

...jak začít s podporou člověka s mentálním postižením (MP):

VÝCHOZÍ MYŠLENKY

- a) Podpora vede ke zvyšování samostatnosti a je tudíž podporou dospívání.
- b) Péče sama o sobě nevede ke zvyšování samostatnosti, „opečovaný“ člověk s MP tak zůstává v roli dítěte.
- c) Podpora má vést k samostatnosti. Dělat něco samostatně ale neznamená být na to bezpodmínečně úplně sám. Samostatnost pro nás znamená, že člověk s MP je tím aktivním činitelem, hybatelem věcí. I když něco sám nikdy nezvládne, může v tom být přesto aktivní. Např. dojít na nákup s asistencí – člověk s MP jde prostě nakoupit, asistent je mu k ruce, kdyby něco potřeboval. Pomáhající osoba (asistent) je tak spíš „pasivní“ – kompenzuje nedostatek schopností a dovedností člověka s MP, nechává mu prostor pro vlastní aktivitu a získávání zkušeností.
- d) „Správná“ podpora pro nás znamená: podpora individuálně přizpůsobená, optimalizovaná na schopnosti a situaci člověka, průběžně revidovaná a přizpůsobovaná změnám.
- e) Lidé s MP některé věci zvládají těžko nebo je bez pomoci nezvládnou vůbec – proto mohou potřebovat určitou péči po celý život. Pokud nám jde o rozvoj samostatnosti, pak ale platí pravidlo – jen tolik péče, kolik je nezbytně nutné. Je potřeba zamyslet se, jestli (jako pečující osoba) nedělám něco zbytečně navíc („opravdu si tu bundu neobleče sám?“, „musím ji vždycky vést za ruku?“, „nemůže to prádlo do pračky dát sám?“,...).
- f) Podpora = prostor pro vlastní aktivitu, možnost naučit se potřebné dovednosti a pak je používat. Podpora vede k převzetí zodpovědnosti za vlastní činnost – vlastní rozhodování a nesení důsledků rozhodnutí. Podpora přináší „moc“ nad vlastním životem, možnost vydat se vlastní cestou – tak dospíváme, tak se osamostatňujeme.

1) PŘÍPRAVA

- a) **Vytipujte činnosti, které by člověk s MP mohl při svých schopnostech zvládnout sám** (i když to zatím neumí). Dají se použít různé hodnotící tabulky, dotazníky, atd., ale zvládnete to i svépomocí – zamyslete se, co Vašemu dítěti jde a v kterých (běžných) činnostech to může využít.
- b) **Rozdělte vybranou komplexní činnost** (třeba „dojít na nákup“) na menší kroky (třeba „zjistit, co nemáme, dojít do obchodu, vybrat zboží, zaplatit, dojít domů“) a popřemýšlejte, co z toho Vaše dítě zvládne samo, v čem a jakou bude potřebovat pomoc (radu, instruktáž,...).
- c) **Promyslete rizika** včetně pravděpodobnosti s jakou se mohou stát. Proti možným negativním dopadům riskování postavte možné zisky z riskování. Porovnejte je a

zvažte, zda se podstoupení rizika vyplatí. Podstupování přiměřeného rizika je většinou nutné pro rozvoj samostatnosti. Ale ne hazardujeme!

d) **Kompenzujte nedostatky** – přemýšlejte jak lze „obejít“ některé překážky. Např. člověk s MP neumí číst, ale můžeme mít u sebe obrázkovou pomůcku. Někdy zjistíme, že si člověk sám najde způsob jak situaci řešit – pokud je to funkční, tak to využijte. Z naší zkušenosti vyplývá, že velmi užitečným způsobem řešení je buď umět se někoho zeptat / říci si o radu nebo si umět někomu zatelefonovat. Můžete zjistit, že je potřeba souběžně trénovat i tyto dovednosti – „univerzální řešení“.

S přípravou si můžete nechat pomoci od profesionálů, ale přesto to bude od Vás vyžadovat nějaké úsilí (čas na schůzku, odpovídání na dotazy). Hodnocení Vám také může dát náhled na to, kolik toho pro své dítě děláte a jestli toho náhodou není příliš.

