



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Možnosti využití KBT při práci s rodiči dětí s Aspergerovým syndromem

Roman Pešek

Asociace pomáhající lidem s autismem, APLA Praha, střední Čechy, o.s.
Terapeutické a sociálně rehabilitační středisko APLA



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Specifika dětí/osob s AS

- Mají společné to, že jsou každý trochu jiný, ale...
- IQ průměr/nadprůměr
- Nižší sociální inteligence (netaktní upřímnost, přímočarost)
- Neschopnost vytvořit/udržovat dlouhotrvající vztah
- Potíže s emocemi (- empatie, zlost)
- Svéhlavost, vzdorovitost
- Psychiatrická komorbidity (deprese, úzkostné stavy)

Rodiče dětí s Aspergerovým syndromem



Péče o dítě s Aspergerovým syndromem je pro rodiče a další blízké osoby nejen velkou zátěží, ale i výzvou pro jejich osobnostní růst. Pro rodiče může být jejich dítě zrcadlem, které odráží riziková a slabá místa jejich osobnosti, včetně jejich přístupu k sobě samým, k životu a ke druhým lidem obecně. Odborná péče o rodiče dětí s Aspergerovým syndromem by se neměla zaměřovat jen na předávání způsobů práce „jak usměnit problémové chování dítěte“, ale měla by se orientovat také na předávání doporučení „jak pracovat sám/sama se sebou, abych se se současnými a budoucími problémy svého dítěte lépe vyrovnal/a“.

