



Vládní výbor  
pro zdravotně postižené občany

## KLÍČ pro komunikaci s osobou s autismem

Krátká verze

*Jak se chovat k osobám s autismem, když se ocitnou v potížích a podlehnou panice? Jak těmto situacím předcházet?*

- 1. Jednej předvídatelně**  
Vyvarujte se situací, kdy se například – byť s těmi nejlepšími úmysly – dotknete ramene člověka s autismem, aniž by předem viděl, že se tak chystáte učinit.
- 2. Plánuj**  
Rozhodně se vyplatí, když předem popíšete, co se bude dít. Člověku s autismem to velmi pomůže v orientaci a snáze přečká i nepříjemný rozhovor.
- 3. Nekřič**  
Nikdy na člověka s autismem nekřičte ani nezvyšujte hlas, může to zablokovat komunikaci či vyvolat autistickou krizi. Mnoho lidí s autismem má mnohem citlivější sluch, než si dokážete představit.
- 4. Ptej se jasně**  
Formulujte otázky jednoduše a jasně, nejlépe aby bylo možno odpovídat ANO/NE, nepoužívejte příklady a nežertujte. Nekladte více otázek najednou.
- 5. Mluv jednoduše**  
Nepokoušejte se oslnit člověka s autismem svou slovní zásobou. Je lepší mluvit pomalu a spíše v kratších větách a předat sdělení srozumitelně a bez odbíhání. Vyvarujte se řečnických otázek.
- 6. Buď trpělivý**  
Pokud člověk s autismem nereaguje na vyřčené, nemusí to znamenat, že odpovědět nechce. Pokud se dlouze rozmyšlí, nepobízejte ho, ale přeformulujte otázku.
- 7. Rozumět a vědět**  
Pokud rozumí a přesto se nevyjadřuje, pak je možné, že si v panice nedokáže rozmyslet odpověď. Nebojte se bez afektu zopakovat otázku – pomůžete mu tak se na odpověď soustředit.
- 8. Jaký je den?**  
Člověk v autistické krizi může mít zhoršenou orientaci v čase a prostoru – pomozte mu popsáním, co se dělo, děje a dít bude. Pokud váhá při chůzi, tak ho doprovodte, přestože zná cestu.
- 9. Omezuj pohled do očí**  
Každý pohled do očí a zejména navázání očního kontaktu může vyvolat v člověku s autismem nejistotu nebo i paniku.
- 10. Dej najevo pochopení**  
Rozhodně neproděláte, když vyjádříte účast. Vyvarujte se ale frázi, místo „To přejde“ řekněte raději „Chci vám pomoci“ – bude to srozumitelné a povede to k ujištění, že na to není sám.

*„Pamatuj, že tvá slova jsou činem.“ (Antoine de Saint-Exupéry)*