

# Metodický materiál

---

část první



# Obsah

## Obecně o lidské komunikaci

1.	Co se skrývá pod pojmem komunikace .....	8
2.	Proces komunikace .....	8
3.	Komunikátor .....	9
4.	Komunikant.....	9
5.	Komuniké.....	9
6.	Komunikační kanál .....	9
7.	Zpětná vazba.....	10
8.	Komunikační prostředí.....	10
9.	Komunikační kontext .....	10
10.	Komunikační šum.....	11
11.	Model komunikace .....	11
12.	Komunikace a vlastní osobnost, sebepojetí .....	12
13.	Interpretace a hodnocení vlastní osoby .....	13
14.	Sebeuvědomění.....	13
15.	Růst sebeuvědomění.....	14
16.	Interpersonální komunikace.....	15
17.	Kulturní vlivy.....	18
18.	Pravidla v komunikaci .....	18
	► <i>Pravidlo vztahu</i> .....	18
	► <i>Pravidlo selekce a intenzity</i> .....	19
	► <i>Pravidlo obsahu sdělovaného</i> .....	19
19.	Komunikační dovednosti.....	19
20.	Neverbální komunikace .....	21
21.	Verbální komunikace.....	25
	Použitá a doporučená literatura .....	26

# **Komunikace a lidé s mentálním postižením**

<b>1.</b>	<b>Mýty o lidech s mentálním postižením .....</b>	<b>28</b>
<b>2.</b>	<b>Charakteristika osob s mentálním postižením .....</b>	<b>32</b>
<b>3.</b>	<b>Mentální retardace .....</b>	<b>33</b>
<b>4.</b>	<b>Etiologie mentálního postižení .....</b>	<b>35</b>
	▶ <i>prenatální příčiny .....</i>	<i>36</i>
	▶ <i>perinatální příčiny .....</i>	<i>36</i>
	▶ <i>postnatální příčiny .....</i>	<i>36</i>
<b>5.</b>	<b>Výskyt mentálního postižení v populaci .....</b>	<b>36</b>
<b>6.</b>	<b>Klasifikace mentálního postižení .....</b>	<b>36</b>
<b>7.</b>	<b>Zvláštnosti jedinců s mentálním postižením .....</b>	<b>39</b>
	▶ <i>Vnímání .....</i>	<i>39</i>
	▶ <i>Pozornost .....</i>	<i>39</i>
	▶ <i>Myšlení .....</i>	<i>39</i>
	▶ <i>Řeč .....</i>	<i>40</i>
	▶ <i>Paměť .....</i>	<i>40</i>
	▶ <i>Emocionální sféra .....</i>	<i>40</i>
	▶ <i>Vůle .....</i>	<i>41</i>
	▶ <i>Sebehodnocení .....</i>	<i>41</i>
	▶ <i>Sexualita .....</i>	<i>42</i>
	▶ <i>Charakter .....</i>	<i>42</i>
<b>8.</b>	<b>Práva lidí s mentálním postižením .....</b>	<b>43</b>
<b>9.</b>	<b>Autismus .....</b>	<b>45</b>
	▶ <i>problémy s komunikací .....</i>	<i>45</i>
	▶ <i>problémy v sociálních vztazích .....</i>	<i>46</i>
	▶ <i>porucha imaginace a stereotypní projevy .....</i>	<i>46</i>
<b>10.</b>	<b>Komunikace s osobou s mentálním postižením .....</b>	<b>46</b>
	<b>Použitá a doporučená literatura .....</b>	<b>50</b>

*Schopnost komunikace začíná pozorností k lidem. Začíná tou neustávající lačnou pozorností, při níž člověk zapomíná na sebe.*

VLADIMÍR LVOVIČ LEVI

**K**omunikace dává člověku možnost přiblížit se k druhým lidem, vyhnout se samotě a naplnit své potřeby. Pokud není opětována, pochopena či vnímána svobodně, stává se často právě opačně bariérou, překážkou ve snaze stávat se členem společnosti.

Metodický materiál, který právě držíte ve svých rukou, byl vytvořen s cílem umožnit lepší pochopení člověka, který se něčím odlišuje.

Odlišnost nás někdy děsí, provokuje, odrazuje od potřeby navázání lidského kontaktu. Jindy je pro nás lákavá, přitahuje naši pozornost, máme snahu ji pozorovat a zkoumat.

Žádnému člověku však pro naplnění potřeby blízkosti s druhými lidmi nestačí být pozorován, zkoumán, či jen tak snášen. Chceme být pochopeni, uznáni jako celistvé rovnocenné bytosti. A nezáleží při tom, jestli jsme odlišní nebo úplně stejní jako naše okolí.

Proto se autoři jednotlivých kapitol v této publikaci snažili dát základ pro pochopení člověka odlišujícího se od ostatní společnosti, člověka se zdravotním postižením. Snažili se odborně i osobně prostřednictvím příkladů ze života vykreslit možný portrét člověka, který má zdravotní postižení.

Ptáte se proč je to potřebné? Proč v tom vidíme smysl?

**K**omunikace, jak ve svém citátu píše Levi, začíná pozorností k lidem. Aby tato pozornost nebyla zastřena zbytečnými nánosy nepoznaného, nabízíme Vám zde informace, které by Vám mohly pomoci zorientovat se v tom, co uvidíte, uslyšíte a ucítíte při kontaktu s člověkem se zdravotním postižením a co naopak bude vnímat tento člověk z Vás samotných. Hlavním úkolem je odbourání strachu, předsudků a všech bariér, aby zůstalo volné místo pro setkání dvou lidí bez omezení vzniklých nevědomostí či nejistotou.

V první publikaci se blíže seznámíte s mezilidskou komunikací. Poznání jejích pravidel, vnímání jednotlivých oblastí, ve kterých komunikace probíhá a ovlivňuje mezilidský kontakt, je náplní první kapitoly této publikace.

Ve druhé kapitole se dočtete konkrétní informace o člověku s mentálním postižením. Autoři této kapitoly se Vám pokusí přiblížit vnímání, chování a prožívání člověka s mentálním postižením a vysvětlit, jaká jsou specifika jeho kontaktu s okolím a komunikace s druhými lidmi.

Přejeme Vám příjemné čtení a doufáme, že Vám informace obsažené v této publikaci pomohou otevřít se blízkosti v kontaktu a komunikaci s lidmi se zdravotním postižením.



# Obecně o lidské komunikaci

---

JANA OLEJNÍČKOVÁ

## 1 Co se skrývá pod pojmem komunikace

Komunikace<sup>1</sup> pochází z latinského slova *communicare*, tj. spojovat. Tento pojem je používán také v dopravní síti k přemísťování věcí, lidí a myšlenek. Mezi prostředky komunikace můžeme zařadit jak řeč, tak poštu, televizi či různé dopravní prostředky od auta až po letadlo.

Komunikace je termínem, který je používán v mnoha vědních oborech a většinou jde o předávání informací mezi komunikátorem, tedy tím, kdo informaci sděluje, a komunikantem, tím kdo ji přijímá. Podstatou komunikace je umět jednotlivé zprávy a informace dekodovat, což zjednodušeně znamená převést zprávy a informace do řeči, které komunikant dokáže porozumět. Jelikož si však informace dekodujeme na základě našich zkušeností, resp. nezkušeností, může lehce dojít k nedorozumění.

Komunikaci si lze přeložit také jako dorozumívání, které je nutné k efektivnímu sebevyjádření. Přenáší zprávy jak v mluvené podobě, tak psané, čtené, činnostní nebo obrazové. Realizuje se mezi lidmi, tudíž s sebou nese účinek na jednotlivce, skupinu či komunitu apod. (*Mikulaščík, 2003*)

V průběhu komunikace jen nesdělujeme, ale informace<sup>2</sup> také přijímáme, čteme a píšeme. Reagujeme dle toho, jak sdělení porozumíme. I mlčením můžeme sdělovat náš postoj k určité situaci. Chceme-li porovnat naslouchání, čtení a psaní, můžeme jejich poměr uvést v procentech, kdy naslouchání zaujímá 45 %, mluvení 30 %, 16 % má čtení a psaní 9 % komunikace. Porovnání verbální a neverbální komunikace je velmi složité. Závisí na situaci. Pokud sdělujeme pouze poznatky a informace, které jsou logické a mají své dané termíny, dělá verbální stránka komunikace až 70 % komunikace, zatímco při vyjádření emocí a pocitů je neverbální složka zastoupena až 90 %. (*Mikulaščík, 2003*)

### K doplnění:

„Například situace, kdy paní učitelka v první třídě sdělila žákovi: „tato židlička je tvoje“, čímž mínila, že je to místo, na němž bude po celý školní rok sedět. Šestileté dítě si však informaci dekovalo tak, že židli od té chvíle vlastní a chtělo si ji po vyučování odnést domů.““

Pokud se máme vyjádřit k tématu komunikace a člověk s postižením, je třeba poukázat na to, že i přes vývoj společnosti ve vztahu k lidem s postižením (po stránce zdravotní, sociální, edukační) stále v mnoha oblastech nalézáme problémy, se kterými se člověk s postižením může setkat. Možnosti komunikace s lidmi s konkrétním postižením jsou popisovány v dalších kapitolách.

## 2 Proces komunikace

Součástí komunikačního procesu je komunikátor, který informaci vysílá a komunikant, který sdělení přijímá. U komunikujících existuje také tzv. vnitřní řeč, skrze niž si uvědomují a precizují myšlenku, kterou chtějí sdělit. Komunikující dle svých zkušeností zpracovávají informaci, která je přijímána. Bere se zde v úvahu očekávání partnera a celkový kontext situace.

1 Komunikace je spojení; přenos, sdělování, výměna informací; veřejná doprava, dopravní cesta. (*Klimeš, 2005*)

2 Informace je zpráva, sdělení; vnesení tvaru, zformování. (*Klimeš, 2005*)



### 3 Komunikátor

Komunikátor vysílá určitou zprávu a většinou předpokládá, že příjemce má podobný kódovací systém (jazyk) a repertoár poznatků jako on. Komunikace je oboustranný vztah, nejde zde o to jen sdělovat, ale také naslouchat. Komunikátor do svého sdělení také promítá subjektivní dojmy, emoce a vlastní zkušenosti.

V komunikaci jde o prezentaci sebe sama, vnášíme do ní své myšlenky, postoje, fakta, ale naproti tomu je také komunikace prolnutá klisé, obavami, představami apod. (*Mikulaščík, 2003*)

### 4 Komunikant

Dalším účastníkem komunikace je komunikant, který informaci přijímá. Ovlivněn vlastními zkušenostmi a prožitky přijímá poznatky v určitém čase. Rozdíl je v komunikaci teď a tady, v přítomném okamžiku, kdy komunikant může vidět a reagovat na informaci hned, což nelze ve chvíli, kdy je informace podávána například písemně. Komunikant podobně jako komunikátor předpokládá, že mají společný kódovací systém (stejný jazyk, žargon), také repertoár poznatků a vyjadřovací schopnosti. Příjemce zprávy by měl sdělení vyslechnout až do konce a nedomyšlet si své vlastní závěry. Jako adresát, ke kterému je zpráva mířena, by si měl mimo jiné všimnout i neverbálních projevů, nepřekládat je dle svých představ, ale nechat si je odesílatelem zprávy vysvětlit. (*Mikulaščík, 2003*)

V procesu sdělování si účastníci komunikace role komunikátora a komunikanta mění.

Jsme také příjemci i svých vlastních sdělení, kdy se slyšíme, vnímáme své pohyby a pocity. Také při osobním kontaktu máme možnost vnímat i signály od ostatních, prostřednictvím zraku, sluchu i čichu. Vidíme reakce druhých, ať už souhlas či nesouhlas, sympatie i pochopení (*De Vito, 2008*)

### 5 Komuniké

Komuniké je vysvětlováno jako zpráva, myšlenka či pocit, který je sdělován druhému. Může mít podobu verbální i neverbální. Použijeme-li slovo vyjadřující konkrétní věc, většinou nás posluchač pochopí. Problém může nastat u abstraktních pojmů, které jsou individuálně chápány. Neverbální projevy si vnímatel může vysvětlovat rozličným způsobem, a tak snadno dojde k nedorozumění. Sdělení může být také různými lidmi rozličně vnímáno. Odlišnost ve vnímání sdělovaného může být dána kontextem a vkládáním vlastních dojmů a postojů do výkladu. (*Mikulaščík, 2003*)

### 6 Komunikační kanál

S komunikací je také spjatý termín komunikační kanál<sup>3</sup>, je to cesta, kterou je informace vysílána. Ke komunikaci face to face tedy tváří tvář patří zvuky, pohyby, pohledy, také doteky např. stisk ruky, vůně, oblečení. Komunikace v tu chvíli působí na všechny smysly. Komunikace může být také zprostředkována telefonem, televizí, internetem, kdy je však ochuzená o některá zmíněná smyslová vnímání komunikace. (*Mikulaščík, 2003*)

3 Zpětná vazba dle slovníku cizích slov označuje informaci o správném nebo nesprávném provedení úkonu, aby jej případně bylo možné korigovat (*Klimesš 2005*)

## 7 Zpětná vazba<sup>4</sup>

Komunikace tváří v tvář umožňuje získání zpětné vazby, tedy reakce protějšku, se kterým jednáme okamžitě v reálném čase i prostoru. Zpětnou vazbu získáváme i ze svých vlastních sdělení. Slyšíme, co říkáme, cítíme, jak se pohybujeme, vidíme, co píšeme. Zpětná vazba od druhých je jiná. Může mít formu neverbální, jako např. uznání v podobě poklepání po zádech či úsměvu, nebo nás naopak může někdo fyzicky napadnout, což je také určitý způsob zpětné vazby, ne však zcela vhodný. Na základě tohoto sdělení může mluvčí svou zprávu či způsob sdělení upravit, zesílit nebo zeslabit. (*De Vita, 2008*)

