOHO ZMATENÝ, PROŽÍVÁM ÚZKOST, STRACH Z TOHO, CO BUDE...

RÁD BYCH SI S TEBOU O PŘESTÁVCE HRÁL A POVÍDAL, ALE NEVÍM, JAK TI O TO ŘÍCT.

VÍM, ŽE SE TI NEDÍVÁM DO OČÍ, KDYŽ S TEBOU MLUVÍM. JE TO PRO MĚ PŘÍLIŠ VYČERPÁVAJÍCÍ.

ŘÍKAJÍ, ŽE SE CHOVÁM NEVHODNĚ, JSEM NETAKTNÍ. JÁ JEN PROSTĚ NEROZUMÍM SITUACÍM, KTERÉ SE KOLEM MĚ DĚJÍ. PROČ SE NEMŮŽÍ SMÁT, KDYŽ NĚKDO PŘI ZKOUSĚNÍ ŘEKNE ÚPLNOU HLOUPOST. PROČ NEMŮŽU NAHLAS ŘÍCI, ŽE NĚKDO SMRDI, KDYŽ TO TAK OPRAVDU JE. TOMU ZKRÁTKA NEROZUMÍM...

NĚKTERÉ SITUACE JSOU PRO MĚ PŘÍLIŠ NÁROČNĚ, ABYCH JE ZVLÁDL, NEVÍM JAK Z TOHO VEN, JAK SI ŘÍCI O POMOC... JSEM TAK STRAŠNĚ ZOUFALÝ, NEMŮŽU TO VYDRŽET, A TAK SE VETEKÁM.

MOC BY MĚ BAVILO, KDYBY SIS SE MNOU POVÍDAL O ELEKTŘINĚ NEBO O VULKÁNECH. TO MĚ MOC BAVÍ A ZAJÍMA.



# Ahoj,

protože držíš v ruce tento letáček, jsi zřejmě spolužákem dítěte s Aspergerovým syndromem. Možná chodíš do vedlejší třídy a dost možná jsi se ještě s takovým dítětem nesetkal. Protože se však z jednou z poruch autistického spektra, kam Aspergerův syndrom patří, rodí každé 88 dítě, pravděpodobně se tak v Tvém životě někdy stane. Tento informační letáček ti vysvětlí, co Aspergerův syndrom znamená, a jak se může projevovat.

Jedná se o vrozenou poruchu mozku, která způsobuje, že lidé s Aspergerovým syndromem odlišně vnímají to, co vidí, slyší, prožívají, co se kolem nich děje. Doposud vědci nepřišli na příčinu této poruchy.

„Lidé mají pět smyslů, kterými vnímají svět kolem sebe. Mají ale i šestý smysl, „sociální cit“, díky němuž dokáží vnímat to, jak se druhý člověk cítí.“ Lidé s Aspergerovým syndromem mají tento šestý smysl značně narušený. Špatně rozumí situacím mezi lidmi, nedokáží rozpoznat emoce druhých lidí, navazovat vhodným způsobem kamarádské vztahy, obtížně zvládají vlastní silné emoce, jako je radost či vztek.

Podívejme se na svět a třeba i Tvou třídu očima dítěte s Aspergerovým syndromem.



**! VÝLUKA!**  
POUŽIJTE ZAST.  
LINKY 192.

## JAK TEDY PROŽÍVÁ A VNÍMÁ OKOLNÍ SVĚT DÍTĚ S ASPERGEROVÝM SYNDROMEM?

- Špatně se orientuje v čase a někdy i prostoru. Má proto rádo, když se věci dějí obvyklým způsobem. Nastane-li nějaká nenadálá změna, znejistí ho to. O to obtížnější pro něj je požádat v této situaci o vysvětlení, pomoc.
- Tvůj spolužák s Aspergerovým syndromem může být samotářský. Můžeš si myslet, že o přátelství s Tebou ani nestojí, že je podivín. Věc se má ale tak, že spíše neví, jak se s Tebou začít kamarádit, jak začít, o čem se bavit. Má odlišné zájmy než Ty a Tví kamarádi. Může mít strach z toho, že nebude rozumět tomu, o čem a jak se bavíte s kamarády, a tak se do seznamování raději ani nepouští.
- Tvůj spolužák s Aspergerovým syndromem špatně rozumí vtipu, nadsázce, často vše chápe doslovně. V komunikaci je proto nejistý.
- V kontaktu s druhými lidmi je neobratný a necítí se příliš jistě, protože nedokáže odhadnout, co se bude dít. Je to stejné, jako když sedíš na zubařském křesle. Jsi nervózní, víš, že se něco bude dít, ale nevíš přesně co.

