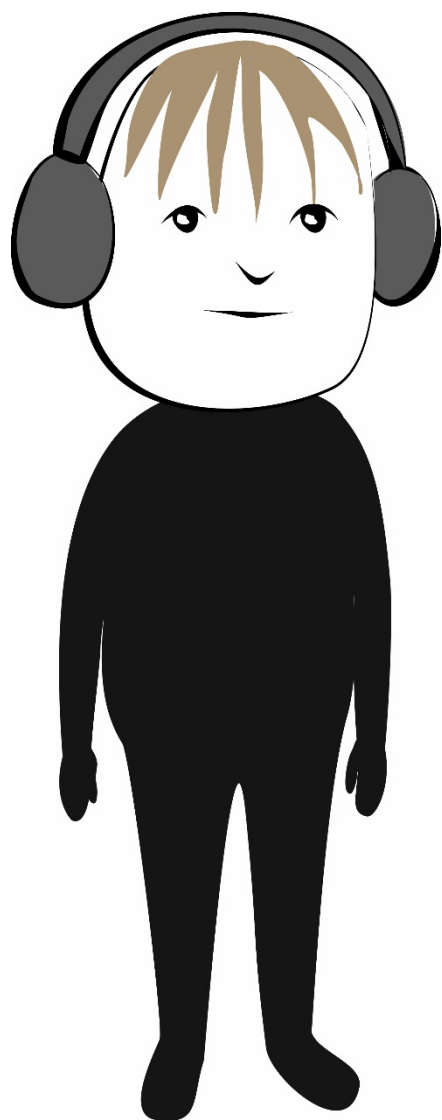


ALADÁROV ASPERGEROV SYNDRÓM

Príručka o tom, čo to znamená mať
Aspergerov syndróm a čo pomáha



SOM ALADÁR.
*Mám Aspergerov syndróm.
Prečítajte si môj príbeh.*



SCŠPP, J. Švermu 2262/8, Levice
PaedDr. Eva Gelányiová
PaedDr. T. Michalovičová
Ilustrácie: E. Pölhosová

ÚVOD

Ponúkame vám navigáciu na rozpoznanie inakosti vo výnimočnosti žiakov s Aspergerovým syndrómom, návody, ako napredovať v ich vzdelávaní, aké sú špecifické prejavy v ich správaní. Učitelia, asistenti, začínajúci špeciálni pedagógovia v našej minipríručke môžu nájsť aj praktické rady, ako s nimi pracovať na vyučovaní.

PaedDr. Eva Gelányiová, PaedDr. T. Michalovičová, špeciálne pedagogičky



ČO JE DOBRÉ VEDIEŤ O ASPERGEROVOM SYNDRÓME ALEBO TROŠKU Z TEÓRIE

Aspergerov syndróm (ďalej **AS**) bol do klasifikácie amerického diagnostického manuálu (DSM-IV) zavedený v roku 1994 ako samostatná kategória v rámci autistického spektra. Spoločnými črtami ľudí s **Aspergerovým syndrómom** a ostatného autistického spektra sú absencia intuície v oblasti sociálnej interakcie, komunikácie, stereotypné záujmy a zmyslová hypersenzitivita, predovšetkým citlivosť na nečakané zvuky, hluk.

Deti s Aspergerovým syndrómom **nemávajú oneskorený rečový vývin**, reč sa vyvíja spontánne, porozumenie reči je (na rozdiel od vysokofunkčného autizmu) veku primerané, aj keď uzavreté osobnosti s AS môžu byť už v ranom veku extrémne málovravné. **Niektoré deti s AS majú svojský tón reči** (formálny, monotónny, akoby prednášali), niekedy hovoria neprirodzene nahlas (nevedia šepkať, keď je to vhodné), **niekedy používajú svojské frázy** (ako z knihy), resp. najmä dievčatá s AS zvyknú reprodukovat frázy odpočúvané z rozhovorov iných (deti v škôlke, škole, pani učiteľka).

Kognitívne nadané deti (deti, ktorých poznávacie schopnosti sú na vysokej úrovni) s AS môžu mať už v mladšom školskom veku nadpriemerne bohatý slovník. S čím však majú deti, dospievajúci aj mnohí dospelí s AS hlboký problém, je využitie reči v konverzácii, predovšetkým v bežných rozhovoroch o každodenných, nie odborných témach. Príčinou je absencia sociálnej intuície na vhodné začatie, udržanie a ukončenie dialógu. **Pre neschopnosť zachytiť jemné náznaky v komunikácii a porozumieť im často aj kognitívne nadpriemerní ľudia s AS pôsobia ako nechápaví.** Rodič či učiteľ nezriedka s údivom až nepochopením krúti hlavou, ako môže byť inak veľmi bystré dieťa niekedy také „hlúpe“...

Oslabenia u detí/žiakov s **Aspergerovým syndrómom**



OSLABENIA V SOCIÁLNEJ INTERAKCII



Zásadné problémy v sociálnej interakcii bývajú zväčša pozorované až s nástupom do školy, pri niektorých osobnostných extrovertných typoch už v predškolskom veku. Deti a dospievajúci s AS majú **veľké ťažkosti vytvárať a udržiavať si kamarátske vzťahy.** Niektoré deti s AS nazývajú kamarátom akékoľvek dieťa, ktoré ich osloví, dokonca niekedy nazývajú kamarátmi aj deti, ktoré ich len využívajú. Deti s AS, ktoré ťažko znášajú svoju izoláciu a veľmi túžia po vzťahoch, bývajú nezriedka aj pre svoju naivitu navedené na konanie nevhodných činov, pričom sa následne nevedia obhájiť.



MOTORICKÁ NEOBRATNOSŤ



U detí i dospelých s AS je častá prítomnosť motorickej nešikovnosti. Poruchy hrubej motoriky deťom s AS značne komplikujú behanie, koordináciu pri skákaní či spôsobujú ťažkosti s hádzaním a chytaním lopty. Niekedy aj dieťa s AS môže byť pohybovo šikovné, zväčša však skôr v individuálnych športoch. V kolektívnych športoch sú aj tie pohybovo najšikovnejšie deti a dospievajúci s AS väčšinou vyradení z hry svojou neschopnosťou sledovať pre nich prirýchlu spoluprácu kolektívu pri hre (deficit sociálnej zložky). Ľudia s AS majú problémy s motorikou, pôsobia veľmi nešikovne, často majú nekoordinované pohyby, pôsobia ako dyspraktici.



SOCIÁLNA SLEPOTA



Deti, dospievajúci i dospelí s AS sa stretávajú pre svoju „sociálnu slepotu“ denne a takmer na každom kroku s neporozumením. Život vo väčšinovej spoločnosti je pre nich nesmierne stresujúci. Majú nízku frustračnú toleranciu, čo súvisí s neurologickým základom ich odlišnosti. **Táto ich zraniteľnosť vedie u mnohých často k afektom, najmä v detskom veku. Ich afektívne správanie však nie je rozmazanosť.** Zamieňanie tejto mimoriadnej zraniteľnosti ľudí s AS s rozmazanosťou a nevychovanosťou prispieva k prehľbovaniu nepochopenia detí s AS a ich najbližších (zväčša najmä matka dieťaťa) okolím. Následne často vedie k izolácii celej rodiny od väčšinovej spoločnosti (napr. komunita matiek a malých detí v mieste bydliska, kontakty so širšou rodinou).



