**PREČO MÁVAJÚ ĽUDIA S AUTIZMOM PREJAVY NEVHODNÉHO SPRÁVANIA?**

Každé správanie sa vyskytuje preto, že má určitú príčinu. Najčastejšie príčiny problémového správania sú:

***1. Fyzická bolesť/nepohodlie***Môže sa jednať o akúkoľvek telesnú bolesť, pocity choroby, predmenštruačnú úzkosť, zápchu, bolesti zubov, uší, hlavy, chrbtice, migrénu, atď. Ak sa vyskytuje problémové správanie, vždy hľadajte jeho možnú fyzickú príčinu.

***2. Psychická úzkosť***Môže byť spôsobená strachom, panikou, reakciou na hluk, neznámym prostredím, neznámymi ľuďmi, zmenami v rutinách, nechápaním kontextu (toho, čo sa deje).

***3. Neschopnosť vyjadrovať špecifické potreby***Nevhodné správanie býva často len dôsledkom neschopnosti jasne vyjadriť vlastné potreby prostredníctvom reči, posunkov alebo gest.

***4. Reakcie na požiadavky, ktoré kladie okolie***Mnoho ľudí s autizmom je zmätených, keď sa na nich kladú nejaké požiadavky. Niekedy nerozumejú, čo sa od nich chce alebo nevidia dôvod, aby to urobili. V mnohých prípadoch je prirodzenou reakciou na takýto chaos panika, ktorá môže viesť až k neprimeranému správaniu.

***5. Nevhodné správanie môže byť len príznakom choroby***

psychickej alebo fyzickej, užívania liekov (alkoholu, barbiturátov, antiepileptík a pod.).

***Dôležité je uvedomiť si, že v každom prípade problémového správania existuje jeho príčina. Nemusí byť vždy zrejmá/jasná, ale vždy existuje.***

**STRATÉGIE ZAMERANÉ NA ZMIERNENIE PRAVDEPODOBNOSTI VÝSKYTU PROBLÉMOVÉHO SPRÁVANIA**

**PROAKTíVNE STRATÉGIE**

***1. Rozvíjanie schopností***Výskumy aj prax dokazujú, že čím viac schopností jedinec má, čím je zručnejší, o to menej sa oddáva neprimeranému správaniu.

***2. Rozvíjanie dostatočných komunikačných schopností***Dobré komunikačné schopnosti, či už verbálne alebo neverbálne, znamenajú, že človek s autizmom je schopný oboznámiť okolie so svojimi potrebami a želaniami. Tým sa pravdepodobnosť problémového správania zníži.

***3. Zásada nízkych nárokov***Znamená to udržiavať požiadavky na optimálnej úrovni porozumenia používaním slov alebo posunkov. Požiadavky musia byť jednoduché, je nutné prispôsobiť ich reakciám osoby s autizmom.

***4. Zmeny v prostredí***Neustále musíme kontrolovať životné a pracovné prostredie, aby mohli predpokladať faktory, ktoré by prípadne mohli vyvolať problémové správanie. Môže sa jednať o hluk, farbu, teplotu, prítomnosť zvierat alebo ľudí. Keď sú tieto faktory identifikované, je potrebné urobiť zmeny.

***5. Budovanie vzťahov***Mnoho ľudí, ktorí majú skúsenosti s prácou s osobami s autizmom, dospelo k presvedčeniu, že k dosiahnutiu úspechu je potrebné vybudovanie vzťahu dôvery. Človek s autizmom sa musí cítiť bezpečne v prítomnosti niekoho iného. Toto tvrdenie sa zdá byť samozrejmé, ale je k vytvoreniu vzťahu fundamentálne.

***6. Ponuka hodnotných aktivít a rutín***Rutiny a činnosti predstavujú štruktúru dňa a dávajú životu ľudí s autizmom zmysel. Je potrebné dávať pozor na zavádzanie náhlych zmien. Ak je zmena nevyhnutná, mala by byť postupná, krokovaná, aby bol človek s autizmom na ňu upozornený a mohol sa jej prispôsobiť.

***7. Nikdy nereagovať na agresivitu agresivitou***Agresívne reakcie len zhoršia situáciu a spôsobia eskaláciu problémového správania.

**PREJAVY NEVHODNÉHO SPRÁVANIA**

* Problémové správanie je veľmi subjektívny problém. Týka sa miesta, času, činnosti, emócií, očakávaní a sociálnych pravidiel. To, čo sa považuje za nevhodné o 8.00 hod; môže byť o 20.00 hod. prijateľné. Reakcia, očakávaná na žiadosť jedného človeka, nemusí byť prijateľná pre druhého.
* Správanie považujeme za problémové vtedy, keď sú jeho dôsledky nebezpečné pre jedinca s autizmom, pre jeho okolie a keď je správanie prekážkou ďalšieho vývinu.
* Neschopnosť komunikovať, absencia systému ktorým by človek s autizmom mohol vyjadriť svoje potreby, môžu vyústiť do problémového správania. Ľudia s autizmom používajú na vyjadrenie úzkosti, bolesti a nepohodlia napr. búchanie hlavou, hryzenie, krik, agresivitu namierenú voči predmetov, iným osobám a pod.
* Rozbíjanie, premiestňovanie nábytku, odmietanie zostať v miestnosti, môžu znamenať, že človek s autizmom sa snaží reorganizovať svoje prostredie. Snaží sa ho zmeniť tak, aby bolo pre neho prijateľnejšie i keď to robí nevhodným spôsobom.
* Rodičia by mali byť citlivejší k správam, ktoré vysielajú ľudia s autizmom svojmu okoliu. Mali by sa snažiť viac si uvedomovať ich základné potreby, byť kreatívnejší v prístupoch k nim a nikdy nezapchávať uši a oči, aby vždy vnímali ich volanie o pomoc. Mali by reagovať s láskou a toleranciou, nie netrpezlivo a frustračne.