Kyslíková maska pro rodiče

Roman Pešek



Roman Pešek

Kyslíková maska pro rodiče

děti s Aspergerovým syndromem

ISBN: 978-80-905576-1-1

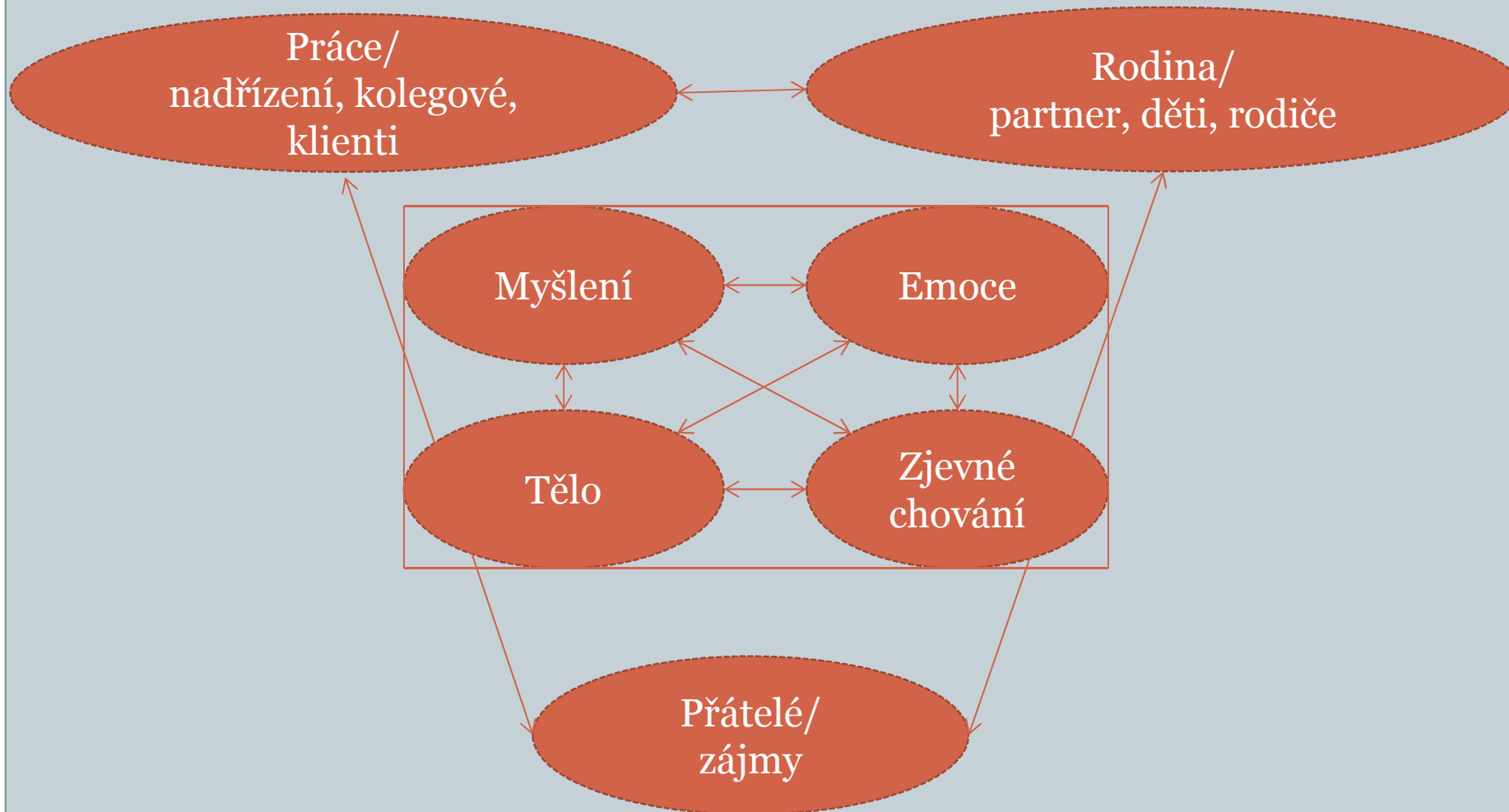


AUT 01



pasparta

3 pilíře a 4 složky životní spokojenosti



Práce a pracoviště



Smysluplnost práce

Autonomie na pracovišti (pružná pracovní doba)

Jasně instrukce (co dělat, kdo za co zodpovídá)

Vztahy na pracovišti, pozitivní klima/atmosféra

- *bezpečí a ocenění - nadřízení, kolegové, klienti*
- *„peer support“ (společné projekty, obědy, zábava)*
- *týmové supervize*

Profesní perspektiva

Práce a pracoviště



3 možnosti řešení, když to v práci není podle mých představ

Take it

- *přijmout to, zvědomit a připomínat si výhody z práce*

Change it

- *příprava na rozhovor s nadřízeným, s kolegy*

Leave it

- *změnit druh práce nebo zaměstnání*
- *dát si čas na rozmyšlenou, „rozhodit sítě“, odvaha ke změně...*

Partner a rodina



- Dítě s AS (vztah založený na 4 bazálních potřebách)
- Sourozenci
- Protektivní význam podporujícího partnera
2 parametry kvalitního partnerského vztahu:
 - Poměr pozitivních a negativních výměn*
 - Schopnost konstruktivně řešit problémy*
 - Asertivita v partnerství*
- Protektivní význam podporujících rodičů
Terapeutické dopisy

Čas na sebe/ volný čas



- Koníčky a příjemné aktivity
- Přátelé (6 lidí, vč. partnera, být v kontaktu)
- Péče o tělo (tělesný pohyb)

Myšlení



A. „Masochisté“ - problémy, např. postižení dítěte jako „smůla“, „blbá náhoda“

- ✓ *„Musím mít věci pod kontrolou, jinak to špatně dopadne.“*
- ✓ *„Nejlepším způsobem, jak řešit problém, je na něj pořád myslet.“*
- ✓ *„Rodiče se musí obětovat dětem, zvláště těm postiženým.“*
- ✓ *„Když se trápí moje dítě, musím se také trápit.“*
- ✓ *„Každý problém má své dokonalé řešení, které musím rychle najít.“*
- ✓ *„Musím myslet na to, co nefunguje, co je špatně, a tím se trápit.“*
- ✓ *„Jsem neschopný rodič, špatná matka, protože neumím vychovat své dítě.“*