NEVYCHOVANOSŤ



Deti, dospievajúci i dospelí ľudia s AS (ďalej aj „aspíci“) sú rôznorodí rovnako, ako je rôznorodá väčšinová neurotypická populácia. Obraz uzavretého tichého aspíka, ktorý býva väčšinou diagnostikovaný neskoro, v puberte či až v dospelosti, ak vôbec, bude v extrémnom kontraste s kontaktným a extrovertným dieťaťom s AS, ktoré je však „sociálne slepé“ a jeho nevhodné prejavy sú väčšinou dlho vnímané ako nevychovanosť. Vonkajšie prejavy detí i dospelých sú do veľkej miery odrazom ich osobnosti. Vzhľadom na absenciu utlmujúceho či maskujúceho vplyvu sociálnej intuície neurotypickej = bežnej väčšiny, sú prejavy ľudí s AS akoby až znásobované charakteristickými odlišnosťami v myslení a vnímaní. **To je príčina toho, prečo je mnoho sociálne slepých detí s AS mylne vnímaných ako nevychovaných a ďalšie sú zase prehliadané ako neviditeľné.** Pochopenie podstaty odlišnosti detí a dospelých s AS môže väčšine z nich výrazne pomôcť a neurotypickú väčšinu môže mnohému naučiť.¹

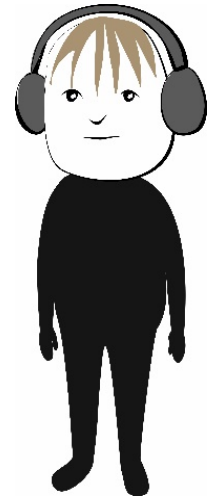
¹ Zdroj: WeltonJude: POVÍM VÁM O ASPERGEROVĚ SYNDROMU. Brno: Edika, 2014.

Ahoj, volám sa Aladár.

Práve ste si prečítali niečo o nás **Aspergeroch**, ako nás vidia odborníci, ktorí nám rozumejú. Ja som Aladár. Som **Asperger**. Mám **Aspergerov syndróm**. Ja Aladár **Asperger** vám teraz poviem, ako žijem s **Aspergerom** ja. **Čo je to Aspergerov syndróm (AS)? Je to choroba? Je na celý život? AS nie je choroba, je to druh autizmu, je to dispozícia, ktorá ovplyvňuje, akým spôsobom mozog spracováva informácie.**

Tento druh autizmu znamená, že mozog spracováva veľmi dobre niektoré informácie, napr. fakty alebo čísla, ale mozog má problém spracovať ten typ informácií, ktoré mi pomáhajú dávať správny význam tomu, čo si ľudia myslia, cítia a čo hovoria.

AS je na celý život, ale časom sa možno naučím to, čo je pre ostatných ľudí prirodzené. Ide to jednoduchšie, ak mám okolo seba ľudí, ktorí mi pomáhajú. AS má aj výhody, veľmi dobre nám to myslí a sú z nás veľmi často dobrí odborníci, umelci, slávni vedci, ako boli Albert Einstein, Wolfgang Amadeus Mozart, Franz Kafka, Hans Christian Andersen...



Ako by ste mi mohli pomôcť?

To, že som AS, nie je na mne vidieť voľným okom, vyzerám ako väčšina chlapcov v mojom veku. Ale aj tak si na mne môžete všimnúť určité odlišnosti. To, že som AS, na jednej strane znamená, že mám v niektorej oblasti nadpriemerné vedomosti, ale tiež to, že v iných oblastiach zlyhávam.

Mám napríklad **veľmi dobrú pamäť** a o tom, čo ma zaujíma, viem veľmi veľa hovoriť, ovládam a zvládam spracovávať veľa informácií, ktoré ma zaujímajú, **ale...** zlyhávam **v sociálnom cítení**, v porozumení ľuďom a mám problém vychádzať s nimi. Je pre mňa veľmi náročné pochopiť a porozumieť výrazu v tvárach ľudí. Nevieť, čo cítia.

• Pomôžte mi, prosím, so sociálnou interakciou.



Môže to vyzeráť, že sa nechcem hrať s deťmi na ihrisku, ale niekedy jednoducho neviem, ako nadviazať rozhovor alebo ako sa zapojiť do hry. Ak povzbudíte iné deti, aby ma pozvali zakopať si do lopty alebo si zahrať basketbal, poteší ma, že patrí medzi nich.

Darí sa mi v organizovaných hrách, ktoré majú **jasný začiatok a koniec**. Nerozumiem výrazu tváre, reči tela či pocitom iných, a tak uprednostňujem priebežné vedenie, ktoré mi pomôže správne reagovať v spoločnosti. Keď sa napríklad smejem, že kamarátka Ema spadla z kĺzačky, nie je preto, že to považujem za smiešne. Je to preto, lebo neviem, ako správne reagovať.

- **Naučte ma opýtať sa: „Si v poriadku?“**

Je pre mňa náročné a zložité byť spolu s viacerými deťmi naraz, vtedy môžem byť zlý a správať sa neprimerane. Často to vyzerá, že sa nechcem s deťmi kamarátiť. Najradšej som s jedným človekom, ktorého poznám a mám ho rád. Ťažko chápem, čo ľudia robia a prečo to robia, hlavne vtedy, ak sa niečo robí v skupine. Vtedy sa necítim dobre.

Keď nechápem, čo ľudia spolu robia, cítim sa veľmi zle a dokážem zareagovať neprimerane, buď **slovné** (vulgarizmy), **alebo aj správaním** (krik, zvuky, sebaublížovanie...) – niečím, čo priatelia nerobia.

- **Zlyhávam v komunikácii.**

Možno ste si niekedy všimli, že sa pri rozhovore od vás odvrátim, aby som sa vám nemusel pozeráť do očí. Neznamená to, že vás nepočúvam alebo že nemám o konverzáciu záujem, ale cítim sa zmätene alebo neprijemne, keď sa pozerám ľuďom do tváre.

Aj keď rozumiem významu slov, ktoré niekto hovorí, často nedokážem z tónu hlasu rozpoznať ich skutočný zmysel. Ja, Aladár, reči tela nerozumiem, a tak neviem, čo si druhí myslia, čo cítia. Jednoducho to prirodzene neviem, musím sa to učiť.

- **(Tak to je výborné!) rozbitá váza.**

Som zmätený, pretože bolo povedané: „Tak to je výborné!“ Ale ten, kto to povedal, si myslel pravý opak. Tiež nerozumiem metaforám, napr. „pracovať s vyhrnutými rukávmi“ alebo „necítim sa vo svojej koži“...

Myslím konkrétne. To znamená, že reč chápem doslovne.

Veľmi ma mätie, keď poviete: „Zadrž svoje kone, kovboj!“ keď tým v skutočnosti myslíte: „Nebež, prosím ťa!“ Nehovorte mi čosi také ako: „To je pre mňa malina!“ keď nikde na dohľad nie je ovocie a v skutočnosti chcete povedať: „To bude pre mňa veľmi ľahké.“ Keď poviete „leje ako z krhly,“ vidím obrovskú polievaciu kanvu. Prosím, jednoducho povedzte: „Vonku veľmi prší.“

Ustálené slovné spojenia, slovné hračky, nuansy, dvojité významy, odchýlky, metafory, narážky a sarkazmy mi zvyčajne unikajú.

