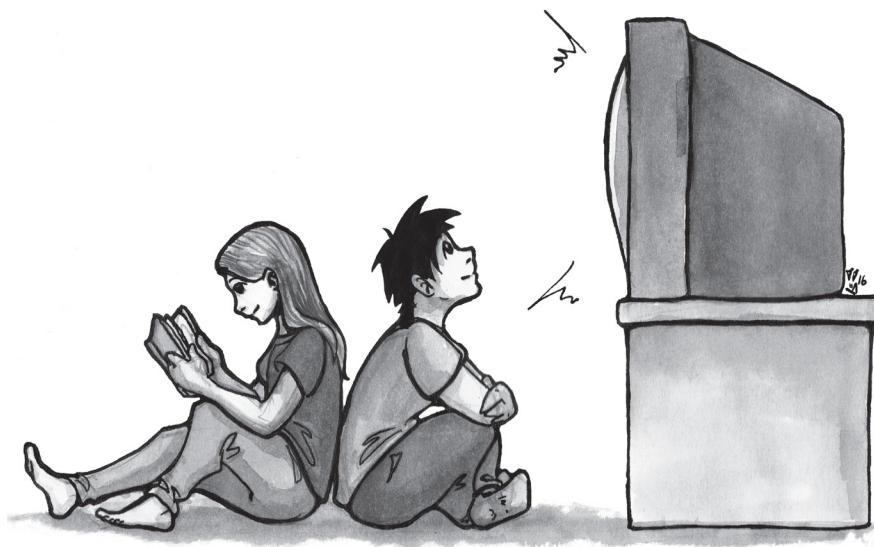


# OBSAH

Předmluva .....	5
Poděkování .....	7
Úvod .....	9
<b>1. ČÁST: ZÁKLADNÍ POJMY .....</b>	<b>15</b>
Sekce 1: Začínáme .....	15
Vy .....	15
Autismus .....	16
Sekce 2: Přehled základních pojmů .....	18
Amygdala a emoce .....	18
Kognitivní schopnosti .....	19
Komorbidita .....	21
Empatie a soucit .....	22
Jak nabízet rady .....	24
Řeč .....	25
Ztráta dovedností .....	28
Neurodiverzita .....	29
Profily chování .....	31
Senzorická přecitlivělost .....	34
Sociální „jazyky“ .....	36
Sebestimulace .....	37
Terminologie a autismus .....	39
Teorie mysli a sociální myšlení .....	42
<b>2. ČÁST: CO CHCEME, ABYSTE VĚDĚLI .....</b>	<b>44</b>
Sekce 1: Soukromý život .....	44
Jídlo a stolování .....	44
Oblečení, boty a nakupování .....	53
Seznamy, rozvrhy a upomínky .....	57
Domácí práce .....	60
Kázeň/Disciplína .....	64
Kapesné .....	68
Domácí úkoly .....	72

Sekce 2: Vztahy . . . . .	77
Sourozenci . . . . .	77
Přátelé . . . . .	80
Hosté . . . . .	88
Šikana a nátlak vrstevníků . . . . .	93
Sociální sítě . . . . .	101
Sekce 3: Místa a události . . . . .	105
Můj pokoj . . . . .	105
Veřejná místa . . . . .	110
Dovolená . . . . .	116
Škola a třída . . . . .	119
Školní oslavy a narozeniny . . . . .	122
Sekce 4: Zájmy . . . . .	126
Koníčky a volnočasové aktivity . . . . .	126
Zvláštní zájmy . . . . .	129
Hračky, hry a hraní . . . . .	134
Zvířata . . . . .	140
Sekce 5: Identita . . . . .	143
Vlastní identita . . . . .	143
Vyrůstání, dospívání a puberta . . . . .	145
Gender a sexuální identita . . . . .	148
Záchvaty ( <i>meltdown</i> ) a vypnutí ( <i>shutdown</i> ) . . . . .	154
Škodlivé strategie a rizikové chování . . . . .	158
Co pomáhá z obecného hlediska? . . . . .	161
<b>Literatura a zdroje . . . . .</b>	<b>166</b>

# 1. ČÁST: ZÁKLADNÍ POJMY



V první části si ukážeme, jak je autismus definován a diagnostikován a jak může dítě s autismem ovlivnit vás a vaši širší rodinu. Také si představíme, jak lidé s PAS přemýšlejí a vnímají svět, a na některá základní témata se podíváme z autistického úhlu pohledu.