JA TĚ SNAD ROZTRHNU,  
KAM TO ZASE KOUKAŠ,  
MAŠ SI PSÁT SLOVIČKA  
ZE STRANY...



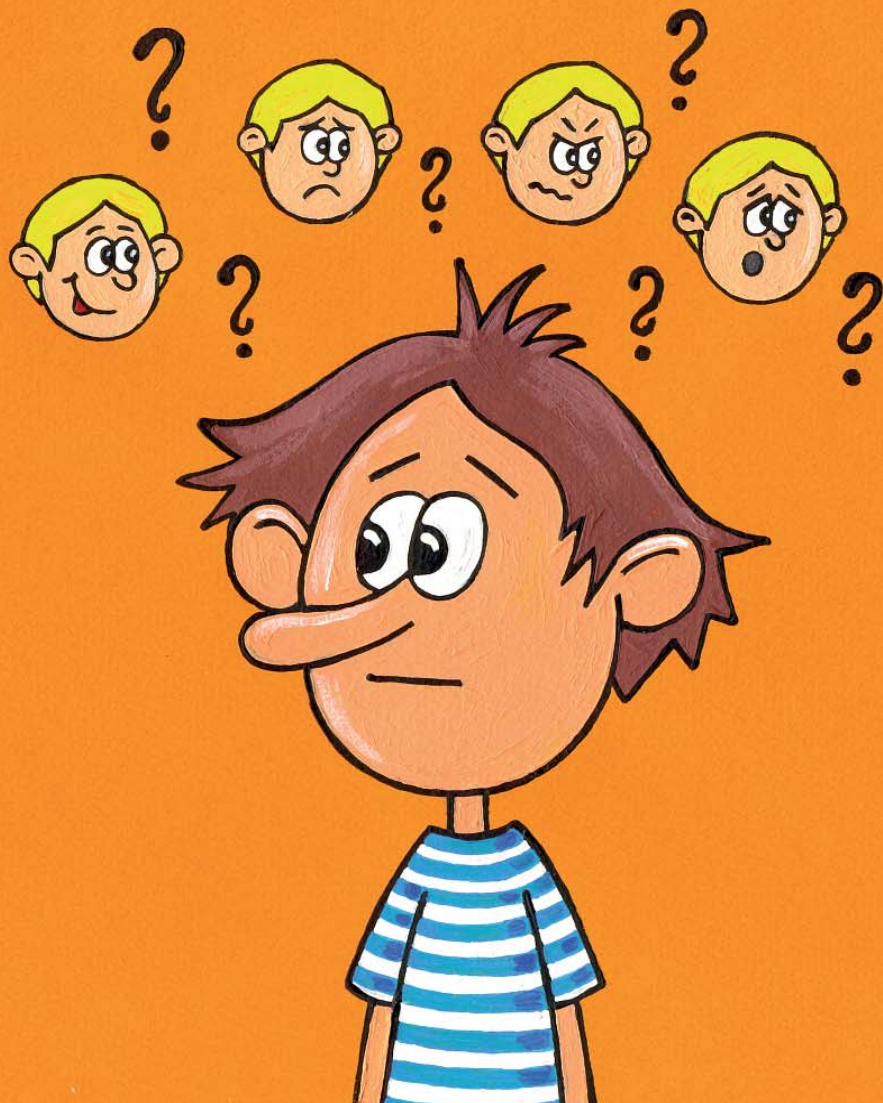
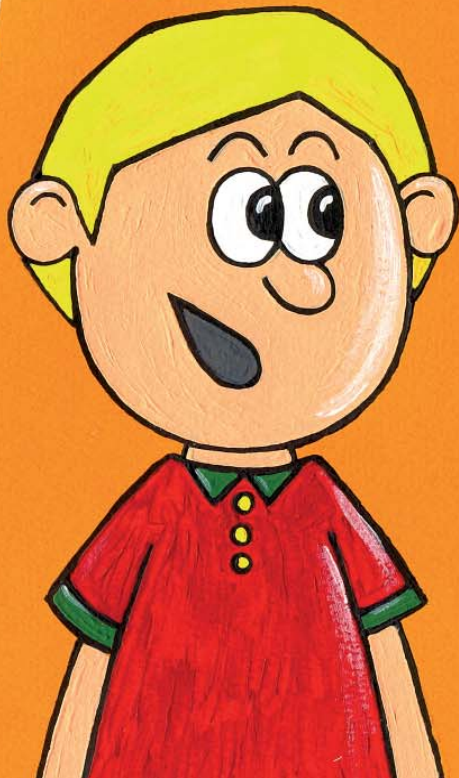
- Někdy si o svém spolužákovi s Aspergerovým syndromem můžeš myslet, že je zlý, protože se smál tomu, když sis rozbil při fotbale koleno, neřekl ti nic na to, když jsi mu oznámil, že Ti umřela kočka atd. Není to tak, že by byl zlý, jen se neumí vcítit do pocitů druhých lidí. Je pro něj těžké si představit, jak se asi můžeš cítit, a proto neumí v takových situacích správně reagovat.
- Dítě s Aspergerovým syndromem se může velmi často cítit nejistě, je nervózní, úzkostné. Toto neustálé napětí musí nějak uvolnit, a tak může často něčím třepat, poklepávat nohou, s něčím si stále hrát. Může Tě to rušit při učení. Zkus si ale vzpomenout, jaké to je, když Ty sám jsi nervózní