Tiež mám problém s chápaním vtipov, a to preto, že my s AS chápeme slová a vety doslovne a nepredpokladáme, že by mohli mať aj iný význam. Ak pridete na to, že som vášmu vtipu či metafore neporozumel, prosím vás, **vysvetlite mi to**. Nedokážem rozlíšiť, či so mnou niekto hovorí priateľsky alebo si zo mňa ťahuje. Väčšina ľudí to v komunikácii veľmi rýchlo rozlíši, ale ja nie. Preto som niekedy nervózny, niekedy sa môžem



rozčúliť, pretože si myslím, že sa na mňa hneváte, a pritom to tak nie je. Väčšina ľudí si neuvedomuje, že to, čo si druhí myslia a ako sa cítia, chápu úplne prirodzene. Ľudia rozumejú reči tela (výrazom, gestám a pohybom), ktoré vyjadrujú to, čo iní cítia alebo si myslia, a tiež to, čo majú v úmysle urobiť a prečo. Akoby vedeli čítať pocity v tvárach alebo očiach druhých. Dokážu počuť pocity z toho, ako druhý človek hovorí. **Často sa tomu hovorí, že sú naladení na jednu vlnovú dĺžku.**

- **Zlyhávam v hre.**

Neviem sa hrať bezstarostne s inými deťmi. Je pre mňa veľmi náročné naladiť sa na strunu iných ľudí, a preto je pre mňa ťažké hrať sa s ostatnými deťmi, striedať sa s nimi pri hre. Keď neviem, čo sa odo mňa vyžaduje, mám strach sa zapojiť.

Je pochopiteľné, že sa chcem hrať s ostatnými deťmi len vtedy, ak vyberiem hru **ja** a sám určím pravidlá. **Nie je to preto, že by som bol namyslený alebo panovačný. Len mi to dáva pocit istoty a nie som zmätený cudzími pravidlami.** Pomôžte mi, keď mi pripomeniete v rámci hry, **keď je rad na mne, že už mám ísť ja, alebo mi trpezlivo vysvetlíte ešte raz pravidlá hry.**

Tiež vás prosím, aby ste mali pochopenie pri tom, že sa chcem niekedy hrať sám v tichosti. Svet okolo mňa sa mi niekedy zdá byť príliš hlučný a chaotický, upokojím sa, **keď môžem byť sám.**

- **Hypersenzibilita.**

Silné zvuky ma môžu bolieť. Väčšina ľudí s AS má problém pri vnímaní niektorých vecí, majú veľmi citlivé zmysly – chuť, dotyk, čuch, zrak alebo sluch. Nieкто napríklad nemá rád dotyk určitého materiálu na koži, nieкто veľmi zvláštne vníma bolesť, nieкого bolí svetlo, nieкто necíti bolesť, niektorým AS prekážajú vône, chute, štruktúra jedla... Ja keď som napríklad v miestnosti alebo obchode, kde je veľa ľudí a je tam hluk, alebo keď som na ihrisku, kde je veľa detí, alebo ku mne hovorí veľa ľudí nahlas a rýchlo, je toho na mňa veľa a môžem spanikáriť. Ak sa napríklad z ničoho-nič ozve zvuk fénu či iný silný zvuk, tak ma z toho bolia uši. Preto si niekedy pri silnom zvuku zakrývam uši a **mám chuť utiecť alebo skryť sa.**

Väčšina ľudí vie určité zvuky, obrazy, vône odfiltrovať, ale AS to nevie. Niekedy je toho na mňa príliš veľa, cítim sa zle a mám potrebu sa schovať a byť sám niekde v tichu. To mi pomáha upokojiť sa. **Vy mi môžete pomôcť tým, že nebudete veľmi hluční a budete mať pre mňa pochopenie, keď sa rozčúlim len preto, že som na hlučnom mieste.**

- **Nezvládam zmeny.**

Dokáže ma rozrušiť niečo neočakávané alebo keď príde k zmene pôvodného plánu, na ktorý nie som vopred pripravený a nebol som na to vopred upozornený. Ľuďom s AS môže niekedy svet pripadať ako chaotické miesto, hoci to tak nie je.

Upokojujú ma rituály a pravidelnosti, keď sa veci dejú rovnakým spôsobom v rovnakom poradí, dáva mi to pocit istoty. *Vďaka pravidelnosti viem, čo sa deje, a to mám rád. Ťažko sa vyrovnávam so zmenami, keď neviem čo mám čakať. A pritom sa dokážem so zmenou vyrovnáť, ak som na ňu vopred pripravený.*

*Ak sa niečo plánuje a zrazu príde zmena, prosím vás, povedzte mi to, pretože sa na to viem pripraviť. My, ľudia s AS, nemáme radi **prekvapenia**.*

- **Vizuál.**

*Veľmi mi pomáha, keď mi na papier napíšete, čo sa bude robiť. Je to lepšie, ako keď sa to len povie. Pretože reč je pre mňa náročná, som veľmi **vizuálne zameraný**. Je lepšie, keď mi ukážete, ako sa to robí, než aby ste mi to povedali. Vizuálny rozvrh mi lepšie pomôže zvládnuť deň.*

- **Niekedy som nešťastný a otrávený, že nemám v rukách toľko síl, koľko by som chcel.**

*Mávam problém chytiť loptu, kopnúť do nej, napodobniť pohyby pri cvičení alebo tanci. Ak mi chcete ukázať niektorý pohyb, vysvetlite mi to viackrát a stojte tak ako **ja, nie zrkadlovo**. A najlepšie, keď sa to učíme spolu **pred zrkadlom**.*

- **Som šťastný, keď sa môžem venovať svojim záujmom, napr. počítačom, dinosaurom.**

Väčšina z nás, ľudí s AS, máme nezvyčajné záujmy a vieme o nich veľa hovoriť. Nevedomujeme si, že máme skončiť. Prosím, povedzte nám, že je potrebné už zmeniť tému. Nevšímam si na vašej tvári, že sa nudíte alebo že vás moja téma nudí.

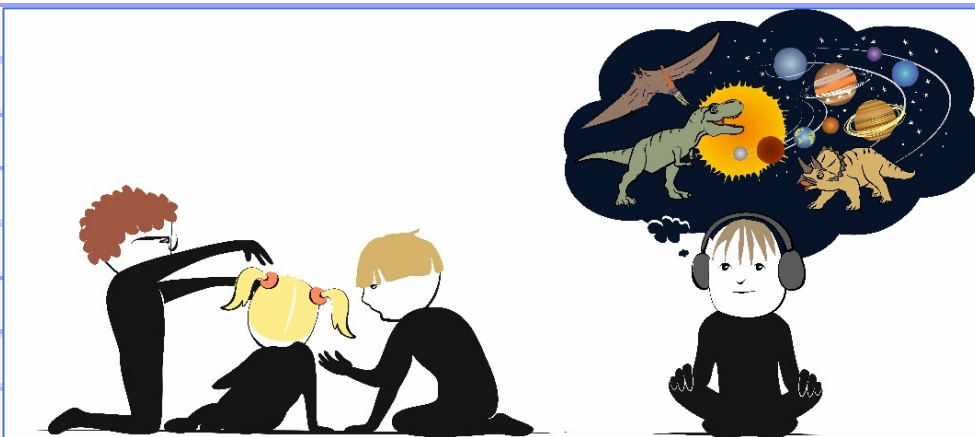
Ked' AS dospejú, je predpoklad, že sa môžu stať expertmi vo svojom odbore, ktorému sa venujú od detstva. Objavte náš talent!