## 8 Komunikační prostředí

Podstatnou částí komunikace je komunikační prostředí. Prostředí dodává komunikaci určitou atmosféru, může v člověku vyvolat úzkost či stres, například když působí příliš formálně. Osvětlení, uspořádání místnosti, přítomnost jiných lidí, vůně, zvuky v místnosti, to vše se stává nedílnou součástí komunikace a velmi působí jak na komunikátora, tak na komunikanta. Nepříjemně svítící slunce do očí, horko v místnosti, či pach ovlivní v mnoha ohledech podávanou informaci. (*Mikulaščík, 2003*)

### K doplnění:

„*Pokud říkáme i radostnou novinu člověku v místnosti, kde je víc než 30 stupňů a špatně se mu dýchá, přijme tuto novinu s daleko menším nadšením, než kdyby byl ve fyziologické pohodě.*“

## 9 Komunikační kontext

Kontext<sup>5</sup> je celkový rámec, ve kterém komunikace probíhá. Má složku vnitřní, to jak na nás komuniké působí a jak ho vnitřně prožíváme. Vnější vliv na celkový rámec má čas, ve kterém komunikace probíhá, prostor, také emoční vybavení, mezilidské vztahy a míra formálnosti. Způsob vzájemného chápání, tedy míra shody jazyka a jeho interpretace, je podstatnou součástí vzájemné interakce mezi lidmi. Komunikaci dále ovlivňují stereotypy a očekávané chování vymezené rolemi ve společnosti. Ve sdělení lze vyzorovat také motivaci účastníků komunikovat. Komunikující jsou ovlivněni taktéž jejich sociální situací, věkem, pohlavím, statusem a pozicí moci v komunikaci. (*Mikulaščík, 2003*)

### K doplnění:

„*Ve chvíli, kdy mi učitel řekne, ať se za ním zastavím, budu tuto informaci vnímat jinak, než kdyby mi stejnou větu řekl kamarád.*“

Kontext je záležitostí kulturní, psychologickou a sociální. Dle De Vita (2008) se kontext rozděluje na fyzický, kulturní, sociálně-psychologický a časový. Fyzický kontext je právě prostředí, ve kterém se pohybujeme, např. kostel, ulice, ZOO, škola apod. **Kulturní kontext** zahrnuje životní styl jedince či skupiny. Jsou to pravidla, která daná skupina dodržuje, co je považováno za dobré a co za špatné.

**Sociálně-psychologický kontext** souvisí s postavením mluvčího, s formálností situace a se vztahy mezi komunikujícími.

4 Kontext je dle slovníku cizích slov souvislost; významová souvislost jazykového projevu; souvislý text; souvislost jevů nebo událostí. (*Klimeš 2005*)

5 Interpretace je dle slovníku cizích slov výklad, objasnění, tlumočení, podání. (*Klimeš 2005*)

**K doplnění:**

„*Setkáváme se s touto problematikou u menšin, které mají často jinak postavené hodnoty než majoritní společnost a od toho i odvozené normy, jež mohou být v rozporu s normami dané majoritní společností.*“

**Časový kontext** je posloupnost událostí ve sdělení. Všechny zmíněné kontexty se vzájemně ovlivňují nejen v komunikaci, ale mají vliv i na osobnost komunikujícího, která velkou měrou působí na průběh komunikace.

**10 Komunikační šum**

Šum v komunikaci působí rušivě či v extrémním případě může zcela zabránit sdělení. Dle De Vita (2008)

**K doplnění:**

„*Při formální večeři se šéfem mluvíme jinak, než v kavárně s přáteli.*“

máme několik druhů šumu, a to fyzický, fyziologický, psychologický a sémantický.

**U fyzického šumu** jde o rušivé elementy, které jsou mimo posluchače a mluvčího, např. zvuk projíždějících aut, sluneční brýle, kdy komunikujícímu nevidíme do očí, nečitelný rukopis apod.

**Fyziologický šum** znamená přítomnost vlastních bariér mluvčího či posluchače, například vady sluchu, zraku, výslovnosti, o kterých bude více pojednáno v následujících kapitolách.

**Psychologický šum** představuje psychické problémy posluchače, jeho předpojatost či tendence předjímat myšlenky druhého, také přílišná uzavřenost zúčastněného nebo jeho extrémní emotivita apod.

Při **sémantickém šumu** je důvodem šumu odlišnost jazyka či dialektu, používání žargonu nebo příliš mnoho složitých termínů a abstraktních výrazů. S tímto komunikačním šumem se často setkáváme např. u lékaře, který používá latinské názvy a pacient jim nemusí rozumět. Také **vytržená informace z kontextu** může způsobit šum ve vnímání sdělovaného.

**K doplnění:**

„*Některé nadpisy v novinových článků mohou způsobit chaos ve vnímání informace. Například titulky: „Ve školce se střídalo“ může vyvolat u čtenářů nemalé zděšení. Informace je neúplná a čtenatel si celkový kontext mohou pouze domýšlet. Po přečtení článku však příjemce zjistí, že do zmíněné školky vběhla srnka a místní myslivec vystřelil do vzduchu, aby ji zahnal zpátky do lesů.*“

Šum je tedy vše, co nějak zkresluje přijímanou či vysílanou zprávu. Šum se nedá nikdy zcela odstranit, ale dá se zredukovat, a to lepším vyjadřováním a zdokonalením v přenosu informace a v naslouchání jak verbálního, tak neverbálního sdělení. (De Vita, 2008)

**11 Model komunikace**

V dřívějších pojetích byla komunikace definována jako lineární proces, kdy jeden komunikoval a druhý naslouchal. Poté se začalo mluvit o modelu interakčním, kdy se střídali komunikátor s komunikantem, vzájemně si vyměňovali zprávy, případně se doplňovali. Nejnovější pojetí pak přichází s modelem

transakčního procesu, kdy účastníci komunikace zároveň vysílají zprávu a současně naslouchají. Ovlivňují svým jednáním reakci protějšku (osoby s kterou komunikujeme) a reagují na vzniklé situace v průběhu komunikace.

**Komunikace je závislá na vnitřních i vnějších podmínkách.** Působí na ni mnoho aspektů, mezi které řadíme situaci, prostředí, čas, náladu, zdravotní stav i zkušenosti a charakter komunikujících atd. Tyto

aspekty by se daly pojmenovat jako **prvky komunikace**, které se mohou měnit a tím tak proces komunikace ovlivňovat.

Lidé, kteří spolu hovoří, si nesdělují jen informace, ale také vzájemné vztahy, pocity či nálady. Pocity a vztahy jsou často předávány neverbálně, paralingvisticky, zabarvením hlasu, frázováním, hlasitostí apod. (*Mikulaščík, 2003*) Slovo je však stále dominantou. Můžeme z neverbálních projevů a jednání druhého vycítit, či vysledovat, že je něco v nepořádku, ale o co jde, to nám komunikující musí slovně vysvětlit již sám.

### K doplnění:

„*Například se stává, že ve chvíli, kdy zaměstnanec komunikuje se skupinkou svých kolegů a vejde jeho nadřízený (změní se prvek v komunikaci), modifikuje zaměstnanec způsob své mluvy či téma rozhovoru v závislosti na vztahu k nadřízenému, svému postavení ve firmě, aktuální situaci ve firmě apod.*“

## 12 Komunikace a vlastní osobnost, sebepojetí

To, kdo jsme a jací jsme, má vliv na způsob naší komunikace. Naše osobnost určuje jak reagujeme na ostatní a jak vnímáme různé stimuly a podněty z okolí. Naše sebevědomí s sebou nese ráz jednání, který volíme.

Vztah k vlastnímu já, sebevědomí, charakter naší psychiky udávají našemu životu zásadní rozměr. „Jáství“ je předmětem zkoumání od pradávna a od konce 19. století má i s svůj vědecký rozměr, který má nepřeberné množství konstruktů. Jednou z „jásákových“ zkušeností je např. vlastní pohled do zrcadla, porovnávání sebe samého, nebo pocit blízkosti s druhým člověkem, stejně tak vlastní kompetence nebo handicap. Vědomí vlastního „já“ je přítomné v každém okamžiku, kdy jednáme, kdy zapojujeme vůli a o něco usilujeme. „Jásáková“ zkušenost je zážitek z vlastní jedinečnosti a neopakovatelnosti. Vztah k vlastní osobě je také ovlivněn naší minulostí, přítomností a pohledem do budoucnosti. Vztahuje se k tomu také to, co chci a po čem toužím, co se ode mě očekává, jaký být chci a jaký ne. (*Macek in Výrost, Slaměnik, 2008*)

Osoby pro nás významné značně ovlivňují náš pohled na sebe sama. Samozřejmě nehledáme hodnocení u každého, ale pouze u osob, na kterých nám záleží (rodinní příslušníci, partner, přátelé, ale také hodnoční nadřízeného a učitele). Kritika z úst blízkého člověka dokáže značně ovlivnit naše sebepojetí, naše chování i komunikaci. (*De Vito, 2008*)

Rogers (*in Mikulaščík, 2003*) říká, že se děti rodí se základní potřebou kladného přijetí, jsou-li jejich různé potřeby naplňovány, pak si jedinec utváří pozitivní pohled na sebe sama. Děti se učí kompromisům a respektu k potřebám jiných lidí. Děti mají zpravidla pozitivní sebepojetí a je pro ně důležité, aby na ně jejich okolí reagovalo souhlasně. Pokud člověk má negativní pohled na sebe sama, velmi těžko se mu vytvářejí pozitivní vztahy k sobě samému i ke svému okolí. Jestliže se považujeme za inteligentní, vyhledáváme v našem okolí lidi, kteří naší inteligenci uznávají. (*Mikulaščík, 2003*)

V životě máme tendenci se srovnávat, abychom získali představu o svém výkonu, schopnostech a dovednostech. Srovnáváme se sobě rovnými, např. dívky určitého věku závodící v atletice budou své výkony porovnávat mezi sebou tak, aby získaly reálný sebenáhled na svoji fyzickou kondici v této oblasti.

„Srovnání se sobě rovnými přináší pohled z jiné perspektivy“ (*De Vito, 2008, s. 67*)

Srovnáváme nejen své výkony, ale také náš úspěch u druhého pohlaví při hledání partnera. V adolescentním věku je tohle téma stěžejní. Dívky se často srovnávají s ideálem krásy, který je nastavený médii a masovými komunikačními prostředky.

V sdělování a přijímání informací je důležitá i taktéž míra, jak daného člověka známe.

### K doplnění:

„Víme, že chlapci v pubertě průměrně dosahují určitého fyzického výkonu. Pokud známe chlapce, který je zdravotně oslabený a jen těžko takového průměrného výkonu dosáhne, oceňujeme každý pokrok s ohledem na jeho zdraví.“<sup>6</sup>

V oshozen náboženství se říká, že dub nikdy nebude jako bambus a bambus nikdy nebude jako dub. Protože každý z nich má své vlastní kvality a nedostatky, nelze je vzájemně srovnávat. Srovnávání je pro nás důležité, ale neměli bychom se stávat jeho obětí, velmi to může ovlivnit náš sebenáhled, ale také vztahy s ostatními.

## 13 Interpretace<sup>6</sup> a hodnocení vlastní osoby

Máme určitá přesvědčení o sobě samém tvarovaná v průběhu života. Považujeme-li lež za špatnou a stane se, že zalžeme, pravděpodobně si onen prohrěšek budeme vyčítat.

Můžeme také udělat věc, která je z našeho hlediska hodnocena jako pozitivní, například pomůžeme kamarádovi se přestěhovat, budeme se pak hodnotit pozitivně.

Musil (2009), lektor v oblasti sociální komunikace, říká, že my všichni jsme svým způsobem sobci. I když pomáháme druhým, děláme to z vlastní potřeby uspokojení a tendencí být kladně ohodnoceni sami sebou i okolím.

## 14 Sebeuvědomění

Své „já“ si uvědomujeme vždy jedinečně a bezprostředně. Tato zkušenost je neopakovatelná, nepřenositelná a nesdělitelná. O „já“ druhých lidí se můžete dozvědět jen zprostředkovaně na základě jejich vlastní výpovědi. (*Řičan in Výrost, Slaměník, 2008*)

Zde je tedy potřeba slovo, které je prostředkem k mnoha výpovědím. Základní zkušeností o „já“ je obvykle uvědomovaný pocit, který člověk identifikuje jako nedílnou součást sebe sama. Většinou když však chceme prozradit ostatním něco o svém vnitřním světě, prožitcích a postojích, máme pocit, že sdělení je příliš zjednodušené a o něco ochuzené. (*Výrost, Slaměník, 2008*)

Dle Josepha Lufta a Harryho Inghama (*in De Vito, 2008*) se používá k zjišťování toho „co o sobě víme a co ne“ tzv. okno Johari. V tomto okně lze najít čtyři složky osobnosti. Těmito složkami osobnosti jsou oblast slepoty, otevřenosti, oblast skrývání a neznámého. Uvedené oblasti nelze od sebe oddělit, jsou na sobě závislé.

<sup>6</sup> Interpretace je dle slovníku cizích slov výklad, objasnění, tlumočení, podání. (*Klimesš 2005*)

Okno Johani (in *De Vito*, 2008 s. 68)

Co vím	Co nevím	
<b>OTEVŘENÉ JÁ</b>	<b>SLEPÉ JÁ</b>	Co nevědí ostatní
<b>SKRYTÉ JÁ</b>	<b>NEZNÁMÉ JÁ</b>	Co nevědí ostatní

Otevřené já představuje všechny informace, postoje, názory, způsoby chování, které o sobě známe a které o nás ví i ostatní. Může to být naše barva pleti, politické přesvědčení. Jsme-li sdílnější, tak i oblast našich osobních vztahů apod.

**Slepé já** představuje informace, které o nás ostatní ví, ale my je o sobě nevíme.

Slepé já představuje nízké vědomí o sobě samém a narušuje tak naši komunikaci. Proto je žádoucí oblast slepoty zmenšovat, zjišťovat, co o nás druzí vědí.

**Neznámé „já“** prezentuje část naší osobnosti, kterou neznáme ani my ani naše okolí. Jsou to zkušenosti ukryté v našem podvědomí, které si neuvědomujeme, ale které ovlivňují naše chování. Můžeme se o nich dozvědět z našich snů, psychoterapie apod.