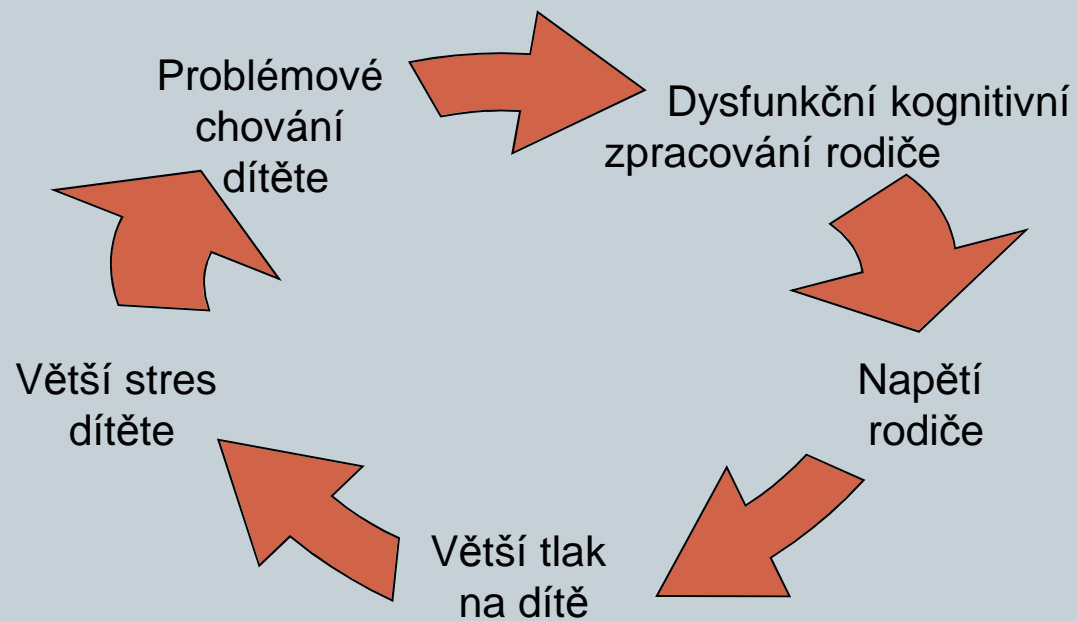
B. „Stoikové“ - přijetí /ne rezignace/, hledání smyslu, výhody až později

- ✓ *„Život je těžký, ale většinou většina věcí dopadá dobře.“*
- ✓ *„Netlač řeku života, teče sama.“, „Až problém přijde, budu ho řešit.“*
- ✓ *„I když je spoustu utrpení, existuje i mnoho způsobů, jak ho zvládnout.“*
- ✓ *Modlitba sv. Augustina*

Naučit se jinak přemýšlet o problémovém chování svého dítěte



„Musím s tím něco udělat, nebo se stane katastrofa...“



*„Jak bych o tomto chování přemýšlel, kdyby šlo o dítě souseda?“
(snížení míry připoutanosti k dítěti, úleva pro rodiče i dítě)*



Příklad kognitivní restrukturalizace:

Syn vstane ráno z postele a povídá: „Už je zase pondělí, musím do školy, zase mám celý den zkažený, nejraději bych vůbec nebyl na světě...“ (smutek)



Matka:
„Už je to tady zase. Celý den se se ním ta blbá nálada potáhne. Ráda bych mu nějak pomohla, ale nevím jak...“



smutek (5), lítost (6),
bezmoc (6)



Matka:
„No jo, je to tak každé pondělí, ale skoro vždycky se jeho nálada zlepší příchodem do školy. Je to pesimista a jeho pohled na svět. Tím, že z jeho rozlad budu také smutná, tak moc nepomohu ani jemu ani sobě.“



smutek (3), lítost (2),
bezmoc (4)





evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

- ***Testování svých katastrofických představ***

„Stalo se v minulosti něco z katastrof, které jste si představovali, že se stanou ve vztahu k vašemu dítěti?“