- **Nezvládam správanie.**

*Snažte sa identifikovať, čo spúšťa moje skratové správanie. Rozčúlenie, výbuchy, záchvaty zúrivosti – alebo ako to už nazývať – **sú pre mňa hroznejšie než pre vás**. Prichádza k nim, keď je jeden alebo viacero **mojich zmyslov preťažených**. Ak viete zistiť, prečo sa objavujú, možno im predísť. **Dodržiujte presne stanovený čas, prostredie, ľudí a činnosti.***

MATERSKÁ ŠKOLA

Keď som chodil do škôlky, bolo to fajn. Vlastne, nie tak celkom. Veľa sme sa hrali. Teda ostatné deti sa veľa spolu hrali, ja som sa najradšej hral sám. S legom. Alebo s encyklopédiami. Alebo som sa na nich len pozeral, ako sa hrajú. Chcel som sa hrať s nimi, no nevedel som ako.



Často mi hovorili: „Výborne, zase si nič nezjedol!“ Bol som z toho zmätený – sú radi, že som nič nezjedol? Mama mi doma hovorí, že keď nebudem jesť, budem chorý. No a v škôlke ma za to pochválili. Tak ako to teda je?! Je pravda, že mám obľúbené jedlá, ktoré mi chutia aj každý deň, takže nehladujem, nebudem chorý. Mama má asi pravdu a varí mi to, čo mám rád. Robí to pre mňa takto aj teraz, keď už som väčší, lebo nechce, aby som bol chorý. Hovorí: „Výborne, dobre si sa najedol.“ Ako to teda je? Výborne = jesť alebo výborne = nejесť? Ozaj, a nemám rád polievky. Doteraz. Viem, že zelenina je zdravá, ale keď len tak pláva v polievke, zdá sa mi, akoby som mal zjesť plávajúce smeti. Komu by chutili smeti? Sú nechutné a smrdia. Nejem polievky. Vravajú, že som v jedle vyberavý. Majú pravdu – vyberám až z troch obľúbených jedál: hranolky, rezeň alebo opekané zemiaky. A niekedy aj niečo iné. Vtedy všetci vravia: „Som rád, že ti chutilo.“

Pamätám sa, že v škôlke sme jedávali chlieb s vajíčkovou nátierkou. Vlastne, ostatné deti jedávali. Ja nie. Vyzeralo to dobre, ale tá vôňa... Mám veľmi citlivý nos a niektoré „vône“ by sa ani nemali nazývať vône. Neuveríte mi, ale niektoré ma až bolia. A tiež zvuky. Nemám rád, keď ich je veľa a sú silné. Naozaj ma bolia. Pomáhalo mi len to, keď som kričal ja, aby som tie iné zvuky nepočul. Najradšej som mával popoludňajší spánok. V škôlke bolo ticho. Všetci boli vo svojej postieľke a spali. Občas niekto zavzdychal, ale to sa dalo vydržať. Keď deti zaspali, ja, Aladár, som si čítal encyklopédie. Niekedy som sa rozprával s pani učiteľkami. O tom, čo som si prečítal alebo čo som videl v telke v programe o vesmíre. Ony ma počúvali. Povedal som im všetko. A keď mi pani učiteľky povedali: „Aladárko, ty si veľmi múdry, taký náš malý dospelý...“ už som vedel, že sa končí spánok, deti sa začnú zobúdzajúť a pani učiteľky sa budú rozprávať aj s ostatnými. A zasa som bol zmätený – tešil som sa, keď sa pani učiteľky zhovárali len so mnou. A ešte som vedel, že o chvíľu pôjdeme do jedálne na olovrant... Čo dostaneme dnes? Ešte niečo vám poviem o škôlke. Často sme maľovali, vyfarbovali, kreslili. Veľmi často. Deti to bavilo a chceli si kresliť, aj keď nemuseli. Nerozumiem, prečo to robili. Kreslenie je podľa mňa zbytočné, samé čiary a môj obrázok sa aj tak nikdy nepodobal na to, čo som chcel, mal alebo musel nakresliť. Robil som to rovnako ako moji kamaráti, ale keď som svoj obrázok videl na nástenke, nebolo taký pekný, ako ostatné. Doteraz nerád kreslím. Asi na to nemám bunky. To mi povedal brat. Rozumiem tomu. Viem, čo sú bunky. Mám jednu knihu, tam to zistím. Čítať som vedel už v škôlke. Teraz som už školák. Hovoria mi, že som stále z niektorých vecí nevyrástol. Vraj som vyrástol z nohavíc, no stále som vyberavý v jedle, citlivý na zvuky a vône, nemám rád chaos, veľa mudrujem a mám vraj aj ďalšie oslabenia. Som vraj [Asperger](#).

Aladár [Asperger](#).

ŠKOLA



Mám oslabenia v/vo:

- komunikácii, spracovávaní pokynov,
- pozornosti, sústredenie sa na pokyny,
- vnímaní zmeny (prostredia, činnosti, harmonogramu, rozvrhu a pod.),
- hypersenzibilite,
- sociálnej interakcii,
- hre,
- motorickej obratnosti,
- správania, prispôsobovaní sa, vo voľnej hre počas prestávky...

Komunikácia:

- Nehovorte so mnou rýchlo, pri rýchlejšej komunikácii nezachytím všetko, čo hovoríte. Hovorte v krátkych vetách.
- Prosím vás, oslovte ma menom hneď na začiatku, ak mi idete zadávať pokyn, napr.: „**Aladár**, prosím ťa, podaj mi knihu!“ A **nie**: „Podaj mi knihu, **Aladár!**“
- Uvedomte si, prosím, že veľa vecí, ktoré povieť, chápem doslovne. Nie vždy pochopím metaforu a vtip.
- Nečakané zmeny veľmi ťažko zvládam. Dajte mi, prosím, vediať o akejkolvek zmene – v rozvrhu, zmene vyučujúceho, zastupovanie a pod.

Hra:

- Neponáhľajte sa, keď vysvetľujete pravidlá hry.