**Skryté já** jsou naše tajemství, o kterých my víme, ale ostatním jsou nepřístupná. Naše představy, názory, pohledy, za které bychom se mohli stydět, nebo také cítit se trapně. Řadíme mezi ně naše nepříjemné vzpomínky a zážitky. Samozřejmě, že jsou v našem okolí důvěryhodní lidé, u kterých nemáme problém se o tyto vzpomínky podělit. (*De Vito*, 2008)

Lidé, kteří o sobě nemají velké mínění promítají své nízké sebehodnocení do svého způsobu jednání. Nemají velkou důvěru k lidem, můžou trpět pocitem, že jsou k nim lidé neupřímní. Prožívají rozpor mezi vlastním negativním sebehodnocením a náklonností okolí, o která pochybují.

Dle Mikulašтика (*2003*) lze toto negativní sebenahlížení změnit. Důležité je najít vlastní hodnotu a podpořit své pozitivní vlastnosti. Vše co známe, o čem víme, je nám důvěrné a stává se pro nás bezpečné. Naopak ve věcech cizích, neznámých se cítíme být ohroženi. Psychologická jistota je pro většinu lidí velmi podstatná potřeba, a proto vyhledávají společnost a prostředí, které je jim blízké a důvěrné. Pravdou však je, že každý, kdo chce růst, musí podstupovat rizika. (*Mikulašтик*, 2003)

## 15 Růst sebeuvědomění

Sebeuvědomění, jak už bylo zmíněno, je důležitým faktorem v komunikaci, proto je třeba se zaměřit jak na své potřeby, tak na zvyky, přesvědčení a postoje.

Podpořit svůj růst a sebeuvědomění můžeme dle De Vita (2008) **těmito způsoby:**

- **Naslouchání druhým**

Lidé kolem nás nám poskytují nepřetržitě **zpětnou vazbu**, právě takovou jaká je potřeba k našemu sebeuvědomění. Při interakci lidé vnímají jednání, mimiku, reakce druhých.

- **Zvětšování otevřeného „já“**

Zvětšování otevřeného „já“ je další metoda, jak si lépe uvědomovat sám sebe. Zjišťovat si věci sami o sobě, co dokážu, co umím, jak na mě pohlížejí mí blízcí. Získáváme tak komplexnější pohled sami na sebe. Tím je také vyhledávání informací o sobě. Zeptat se jak jsem působil nebo zda mé chování bylo vhodné. Je však důležité, abyste znali míru a svými otázkami tázaného neodradili od další komunikace.

- **Vedení dialogu se sebou samým**

Vedení dialogu se sebou samým je taktéž důležitou součástí našeho života. Nikdo vás nemůže poznat lépe než vy sami. Vy jste přítomni všem situacím ve vašem životě a tak si o sobě můžete nejlépe udělat obrázek. Umět si občas položit otázku typu: co mě vede k tomu, abych takhle jednal? Co plánuji a čeho chci dosáhnout? Odpovědi na tyto a další otázky vám mohou být ku prospěchu v sebepoznání i v ujasnění si vlastních hodnot, postojů, názorů. (*De Vito, 2008*)

## 16 Interpersonální komunikace

Oblast komunikace s sebou nese také termíny **interpersonální<sup>7</sup> vztahy a interpersonální** komunikace. Rozumíme tím komunikaci mezi dvěma či více lidmi v určitém čase a prostoru. Jedná se o proces vysílání a přijímání informací.

V interpersonální komunikaci nekomunikujeme pouze s protějškem, ale také sami se sebou. Sami o sobě se něco dozvídáme, polemizujeme, rozhodujeme se, utváříme si názor na lidi, věci, situace, také vzpomínáme a porovnáváme. (*De Vito, 2008*)

### K doplnění:

*„Například stalo se, že vážně onemocněla žena velmi oblíbenému učiteli, kterému studenti i po skončení školy dávali často o sobě vědět a zvali ho na různé akce. Studenti se o tragické a smutné události dozvěděli a komunikaci s bývalým učitelem omezili či úplně přerušili. Paradoxně ne kvůli tomu, že by s ním nechtěli být v kontaktu, naopak by rádi byli nápomocní, ale protože nevěděli jak zmíněného oslovit a na co se zeptat, vůbec se mu neozvali. Učiteli tzv. „do hlavy neviděli“ a informace si domýšleli. Nereagovali na učitele, ale na své vlastní domněnky.“*

Tento druh komunikace se týká nás všech, ať máme či nemáme nějaké postižení, které nás více či méně omezuje v čemkoliv. Znamou větu „druhému do hlavy nevidíš“ si může pomyslet člověk dívající se objektivně na situaci lidí, kteří vešli do konfliktu a nejsou schopni si porozumět, jelikož jeden „si myslí“, že ten druhý „si myslí“. Opravdu nemůžeme vědět, co si ten druhý o nás myslí, co k nám cítí, jaký má na nás názor, dokud nám to on sám neřekne. Samozřejmě sdělení nemusí být pouze verbálního rázu. Existuje pro všechny také známá forma nonverbální komunikace, kdy „mluvíme“ nejen mimikou, gestikou, ale také činy.

<sup>7</sup> Interpersonální v překladu znamená mezilidský.

Interpersonální vztahy je pojem, pod kterým se skrývá specifické spojení mezi lidmi. Bez vztahu k druhému člověku rozvinutá komunikace nevznikne. Důležité je použití jak verbálních tak neverbálních prostředků. Ve sdělení je pro pozorovatele částečně čitelný vzájemný vztah pozorovaných. Kdo je ve vztahu podřízený, nadřízený, intimní, přátelský apod. (*Výrost, Slaměník, 2008*)

Lidé se svým sdělením vzájemně ovlivňují, komunikace je proces a také hybatel událostí. Bylo by téměř nemožné, aby komunikace mezi lidmi nebyla interpersonální, jelikož mezi nimi vždy nějaký vztah existuje. I mezi cizincem hledajícím cestu a občanem, který mu radí, se vytváří určitý vztah. Komunikace může být vysoce osobní až intimní či neosobní až formální. Komunikace mezi řidičem autobusu a pasažérem je spíše na formální úrovni, zatímco mezi otcem a dítětem jde již o osobní vztah. Samozřejmě řidič autobusu může být zároveň otcem pasažéra. Setkávají se zde dvě role, kde je třeba přizpůsobit komunikaci danému prostředí, otec se nebude se synem v autobuse bavit stejným způsobem jako doma, ale také s ním nejedná stejně jako s ostatními cestujícími, k nimž má neosobní vztah.

S lidmi, kteří nám blízcí nejsou, jednáme většinou dle formálních pravidel. Informace, které si předává zákazník s prodávacem, jsou často neosobní a jsou zde sdělována určitá fakta. Tato forma komunikace nepřináší mnoho sebeodhalení. I zde však může docházet k šumům v komunikaci, kdy si na základě příliš malého množství informací utvoříme o člověku obrázek.

Mezi extrémy intimního a formálního vztahu nacházíme mnoho nuancí. Setkáváme se s rodinami i partnerskými vztahy, kde o sobě lidé mnoho nevědí a jejich vztah funguje pouze formálně. (*De Vito, 2008*)

Ujasnili jsme si, že je důležité vědět, o jaký druh vztahu jde. Zda jde o vztah pracovní, intimní, formální, neformální, krátkodobý či dlouhodobý. **Vztah je založen také na závazcích a ty mohou být podmíněné a nepodmíněné.** Dlouhodobé intimní vztahy bývají často nepodmíněné, zatímco v pracovním vztahu jde o určitou podmíněnost. Mezi problémovou oblast v komunikaci může patřit rozdílná představa o naplnění závazku. V tom případě jsme nuceni ke kompromisu či hledání řešení. Pokud se podíváme na počátky většiny vztahů, kromě blízkých rodinných, začíná každý vztah povrchní konverzací. Sympatie jsou rozhodujícím faktorem, zda ve vztahu budeme nadále pokračovat či ne. (*Mikulaščík, 2003*)

„Teorie vzájemné závislosti chápe interakci mezi partnery jako nejpodstatnější znak všech blízkých vztahů“. (*Výrost in Výrost, Slaměník, 2008, s. 233*)

Interakce a závazky přináší člověku jak negativa, tak pozitivita.

Může to být pocit bezpečí, opory, také zlepšení ekonomické situace, negativní mohou být např. určitá obětování se vztahu. Lidé jdou do vztahů i za účelem dosažení určitých výhod a zisků, které z nich vyplývají. Zisk ve vztahu se pak definuje jako míra uspokojení potřeb člověka. Nelze však tuto koncepci vztahu chápat jako pouhé sobecké uspokojování vlastních potřeb. Respektujeme a neseme odpovědnost za realizaci cílů partnera, dlouhodobější perspektivu vztahu a jeho naplnění. (*Výrost in Výrost, Slaměník, 2008*)

### K doplnění:

„Příklad můžeme najít v knize *Malý princ od Saint-Exupéryho. Malý princ potká lišku, která ho žádá, aby si ji ochočil, neboť pak se stanou jeden pro druhého významnými a jedinečnými. Když Malý princ odjíždí a musí se s liškou rozloučit, vyčítá jí, že bude plakat a ona mu vysvětluje, že nejen radost, ale i bolest patří neodlučitelně k blízkým vztahům.*“



Dle De Vita (2008) většina vztahů prochází fázemi kontaktu, zapojení důvěrností, zhoršením, nápravou a ukončením. Zmíněné fáze mají také své rané a pozdní stádium.

Dle Mikulaštíka (2003) je to počátek vztahu, sondování, zintenzivnění vztahu, přizpůsobení se a vznik vazby.

V počátku vztahu hraje roli fyzická přitažlivost, názory a postoje. V rozvíjené konverzaci se pak utvářejí první dojmy o druhém. Lidé s postižením se zde opět dostávají do problematické situace, jelikož v mnoha kontaktech mohou být omezeni zdravotním stavem. Na základě tohoto kontaktu zjišťujeme, zda je pro nás druhá osoba zajímavá. (Mikulaščík, 2003)

De Vito (2008) zmiňuje naše smysly, kterými druhého vnímáme. První interakční kontakt bývá často povrchní a neosobní, vyměňujeme si základní informace, které předcházejí intenzivnějšímu vztahu („Ahoj, můžu se k tobě posadit? Jak se jmenuješ?“). Dle některých výzkumníků stačí člověku 4 minuty, aby se rozhodl, zda chce ve vztahu dále pokračovat či ne.

Ve fázi prvního kontaktu hraje významnou roli fyzický vzhled. (De Vito, 2008)

Tím, že někteří lidé se zdravotním postižením mají vadu viditelnou, může zde být obava z toho, jak s nimi komunikovat. Když však tento strach překonáme, máme šanci poznat úžasného a zajímavého člověka.

Sondování, tak nazývá Mikulaščík (2003) další fázi navození vztahu prostřednictvím komunikace. Lidé předkládají své postoje, názory, zájmy, dovednosti, způsob života a čekají na reakci protějšku. Ve chvílích, kdy se shodují, vzniká vzájemná sympatie a uvolnění, spontánnost, zbavují se formálního projevu. Mnoho vztahů zůstává v této fázi, je to příjemné a méně rizikové než hlubší vztah, který sebou nese zodpovědnost a částečnou závislost na druhém.

De Vito (2008) to nazývá určitým testováním, zaznívají zde otázky typu „Co studuješ?“, „Kde pracujete?“, „Posloucháte tuto muziku?“ apod. Začínáme zde postupně odhalovat sami sebe.

V současné době existuje i komunikace prostřednictvím internetu, kde si někteří účastníci konverzace mohou obraz sebe sama vylepšovat.

Specifické jsou také intimní vztahy, které sebou nesou určité strategie postupu až k intimnosti. Zvyšujeme osobní atraktivitu, tendence ukazovat lepší stránku sebe sama. (De Vito, 2008)

Poté může nastat důvěrnost, kde se vztah rozvíjí. Stále více se na druhého upínáme, stává se blízkým přítelem, partnerem, milencem či milenkou. V této fázi mají lidé silnější tendenci být k druhému čestní a sociální vazby se rozšiřují o přátele a známé protějšku. S blízkým člověkem mluvíme o svých intimnějších myšlenkách a pocitech. Zde můžeme taktéž rozlišit interpersonální svazek a společenský svazek. V interpersonálním svazku jde o soukromý blízký vztah a ve fázi společenského svazku již tento vztah zveřejňujeme, před rodinou, přáteli, širší veřejností. Na konci této fáze jsou lidé považováni za pár, jednotný celek. (De Vito, 2008)

Mikulaščík (2003) to nazývá zintenzivnění vztahu, kdy dochází k sebeodhalování, hovoří o osobních věcech. Lidé spolu začínají sdílet pocity frustrace, vlastní nedokonalosti, zároveň však pocity štěstí. Vzniká silná důvěra, konverzace je plná náznaků, kterým rozumí jen oni dva. Nemají jen svá tajemství, ale také společná. Lidé se vzájemně přizpůsobují, podnikají společné aktivity, vzniká mezi nimi vazba.

De Vito (2008) však hovoří také o určitém zhoršení, jež ve vztahu nastává. Lze ho nazývat jako interpersonální nespokojenost. Lidé jsou v kontaktech s partnerem nespokojeni a vidí budoucnost vztahu spíše negativně. Pokud tato nespokojenost vzrůstá, dostává se do fáze interpersonálního zhoršení. Partneři se si vzdalují, tráví spolu méně času, mají méně fyzického kontaktu, konflikty jsou častější a řešení jich jsou složitější. (De Vito, 2008) Mikulaščík (2003) se zmiňuje o tom, že partnerům začínají vadit maličkosti, vadí jim věci, které jim dříve nevadily a můžou se objevit nové zájmy a s partnerem si již nemáme co říct. Nastává omezení a sebekontrola ve vztahu s partnerem. (Mikulaščík, 2003)

Tato fáze ve vztahu přichází v různé intenzitě, kdy může dojít až k úplnému odloučení či jde jen o tzv. „přechodnou fázi“ ve vztahu, která má tu schopnost být dalším krokem k vzájemnému poznávání se.