## Sekce 1: Začínáme

### Vy

Ze všeho nejdřív chci mluvit o rodinné dynamice z vaší strany. Uvědomuji si, že velká část mých rad vyžaduje, aby zbytek rodiny bral ohledy v první řadě na potřeby dítěte s PAS a své vlastní potřeby odsunul na druhou kolej. Nikdo od vás nemůže očekávat, že to tak budete dělat pořád a se vším. K tomu tahle kniha neslouží.

Tolik matek, otců a sourozenců mi říkalo, že se bojí, že nedělají dost, nebo že něco dělají špatně a nedostatečně, a já vám teď řeknu to, co jsem odpověděla každému z nich: Nemůžete se starat o své dítě, když se nepostaráte o sebe. Musíte být v pořádku. Ze všeho nejdřív musíte najít způsob, jak se zbavit stresu, uvolnit se, vyspat se a dobře se najíst. Musíte si naplánovat čas pro své koníčky, večer na čtení nebo příjemný oběd s kamarády.

Když zanedbáte sami sebe, nebudete mít co dát. Vaše dítě potřebuje, abyste byli v pořádku i vy.

A zbytek rodiny musí být také v pořádku. Všichni musí mít čas dělat věci, které je baví, u kterých se uvolní, jinak se naruší dynamika celé rodiny. Převládne kultura, ve které dítě s PAS určuje pravidla a rozvrh každému členu rodiny, což v konečném důsledku neprospívá nikomu.

Vzhledem k tomu, že zanedbání potřeb zbytku rodiny na úkor potřeb dítěte s autismem může přinést problémy, chtěla bych zdůraznit, že návrhy a rady v této knize mají přesně tuto povahu – jsou to návrhy a rady. Neočekávám, že je všechny uvedete do praxe. Musíte najít kompromisy, které fungují pro všechny zúčastněné ve vaší rodině.

Vy, váš partner a každé další dítě jste stejně důležitými členy rodiny jako dítě s autismem a od nikoho by se nemělo očekávat, že se vzdá všeho ve snaze splnit nedosažitelné nároky, například ve snaze splnit všechna doporučení v této knize. Prosím, starejte se také o sebe samotné.

Zároveň vím, že jsou rodiče dětí s PAS zvyklí na to, že jim rodiče neautistických dětí dávají nejrůznější rady nebo je viní za autismus jejich dětí a související problémy. Proto bych ráda zdůraznila, že je v pořádku, když se těmi radami nebudete řídit. To obviňování si nezasloužíte a nemusíte se omlouvat, když podobné poznámky nepřijmete velkoryse. Snažte se, jak nejlépe umíte, a víc nikdo z nás dělat nemůže.

## Autismus

Americký *Diagnostický a statistický manuál duševních poruch* (DSM), jeden z základních zdrojů definujících autismus, byl v roce 2013 aktualizován, vyšlo jeho 5. vydání (American Psychiatric Association 2013).<sup>1</sup> V tomto vydání byly autismus, infantilní autismus, Asper-

---

<sup>1</sup> Pozn. red.: V České republice se při diagnostice vychází z mezinárodní klasifikace nemocí (MKN), kterou vydává Světová zdravotnická organizace (WHO). Nyní se připravuje její 11. revize. Je vytvořen plán implementace MKN-11 dohledatelný na webových stránkách <https://www.uzis.cz/res/file/klasifikace/mkn/mkn-11-cz-implementation-plan.pdf>.