- *Možno budem potrebovať upozorniť, keď som v hre na rade.*
- *Nehnevajte sa, ak hru nepochopím na prvýkrát.*
- *Ak budete meniť plán hry, dajte mi to vopred vedieť.*

Hypersenzibilita:



- *Nemám rád rušivé prostredie (mám problém odfiltrovať rušivé zvuky z okolia, preto sa ťažšie sústreďujem na prácu a som nervózny).*
- *Hlasné nečakané zvuky (napr. zvonček, zvýšený hlas) vo mne vzbudzujú paniku. Niekedy mi prekáža silné osvetlenie alebo blikanie svetla. Vtedy sa mi zdá, že slová na tabuli sa hýbu a je pre mňa ťažké správne ich prečítať.*
- *Prestávky nemajú žiadnu štruktúru, preto neviem, čo mám cez prestávku robiť. Potrebujem poradiť, ako sa mám hrať s ostatnými deťmi. Problém mám ešte s príchodom do jedálne a s pobytom v jedálni, kde je pre mňa veľký hluk.*
- *Potrebujem pokoj, preto je vhodné, ak mám k dispozícii tichý kútik, kde si môžem oddýchnuť. Tiež mi pomáha, keď splním úlohu, ak po nej nasleduje krátka prestávka.*

Sociálna interakcia:

- *Mám veľmi citlivý sluch. Nekričte na mňa, nerobte hlasité zvuky, keď netreba.*
- *Možno často pôsobím, že sa nechcem kamarátiť, ale nie je to tak. Niekedy sa len neviem správať ako kamoši.*
- *Mám problém rozhodnúť sa medzi jedným a druhým (**nedávajte mi možnosť voľby**).*
- **Urobte mi, prosím, rozvrh, aby som vždy vedel, čo sa bude robiť. Inak som nervózny a v strese. Nevieť si jednotlivé informácie zapamätať len z počutia. Potrebujem si ich spojiť aj s vizualizáciou. Rozvrhy môžu byť aj písané. Ak nastane zmena, stačí, ak sa to do rozvrhu dopíše.**
- *Tiež mi prekáža, keď je v učebnici veľa textu. Pomôže mi, ak sa text, s ktorým sa aktuálne nepracuje, zakryje.*
- *Niekedy sa viem lepšie **sústrediť na výklad učiva, ak sa nepozierám na učiteľa a nepíšem si poznámky**. Vtedy sa sústreďujem len na výklad a pamätám si ho.*
- *Ak mi chcete zadať pokyn, formulujte ho konkrétne. Nie: „Uprac si okolo seba!“ Ale: **„Aladár, zahod' papiere do koša!“***
- *Ak mi učivo zadávate v grafoch alebo diagramoch, lepšie to pochopím.²*

² Zdroje:

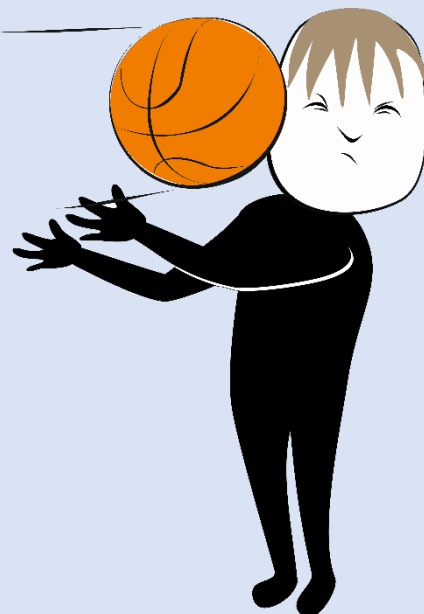
WeltonJude: POVÍM VÁM O ASPERGEROVĚ SYNDROMU. Brno: Edika, 2014.

NotbohmEllen: DESAŤ VECÍ, KTORÉ BY KAŽDÉ DIEŤA S AUTIZMOM CHCELO, ABY STE VEDELI. Bratislava: Európa, 2013.

Pomôže mi:

- **Keď ma učivo nebaví, je ťažké namotivovať ma na prácu. Vtedy sú vhodné nálepky a „odmenky“.** Alebo ma odmeňte tým, že sa na chvíľu môžem venovať svojim obľúbeným záľubám, ktoré budú tiché a nebudem s nimi rušiť ostatných žiakov. Alebo môžem riešiť „tiché“ úlohy, napr. štipcové úlohy ([ukážka v prílohe 4](#)).
- **Niekedy sa môže stať, že ma niektorá téma v škole desí. Vtedy nebudem schopný naučiť sa to ani sa na to nebudem môcť pozrieť** (napr. ľudské telo, krv, hmyz...).
- **Tiež je potrebné, aby boli rešpektované moje oslabenia v motorike (pri športe) a aj oslabenia v motorike ruky – pri písaní.** Nerád veľa píšem, moje písmo je neúhľadné a často ho sám po sebe neviem vylúštiť. Dovoľte mi písať tlačným písmom, je to pre mňa jednoduchšie, prehľadnejšie a aj čitateľnejšie, hoci nie dokonale krásne. Aj keď sa snažím, proste to nejde.
- **Mám problém s denným režimom, preto je vhodné všetky moje činnosti rozkrokovávať a napísať:** vybalenie tašky, príprava kníh podľa rozvrhu, napísanie úloh... Stačí, keď pokyn vidím na kartičke ([ukážka v prílohe 9](#)).
- **Vyhovuje mi, keď viem vopred, čo sa odo mňa očakáva, napr. počas dňa, počas školského týždňa alebo aj v rámci hodiny** ([vzor tabuľky v prílohe 8](#)).
- **Niekedy bývam náladový. Nerobím to preto, že vás chcem nahnevať alebo provokovať, neviem to ovplyvniť. Nehnevajte sa preto na mňa.**
- **Mám rád, keď mám vo veciach prehľad, keď sú usporiadané, jednoducho zoradené.**
- **Nemám rád učebnice, kde je na stránkach veľa farieb, motivačných obrázkov a veľa textu. Pôsobí to na mňa chaoticky a odpútava to moju pozornosť. Snažím sa zapamätať si všetko, čo vidím, a neviem si vybrať to podstatné. Pomôžete mi, keď mi ukážete prstom, čo je dôležité, a ostatné mi zakryjete.**
- **Písomné práce tiež vypracujem ľahšie, keď sú prehľadné, „systematicky upratané“, vizuálne jednoduché. Slová chápem doslovne, zadania by mali byť jednoznačné.**
- **Potrebujem pomoc s rozkrokováním riešenia, ak úloha obsahuje viac pokynov.**
- **Rád rozprávam o témach, ktoré ma fascinujú. Nemusíte mi odpovedať, stačí, keď si ma vypočujete.**
- **Pri učení rád používam tablet alebo počítač.**
- **Nemám rád dril. Keď učivu rozumiem, nechcem ho znova precvičovať, zaťažuje ma to a zdá sa mi to zbytočné.**

- *Unavuje ma vysvetľovať „prečo“ – učivu rozumiem, viem ho použiť, ale neviem slovne vysvetliť, ako som sa dostal k výsledku, prečo som použil „i“ alebo „y“, ako som postupoval pri riešení.*
- *Aj pohyb ma baví. Pravidlá športových hier ovládam, no v súťažiach a pri spoločných hrách sa cítim neistý. Chcem všetko robiť ako moji kamaráti, ale nedarí sa mi to správne, vravia, že som nešikovný a kazím im hru. Neviem, prečo to kamaráti hovoria, veď všetko robím tak, ako sa má... Vtedy som smutný a radšej sa hrám sám, skáčem a behám, ako mi napadne.*



A ešte niečo dôležité chcem doplniť o vyučovacích hodinách:

NA HODINÁCH SLOVENČINY:



- *Dovoľte mi písať tlačným písmom.*
- *Diktát lepšie napíšem, keď je vo forme dopĺňovačky, ale zameraný na jeden gramatický jav.*
- *Učivu ľahšie porozumiem, keď je vysvetlené prehľadne, napr. v tabuľkách. Vyhovuje mi pomôcka, ktorú mi požičal kamarát Bystrík (dostupná na www.kafomet-eshop.sk) (ukážka v prílohe 5).*
- *Písomné práce zvládam úspešnejšie, keď sú zadania jednoznačné, úlohy sú usporiadané prehľadne a na papieri je len to, čo je dôležité. Teda žiadne motivačné obrázky a pod. (ukážka v prílohe 2).*
- *Nerozumiem, keď mám čítať slabikovaním – slová sú predsa celky, vidím ich ako celky, rozumiem im, keď ich prečítam celé. Ale ak ich mám deliť na slabiky, nedávajú mi zmysel. Čítať som vedel už v škôlke (už som vám o tom hovoril) – volá sa to aj globálne čítanie (ukážka v prílohe 1).*
- *Mätie ma, keď majú slová rôzny koniec – koncovky. Často ich prehliadnem. Angličtina je podľa mňa lepšia, lebo slová nemia tvar tak často ako v slovenčine.*

NA HODINÁCH CUDZIEHO JAZYKA:

- *Tolerujte mi, prosím, občasný fonetický zápis. Viem, čo chcem povedať, no nie vždy si zapamätám aj písanú formu slov a správnu gramatiku.*

NA HODINÁCH MATEMATIKY:

- Priznám sa vám, že matematika je pre mňa matematika – čísla, čísla, čísla, znamienka a zase čísla... Žiadne „prileteli – odleteli, nastúpili – vystúpili, zasadili – odkvitli“... Dajte mi čísla a ja si s nimi poradím. Dajte mi znamienka, tie sú jasné. Keď mi dáte na matematike slová, pomôžte mi ich upraviť na čísla, ďalej to už zvládnem sám ([ukážka v prílohe 6](#)).
- Tiež mi pomáha zorientovať sa v učive Bystríkova pomôcka z matematiky. Tam nájdem všetko dôležité usporiadané prehľadne, ľahko si vyhladáam vzorce, postupy riešenia, tabuľky násobilky ([ukážka v prílohe 7](#)).



NA HODINÁCH VLASTIVEDY A PRÍRODOVEDY:

- Ak je to možné, učivo, o ktorom si mám čo najviac zapamätať, potrebujem aj vidieť. Hovorí tomu vizualizácia učiva. To mi naozaj pomáha.

NA VÝTVARNEJ VÝCHOVE:

- V kreslení sa mi nedarí tak, ako by som chcel. Aj keď sa snažím, moja kresba sa nepodobá na moju predstavu, ani nesplní vaše očakávania. Často ma až bolí ruka, nie som výtvarne kreatívny.

NA HUDOBNEJ VÝCHOVE:

- Už viete, že som citlivý na zvuky, prekážajú mi.

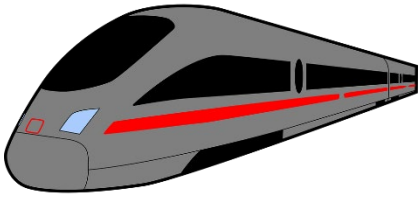
- *Keď je to možné, dovoľte mi použiť slúchadlá na stlmenie intenzity hudby a krátky relax „vo svojom svete“ – s činnosťami, ktoré ma bavia, ale nebudú ostatných vyrušovať.*
- *Nenúťte ma spievať, nejde mi to.*

NA TELESNEJ VÝCHOVE:

- *Uprednostňujem individuálne športy a cvičenia. V kolektívnych hrách som neistý.*
- *Radšej cvičím vonku, v telocvični sa ozýva veľa zvukov, hlasov. Zvuky sú tam chaotické a oveľa intenzívnejšie než vonku na ihrisku.*
- *Rýchly pohyb počas cvičenia pôsobí na mňa zmätočne a chaos mi spôsobuje nervozitu, nepokoj. A k tomu ešte to množstvo zvukov... nie som lenivý, behám i cvičím rád, ale... (ved' už viete...).*

○	<p>A to je len časť toho, čo prežívam, keď vnímam svet okolo seba. Preto sa občas potrebujem uzavrieť pred vašim svetom do toho svojho – tichého, pokojného, len môjho. Osamote. Vtedy sa upokojím, sústredím sa, rozmýšľam a je mi dobre. Pochopte ma, nerobím to naschvál. Pomáha mi to.</p>	
	<p>Pomohli ste mi, že ste si môj príbeh prečítali, že ste si ma vypočuli. Možno sa vám zdá, že toho od vás očakávam veľa. Mnoho požiadaviek, mnoho výnimiek, mnoho očakávaní.</p>	
	<p>Mnoho-mnoho-mnoho... Cítim sa rovnako, keď tolko a ešte viac toho žiadate od mňa. Vtedy sa cítim presýtený podnetmi alebo ľuďmi. Neviem vám to dať najavo prejavmi v tvári, neviem vám to povedať slovami, neviem sa ovládnúť. Len kričím, hnevám sa, vyhýbam sa tlaku.</p>	
○	<p>Som <i>Asperger</i>. Volám sa Aladár.</p>	

Prečítaj slová a spoj ich so správnym obrázkom.



AUTO



ČOKOLÁDA



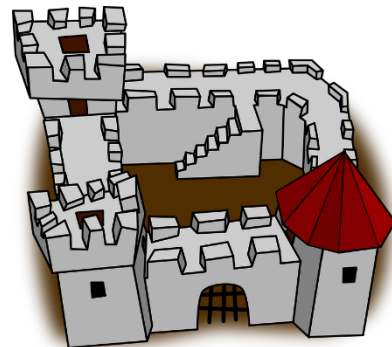
SALÁMA



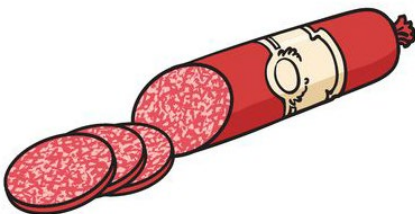
LOKOMOTÍVA



HRAD

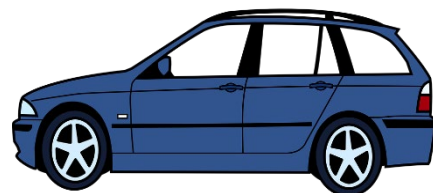


BANÁN



BALÓNY

DVERE



OKNO



BALÓN



Opakovanie

1. Tvor vety.

Vytvor dvojslovnú vetu. (Slnko svieti.)

Pridaj prídavné meno a vytvor trojslovnú vetu.

(Žlté slnko svieti.)

2. Spoj správne dvojice:

Oznamovacia veta	Gól!
Želacia veta	Kedy si prišiel?
Opytovacia veta	Keby už boli prázdniny!
Rozkazovacia veta	Na lúke sa pasú kozy.
Zvolacia veta	Napíš si domáce úlohy!

3. Vyznač vo vete slabiky de, te, ne, le, di, ti, ni, li.

V štvrtej triede sme sa jedna bez druhej ani nepohli, ale na začiatku piatej triedy akoby po prázdninách prišlo celkom iné dievča.