**Ústup** je také termín, kterým lze zhoršený vztah pojmenovat, nejen partnerský, ale i přátelský i pracovní. Z neverbálních signálů můžeme vysledovat menší oční kontakt, menší touhu konverzovat a zároveň i naslouchat. Sebeodhalující komunikace ubývá, může se stát, že partnerovi zalžeme. Dochází také ke zvýšené kritice partnera, chování partnera se zásadně nemění, ale pohled na něj ano. (De Vito, 2008)

V konfliktních situacích není nevhodnější obranou únik. Problémy je třeba řešit, nacházet společná témata, uvědomit si problémové oblasti. Cestou může být změna očekávání k druhému nebo zhodnocení, zda nám vztah ještě něco přináší a stojí-li nám tedy vůbec za námahu jej zachraňovat.

## 17 Kulturní vlivy

Kultura vštěpuje člověku velkou řadu názorů, pohledů, norem a postojů k náboženství, k výkonu, ke vzdělání, k rasové příslušnosti, k etickým zásadám. Poskytuje měřítko, dle kterých se můžeme srovnávat. Neúspěch v tomto směru kulturního pohledu pak vede k negativnímu náhledu na sebe sama. Velmi důležitá je ve společnosti také role muže a ženy, která určuje sebepojetí, jaké má žena a muž postavení a jaké jsou zvyklosti týkající se daného pohlaví. Projevíme-li vlastnosti, které daná kultura oceňuje, setkáme se s pozitivním přijetím. Tato zpětná vazba dokáže také přispět k tomu, jak se hodnotíme a následně jak jednáme s ostatními. (De Vito, 2008)

## 18 Pravidla v komunikaci

### K doplnění:

*„Můžeme uvést příklad na jednání učitelky jedné střední školy, která působila velmi přísně a nedostupně a děsila všechny první ročníky. Žáci přistupovali k učitelce s respektem i strachem. Postupem času třída učitelku poznala blíže. Mnohokrát se za ně postavila, když jim hrozil problém ve škole a podporovala je v nejrůznějších aktivitách. Jejich vzájemný vztah a tím pádem i komunikace se v průběhu školního roku měnil a dostával novou dimenzi. Studenti již věděli, že za přísným výrazem je pro ně blízký člověk, se kterým mohou vtípkovat, bavit se o problémech, ptát se na rady. Způsob jejich komunikace se od první hodiny výrazně změnil.“*

### ► Pravidlo vztahu

Komunikaci nám ulehčuje pravidelnost života, tedy konkrétní situace, které se opakují. V oblasti všedního života, kdy komunikujeme obdobným způsobem, komunikaci postupem času dáváme strukturu. Držíme se pravidel a ty nám pomáhají v našem jednání. Pravidla mohou být univerzální, kdy zhruba víme jak se máme chovat a komunikovat. V prostředí jako je například restaurace, kostel, nemocnice či policejní stanice známe zhruba vnitřní řád, dle kterého jednáme a projevujeme se. Tato pravidla nám byla vštěpována našimi rodiči, učiteli a komunitou, ve které jsme vyrůstali. Dále si

tvoríme pravidla v komunikaci s konkrétními lidmi v průběhu budování vzájemného vztahu s nimi. Postupem času si zvykne na jejich způsob reagování a jsme schopni tento způsob jednání respektovat, či alespoň snášet. Může také dojít k situaci, kdy způsob chování některých lidí již nejsme schopni respektovat a jdeme do opozice či se konkrétnímu člověku začneme vyhýbat, což je také způsob jak s ním komunikujeme. Znalostí blízké osoby se nám zjednodušuje naše komunikace s ní, víme co si smíme či nesmíme dovolit, jaké výrazy v mluvě používat, tušíme, co ji naštvě, podráždí či rozesmutní. Víme (nebo spíše tušíme) co se za jednáním blízké osoby může skrývat (neuskutečněné touhy, láska k druhé osobě, pocit nespravedlnosti apod.).

### ► Pravidlo selekce a intenzity

V našem okolí je spousta podnětů, které pro nás mohou mít různou intenzitu. Dle hierarchie našich priorit si stanovujeme, na které podněty reagovat budeme a na které zase ne. Zda si s člověkem, kterého pozdravíme na ulici, vyměníme pouze pohled nebo přidáme i úsměv. Zda se rozhodneme zareagovat na leták s reklamou na hrnce, který nám byl vhozen do schránky, pozitivně a tento hrnec si půjdeme koupit či z letáku uděláme podložku na škrabání brambor.

Každý máme obranný systém, na jehož základě se naše tělo nenechá přetížít pro nás zbytečnými informacemi. Dochází k tzv. přirozené selekci, kdy si, jak už bylo zmíněno výše, vybíráme, jak s příchodem podnětem naložíme. (*Mikulaščík, 2003*)

### ► Pravidlo obsahu sdělovaného

Dalším pravidlem je obsahová úroveň sdělovaného. Zda informace pro člověka není vytržena z kontextu nebo z události, o kterých nic neví. Jedním z pravidel je vkládání záměru a postoje do sdělované informace. (*Mikulaščík, 2003*) V informaci se projevuje citový vztah, postoj k problému a člověku nebo skutečnosti, které jsou často sdělovány neverbálně.

Komunikace by měla mít také nějaké epizodické uspořádání. S každou informací si člověk postupně vytváří představu o přítomnosti, minulosti a budoucnosti dané situace. Mikulaščík se dále zmiňuje o hlavní smlouvě v komunikaci, což je naše role ve vzájemném vztahu, která určuje, co je správné, normální, žádoucí. (*Mikulaščík, 2003*)

V sociálním kontaktu se nevyhneme souboru předpokladů, očekávání a pravidel, kdy máme nějaké naučené chování, životní scénář, zvnitřněná pravidla daná výchovou. V nemalé míře hraje roli kulturní model, široké spektrum vztahů vymezených kulturou. Roli zde hrají ideologické, politické, mytologické a náboženské normy a celkový kontext dané kultury.

Tento soubor pravidel nás nutí držet se v určitých mezích, když chceme dosáhnout požadovaného cíle. Je-li komunikace náročná a dlouhá, častěji dochází ke komunikačním šumům a nedorozuměním. Sdělování není jednostranná záležitost, jak již bylo řečeno, ale vzájemné působení mezi komunikujícími. Ovlivňují je nejen jejich vztahy, ale také vlastní osobnost a životní zkušenost.

## 19 Komunikační dovednosti

K interpersonální komunikaci je potřeba určité dovednosti. De Vito (2008) hovoří o **dovednosti prezentovat sám sebe** jako člověka sebejistého a sympatického. Komunikační dovednost řadíme mezi vlastnosti pozitivní a pro určité typy práce přímo vyhledávanou (např. v oblasti lidských zdrojů, v obchodní oblasti, vedení nebo školení lidí apod.)

Další dovedností je **dovednost vztahová**, která nám pomáhá navazovat vztahy přátelské, pracovní či milenecké, dozvídat se více o sobě navzájem a vytvářet tak vazby.

Dovednost vést rozhovory a pohovory je jedna z těch dovedností, která je velmi náročná pro kohokoliv, nejen pro lidi s postižením. V této oblasti je důležité umět získávat informace, umět je předávat, umět se úspěšně předvést, což je velmi důležité hlavně ve chvílích, kdy chceme získat např. nějaké pracovní místo.

Jedna z dalších dovedností je **umění vůdcovství**, kdy dokážeme být dobrým vůdcem či efektivním členem různě zaměřené skupiny. Na to navazuje dovednost prezentace, která s sebou nese schopnost sdělovat informace a ovlivňovat skrze ně postoje, chování, názory a pohledy na situace, lidi a události.

K dnešní velmi pokročilé době patří mediální gramotnost. Právě media a kybernetika nám sdělují mnoho zpráv, ovlivňují nás. Naší dovedností by mělo být kriticky dokázat rozeznat co je či není pro nás podstatné, vhodné či vkusné. *(De Vito, 2008)*

Jak již bylo řečeno, komunikace je proces a zachytit ji je velmi těžké. Děje se v určitém čase, prostoru, náladě a pro všechny tyto aspekty je neopakovatelná stejně jako okamžiky v životě. Ve chvíli, kdy pochopíme, že nejde pouze o produkt, který nám byl sdělen, ale že mu předcházelo mnoho myšlenek, podmínek a vlivů, daleko lépe porozumíme sdělovanému.

Komunikace je proces vzájemného se ovlivňování a působení. Potřebujeme být součástí komunity a společnosti a k tomu je potřeba dokázat se dorozumět a porozumět si. Ve vzájemné komunikaci chceme dosáhnout sebeprosazení nebo najít u druhého oporu či ho přesvědčit. Každý tento akt má svůj účel, jenž nemusí být vždy naplněn dle představ komunikujících. *(Mikulaščík, 2003)*

Dle lektora komunikace Musila (2009) **jsme všichni obětí očekávání**. Neustále od nás někdo něco očekává. Očekává se od nás, že se budeme chovat slušně, dodržovat pravidla, budeme oporou slabším a budeme umět okamžitě reagovat na vzniklou situaci. Učitel očekává výkon od žáka, rodič od svého dítěte, očekáváme určité jednání od svých přátel, od svého zaměstnavatele či číšníka v restauraci. Toto se týká i lidí s postižením. Může se stát, že naopak očekáváme příliš málo na základě neznalosti možností člověka s konkrétním postižením. Člověk s postižením se často stává obětí stigmatizace, kdy mu okolí přisuzuje vlastnosti, dovednosti, či omezení, která souvisí pouze s představou o jejich postižení, ne s realitou. Představa o postižených se tvaruje ve společnosti prostřednictvím médií, tisku nebo naopak úplné neinformovanosti. To vede k vlastnímu dotváření obrazu o lidech s handicapem. Dopad to může mít jak na vlastní sebepojetí jedince s postižením, tak na jeho vztah k okolí.

### K doplnění:

*„Například žák, který se pravidelně každé všední ráno se všemi vítá s veselou náladou, vstoupí jednou do třídy a ostatní nepozdraví. V daný moment je jeho chování neočekávané (ne dle pravidel) a stává se pro ostatní žáky signálem pro to, že se stalo něco neobvyklého. Jak ostatní zareagují závisí na vzájemných vztazích mezi žáky, jejich vyspělosti a náladě, osobnosti jednotlivých členů třídy a jiných aspektech.“*

Důležité je také si uvědomovat v jaké roli a v jakém vztahu ke zmíněnému jsme. Vztahy a role mají svá určitá schémata a pravidelnost. V interpersonálních vztazích i interpersonální komunikaci platí určitá pravidla.

Například, když jdeme do obchodu, očekáváme určitý způsob chování prodáváče k nám, jako k zákazníkovi.

Nedodržování pravidel v komunikaci může být také signálem pro neobvyklou situaci, v závislosti na níž se mění i chování a komunikace.

## 20 Neverbální komunikace

Neverbální komunikace je spíše konativního rázu, kdy za nás mluví naše tělo. Reagujeme na určité situace prostřednictvím naší vnější schránky. Pomocí gest, mimiky či postojů vyjadřujeme emoce spojené s průběhou situací.

„Já se po Tobě budu dívat, ale ty nebudeš nic říkat. Řeč je pramenem nedorozumění.“ (*Saint-Exupéry, 2005, s.53*)

Prostředkem neverbální komunikace je tělo, které místo slov využívá mimiky, gestiky, postoje apod. Nebývá tolik kontrolována jako verbální stránka komunikace. Sděluje nám určitou informaci, která nám může prozradit postoj či pocit člověka k informaci či situaci. Na toto téma vyšla spousta článků a publikací. Řeč těla je stále záhadou, ale i přesto se mnoho autorů pokouší naši komunikaci beze slov kódovat a najít v ní nějaký systém (např. člověk, který si zkříží ruce a nohy je uzavřený a drží si odstup). Tyhle postoje však nelze brát jako dogma. Skácel (*in Klapetek, 2008*) trefně poznamenává, že **tendence porozumět neverbálnímu projevu pramení z nedůvěry v pravdivost mluveného slova**. Naše neverbální stránka se doplňuje s naší komunikací verbální, kdy může sdělovaný projev svou mimikou, gestikou, postojem či činem podpořit nebo na druhou stranu popřít. V tom případě se však může stát, že komunikant, ke kterému sdělená informace došla, může být poněkud zmaten. Řekneme-li někomu jak jsme šťastni, že došel a v obličeji máme kamenný výraz, těžko bude přichodit věřit, že tomu tak skutečně je.

Člověk má tendenci nevědomě sledovat projevy chování osoby, se kterou komunikuje. Dogmaticky však přisuzovat postojům, gestům či mimice jedno vysvětlení nelze. Za slovem, jež sdělujeme, se ukrývá spousta podnětů, které sdělované ovlivňují. Mezi nezákladnější vlivy patří minulost osoby, její zkušenosti, vztah k osobě či osobám, s nimiž komunikuje, osobnostní předpoklady, sebehodnocení, motivace sdělovat a v neposlední řadě také kultura, ve které osoba vyrůstala.

Nejen kultura země, ale také kultura rodiny ovlivňuje jednotlivce v tom, jak reaguje a tím ovlivňuje i jeho neverbální složku komunikace. Z rodiny a od konkrétních členů se jednotlivec názorně učí, přejímá gesta, postoje. Rodiče jsou zdrojem informací o vnějším světě. Rodičovské vzorce chování, předávání hodnot a bezpečí v rodině, to vše může jednotlivce ovlivnit v jeho způsobu reagování a komunikaci.

Důležitou součástí v oblasti našeho projevu je osobnost komunikátora. Lidé nabití energií používají daleko více gestikulaci a podporují svůj projev. Jiní mají tendenci být úzkostní a spíše se uzavírají do sebe, proto je jejich projev tomu také odpovídá.

Jednotlivce také ovlivňuje jeho vztah k lidem, důvěra a předchozí zkušenosti.