## VĚDĚL JSI, ŽE ...?

- ✓ *Vědci doposud nezjistili příčiny vzniku autismu, Aspergerova syndromu.*



KVŮLI TÝ PĚTCE  
Z DIKTÁTLU MÁM UŽ  
ZASE ZARACHA...





třeba z písemky, možná ani nevíš, že okusuješ tužku, kroutíš si vlasy...

- Někdy si asi říkáš, že je Tvůj spolužák pěkně nevychovaný, že neustále skáče do řeči, nedívá se Ti při rozhovoru do očí, nebo naopak stojí až nepříjemně blízko Tebe, o hodinách vykřikuje a spousty dalších věcí. Jde tu o dodržování společenských pravidel. Tvůj spolužák s Aspergerovým syndromem těmto pravidlům nerozumí, jsou pro něj příliš neuchopitelná, a tak je ani nemůže dodržovat.
- Děti s Aspergerovým syndromem Ti mohou připadat zvláštní proto, jak mluví – příliš rychle, příliš hlasitě či velmi spisovně. Nic na tom nezmění, zkrátka to tak je, stejně jako to,

že někdo má modré oči, někdo zase zelené.

- Určitě si vzpomeneš na nějakou věc, kterou nemáš rád, třeba nějaký zvuk – skřípění nehtů po tabuli, šustění polystyrenu, ječení spolužaček, zvuk sanitky, ... I Tvůj spolužák s Aspergerovým syndromem může mít mnoho takových zvuků, které mu až působí bolest, jsou mu nepříjemné. Můžou mu vadit i jiné věci, jako např. velké skupiny lidí, ve kterých se cítí dezorientován či ohrožen, nemusí mít rád věci, kterými se může zamazat (lepidlo, tempy, ...).
- Možná se divíš, proč chodí Tvůj spolužák někdy o hodinu či na velkou pře-