4. Porozprávaj nám, s kým si bol na prázdninách pri mori. Čo sa ti najviac páčilo v tábore?

5. Vytvor prezentáciu podľa vzoru:

Základné informácie

Meno a priezvisko: _____

Vek: _____

Dátum narodenia: _____

Škola: _____

Trieda: _____

Osobné informácie

Záľuby: _____

6. Doplň i, í, y, ý

l_žiar, d_vadlo, d_m, ušt_pačný, t_ždeň, č_stiareň,
oh_bný, ž_hadlo, d_vák, d_chavičný, prij_mať, h_riť,
n_kto

1. Kto je dobrý čitateľ? Vyznač správne odpovede:

- a) má správnu techniku čítania
- b) kupuje si časopisy
- c! vie odpovedať na otázky o texte
- d) má doma veľa kníh

2. Je Milan Ferko básnik?

- a) áno
- b) nie

3. Pospájaj slová, ktoré spolu súvisia:

MALIAR

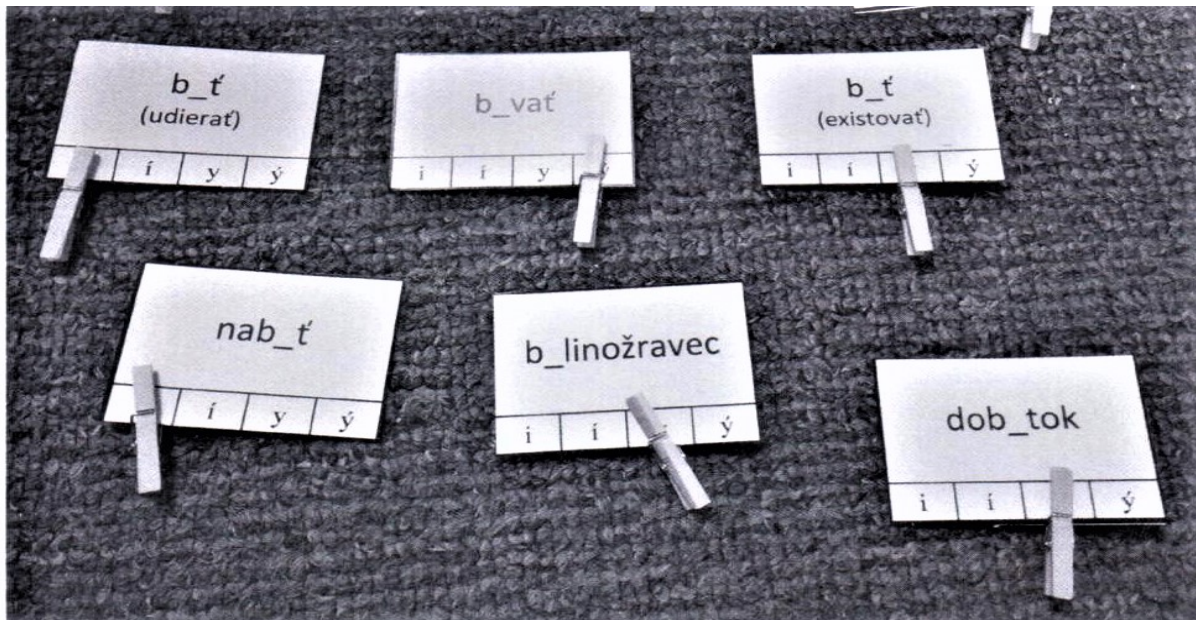
BÁSNIK

HUDOBNÝ
SKLADATEĽ

SPISOVATEĽ

verš próza báseň melódia poézia
noty farba príbeh línia

rozb_ť				b_lina				b__strý			
i	í	y	ý	i	í	y	ý	i	í	y	ý
b__tka				kob__la				b__k			
i	í	y	ý	i	í	y	ý	i	í	y	ý
b__ť (udierať)				b__vať				b__ť (existovať)			
i	í	y	ý	i	í	y	ý	i	í	y	ý



PRAVOPIS I/Y

Po tvrdých spoluhláskach píšeme y, ý.

Výnimky, keď po tvrdých spoluhláskach píšeme i, í:

H	hijó, hika, hitparáda, história, historik, historka, hintov, Himaláje, Hilda
CH	chichotať, chirurg, chirurgia, archív, architekt, chinín, Achilles, Archimedes
K	kilometer, kilogram, kino, kimono, kikiríkať, kiosk, akiste
G	gítara, git, gigant, angína, gilotína, Gita, Brigita, Margita, Gizela
D	diktát, diplom, nadiktovať, kredit, puding, dinosaurus, dikobraz, disk, diskotéka, diskusia, disciplína, diskvalifikácia, blondína, Edita, bandita, snoubordista, diktafón, digestor, direktor, diktátor, dispečing, dispozícia, dimenzia
T	Timea, Timotej, Tina, Kristína, Martina, Mlopa, tiger, matematika, etika, gramatika, ka, atletika, kozmetika, tik-tak (hodiny), t detektív, motív, nikotín, ventilátor, klima, mantik, antikvariát, Antarktída, Arktída, B
N	Nikola, Nivea, Nikolas, Nikolaj, Denisa, Veronika, Monika, harmonika, kronika, tky, monitor, animácia, mechanik, aníz, a kotín

10

Po mäkkých spoluhláskach píšeme i, í.

Výnimky, keď po mäkkej spoluhláske C píšeme y:

C	Cyril, Cyprián, Cyprus, bicykel, motocykel, cyklistika, cylinder, cyklus, recyklovať, cysta, cytoplazma, cynik, cyklón, cyankáli
----------	--

Slová, v ktorých po tvrdej spoluhláske L píšeme y:

L	lyko, lysý, lýtko, lyže, lyžica, mlyn, plyn, plytký, plýnúť, vzlykať, zlyhať, blýskať sa, blyšťať sa, plyš, vplyv, ovplyvniť, splývať, slýchať, pomaly, lýra, lyricka, lýceum, oplývať
----------	--

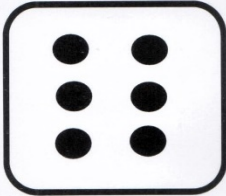


PRAVOPIS I/Y

11

0 1 2 3 4 5 **6** 7 8 9 10

VYFARBÍ 6 OKIENOK

6 

6666666666666666
666

KOLKO?


 

POROVNAJ - NALEP


5	2
1	4
6	2
6	6
6	5
2	6


4 6 < < < < > > >


0 1 2 3 4 5 **6** 7 8 9 10




KOLKO?


 4 5 6

 4 5 6

 4 5 6

 1 2 3

6666666666666666
666

2	
5	
6	
4	

4 + 2 = 6 - 1 = 2 + 4 =

1 + 5 = 6 - 5 = 5 - 1 =

3 + 3 = 4 - 2 = 3 - 1 =

1 + 3 = 5 - 3 = 1 + 5 =

2 + 4 = 6 - 2 = 6 - 3 =

5 + 1 = 4 - 1 = 3 + 2 =

ČÍSELNÝ RAD

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

Sčítanec + sčítanec = súčet $20 + 30 = 50$
 o ... **viac** – sčítujeme o 30 viac, zapisujeme + 30

Menšeneč – menšiteľ = rozdiel $50 - 30 = 20$
 o ... **menej** – odčítujeme o 30 menej, zapisujeme - 30

Činiteľ · činiteľ = súčin $3 \cdot 2 = 6$
 ...**krát viac** – násobíme 2-krát viac, zapisujeme · 2

Delenec : deliteľ = podiel $6 : 3 = 2$
 ...**krát menej** – delíme 3-krát menej, zapisujeme : 3

ČÍSELNÝ RAD

9

RÁMČEKOVÉ PŘÍKLADY

Příklady s prázdnými okienkami

$5 + \square = 8$ riešenie $8 - 5 = 3$ Vpišem do okienka 3.