### K doplnění:

„Dcera Marie Terezie jménem Marie Kristýna patřila dle historiků k oblíbeným této významné panovnice. Což panovnice svým jednáním dávala velmi najevo např. jako jediné z jejich mnoha dcer dovolila Kristýně vzít si muže z lásky a ne z důvodů politických. Ostatní sourozenci na ni velmi žárlili. Marie Kristýna o svých výhodách věděla a s ostatními sourozenci jednala povýšeně. Jejich vzájemná komunikace byla ovlivněna kulturou dané rodiny a subjektivním hodnocením autority.“

Při sdělování **spojujeme verbální a neverbální sdělení**, aby co nejlépe vyjadřovala naše myšlenky. Při řeči se např. usmíváme, mračíme, dáváme najevo náš postoj ke sdělovanému. Verbální sdělení můžeme tak neverbálním zdůraznit, tím, že zvýšíme hlas, máme výraznou gestikulaci, či dokonce uhodíme pěstí do stolu nebo se dlouze díváme člověku do očí.

**Neverbální komunikace může být také doplňkem komunikace verbální**, například při sdělování nesouhlasu vrtíme hlavou nebo při dotazování zdvihneme obočí.

**Popírání** je forma sdělení, kdy verbální sdělení nesouhlasí s neverbálním. Může to být záměrné, například když na někoho mrkneme, čímž např. naznačujeme, že sdělovaná informace je myšlena jako legrace nebo ironie.

Tělo nám pomáhá tok komunikace řídit a regulovat. Pomocí gest můžeme posluchače vyzvat, aby se utišili nebo během pomlky ve sdělení navážeme oční kontakt s ním a myšlenku zdůrazníme.

V některých případech je možné gestikou nahradit verbální sdělení, např. zdvižený palec ve smyslu souhlasu či pochvaly. Různé kultury mají různá gesta, kterými něco sdělují. Na světě můžeme najít gesta či náznaky v mimice, která jsou stejná, ale v různých kulturách mají rozličný význam. (*De Vito, 2008*)

Pro příklad, v Anglii, když spojíte palec a ukazováček a vytvoří se vám otvor jako O, znamená to „OK“, tedy souhlas ve významu „je to v pořádku“. Na jihu Francie ve vinném sklípku však stejné gesto znamená, že víno, které vám vinař podal je nulové, tedy špatné. (*Musil, 2009*)

Nedílnou součástí naší komunikace je také zevnějšek, to co si oblékáme, jak dbáme na hygienu, jaký volíme sestřih vlasů. Tyto věci za nás mluví a lidé si o nás na jejich základě vytváří obrázek. Zde také mohou vznikat chyby v komunikaci, kdy si vytvoříme na základě zevnějšku představu o člověku. Časté bývá vyjadřování postojů pomocí oblečení či sestřihu vlasů, nejrůznější hnutí a opoziční skupiny měli své specifické oblékání (např. hippies nebo v současné době tzv. Emo styl), dříve si muži nechávali narůst dlouhé vlasy a vousy (např. rockeři), hnutí skinhead se vyznačuje vyholenou hlavou a agresivním stylem v oblékání.

Na základě těchto poznatků si o lidech vytváříme dojmy, dle tělesných rozměrů, barvy pleti, výše zmíněném stylu oblékání. Co nám dále upoutává pozornost je úsměv, zrakový kontakt apod. Všechny tyto aspekty působí na naši mysl, kde si vytváříme o daném člověku dojem.

V neverbální komunikaci také využíváme jednotlivé orgány. Oči jsou smyslový orgán, který nám podává informace o okolním světě, vidíme věci, lidi, zvířata, ale také pohyb i vzájemnou komunikaci. Viděné a slyšené nemusí být vždy v harmonii, odezírání má kolikrát daleko větší výpovědní hodnotu. Oko je lepším informátorem, vidíme gesta, světelná znamení i symboly. Oční nervy obsahují osmnáctkrát více neuronů než nervy sluchové, dokáží tedy vést i více informací najednou. O oku se říká, že je oknem do duše. Oči jsou velmi výrazným bodem na tváři, jsou v nich čitelné pocity štěstí i zármutku. Oči nám poskytují mnoho informací, např. když na někoho mrkneme, či když se na někoho či na něco dlouze díváme, může to být vzbuzený zájem. Pomáhají nám odezírat, sledovat co druhý říká nejen sluchem, ale i pohledem na jeho rty. Ve chvíli kdy se k nám komunikátor otočí zády a mluví, naše vnímání se zhorší. Pokud se řečník, učitel nebo moderátor na posluchače nedívá, odvede jeho pozornost a posluchač výklad vnímá s menší intenzitou. (*Linhartová, 2007*)

Oční kontakt se liší dle kultury, ve které se komunikující nachází. Lidé jiné kultury si pak oční kontakt mohou vykládat jiným způsobem, než bylo původně zamýšleno.

Zde narážíme na komunikaci lidí se zrakovým postižením. Je docela časté, že si člověk neuvědomuje spoustu aspektů, které s sebou toto postižení nese. O tom více v kapitole komunikace, právě s lidmi s tímto postižením.

**Mimika signalizuje emoční prožitek mluvcího.** Vyjadřuje momentální psychický stav, ale také relativně stálý emoční výraz. Mimika nemusí vždy stoprocentně souhlasit s prožitkem. Někdo se usmívá, když je mu vyhubováno, což může být určitá forma obrany. Při přemýšlení někteří jedinci vypadají jako by se zlobili apod. Jsou mimické výrazy, které jsou dobře rozpoznatelné některé hůře, je dobré dát však na interpretaci sledovaného neboť mnoho „vyčtených“ informací z výrazů tváře mohou být jen naše vlastní domněnky. U lidí se zdravotním postižením je mimika ovlivněna taktéž jejich vadou, nemusí zcela souhlasit s jejich vnitřním prožíváním. Abychom však tyto výrazy tváře mohli u daného člověka správně dekodovat, je třeba ho lépe poznat, ještě před tím než si začneme dělat o člověku obrázek.

Někteří autoři rozlišují **dvě obličejové zóny**, které reagují na emoce. Překvapení se nejvíce projevuje na čele, ale zapojeny jsou i oči a ústa, radost je znatelná na dolní polovině obličeje, tedy na ústech, ale můžeme ji pozorovat i na očích. Máme i druhy smíchu, které rozeznáváme. Upřímný smích, který je většinou nekontrolovaný a otevřený naproti tomu smích sarkastický by se spíše dal nazvat posměchem. V mimice je spousta drobných nuancí, které lze dekodovat až při setkání s daným člověkem. (*Mikulaščík, 2003*)

Důkazem, že určité emoce mají většinou svůj daný výraz, jsou tzv. „smajlíci“, používání při kybernetické komunikaci (např. smích, překvapení, hněv, smutek apod.).

### K doplnění:

*„V práci s klienty často využívám techniku sochy emocí, kdy se klienti po zaznění gongu postaví a výrazem tváře vyjádří určenou emoci, většina se shodují jak ve výrazu tváře, tak v postoji.“*

Jsou emoce, které lze dekodovat velmi snadno. Naproti tomu máme emoce, které se velmi nesnadno interpretují a tím pádem i dekodují. Dle tvrzení a výzkumů některých odborníků dokážeme jasně vyjádřit a dekodovat emoce jako štěstí, překvapení, strach, hněv, smutek, odpor (znehucení), opovržení, zájem (*Ekman, Friesen, Ellsworth in De Vito, 2008*). Výzkumy také zjistily, že dívky jsou v dekodování emocí v mimice daleko schopnější než chlapci. (*Hall, Argyle in De Vito, 2008*)

Další součástí naší neverbální komunikace, kterou sledujeme, je gestika. Za gestiku považujeme všechny záměrné pohyby rukou, hlavy, případně nohou, které mohou dokreslit verbální sdělení. **Gesta mohou být používána jako ilustrace.** Kdy „dokresluje“ verbální výklad. Ukazujeme směr, „popisujeme“ tvar. Ilustračních gest je celá řada. Gesta mohou být také regulátory chování, kdy například ukazujeme na někoho prstem, že nedává pozor apod.

A samozřejmě také již zmíněné znaky, které jsou velmi ovlivněné kulturou, např. palec vzhůru u nás znamená číslo jedna nebo vítězství naproti tomu v Austrálii je to neslušné gesto vyjadřující odpor k druhému.

Naši verbální stránku komunikace však nedoprovázíme pouze mimikou, gesty, celkovým vzhledem, ale také svými postoji a naším pohybem v prostoru. Termín **posturika** sebou nese držení těla, napětí a uvol-

nění v těle, polohu rukou, hlavy, jestli se krčíme či stojíme vzpřímeně. Tím vším dáváme najevo svůj vztah k druhému, k situaci či k věci. Můžeme také pozorovat souvztažnost dvou těl, jak na sebe reagují. Lze také vypořozovat, jaký je mezi nimi asi vztah. (*Mikulaščík, 2003*)

**Proxemika** je pojem, který označuje naši vzdálenost při komunikaci. Známe z nejrůznějších publikací čtyři základní prostorové vzdálenosti: intimní, osobní, společenskou a veřejnou.

Zde také narážíme na problematiku postižení. Lidé s tělesnou vadou se v prostoru budou pohybovat rozdílně, ve společnosti často nezvyklým způsobem. Častěji jsou v intimním kontaktu s konkrétními lidmi, jelikož jsou odkázáni na jejich pomoc, proto i vnímání této problematiky je rozdílné. Ale jako většina z nás potřebují mít své teritorium, které jim zprostředkuje bezpečí, a měli bychom si dávat pozor v zasahování do něj.

Nedílnou součástí je **haptika**, tedy dotyková komunikace. Hmat se rozvíjí dříve než jiné smysly. Dítě vnímá dotykové podněty už v děloze a poznává pak svět na základě dotykového prozkoumání. Zde také velmi působí kultura. Rozdílně se sebe dotýkají lidé v Africe a na severu Evropy. Samozřejmě se dotyky liší hlavně v závislosti na fázi vztahu daných lidí.

Významy dotyků jsou různé. Dotykem můžeme vyjádřit pozitivní emoce jako podporu, ocenění, náklonnost či se dotykem pokoušíme ovládat. Usměrnujeme chování, postoje a pocity druhého. Mezi rituální dotyky patří pozdrav a loučení, které je taktéž kulturně podmíněné, jde o podání ruky, odejmutí či polibek na tvář.

Dále můžeme určité dotyky nazývat funkčními, kdy např. někomu sundáme smítko z obličeje, také doktoři používají tzv. funkční dotyky, jež jim pomáhají k zjištění diagnózy.

Stejně tak jak se dotýkáme my, dotýkají se lidé nás. Známe však ze svých zkušeností, že jsou lidé a situace, kdy nechceme, aby se nás dotyčný dotýkal. Vyhýbání se dotykům je podmíněno pohlavím, věkem, kulturou a zkušenostmi. (*De Vito, 2008*)

Lidé s fyzickým či kombinovaným postižením jsou daleko více vystaveni situacím, kdy se jich někdo dotýká (např. lékař, asistent).

### **K doplnění:**

„*Chlapec miluje dívku a donese jí kytici.*“

**Chronemika** je další pojem patřící do neverbální komunikace, je to způsob jak si strukturujeme čas ve vztahu k druhým. Zda protahujeme rozhovor s konkrétním člověkem, abychom mu byly na blízku, či ho zkracujeme, abychom se s ním nemuseli déle bavit.

Také naše vnímání minulosti je rozdílné od přítomnosti. Tuto tendenci můžeme sledovat u starších lidí, kteří mají často pocit, že dříve se věci dělali lépe. Také naše schopnosti plánovat vypovídají o naší osobě velkou měrou. (*Mikulaščík, 2003*)

Mluvíme-li o čase věnovaném druhému, je tady také důležitá komunikace činy.

**Komunikace činy** a jednáním. Naše činy mohou potvrzovat či popírat to, co říkáme.



## 21 Verbální komunikace

Verbální komunikací je myšleno vyjadřování pomocí slova, prostřednictvím jazyka. Komunikace verbální může být jak mluvená tak i psaná, zprostředkovaná či přímá. Hlavní je, že je nezbytnou součástí sociálního života.

Člověk, jenž je nějakou dobu separován od ostatních a není mu umožněna komunikace, bývá tímto faktem deprivován.

Význam slov je v komunikaci dotvářen již zmíněnými neverbálními prostředky, slova se tedy nedají od neverbálních složek komunikace oddělit. (*Mikulaščík, 2003*)

Dle De Vita (*2008*) rozdělujeme komunikaci na denotační a konotační, kdy denotace se vztahuje ke konkrétnímu termínu, k tomu co vyjadřuje jenž lidé hovořící společným jazykem přepisují určitému slovu. Konotace se vztahuje k subjektivnímu a emocionálnímu významu. Pro lékaře má např. slovo „smrt“ jiný význam než pro matku zemřelého.

Ve verbálním sdělení se odráží naše jazyková vybavenost, mentální úroveň nebo znalosti oboru, o kterém se mluví. Sdělení jsou ovlivněna kulturou, pohlavím, věkem člověka, jeho výchovou i osobností.

Mezi významnou část verbální komunikace patří také rétorika. Rétorika je dle Musila (*2009*) umění vést řeč s lidmi a k lidem. Rétorika učí prostřednictvím přesvědčivého jazykového projevu dospět k nejlepší alternativě jednání. Základem úspěšné rétoriky je umění vést dialog (tedy z řeckého slova dia = skrze, logos = slovo). (*Musil, 2009*)

Skrze slova najít společnou řeč, sdělit si a přijímat sdělované, nalézat způsoby řešení, poznávat nové, učit se a také bořit mýty, to vše sebou přináší naše ryze lidská komunikace.