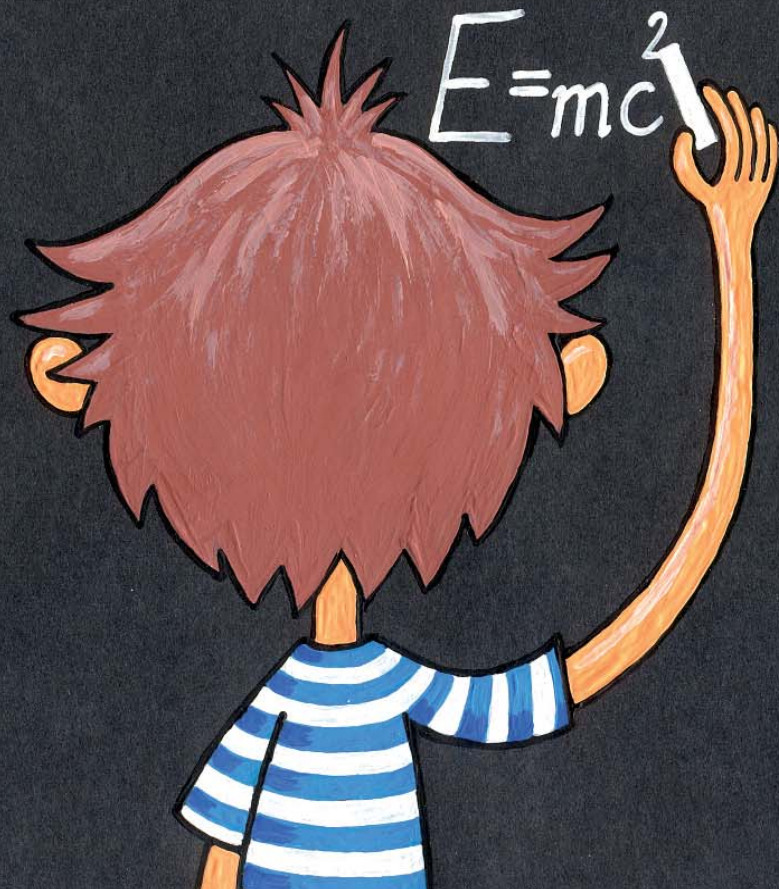


stávku pryč ze třídy. Je to proto, aby si odpočinul. Vnímá totiž odlišně veškeré zvuky, které jsou kolem vás, musí se soustředit na mnohem více věcí než Ty, aby vše dobře zvládal, a tak je také rychleji unavený. Ne vždy dokáže říci, že potřebuje přestávku a z únavy se v něm hromadí napětí, které pak může vyvrcholit tím, že začne křičet, plakat, vztekat se, či si začne dokonce ubližovat, protože už neví jak dál. Je proto lepší, když si může odpočinout, než aby byl přetížený a zoufalý. Sám asi víš, jaké to je, když je toho na Tebe moc. Umíš si ale říci, že chceš být sám, umíš říci, co se s Tebou děje, aby tomu ostatní rozuměli, a co bys potřeboval, aby Ti bylo lépe. To ale Tvůj spolužák neumí.

## VĚDĚL JSI, ŽE ...?

- ✓ *I Albert Einstein a Isaac Newton byli lidé s Aspergerovým syndromem.*





- Může Tě překvapit, jak je Tvůj spolužák chytrý a jaké má dovednosti např. v matematice a fyzice, vše mu tak snadno jde. Je pro Tebe pak asi těžké pochopit, že nezvládá obyčejné jednoduché věci, jako jsou pro Tebe např. pravidla vybíjené, slovní úlohy nebo naučení se slovíčkům z angličtiny. Některé děti s Aspergerovým syndromem mají tzv. ostrůvky geniality, znamená to, že jsou v něčem nadprůměrně chytré. Umí skvěle hrát na hudební nástroj, aniž by musely dlouhé hodiny trénovat, pamatují si vlajky všech států světa, bez problémů vypočítají ty nejtěžší příklady z matematiky. Na druhé straně jim spousta dovedností chybí. A tak jako se Ty musíš učit státní vlajky nazpaměť, trénovat matematické úlohy či cvičit dvě hodiny denně na klavír, musí se děti s Aspergerovým syndromem učit tomu, jak se seznamovat s druhými lidmi, jak dlouho se dívat druhému do očí, jak daleko stát, když s někým mluví, komu vykat, komu tykat a spousta dalších věcí. A věř, že jim to dá stejně velkou práci, jako Tobě počítání či hra na klavír.
- Děti s Aspergerovým syndromem se zajímají o různé věci. Některé se Ti mohou zdát zvláštní, nudné, složité či nezajímavé. Nejsou podivíny, když je baví např. číst knihy o atomových elektrárnách, vulkánech, malovat schémata elektrických obvodů, malovat atlas brouků nebo číst knihy o První republice. Na všem se najde něco zajímavého. Je to přeci skvělé