„Pán, který když umíral, tak říkal, že...“

Emoce



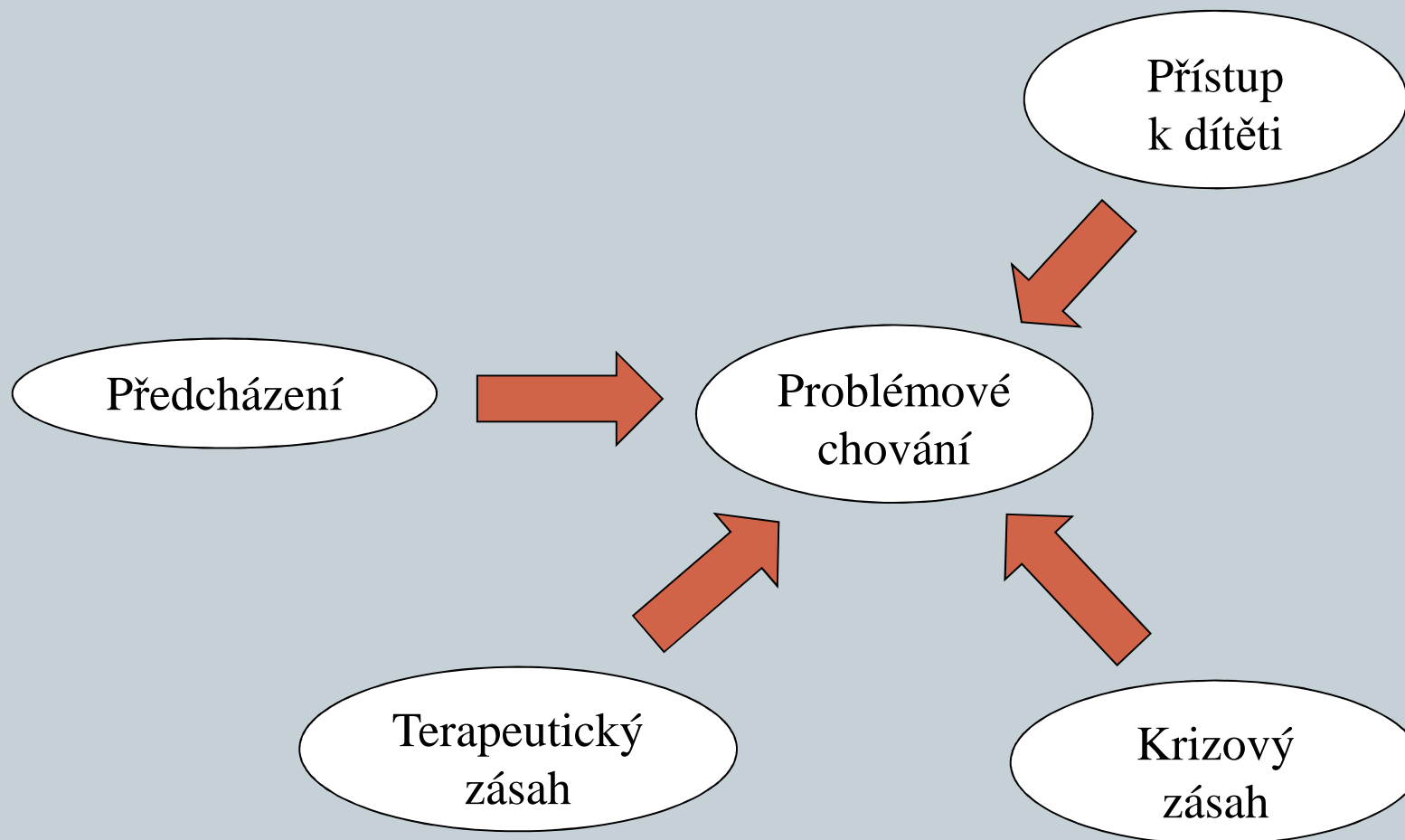
- Rozumím vlastním emocím → rozumím emocím druhých
- Umím lépe pochopit (empatie) své dítě a reagovat na něj
- Dovolit si prožívat emoce
 - „animální“, „dětinské“, „ohrožující“, „neužitečné“, „iracionální“
 - dysfunkční schémata (ztráta kontroly, ztrapnění se...)

Tělo



- Tělesné reakce (emoce, myšlenky)
- Dýchání (kontrolované do břicha)
- Svalová relaxace
- Racionální stravování
- Tělesný pohyb
- Spánková hygiena

Pozorovatelné chování





Předcházení

- *Co dělat, aby k problémovému chování nedošlo?*

Terapeutický zásah

- *Co dělat, když už k problémovému chování dojde tak, aby se toto chování v budoucnosti méně objevovalo?*

Krizový zásah

- *Jak nejbezpečněji a nejrychleji chování „uhasit“?*
- Střídání obou zásahů, záleží na situaci, náladě rodičů...

Přístup k dítěti

- *Jak jinak přemýšlet o chování dítěte, aby mi méně vadilo?*

Cvičení: *Balintovská skupina...*

„Naučte se chytat ryby a experimentujte...“



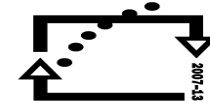
evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

- ***Behaviorální experimenty***

- ***Nácvik asertivních dovedností***

Partner – žádost o laskavost, pozitivní aserce

Dítě – dávání a přijímání kritiky, pozitivní aserce

Cizí lidé na veřejnosti – reakce na kritiku

Další témata



- *Užívání léků*
- *Pracovní perspektiva dětí v dospělosti*
- *Alternativní terapeutické metody*
- *Motivační systém*
- *Výměna informací o vhodných školách pro dítě*
- *Nácviky sociálních dovedností pro děti*



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

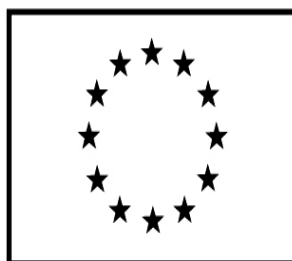
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Děkuji za pozornost

pesek@apla.cz



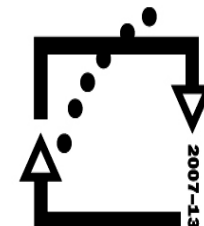
evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