2) PUSŤTE SE DO TOHO

Vyzkoušejte nějakou dobu intenzivní podporu v dané činnosti. Můžete si na to najmout profesionály (na začátek je to vhodné – mohou Vám pak říct, jak to vlastně dělají a dál už můžete sami; navíc v rámci sociální rehabilitace je to ze zákona zdarma), případně sehnat dobrovolníky (nejlépe zaškolené v podpoře lidí s MP, ale pomohou i známí, kteří mají čas, chuť pomoci a trpělivost). Tedy **nechejte dělat Vaše dítě celou činnost od začátku do konce – s potřebnou podporou.**

3) BUĎTE NÁROČNÍ

Známá poučka praví, že malé nároky plodí chabé výsledky, vysoká očekávání naopak přinesou lepší výsledky. Když se spokojíte s tím, že Vaše dítě hezky zametlo, pak se nenaučí kompletně uklidit. Samozřejmě s mírou – nefrustrovat dítě přehnanými požadavky. Tedy chválit a povzbudit k další aktivitě. Kdo to má za ně také pořádku dělat, že?

Nezapomeňte, že když už bude dítě umět loupat brambory, tak je pravděpodobně bude chtít i časem samostatně krájet a vařit – když ho k tomu nepustíte a necháte ho jen stále loupat brambory, může ho to časem přestat bavit.

4) PŘIJMĚTE PODPORU JAKO BĚŽNOU SOUČÁST VAŠEHO ŽIVOTA

Je dobré zároveň s intenzivní podporou ve vybrané činnosti začít uplatňovat principy podpory v dalších činnostech. Tedy trochu **příbrzdit v péči, přibrat dítě k dalším činnostem**, úkolovat ho při společných pracích (vzpomínáte na příklad učedníka a mistra?). Ale nepřipustit, aby dítě získalo pocit, že ho odmítáte a zanedbáváte. Zkuste to Vašemu dítěti vysvětlit – když mi budeš pomáhat, hodně se toho naučíš, je dobré umět to sám, zatím se starám já o tebe, ale časem by ses měl starat sám o sebe, pak budeš dospělý. Někdy může dítě motivovat i to, že se nestará o sebe, ale o ostatní členy domácnosti – např. připraví snídani pro všechny.

5) PŘIPRAVTE SE NA TO, ŽE DÍTĚ MŮŽE PROTESTOVAT PROTI ZVÝŠENÝM NÁROKŮM

Pokud jste doteď po dítěti nic nechtěli, nemusí novým požadavkům rozumět. Navíc je to docela pohodlné, nechávat se opečovávat. Tedy vysvětlit o co jde a trvat na svém. „Vlídna náročnost“ se tomu, tuším, říká.

4) NENECHTE SE ODRADIT NEÚSPĚCHY

Zlepšení bude nejspíš trvat docela dlouho a výsledky činnosti nemusí být moc

„kvalitní“ (třeba při nákupu nevezme všechno, nebo něco jiného, ztratí nějaké peníze). Je to způsobeno nezkušeností a mentální postizení podporou také nezmizelo. Tedy trpělivost. Opět platí, že **profesionálové** jsou oproti rodičům ve výhodě, protože jsou „lidi zvenčí“ a **jsou za trpělivost placení**. Rodičům za náročnou výchovu nikdo nic nedá.

5) PRŮBĚŽNĚ SE VRACEJTE K BODU 1

Nepřestávejte přemýšlet o dovednosti jak komplexně tak v dílčích krocích a hodnotte co se daří a nedaří a hlavně proč, hledejte nové cesty. Některé situace Vás třeba na začátku nenapadnou, s novými zkušenostmi třeba něco uvidíte jinak.

6) DOKONČETE TO

Aby celá podpora měla smysl, musí směřovat k samostatnosti člověka s MP. Nechte to na Vašem dítěti, ono si s tím nakonec poradí. Doporučujeme to i za cenu placené osobní asistence, je to investice do budoucna, která se Vám jistě vrátí. Když totiž zůstanete u vytrvalé a všestranné péče, Vaše dítě nedospěje a bude zcela závislé na pomoci ostatních. A jakákoli závislost nevěstí nic dobrého.