ŽIRAFÁ, GIRAFFA  
CAMELOPARDALIS, JE  
MOHUTNÝ SUDOKOPYTNÍK,  
V SOUČASNOSTI NEJVYŠŠÍ  
ZE VŠECH SUCHOZEMSKÝCH  
DRUHŮ. SAMCI DOSAHUJÍ  
VELIKOSTI OD 4,8 AŽ  
DO 5,5 METRŮ  
A VAŽÍ AŽ  
900 KG...

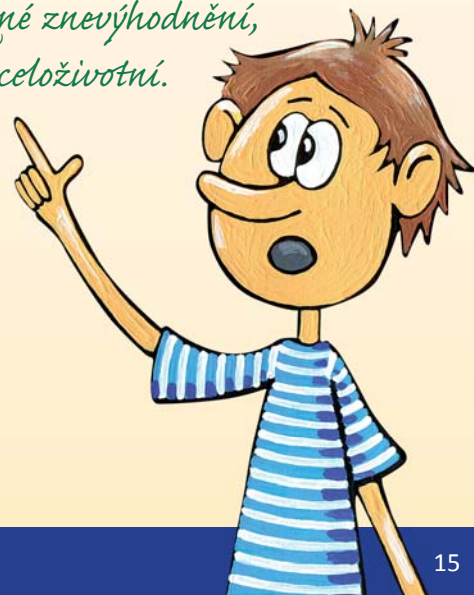
ACH JO,  
UŽ ZASE, TAK  
TO BUDE  
NA DLOUHO..  
...

znát někoho, kdo toho ví tolik o broucích, dovede Ti vysvětlit, jak funguje elektrický proud, připraví referát o tom, kdo to byl T. G. Masaryk. Ty mu na oplátku můžeš říct, kdo je to Spiderman, a co všechno umí, které hokejové družstvo je nejlepší na světě, ukázat mu knihu Harryho Pottera a spoustu dalších věcí. Je báječné, že se takto můžete navzájem obohatit.

- Asi Tě už někdy napadlo, že je to nespravedlivé, že Tvůj spolužák s Aspergerovým syndromem má asistenta pedagoga. To je člověk, který sedí zpravidla vedle něj v lavici a s mnoha věcmi mu pomáhá. Jak už jsme si řekli dříve, Tvůj spolužák s Aspergerovým syndromem má potíže s porozuměním mnoha věcem (zadání úkolu,

## VĚDĚL JSI, ŽE ...?

- ✓ *Aspergerův syndrom, autismus je vrozené znevýhodnění, které je celoživotní.*



některá slova, ironie, vtipy, dodržování pravidel, ...). Asistent pedagoga mu s tímto pomáhá. Tvůj spolužák s Aspergerovým syndromem vnímá svět jinak, některé věci v jeho mozku fungují jinak než nám, ale neznamená to, že je hloupý, že by měl být na zvláštní škole, či neměl do školy chodit raději vůbec. Je schopný zvládnout školu stejně jako Ty. Mnoho dospělých s Aspergerovým syndromem studuje na vysokých školách, mají povolání, v kterém jsou úspěšní (např. programátoři, vědci, hudebníci ...). Potřebují jen trochu dopomoci. Zaslouží si mít stejné šance, jako kdokoli jiný, studovat, být se svými vrstevníky, zapojit se do společnosti. No a nemysli si, ono mít vedle sebe někoho (asistenta), kdo Tě stále „hlídá“,

upozorňuje Tě, abys dával pozor, psal, připravil se na hodinu, uklidil tašku, napil se, ... není zrovna vždycky příjemné. Vzpomeň si, jak se čas od času zasněně díváš z okna, když už Tě nebaví výklad učitele, maluješ si, hraješ se spolužákem piškvorky. Kdyby vedle Tebe seděl asistent pedagoga, sotva bys to mohl udělat.



## **NYNÍ UŽ VÍŠ, JAK PROŽÍVÁ A VNÍMÁ SVĚT TVŮJ SPOLUŽÁK S ASPERGEROVÝM SYNDROMEM.**

**MOŽNÁ TI ALE NENÍ ÚPLNĚ JASNÉ, JAK BYS MU MOHL POMOCI,  
ABY SE CÍTIL VE TŘÍDĚ LÉPE, MÉNĚ SE VZTEKAL,  
BYL MÉNĚ SÁM A STRANOU OSTATNÍCH.**

- Nabídni mu sám aktivně svoje přátelství.
- Buď shovívavý k tomu, když někdy řekne nějakou nevhodnou věc, směje se, kdy nemá, nebo Ti neodpoví na otázku. Zřejmě možná nerozumí situaci, tomu, na co se ho ptáš.
- Nezávid' mu asistenta pedagoga a nasměj se mu proto, že ho má. Vždyť asistent často pomáhá i ostatním dětem ve třídě a právě Ty budeš někdy rád, když Ti přispěchá na pomoc, nebo si s ním o přestávce budeš moci povídat či hrát karty.

- Nedělej druhým to, co nemají rádi. Tobě by například mohlo vadit, když by Ti někdo schoval tašku s věcmi, Tvému spolužákovi s Aspergerovým syndromem může vadit, když někdo hodně křičí, sahá mu na jeho věci nebo ho leká. Buď vnímavý k druhým a vyvaruj se takového chování.
- Bud trpělivý a vysvětli mu pravidla hry. Když hned nepochopí, neříkej o něm, že je „hloupý“. Je to jako by Ti on vysvětloval, jak funguje atomová elektrárna. Možná bys to napoprvé také nepochopil.
- Respektuj jeho přání, pokud bude chtít být o přestávce sám a nerušen.
- Pokud bude někdo z jiné třídy mít nevhodné poznámky na Tvého spolužáka s Aspergerovým syndromem, zastav se ho. Vysvětli mu, proč se Tvůj spolužák tak či tak chová, můžeš mu ukázat i tento leták. Nevědomost je totiž slepá.

# OTESTUJ SE, ZDALI JSI ČETL POZORNĚ ...

1. Lidé s Aspergerovým syndromem mají potíže především s:

- a) čtením a psaním
- b) navazováním kontaktu s druhými lidmi
- c) jízdou na kolečkových bruslích

2. Může se stát, že se Ti spolužák s Aspergerovým syndromem bude smát ve chvíli, kdy jsi smutný. Je to proto, že:

- a) je nevychovaný
- b) je zlý
- c) nerozumí emocím druhých lidí a neumí na ně vhodně reagovat

3. Spolužákovi s Aspergerovým syndromem pomůžeš, když:

- a) mu budeš přerovnávat jeho věci
- b) nabídneš mu své přátelství
- c) ho nenecháš o přestávce odejít z hlučné třídy

4. Tvůj spolužák s Aspergerovým syndromem má asistenta pedagoga, protože:

- a) je úplně neschopný
- b) potřebuje, aby vedle něj seděla dospělá osoba, aby se cítil dobře
- c) potřebuje občas dovysvětlit probíranou látku, pokyny učitele, zadání úkolu







*Poznámky:*

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

**Asociace pomáhající lidem s autismem  
Jižní Čechy, o.s. – APLA Jižní Čechy, o.s.**

**Farského 887, Tábor 390 02  
<http://jc.apla.cz>, [jc@apla.cz](mailto:jc@apla.cz)  
IČO 28552288**

***Budeš-li se chtít dozvědět více informací  
o Aspergerově syndromu, zjistit, jak můžeš svému  
spolužákovi pomoci, a lépe porozumět jeho chování,  
můžeš se podívat na tyto internetové stránky:***

**[www.apla.cz](http://www.apla.cz)**

**[www.autismus.cz](http://www.autismus.cz), [www.aspergeruvsyndrom.cz](http://www.aspergeruvsyndrom.cz)**

nebo nám napsat na email: [jc@apla.cz](mailto:jc@apla.cz).