$\square + 3 = 8$ riešenie $8 - 3 = 5$ Vpišem do okienka 5.

$9 - \square = 5$ riešenie $9 - 5 = 4$ Vpišem do okienka 4.

$\square - 4 = 5$ riešenie $4 + 5 = 9$ Vpišem do okienka 9.

$15 + \square = 28$ riešenie $28 - 15 = 13$ Vpišem do okienka 13.

$\square + 13 = 28$ riešenie $28 - 13 = 15$ Vpišem do okienka 15.

$29 - \square = 5$ riešenie $29 - 5 = 24$ Vpišem do okienka 24.

$\square - 24 = 5$ riešenie $24 + 5 = 29$ Vpišem do okienka 29.

$5 \cdot \square = 35$ riešenie $35 : 5 = 7$ Vpišem do okienka 7.

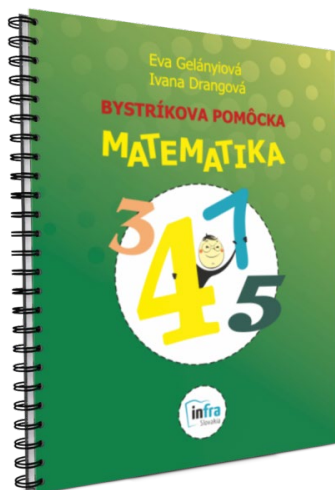
$\square \cdot 9 = 63$ riešenie $63 : 9 = 7$ Vpišem do okienka 7.

$39 : \square = 13$ riešenie $39 : 13 = 3$ Vpišem do okienka 3.

$\square : 7 = 9$ riešenie $9 \cdot 7 = 63$ Vpišem do okienka 63.

12

RÁMČEKOVÉ PŘÍKLADY



NÁSOBILKA

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
3	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30
4	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40
5	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
6	6	12	18	24	30	36	42	48	54	60
7	7	14	21	28	35	42	49	56	63	70
8	8	16	24	32	40	48	56	64	72	80
9	9	18	27	36	45	54	63	72	81	90
10	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40
3	33	36	39	42	45	48	51	54	57	60
4	44	48	52	56	60	64	68	72	76	80
5	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
6	66	72	78	84	90	96	102	108	114	120
7	77	84	91	98	105	112	119	126	133	140
8	88	96	104	112	120	128	136	144	152	160
9	99	108	117	126	135	144	153	162	171	180
10	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200

NÁSOBILKA

13

TÝŽDENNÝ PLÁN na týždeň:**8. – 12. januára 20..**

Informácie pre rodičov:	
9.1. Návšteva Tekovskej knižnice o 9.00 hod.	
Na geometriu potrebujeme kružidlo.	
SJL	Spodobovanie pri splývavej výslovnosti Uč. str. 52 – 53 PZ str. 26 – 27 Čít. str. 47 – 51
MAT	Geometria – Súčet a rozdiel dĺžok úsečiek Uč. str. 81 PZ str. 13
VLA	Trenčín s okolím Myjava s okolím PUč. str. 68 – 73
PDA	Tep Krv, cievy, krvný obeh PUč. str. 54 – 58

Ako sa mi darilo tento týždeň:

Viem, ako sa spodobujú spoluhlásky pri splývavej výslovnosti?	
Viem, kedy sa spoluhlásky pri splývavej výslovnosti nespodobujú?	
Viem urobiť grafický súčet úsečiek?	
Viem urobiť grafický rozdiel úsečiek?	
Viem urobiť súčet a rozdiel úsečiek výpočtom?	
Viem vymenovať a ukázať na mape turistické zaujímavosti okolia Trenčína?	
Viem vymenovať a ukázať na mape turistické zaujímavosti okolia Myjavy?	
Viem, čo je tep a viem ho aj nahmatať?	
Viem, ako sa mení tep človeka?	
Viem, čo zabezpečuje v tele človeka krv?	
Viem vymenovať hlavné zložky krvi?	

TÝŽDENNÝ PLÁN na týždeň:**2. – 6. mája 20..**

Informácie pre rodičov:	
1. a 8. máj – štátne sviatky	
2.5. Exkurzia do Hudobného a literárneho múzea v Banskej Bystrici a návšteva divadelného predstavenia vo Zvolene.	
SJL	Slovesné časy Uč. str. 111 – 117 PZ str. 54 – 56 Čít. str. 89 – 96
MAT	GEO: Rysovanie trojuholníka Uč. str. 90 – 92 PZ2g str. 10 - 11 Sčítanie a odčítanie 4-ciferných čísel bez prechodu cez základ Uč. str. 46 – 48 PZ2 str. 47 – 48
VLA	Východoslovenská nížina Humenné s okolím, Bardejov s okolím Puč. 2 str. 56 – 64
PDA	Potravinový reťazec Previerka z TC o prírodných spoločenstvách 4. 5. PUč. str. 102 – 104

Ako sa mi darilo tento týždeň:

Viem správne určovať osobu a číslo slovies?	
Viem správne určovať slovesné časy?	
Viem určovať gramatické kategórie slovies?	
Viem, čo je trojuholníková nerovnosť?	
Viem správne narysovať trojuholník?	
Viem správne spamäti sčítovať a odčítovať 4-ciferné čísla?	
Viem vymenovať a ukázať na mape turistické zaujímavosti Východoslovenskej nížiny?	
Viem vymenovať a ukázať na mape turistické zaujímavosti okolia Humenného?	
Viem vymenovať a ukázať na mape turistické zaujímavosti okolia Bardejova?	
Darilo sa mi na písomke o prírodných spoločenstvách?	



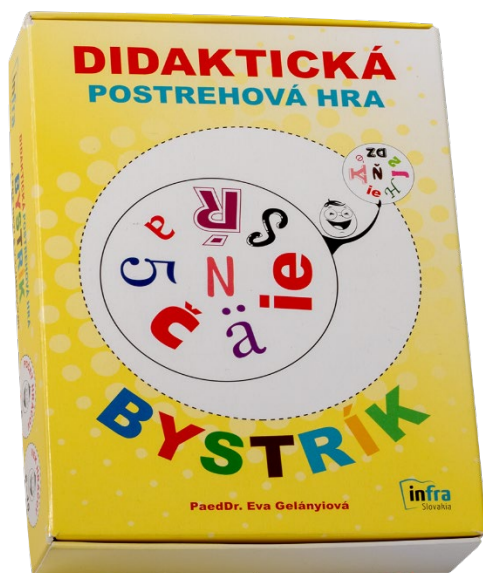
A na záver... Pri učení, opakovaní i hre mi pomôžu tieto príručky môjho kamaráta Bystríka, ktoré vytvorili odborníčky – poradenská špeciálna pedagogička a školská špeciálna pedagogička.



PaedDr. Eva Gelányiová



PhDr. Ivana Drangová



PaedDr. Eva Gelányiová



Publikácie aj hra vyšli v pedagogickom vydavateľstve INFRA Slovakia, nájdete ich na www.kafomet-eshop.sk.

©Autorky: PaedDr. E. Gelányiová, PaedDr. T. Michalovičová | © Ilustrácie: E. Pöhlhsová

Poznámky:

