

# 1+10 zásad komunikace s lidmi s autismem

## Komunikace člověka s člověkem.

K lidem s autismem nepřistupujte, i navzdory k odlišnostem, jako k někomu, kdo potřebuje speciální komunikaci. Teprve, když cítíte, že něco nefunguje, snažte se více přizpůsobit. Při komunikaci buďte přirození a empatičtí. Berte v úvahu, že jakékoliv doporučení má i své limity. Každý člověk s autismem je totiž originál. Může být lingvistou, nebo osobou, která mluvenému slovu rozumí jen málo, nebo vůbec. Zbavte se předsudků, že lidé s autismem nestojí o konverzaci a sociální kontakt. Snažte se ukázat člověku s autismem, že vás skutečně zajímá.

- 1 Oční kontakt si nevynucujte, ani se jím neznepokojujte.** Někteří lidé s autismem mají problém s očním kontaktem, vyhýbají se pohledu do očí, nebo na vás soustředěně hledí. Obojí může být značně nepříjemné. Na oční kontakt lidé s autismem při konverzaci často nemyslí, snaží se hlavně soustředit na to, co potřebují říct. Neberte to jako nevychovanost či projev neupřímnosti a nedůvěryhodnosti. Ani ulpívavý kontakt není snahou dát najevo převahu, případně vás znervóznit. Na odlišnost očního kontaktu v běžné konverzaci neupozorňujte a nevyžadujte jej.
- 2 Neodsuzujte a neurážíte se.** Lidé s autismem mají někdy problém s rozpoznáním toho, co ze svých myšlenek mohou říct nahlas a co si mohou pouze myslet. Mohou vám říkat nemilé věci, i když s vámi chtějí spolupracovat a jste jim sympatičtí. Nemusí zdravít, děkovat, omlouvat se či mlčet ve chvílích, kdy to očekáváte. Nezdvorné chování není většinou projevem záměrné ignorace, arogance a snahy vás urazit, ale obtíží ve vyhodnocování sociální situace.
- 3 Udržujte přiměřenou vzdálenost.** Někteří lidé s autismem neumí zachovat během konverzace vhodnou vzdálenost, stojí příliš daleko, nebo příliš blízko. Většina lidí s autismem si narušení intimní zóny neuvědomuje a neurazí se, pokud je na to slušně a věcně upozorníte. Pokud informaci člověk s autismem přesto nerespektuje, můžete se k němu natočit bokem, abyste se cítili příjemněji. Stejně tak i vy respektujte specifickou osobní zónu lidí s autismem, vyhněte se také pro ně nepříjemným a nevyžádaným dotekům.
- 4 Nespoléhejte se na informace z neverbální komunikace.** Nechcete být příliš asertivní a raději svůj postoj člověku s autismem jemně naznačíte tónem, gestem nebo mimikou? Nemusí vám rozumět. Raději svůj názor jednoznačně vyslovte. Stejně tak neverbální komunikace lidí s autismem nemusí být pro druhé čitelná. Mohou přehnaně gestikulovat, působit strnule, smutně nebo našťvaně. Neverbální chování ale nemusí korespondovat s jejich pocity nebo myšlenkami. Počítejte s tím, že si řeč těla lidí s autismem můžete vykládat nesprávně. Pokud cítíte potřebu, tak se na jejich pocity raději zeptejte.
- 5 Snažte se vyjadřovat jednoznačně.** Buďte konkrétní, ne naznačujte mezi řádky. Neujišťujte se za každou větou, zda všemu rozumí. Snažte se minimalizovat informace s nejasným, vágním a mnohoznačným výkladem. Stejně jako pro lidi bez autismu je důležité, aby člověk s auti-

smem věděl PROČ, JAK, CO, KDO, KDY, KDE. Pro člověka s autismem mohou být obtížně pochopitelné zdánlivě zcela jasné záležitosti a informace, naopak jiné, i velmi složité, může chápat bez potíží.

- 6 Nenapomínejte, nejednejte nadřazeně, buďte nápomocní.** Lidé s autismem mívají obtíže s vyžádáním, formulací či oznamováním některých informací. Mohou mluvit příliš mnoho, nebo příliš málo. Tempo a hlasitost řeči mohou být nepřiměřené. Chovejte se diplomaticky a taktně, na nápadnosti zbytečně neupozorňujte. Mluvte přímo s člověkem s autismem, nikoliv s jeho doprovodem. Doptejte se, pokud něčemu nerozumíte, či si něčím nejste jisti. Poskytněte svoji reflexi, názor, radu, zejména pokud vás člověk s autismem ujistí, že o to stojí. Lidé s autismem si nemusí své chování uvědomovat a věcná informace jim může pomoci.
- 7 Konverzaci jemně moderujte.** Lidé s autismem mohou odbíhat mimo kontext hovoru ke svým oblíbeným tématům, vstoupit do hovoru zdánlivě nesouvisejícím dotazem či poznámkou, mohou ulpívat na detailech, či skákat do řeči. Upozorněte je na to a pokračujte ve svém předmětu konverzace. Pokud má člověk s autismem nutkavou potřebu dokončit řečené, bývá efektivnější ho nepřerušovat. Pokud chcete, aby se člověk s autismem připojil k rozhovoru, zopakujte mu, o čem se právě bavíte. Projevte také zájem o oblíbené téma člověka s autismem, bude se mu s vámi lépe spolupracovat.
- 8 Respektujte odlišný způsob myšlení.** Uvažování lidí s autismem bývá v některých situacích příliš detailní, vyhraněné, černobílé. Často uvažují o vztazích a komunikaci jako o technických systémech. Respektujte jejich pojetí světa. Chybné vyhodnocení situace může u člověka s autismem vyvolat nevhodné chování (například vulgaritu, agresivitu), které již akceptovat nemusíte, nebo nemůžete.
- 9 Reagujte na komunikační styl.** Lidé s autismem čelí různé míře obtíží v komunikaci a mezi lidmi přirozeně nadanými k sociální komunikaci to mívají těžké. Někteří lidé s autismem si vytvořili osobitý způsob komunikace. Například dávají důraz na důležitou informaci tím, že ji několikrát zopakují, podobně jako když zvýšíme hlas k zesílení významu řečeného. Mohou například využívat ukončovací rituál na konci věty ve smyslu „přepínám“, kterým dávají najevo, že skončili a druhá strana může pokračovat (např. „Víš to?“, a čekají na reakci: „Ano, vím.“). Pokud pravidla konverzace pochopíte a přizpůsobíte se jim, můžete člověku s autismem komunikaci značně ulehčit.
- 10 Ziskávejte zpětnou vazbu.** V klíčových momentech hovoru se přesvědčte, že jste člověku s autismem porozuměli. Sumarizujte řečené, zdůrazněte důležité body hovoru. V případě potřeby nabídněte písemné shrnutí.

Na tvorbě komunikačních zásad se podíleli: Julius Bittmann, Hynek Jůn, Kateřina Thorová, Klub sebeobhájců a další jednotlivci z týmu NAUTIS.