**REAKTíVNE POSTUPY**

Existuje mnoho postupov ktoré možno použiť. Väčšinu z nich je potrebné vopred naplánovať.

Reaktívne stratégie zahŕňajú nasledovné:  
A. Zostať kľudný: jeden z faktorov ktorý zosilňuje problémové správanie, je reagovanie na niekoho, kto je v tesnej telesnej blízkosti.  
B. Minimalizovať priamy očný kontakt: priamy očný kontakt a prehnané hľadenie do očí môže emócie vyviesť z rovnováhy a potom sa interpretuje ako agresivita.  
C. Stáť radšej v 45° uhle k osobe s autizmom ako priamo pred ním.  
D. Rešpektovať osobný priestor: nestáť príliš blízko k osobe s autizmom.   
E. Minimalizovať fyzický kontakt, ktorý môže byť interpretovaný ako snaha riadiť človeka alebo ako znak nebezpečenstva.  
F. Vyhýbať sa agresívnemu postoju: stáť s rukami v bok vždy vyvoláva pocit negatívny.  
G. Tón hlasu: vždy používajte pokojný tón, vyhýbajte sa kričaniu, používaniu podráždeného tónu alebo hrešenia.  
H. Vyjadrujte sa pozitívne: „nie", „nerob to" vyjadrujte pozitívne (napr. nehovorte: „nesadaj si na zem", ale povedzte: „sadneš si na gauč?").

**BEHAVIORÁLNE PRÍSTUPY**

A. Používajte hudbu na upokojenie situácie: najmä ak poznáme obľúbenú hudbu alebo pesničku osoby s autizmom, ktorá má práve problémové správanie.  
B. Začnite vykonávať telesné cvičenie: ako spôsob uvoľňovania energie,  
C. Masáž: je vítaná a prijateľná masáž hlavy alebo tela.  
D. Dýchanie zhlboka: jedná sa o inštruovanie osoby s autizmom, aby dýchala zhlboka a pomaly vydychovala.  
E. Utišovanie: niekedy môžeme dosiahnuť ukľudnenie a ovládnuť situáciu verbálnym utešovaním.

**FYZICKÉ PRÍSTUPY**

A. „Blokovanie": znamená fyzicky zabrániť tomu, aby jedinec s autizmom ublížil sebe alebo iným.  
B. Presmerovanie: znamená prerušenie nevhodného správania a presmerovanie človeka na nejaké iné správanie, ktoré je nezlučiteľné s tým neprimeraným.  
C. Techniky „zabránenia": ide o jeden z posledných postupov, ktoré používame: fyzicky zabránime človeku (udržíme ho), aby neublížil sebe ani svojmu okoliu. Ako požívať tieto postupy je nutné sa učiť a potom ich používať veľmi dôsledne.

Nemali by sme ich používať ako metódy „ovládania" správania. Fyzické obmedzenie človeka s autizmom je možné použiť jedine za tých okolností, keď je jednoznačné, že len týmto spôsobom ochránime samotného jedinca s autizmom alebo jeho okolie pred vážnym ublížením.

**NEAVERZÍVNE REAKTÍVNE SCHÉMY**

U takého človeka s autizmom, ktorý má dlhodobé problémy v správaní, je dôležité aplikovať koordinovanú reaktívnu schému:

* Zapisovanie neaverzívnych reaktívnych schém/plánov
* Špecifikovať podstatu plánu:  
  Pár slovami opísať anamnézu klienta a stručne špecifikovať, prečo je nevyhnutný zásah.
* Špecifikovať cieľové správanie:  
  V reaktívnom pláne musí jasne figurovať, na ktoré správanie sa koncentrujeme a jasný, jednoznačný opis tohto správania.
* Špecifikovať spúšťače a „stopy" ktoré predchádzajú správaniu:  
  Ľudia často uvádzajú, že cítili, že sa chýli k určitému správaniu aj napriek tomu, že nepoznali jeho príčinu. Práve tieto spúšťače by sa mali zaznamenávať. Ak sú rôznorodé, je potrebné špecifikovať každý z nich.
* Ujasniť si ako má rodič reagovať na určité správanie:  
  Zosumarizovať postupnosť krokov ktoré by mali nasledovať. Výnimočne dôležité je napísať akýsi scenár, ktorý doslovne vyjadruje to, čo má rodič hovoriť človeku s autizmom v čase, keď má problémy v správaní.
* Špecifikovať ako sa má „epizóda" problémového správania zaznamenávať.
* Špecifikovať ako bude rodič priamo zainteresovený v problémovej epizóde následne podporený:  
  Zabezpečiť, aby došlo k analýze použitého postupu so všetkými zainteresovanými.
* Zainteresovať všetkých, ktorí prichádzajú s dieťaťom do styku:  
  Je veľmi dôležité, aby boli všetci zainteresovaní v diskusiách o reaktívnych postupoch. Mrzutosti sa musia dostať von a všetky pripomienky k plánu musia byť vypočuté. Kritickým faktorom úspešného zavedenia reaktívnych plánov/postupov, je ich prijatie všetkými osobami, ktoré prichádzajú s dieťaťom do styku.