## Použitá a doporučená literatura

De Vito, J. *Základy mezilidské komunikace, 6.vydání*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2018-0

KLAPETEK, M. *Komunikace argumentace rétorika*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2652-6

LINHARTOVÁ, V. *Praktická komunikace v medicíně pro mediky, lékaře a ošetřující personál*. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1784-5

MIKULAŠTÍK, M. *Komunikační dovednosti v praxi*. Praha: Grada Publishing, 2003. ISBN 80-247-0650-4

SAINT-EXUPÉRY, A. *Malý princ*. Praha: ALBATROS, 2005. ISBN 978-80-00-01462-3

ŠTĚPÁNIK, J. *Umění jednat s lidmi 2 Komunikace*. Praha: Grada Publishing, 2005. ISBN 80-247-0844-2

THIELE, A. *Jak na „špinavé“ intriky a útoky v komunikaci, Úspěšná argumentace ve stresu*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-3310-4

VÝROST, J., SLAMĚNÍK, I. (Eds.) *Sociální psychologie 2.přepřacované a rozšířené vydání*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-1428-8

KLIMEŠ, L. *Slovník cizích slov*. Praha: SPN – pedagogické nakladatelství, 2005. ISBN 80-7235-272-5

Seminář *Sociální komunikace* pod odborným vedením R. Musila (24.–25. 10. 2010)

# Komunikace a lidé s mentálním postižením

---

LUCIA PASTIERIKOVÁ | VOJTECH REGEC

„Přibližně každých 20 sekund, se někde na světě narodí mentálně postižené dítě a takovéto dítě se může narodit každému. Kterýko-li člověk může onemocnět nebo se poranit tak, že začne ztrácet svou mentální kapacitu“ (*Bajo, Vašek, 1994, s. 1*)

Představte si následující situaci. Jste na koupališti, odpočíváte po několika odplavených bazénech a zároveň sledujete okolí. Pozorujete akvabely nebo potápěče na tréninku, lidi, jak mezi sebou hovoří, jak se chovají, jak se tváří... A najednou z dámských šaten vychází slečna jen v spodním díle plavek. Horní díl plavek drží v ruce a nešťastně hledá někoho, kdo by jí přišel na pomoc. Její mírně shrbená postava, kývavý pohyb těla a zvláštní výraz tváře jsou jasným znakem, že s tímto člověkem není něco v pořádku, že je postižený. Mentálně postižený. Co vám v této chvíli probleskne hlavou? Začnete se smát nebo odvrátíte tvář? A nebo budete mít chuť jí pomoci? I když se Vám to může zdát neskutečné, je to příklad z reálného života. Abyste uměli podobné situace zvládat a uměli správně reagovat při kontaktu s člověkem s mentálním postižením, k tomu vám budou sloužit následující řádky.

Zkusili jste se někdy vcítit do kůže postiženého člověka? Představit si, jak se cítí neslyšící nebo nevidomý člověk je v tomto smyslu relativně lehké. Stačí si jen na chvíli zacpat uši nebo zavřít oči a vyzkoušet si jak „chutná“ ticho či tma. Jak překonává bariéry člověk na vozičku a nebo jak vnímá svět člověk, který se nemůže pohnout, je něco, co si též dokážeme vhodným nasimulováním představit. Ale jen těžko můžeme namodelovat situaci, jak se cítí člověk s mentálním postižením.

A právě tato příručka by vám měla pomoci v tom, jak porozumět člověku s mentálním postižením a měla by vám poskytnout základní pravidla a rady, jak s daným člověkem komunikovat. Možná si říkáte, že to nepotřebujete, že nemáte v rodině nebo v blízkém okolí někoho s tímto postižením a ani v práci nepředpokládáte, že byste s člověkem s mentálním postižením přišli do kontaktu. Ale možná už v nejbližších dnech, či později se setkáte s někým, kdo se ve svých projevech a postojích bude odlišovat od většiny lidí. Možná ho přejdete bez povšimnutí a nebo naopak, podíváte se na něj se zájmem, či lidskostí. Možná Vám hlavou probleskne, že byste mu rádi pomohli, popovídali si s ním, ale nevíte jak. A to je právě důvod, proč je vhodné si tuto příručku přečíst.

## 1 Mýty o lidech s mentálním postižením

Ještě předtím, než přejdeme k samé podstatě charakteristiky člověka s mentálním postižením, poukážeme na některé mýty, které znepříjemňují život lidem s postižením a vy se s nimi můžete běžně setkat (a lehce jim podlehnout).

### **Mýtus:**

*Lidé s mentálním postižením jsou jako „dětí“, a jako s dětmi s nimi musíme i jednat.*

### **Skutečnost:**

*K tomuto omylu může přispět chybná interpretace zprávy z psychologického vyšetření, ve které se uvádí tzv. „mentální věk“. I když intelektové schopnosti odpovídají normě pro mladší vývojové období, nemůžeme to tvrdit, že se osoba bude chovat jako vývojově mladší. Lidé s mentálním postižením jsou úplně normální lidé jako ostatní. Liší se jenom jiným způsobem zpracování informací. Citlivě reagují na křivdu, na podceňování a nedůvěru v jejich síly.*

### **Mýtus:**

*Člověk s mentálním postižením (a nebo s postižením obecně) je pro rodinu neštěstím.*

### **Skutečnost:**

*Každá rodina je jedinečná svoji strukturou (vztahů, komunikace, rozdělení moci apod.), atmosférou, pravidly a tradicemi soužití. Každý člen rodiny ovlivňuje další členy a sám je jimi ovlivňován. Člověk s postižením také může být pro rodinu obohacením.*

■ „Osoby s Downovým syndromem nás mohou naučit, že za použití kvality jako míry vztahu se dostaneme do rozměru, kterému se kvantita nemůže vyrovnat. „Downici“ nás přijímají takové, jací jsme, mají nás rádi pro nás samotné. Skutečné poznání Downova syndromu nás může obohatit. Můžeme ucítit hluboký smysl (ocenění) toho, že jsme měli příležitost setkat se s takovou osobou. Hodnota osob s Downovým syndromem je zakořeněna v jejich humanitě, v jejich lidské jedinečnosti. Jde o lidi s vrozenou lidskou hodnotou.“ (Pueschel, in Švingalová, 2002, s. 16) ■

### **Mýtus:**

*Lidé s mentálním postižením jsou agresivní, nevyzpytatelní a nebezpeční.*

### **Skutečnost:**

*Významným argumentem daného tvrzení je předpoklad, že si tihle lidé nedokážou vždy přesně uvědomit důsledky svých projevů vzhledem k situaci. Neumí přesně odhadnout svou sílu, nedokáží využít motorickou obratnost a přijatelným způsobem vyjadřovat své emoce. V této souvislosti je potřebné konstatovat, že mentální postižení sice předpokládá odlišnosti v psychice a v chování, což však neznamená, že jsou tyto odlišnosti patologické. Označit člověka s mentálním postižením za nebezpečného je stejně nesprávné jako označit za nebezpečného kohokoliv jiného. Situace, kdy se člověk s mentálním postižením projevuje nebezpečně, může vycházet i z nevhodného přístupu ze strany okolí.*

### **Mýtus:**

*Lidé s mentálním postižením nejsou schopni se vzdělávat.*

### **Skutečnost:**

*Osoby s mentálním postižením jsou schopni se vzdělávat a v dostatečně podnětném prostředí nás můžou překvapit svými schopnostmi, nadáními, talentem a možnostmi. Důležité je poskytnout jim vhodný vzor, dávat jim pozitivní zpětnou vazbu a vhodným způsobem je motivovat. V minulosti byly osoby s mentálním postižením označovány jako nevzdělavatelné a nevychovatelné. Dnes už víme, že to není pravda. Každý je schopný být vychovatelný a vzdělavatelný v rámci svých možností. Pro lidi s mentálním postižením existují základní školy speciální a základní školy praktické pro dosažení základního vzdělání, odborná učiliště a praktické školy pro dosažení odborného vzdělání, speciální kurzy a večerní školy, které jsou určeny hlavně k procvičování nabytých schopností a dovedností. A nemůžeme opominout ani speciální rekvalifikační kurzy, které otvírají lidem s postižením nové možnosti uplatnění na trhu práce.*

■ „...Od učení moudrosti a vzdělávání ducha nesmí být nikdo vyjímán, neřku-li vzdalován... Není tedy nikoho, komu by moudrost nebyla potřebná, i když jeden je postaven na vyšší stupeň než dru-

hý, nikdo nesmí být zanedbáván zcela... Je otázka, zda tedy i slepí, hluchí a zaostalí (jimž se totoží pro ústrojný nedostatek nemůže něco dostatečně vštípit) mají býti přibírání ke vzdělávání? Odpovídám: 1. Z lidského vzdělávání se nevynímá nic, leč nečlověk. Pokud tedy mají účast na lidské přirozenosti, potud mají míti účast na vzdělání. Ba spíše tím více pro ně větší nutnost vnější pomoci, když si příroda pro vnitřní nedostatek nemůže dosti pomoci sama. Poněvadž je tedy vždycky někudy poskytnout přístup k rozumné duši, má se světlo vpouštět tudy, kudy je možno. Není-li však vůbec nikudy přístup, pak teprve má být takový ponechán svému tvůrci. (Ale nevím, zda byl někde spatřen takový pařez, ve kterém by duše, utvářejíc zárodek, tj. tvořící si příbytek a nástroje, neoponechala si žádného výhledu navenek a žádného přístupu k sobě). (Komenský in Kozáková, Valenta, 2006)

### **Mýtus:**

*Lidé s mentálním postižením nejsou schopni samostatného života a potřebují neustálý dohled a pomoc.*

### **Skutečnost:**

*Lidé s mentálním postižením jsou schopni samostatného života, jsou schopni pracovat i samostatně bydlet. I když někdy je potřebné jim poskytnout jistou míru pomoci a podpory.<sup>1</sup>*

■ Při jedné návštěvě kojeneckého ústavu mě velmi překvapila návštěva mladé maminky s lehkou formou mentálního postižení, která, jak jsme se později dozvěděli, chodívala pravidelně každý týden na konzultace týkající se péče o dítě. Někteří lidé (z intaktní populace) by si mohli brát z ní příklad.

### **Mýtus:**

*Člověk s mentálním postižením není schopný se samostatně rozhodnout, proto potřebuje vedle sebe někoho, kdo bude rozhodovat za něj.*

### **Skutečnost:**

*I člověk s mentálním postižením je schopný se rozhodnout, jen v některých situacích potřebuje podporu, aby si mohl sám vybrat z nabízených možností. Tato podpora by však neměla omezovat jeho svobodu či individuální růst.*

### **Mýtus:**

*Člověk s mentálním postižením si neuvědomuje svoji odlišnost.*

### **Skutečnost:**

*Opak je pravdou. Nejen, že si člověk s postižením svoji odlišnost uvědomuje, ale je schopný o ní i hovořit. Člověk s postižením vnímá postoje okolí vůči svojí osobě častokrát mnohem citlivěji než by si jich všiml za normálních okolností, protože je v pozici odlišného, často závislého, vzbuzujícího všelijaké emoce. (Vágnerová, Hadj-Moussouvá, Štech, 2001)*

<sup>1</sup> **Podporované bydlení** je sociální služba poskytovaná osobám se zdravotním postižením, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné osoby; služba se poskytuje v domácnosti osob. Služba obsahuje pomoc při zajištění chodu domácnosti, výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, terapeutické činnosti a pomoc při prosazování práv a zájmů. Služba se poskytuje za úplatu (Zákon č. 108/2006 Sb.)

■ Při studiu na vysoké škole jsem se občas účastnila volnočasových aktivit pro lidi s mentálním postižením. Při jenom takovém setkání jsem se na začátku zeptala jednoho dospělého účastníka, jak se má. Jeho odpověď mě pobavila a zároveň mi dala podnět k zamyšlení: „Až na ten rozum to je dobré“....odpověděl s úsměvem na rtech Vladko. ■

Porozumění a uchopení vlastní pozice v životě ve svém vnitřním světě předpokládá jistou úroveň integrace a kvalitu činnosti v oblasti psychických procesů. U lidí s mentálním postižením jsou psychické procesy výrazně odlišné od lidí bez postižení. Navzdory tomu je variabilita těchto odlišností vnímání vlastní pozice v životě tak rozmanitá, že není možné vyslovit obecně platné závěry.

Když jsem cestoval s klienty z ústavního zařízení pro mentálně postižené v trolejbusu, vyslechl jsem si jeden rozhovor, do kterého jsem se později připojil.

**Braňo:** Ty, ty víš, že jsem mentálně po-po-postižený.

**Jana:** Přestaň, Braňo! Co to vyprávíš za nesmysly.

**Braňo:** Ale, ano jsem. Ví-viděl jsem to.

**Jana:** (otočí se ke mně a říká): Vojto, že není Braňo mentálně postižený?  
Jsem zaskočený a nakonec říkám: **Braňo**, a proč si to myslíš?

**Braňo:** Protože jsem to viděl napsané.

**Já:** A kde je to napsané?

**Braňo:** Na té tabuli, kam chodím. Je tam napsáno: Domov pro mentálně postižené.

**Já:** Aha. Tak to bude asi správné, nebo ne?

**Braňo:** Ano, je to správné.

**Jana:** Aha, ale já tedy nejsem. Já tam nechodím.

### **Mýtus:**

*Lidé s mentálním postižením se nejlépe cítí mezi „svými“.*

### **Skutečnost:**

*Lidé s mentálním postižením, podobně jako i my, si hledají své přátele, partnery, kolegy. A podobně jako my, hledají u nich upřímnost, porozumění, smysl pro humor, otevřenost, komunikativnost...*

■ Zamítnutím daného mýtu byla i zkušenost z jednoho mezinárodního projektu, kterého se účastnili dospělí lidé s mentálním postižením s asistenty ze třech zemí: ze Slovenska, Německa a Itálie. Bylo úžasné sledovat, jak při navazování kontaktů a sociální integraci do různých skupin nebyla u lidí s mentálním postižením problémem ani jazyková bariéra. ■

### **Mýtus:**

*Lidé s mentálním postižením nejsou schopní milovat a mít partnerský vztah stejně jako „zdraví“ lidé.*

### **Skutečnost:**

*Láska, cit, náklonnost jsou dané všem bez rozdílu. I lidé s postižením jsou schopní lásky, i oni touží po rodině, partnerském životě, po dětech, po rodičovství... Každý člověk má právo na volbu týkající se sexuálního vyjádření a sociálních vztahů. V jejich případě se jako velice vhodná a nezbytná jeví kvalitně vedená sexuální osvěta.*

**Mýtus:**

„Zdravé“ děti nejsou ochotné přijmout mezi sebe postiženého kamaráda.

**Skutečnost:**

Právě děti jsou těmi, kteří nehledí na postižení, ale přijímají mezi sebe kamarády bez předpoklů, bez zábran. Právě oni jsou těmi, kteří ho přijímají úplně přirozeně a nejsou „sešňorované“ nějakými nesmyslnými pravidly.

Když mluvíme o mýtech a předsudcích, tak právě ty jsou největší bariérou, s jakou se lidé mentálním postižením setkávají. A právě to, jak se na ostatní díváme, se odráží v tom, jak se k nim budeme chovat. Stejně tak se konec konců i oni budou chovat k nám, protože na naše chování přirozeně reagují.

## 2 Charakteristika osob s mentálním postižením

### *Každý z Vás se už určitě s člověkem s mentálním postižením setkal. Jak byste ho charakterizovali?*

Pokud chceme odpovědět na otázku „Kdo je člověk s mentálním postižením?“, musíme se odpoutat od zažitých mýtů a přistupovat k nim jako k sobě rovným partnerům.

Lidé s mentálním postižením jsou velmi heterogenní skupinou s celou řadou odlišností. V určitých situacích potřebují víc podpory než lidé bez postižení, ale míra dané pomoci se liší člověk od člověka, což si vyžaduje k těmto lidem individuální přístup.

Označit někoho za člověka s mentálním postižením možno jen na základě **komplexní diagnostiky**. Důležité je vědět, že diagnostika není jen jednorázovou činností, ale systematický a **dlouhodobý proces**, který primárně využívá poznatky z oblasti medicíny, psychologie, logopedie a speciální pedagogiky. Navzdory tomu však existují některé ukazovatele (tzv. „klinické příznaky mentálního postižení“), které dávají každému člověku jisté kompetence při hodnocení člověka na základě jeho verbálních a motorických projevů.

### Proč je mentální postižení nejnepřijatelnější postižení v naší společnosti?

K zjišťování nejpřijatelnějšího a nejnepřijatelnějšího postižení z pohledu lidí intaktních (bez postižení) jsou u nás pravidelně realizované průzkumy. Téměř všechny se shodují v tom, že respondenti nejvíc odmítají takovou situaci, kdy by získali právě mentální postižení. Podle některých lidí by mentální postižení přineslo příliš velkou změnu v kvalitě života. Právě změna vlastní pozice v životě, zvýšený stupeň závislosti od okolí a ztráta kontroly nad vlastním životem představují hlavní argumenty lidí bez postižení. Jako druhý nejzávažnější byl hodnocen zrakový handicap ve své nejtěžší formě, nevidomosti. Překvapivě málo lidí uvádělo jako nejhorší sluchový handicap. (Vágnerová, Hadj Moussová, Štech, 2001)

#### **K doplnění:**

„Pokud se k tomuto problému vyjadřovali sami postižení, byly jejich názory následovně: zrakové postižení uváděli hned za mentálním defektem těžší tělesný handicap, tělesně postižení reagovali přesně naopak (tamtéž, 2001).“



### 3 Mentální retardace

Pojem mentální retardace jako zastřešující termín pro označení kategorie lidí s poruchami intelektu se začal používat v odborné terminologii už v roce 1959 (po konferenci Světové zdravotnické organizace v Miláně). Bylo potřeba sjednotit terminologii související s velkým množstvím různých termínů, které se v té době používali. Jen v našich podmínkách se vyskytovalo víc než 20 analogických pojmů mentální retardace nebo mentálního postižení. Pro lepší přehled uvádíme některé z nich:

duševně vadný, duševně úchylný, duševně opožděný, rozumově vadný, děti s chybným rozumovým vývojem, slabomyslný, oligofrenní, mentálně subnormní, mentálně nevyvinutý, mentálně opožděný, mentálně retardovaný atd. (*Bajo, Vašek, 1994*)

Termín mentální retardace je odvozený z latinského slova *mens*, což znamená mysl, rozum a **retardatio** – zdržovat, zaostávat, opoždovat. (*Bartoňová, Bazalová, Pipeková, 2007*) Existuje velké množství definic mentální retardace, například podle stupně inteligence, podle etiologie, podle vývojových období, klinických symptomů, typu či hloubky postižení.

#### K doplnění:

„V souvislosti se získanou MR si vzpomínám na docenta Baja, který dlouhé roky přednášel na Pedagogické fakultě Univerzity Komenského v Bratislavě. Dovolím si uvést příklad demence, který nám na hodinách uváděl on sám. Je to příběh chlapce, který navštěvoval běžnou základní školu a v třídě patřil mezi nejšikovnější žáky. Jednoho letního dne hráli chlapci fotbal a po náročném zápase se šli zchladit do blízkého jezera. Avšak studená voda na rozehřáté tělo způsobila zánět mozkových blan, což se podepsalo na chlapcově dalším vývoji. Chlapec začal mít problémy ve škole, které přerostly až do takového rozsahu, že musel být přeřazený do základní školy praktické. Problémy pokračovaly, nabyté schopnosti ubývaly, a přes následné přeřazení do základní školy speciální (tehdejší pomocné školy) byl nakonec umístěný v domově pro osoby s mentálním postižením (v podmínkách SR domov sociálních služeb). Úvedený příklad ukazuje, že v průběhu našeho života může nastat situace, kdy začneme svoji mentální kapacitu ztrácet.“

■ Pipeková (2006, s. 269) definuje mentální retardaci následovně: „Vývojová porucha integrace psychických funkcí postihující jednotlivce ve všech složkách jeho osobnosti – duševní, tělesné a sociální. Nejvýraznějším rysem je trvale porušená poznávací schopnost, která se projevuje nejnapadněji především v procesu učení.“ ■

Švarcová (2006) chápe mentální retardaci jako snížení rozumových schopností, které se v psychologii uvádí pod termínem **inteligence**<sup>2</sup>.

V rámci problematiky mentální retardace se setkáme s pojmy:

- **vrozená mentální retardace**<sup>3</sup> – představuje poškození, odchýlení struktury nebo odchýlný vývoj centrálního nervového systému (CNS), které vzniká v prenatálním (předporodním), perinatálním (v době porodu) a nebo v časně postnatálním období, nejpozději do druhého roku věku života.
- **získaná mentální retardace – demence** – zastavení, rozpad mentálního vývoje dítěte, které nastává po druhém věku roku života.

2 „Inteligence – schopnost chápání, samostatného myšlení, řešení situací, ve kterých není možné použít návykové chování“. (kol. autorov, 1997, s. 409)

3 Vrozená mentální retardace je známa také pod pojmem oligofrenie (slabomyslnost). Tento pojem však ustupuje do pozadí. (Valenta, Kozáková, 2006)

Příčinou můžou být různé druhy chorob, úrazy mozku a nebo pozdější vývojová porucha CNS. Demence je charakterizována nerovnoměrným úbytkem intelektových a kognitivních schopností. Mezi příznaky patří zvýšená citlivost, únava, emocionální instabilita, výkyvy pozornosti, poruchy paměti a učení. Demence může vzniknout v každém období lidského života, jak v dětství, tak i v dospělosti či v stáří (stařecká demence). Na rozdíl od oligofrenie má demence většinou progresivní charakter (stav se zhoršuje). Daný stav se začátku může jevit jako specifická porucha učení (omezení či ztráta již nabytých schopností: dyslexie, dysgrafie, dyskalkulie, dysortografie...), která se časem prohlubuje a rozšiřuje.

### **Co si myslíte, je v populaci víc lidí s demencí nebo s vrozenou MR?**

#### **Správná odpověď:**

*Lidí s demencí je v porovnání s lidmi s vrozenou MR v populaci 4x méně.*

- **sociálně-podmíněná mentální retardace – pseudo oligofrenie anebo zdánlivá mentální retardace<sup>4</sup>** – nejde o poškození CNS, ale o nedostatečnou stimulaci dítěte v důsledku působení vnějšího nepodnětného prostředí. Projevuje se opožděným vývojem řeči, myšlení a sociální adaptace. Vlivem vhodného výchovného působení a zajištění stimulačního prostředí můžeme deficit do jisté míry upravit. Determinantami jsou však věk dítěte, jeho vrozené a dědičné dispozice, zdravotní stav. (Bartoňová, Bazalová, Pipeková, 2007)

- Extrémním případem tohoto typu postižení jsou tzv. „vlčí děti“. Jedním z prvních případů tohoto typu mentálního postižení je případ „divocha z Aveyronu“, malého chlapce, který byl v 19. století nalezený ve francouzských lesech a byl vychovávaný vlky a jako zvíře se také choval. (Valenta, Kozáková, 2006)
- Jako ilustraci „vlčích dětí“ nabízíme následující příklad:

#### **K doplnění:**

„Podle Valenty a Kozákové (2006) doporučují někteří autoři místo termínu demence dětského věku termín „deteriorizace“. Jako důvod uvádí, že demence v dětském věku se výrazně liší od demence v dospělosti. Demence v dětském věku nemá takový progresivní charakter jak v dospělosti. U dětí s demencí se střídají dynamické vývojové vlivy. Když jde o postižení relativně raně, bývá klinický obraz podobný ostatním případům MR.“

#### **K doplnění:**

##### **„Vlčí děti**

(úryvek z knihy *Výpravy za člověkem od Z.*

*Matějčka a J. Langmeiera, 1981, s. 73–76) “*

*V roce 1920 při návštěvě vesnice Godamuri nedaleko Midnapore se Singh dověděl o zvláštním lidském duchu, který straší v okolí a pohybuje se se skupinou vlků. Při bližším pátrání se mu podařilo spatřit dvě bytosti před vlčím doupětem se třemi dospělými vlky a dvěma vlčaty. Byla podniknuta zvláštní výprava, při níž dva staří vlci unikli, vlčice, která chránila mláďata, byla zabita a v doupěti byly do sítě chyceny dvě vlčí děti a dvě vlčata. Mladší děvčátko Amala, bylo asi osmnáct měsíců staré; starší, Kamala, asi osm let. Podle popsanych*

4 Valenta, Kozáková (2006, s. 23) nazývají tento druh MR jako „mentální postižení způsobené těžkou (především citovou, kulturní, sociální, senzoricou a motorickou) deprivací“.

tělesných znaků, jež ukazují na dalekosáhlé přizpůsobení životu ve vlčím doupěti, soudí známy americký psycholog a znalec dětského vývoje Arnold Veselo, že děti žily ve vlčí společnosti asi od svých šesti měsíců. Paží a rukou užívala Kamala jen k chůzi a běhání, uchopovacím orgánem zůstala ústa. Nápadná byla její mohutná ramena a silné nohy; na kolenou, chodidlech, loktech a dlaních byly mohutné mozoly. Po čtyřech běhala tak rychle, že bylo těžké chytit ji ve volném prostoru. Kůže byla mimořádně čistá, vlasy však byly slepeny v mohutnou kouli.

Děti byly nejprve ve vesnici umístěny ve zvláštní ohradě. Když se k nim však reverend Singh asi po týdnu vrátil, našel je ve zbědovaném stavu. Vesnice se skoro vylidnila – tak se jich lidé báli. V listopadu 1920 převezl je proto Singh do svého sirotčince v Midnapore, kde byla zahájena systematická převýchova, o níž vedl podrobný deník. Jen hladem byly obě děti přinuceny přijímat potravu v novém prostředí. Pily z misky zvířecím způsobem. Lidí se děsily. Dítě, které se k nim přiblížilo, Kamala pokousala. Ve dne spaly schoulené v koutku, v noci však oživily, slídily kolem a pravidelně třikrát za noc vly zcela po vlčím způsobu. Jejich hlas však nebyl lidský ani zvířecí a zprvu pracovníkům ústavu naháněl strach. Jiné zvuky děti nevýdávaly. Jen když se přiblížilo některé dítě v době krmení, Kamala výhružně vrčela a cenila zuby.

Mladší Amala dělala ve vývoji poměrně rychlé pokroky – zemřela však za necelý rok. Převýchova Kamaly postupovala jen velmi pomalu a svízelně. Po dvou letech řekla první slovo, za další dva roky obsahoval její slovník šest slov a teprve po osmi letech mluvila v krátkých jednoduchých větičkách. Za tři roky dosáhla vzpřímeného postojení, ale první kroky bez pomoci jsou zaznamenány až po šesti letech výchovné práce. V této době se již přijatelně vřazovala do dětské společnosti, byly jí svěřovány drobné služby a práce. I její citový život byl již poměrně bohatý. Zemřela na urémii<sup>5</sup> po devítiletém pobytu v ústavu, tj. asi ve svých sedmnácti letech.

Za nejvýznamnější jev v tomto případě pokládá Arnold Gesell „pomalé, ale rovnoměrné a zákonitě postupující upravování zabrděného mentálního vývoje“. Podle jeho mínění nebyly všechny vývojové možnosti Kamaly ještě zdaleka vyčerpány. Předpokládá, že její vývoj by byl ukončen asi v pětatřiceti letech, kdy by dosáhla mentální úrovně asi deseti až dvanáctiletých. Rychleji se vyvíjející Amala by dosáhla této úrovně asi v sedmnácti letech.

Musíme k tomu ovšem hned dodat, že Amalu a Kamalu nikdo odborně nevyšetřoval ani nezkoušel. Reverend Singh nechtěl děti zatěžovat všelijakými prohlídkami a dělat kolem nich rozruch. Předpokládal, že nebudou moci nikdy žít normálním životem, že se nebudou moci vdát atd. Báł se také záplavy návštěv, dotazů a dalších nepříjemností, kdyby se věci zmocnili novináři. Držel proto případ v tajnosti. Ve známost jej uvedl lékař, který ošetřoval Amalu. Reverend Singh byl poznán s Kamalou do New Yorku do Americké psychologické společnosti, ale než mohlo k této návštěvě dojít, Kamala zemřela.

## 4 Etiologie<sup>6</sup> mentálního postižení

Jak už na základě přečtených řádků můžete správně předpokládat, spektrum příčin, které působí na vznik mentálního postižení, je velké množství a k mentálnímu postižení může dojít v kterékoli etapě lidského života.

5 Urémie – hromadění dusíkatých látek v organizmu způsobené nedostatečnou funkcí ledvin (<http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/uremie-uremie>)

6 „Etiologie – nauka o příčinách vzniku chorob; původu onemocnění“ (kol. autorů, 1997, s. 253)

Příčiny můžeme dělit na:

► **prenatální příčiny**

Významnou úlohu v tomto věkovém období hrají dědičné faktory. Mezi příčiny vzniku postižení patří onemocnění matky (zarděnky, toxoplazmóza, syfilis), nezdravý způsob životosprávy matky v průběhu těhotenství (pít alkoholu, kouření, požívání návykových látek) či chromozomální aberace<sup>7</sup> (trizomie<sup>8</sup> – Downův syndrom).

► **perinatální příčiny**

Perinatální příčiny jsou ty, které vnikají v době porodu a nebo krátce po něm. Můžeme hovořit o mechanickém poškození mozku, předčasném narození dítěte a s tím spojenou nízkou porodní hmotností či asfyxií plodu (nedostatek kyslíku). Rizikové jsou porody žen po 35 roku věku.

► **postnatální příčiny**

Jde o příčiny, které se můžou vyskytnout v průběhu celého dalšího života (úrazy hlavy, klíšťová encefalitida, krvácení do mozku apod.). (Valenta, Müller, 2007)

## 5 Výskyt mentálního postižení v populaci

**Zkuste si tipnout, kolik lidí s mentálním postižením se nachází v České republice?**

**Správná odpověď:**

*Současná literatura uvádí 2–3% výskyt lidí s mentálním postižením v populaci.*

*V České republice to představuje okolo 300 000 osob.*

*Z toho je 80% osob s lehkým stupněm mentálního postižení.*

## 6 Klasifikace mentálního postižení

Pro většinu lidí je asi nejnámější členění mentálního postižení podle stupně na základě **inteligenčního kvocientu (IQ)**. Jde o členění podle desáté revize Světové zdravotnické organizace (WHO) z roku 1992 s platností od 1. 1. 1993.

### K doplnění:

„Intelligenční kvocient (IQ), zavedený Wilhelmem L. Sternem<sup>9</sup> v roce 1912, vyjadřuje vztah mezi dosaženým výkonem v úlohách odpovídajících určitému vývojovému stupni (mentální věk) a mezi chronologickým věkem.“

7 Aberace – odchylka tvaru nebo funkce organismu, která není ve shodě s typem; odchylka, úchylnost od normálního stavu“ (kol. autorů, 1997)

8 „Trizomie – výskyt třech totožných chromozómů v buňkovém jádře“ (kol. autorů, 1997, s. 932)

9 Wilhelm Louis Stern (1871–1938) – rodák z Německa, od roku 1916 působil na Katedře psychologie v Hamburku, kde v roce 1919 založil Hamburský psychologický institut. Zabýval se diferenciální psychologií – studiem individuálních rozdílů, psychotechnikou. Pracoval hlavně v dětské a pedagogické psychologii, zavedl pojem IQ. V roce 1938 emigroval do USA. Stern prosazoval chápání osobnosti nikoli jako sumu projevů a dějů, ale jako komplex v aktivním vztahu se svým prostředím – neopakovatelná individualita a složitost osobnosti  
(<http://www.psychologie.psychoweb.cz/psychologie/william-stern—personologie—teorie—konvergence/>)

$$IQ = \frac{\text{mentální věk}}{\text{chronologický věk}} \times 100$$

**Př.** Pokud má desetiletý chlapec intelektuální schopnosti chlapce 10letého, jeho IQ bude 100. (protože  $IQ = 100 \times \{10 : 10\}$ ). Pokud by ovšem zvládl úlohy, které odpovídají 12–13letým dětem, pak by jeho IQ mělo hodnotu 125.

Tato definice IQ byla původně vytvořena pro testování inteligence dětí. Později byl vytvořen i test pro dospělé. U dospělých však nastává problém s jeho aplikací, a to z toho důvodu, že ačkoliv chronologický věk roste lineárně s časem, mentální věk nikoliv. Dalším důvodem je vstup dalších faktorů, jako je např. životní zkušenost apod. V současnosti se preferuje odvozený kvocient označovaný jako **deviační** nebo **odchylkové IQ**. Úroveň rozumových schopností jedince se posuzuje vzhledem k průměrnému IQ v populaci.

Za průměrné IQ se považuje IQ v rozmezí 90–110, této hodnoty dosahuje zhruba 50% populace. Hodnoty nižší než 90 označují podprůměrný výkon, hodnoty nad 110 jsou nadprůměrné. Vysoce nadprůměrné IQ (vyšší než 120) má jen 2,5% populace, co platí i u podprůměrného IQ nižšího než 80.<sup>10</sup>

Význam stanovení inteligenčního kvocientu spočívá v tom, že informuje o celkové rozumové úrovni jedince. **Neříká však nic o kvalitativních zvláštích inteligence konkrétní osoby a jeho diagnostickou hodnotu pro poznání osoby nelze přeceňovat.** (Svoboda in Švarcová, 2006, s. 32–33)

■ Pueschel (in Švingalová, 2002), který má sám postiženého syna Downovým syndromem píše: „Naučil mne rozeznávat zvláštnosti dětí na základe jejich schopnosti, síly, nikoli omezení. Naučil mne, že hodnota IQ je ponižující lidská veličina, ponižující míra pro lidské možnosti, že osoby s mentální retardací mají vrozenou vnitřní hodnotu lidskosti a že mohou přispívat společnosti a vykonávat úlohy, které od nich dříve nikdo neočekával.“ ■

Stupeň MR se obvykle měří standardizovanými testy inteligence, které mohou být nahrazené škálami měřícími sociální adaptaci v určitém prostředí. Stupeň MR určují však jen přibližně. (Bartová, Bazalová, Pipeková, 2007)

	Název (starší název, v současnosti považován za pejorativní)	Charakteristika
F70	<b>Lehká mentální retardace</b> (IQ 50–69) (debilita)	Jde o nejllehčí stupeň MR. IQ se pohybuje v rozmezích od 50 do 69, což u dospělých jedinců odpovídá mentálnímu věku 9–12 let. Motorický, neuropsychický vývoj a psychické procesy jsou kvantitativně a kvalitativně odlišné od normy. Nejzřetelnější deficit je v myšlení (zejména při abstrakci, dedukci a úsudku). <b>Řeč je po formální a obsahové stránce narušená.</b> Většina dospělých je schopných se zařadit do pracovního procesu a udržovat sociální vztahy.

<sup>10</sup> Dostupné na: <http://iq.xrs.cz/inteligencni-kvocient-iq/>

<sup>11</sup> Echolalie – opakování nebo napodobování slyšených slov jiné osoby. (kol. autorů, 1997)

	Název (starší název, v současnosti považován za pejorativní)	Charakteristika
F71	<b>Střední mentální retardace</b> (IQ 35–49) ( <i>imbecilita</i> )	Je vymezená pásmem IQ 35–49, což u dospělých jedinců s MP odpovídá mentálnímu věku 6–9 roků. V dětství je zřetelné omezení v motorickém a neuropsychickém vývoji. <b>Řeč se vyvíjí opožděně a dosahuje roviny konkrétní zace, slovník je chudý a vyjadřování je na úrovni jednoslovných vět.</b> Mnozí jsou schopni dosáhnout určitou hranici samostatnosti a nezávislosti, dosáhnou přiměřenou komunikaci a školní schopnosti. Dospělí jsou schopni pracovat a vykonávat činnosti ve společnosti s různým stupněm podpory.
F72	<b>Těžká mentální retardace</b> (IQ 20–34) ( <i>idiotimbecilita</i> )	Charakteristické je výrazné opoždění psychického (myšlení, paměť, představy...) a motorického vývoje (sezení, stání, chování, nekoordinovanost pohybů). Mentální úroveň se pohybuje v pásmě od 20 do 34 IQ, což odpovídá mentálnímu věku 3–6 roků. <b>Řeč je na velmi jednoduché úrovni, bez chápání obsahu, častá je echolalie</b> <sup>11</sup> . Je možné je naučit základní sebeobsluhy, hygienickým návykům a jednoduchým pracím. Jsou trvale závislí na péči jiných.
F73	<b>Hluboká mentální retardace</b> (IQ 20 a méně) ( <i>idiocie</i> )	Představuje nejtěžší stupeň MR, vymezený pásmem pod 20 IQ, což odpovídá mentálnímu věku pod 3 roky. Jde o celkové omezení neuropsychického vývoje a významné zaostávání motoriky (většina osob je úplně imobilní a často celý život leží nebo se plazí). Charakteristické jsou i stereotypní pohyby. Řeč se pohybuje na úrovni hlasových projevů, pudových a afektivních reakcí (skřeky). Stav způsobuje nesamostatnost a potřebují pomoc při pohybování, komunikaci a hygieně.
F78	<b>Jiná mentální retardace</b>	Mentální retardaci nelze přesně určit pro přidružená postižení smyslová a tělesná, poruchy chování a autismus.
F79	<b>Nespecifikovaná mentální retardace</b>	Je určeno, že jde o mentální postižení, ale pro nedostatek znaků nelze jedince přesně zařadit.

(Bajo, Vašek, 1994; Bartoňová, Bazalová, Pipeková, 2006)

Termín „**mentální postižení**“ vymezuje terminologický a výkladový slovník Speciální pedagogika (Vašek a kol., 1994) jako zastřešující pojem, který orientačně označuje všechny jedince s IQ pod 85 – tj. jedince v pásmu současně chápané mentální retardace a v hraničním pásmu mentální retardace.

### K doplnění:

„*Existuje ještě skupina lidí, kterou nemůžeme zařadit do kategorie osob s mentální retardací, ale která ani nedosahuje průměrnou mentální úroveň. Na pojmenování dané kategorie osob se v praxi používá termín „hraniční pásmo mentální retardace“, která je vymezená pásmem IQ od 71 do 80. Výskyt v populaci se pohybuje od 5 do 16%. Patří sem hlavně jedinci sociálně a výchovně zanedbaní, duševně infantilní, s poruchami vědomí, s dětskou mozkovou obrnou, s poruchami sluchu a zraku, s ADHD<sup>12</sup> a podobně.*“

12 ADHD – attention deficit hyperactivity disorder – porucha pozornosti provázená hyperaktivitou  
(Dostupné na: <http://www.predys.szm.com/definadhd.htm>)

## 7 Zvláštnosti jedinců s mentálním postižením

### ► Vnímání

Člověk s mentálním postižením se stejně jako ostatní lidé učí vidět a vnímat. To, co dokáže vidět svými očima, není jen obraz předmětu na sítnici jeho oka, ale výsledek určité životní zkušenosti. (Švarcová, 2006) Mezi vnímáním osob s mentálním postižením a intaktními jedinci jsou kvantitativní i kvalitativní rozdíly. Prvním a nezanedbatelným problémem je zpomalené tempo a značné zúžení rozsahu vnímání, které ztěžuje člověku s mentálním postižením orientaci v novém prostředí a v neznámé situaci. (Bartoňová, Bazalová, Pipeková, 2007) Dále jde o rozdíly v zaměřenosti vnímání (nevyrdrží delší čas vnímat jeden předmět), v jeho rozsahu a celistvosti (mají zjednodušené vnímání), ve výběrovosti vnímání, které má spíše náhodný než výběrový charakter, v koordinaci vnímání a v diferenciaci vjemů. (Bajo, Vašek, 1994) Opoždění psychického vývoje, především v oblasti vývoje řeči, způsobuje pomalé vytváření diferenciačních podmínek spojuj v oblasti sluchového vnímání. (Bartoňová, Bazalová, Pipeková, 2007)

Výraznou zvláštností vnímání u osob s mentálním postižením je **inaktivita**, to znamená, že když se dítě s mentálním postižením dívá na nějaký obraz nebo předmět, nemá zájem prohlížet si ho dopodrobna do všech detailů. (Švarcová, 2006)

### ► Pozornost

Pozornost souvisí s bezprostředním vnímáním a poznáním. Členíme ji na nepodmíněnou (mimovolní) a podmíněnou, která je vázána na vůli. U osob s mentálním postižením vykazuje záměrná pozornost nízký rozsah sledovaného pole, nestálost, snadnou unavitelnost, jako i sníženou schopnost rozdělit se na více činností. S nárůstem kvantity výkonu narůstá, přirozeně, i počet chyb. Je nutno proto střídat záměrnou pozornost s relaxací. (Valenta, Krejčířová, 1992)

### ► Myšlení

Myšlení je ze všech poznávacích procesů u lidí s mentálním postižením nejméně ovlivněné. Evidentní jsou nedostatky v analýze a syntéze, v indukci a dedukci, v abstrakci, generalizaci, v analogii a porovnávání, klasifikaci a strukturalizaci. Myšlení zůstává konkrétní, jednoduché. Nedostatečná je i schopnost zobecnování a slabé osvojování pravidel a obecných pojmů. Charakteristickými znaky jsou dále slabá řídicí úloha myšlení (člověk s mentální retardací nepromyšlí své jednání a nepředvidá jeho důsledek), nedůslednost a nekritičnost myšlení (pro mentálně postižené lidi je charakteristické, že nepochybují o správnosti okamžitých domněnek). (Bartoňová, Bazalová, Pipeková, 2007) Lidé s mentálním postižením mají tzv. sekvenční myšlení, co se projeví v nedostatečném vnímání logických souvislostí a časové následnosti. Nedomáží odhadnout, jak dlouho bude něco trvat, nedokážou dodržet domluvené termíny, často chodí pozdě, proto úkoly, které mají plnit, musí být pečlivě strukturovány a měl by být nad jejich plněním zajištěn dohled. (Švarcová, 2006)

■ Dívka s mentálním postižením, která pracovala v léčebně dlouhodobě nemocných jako pomocná pracovnice (sanitárka), plnila velmi dobře své úkoly a všichni byli s její prací spokojeni. To bylo ovšem pouze do doby, než odešla zdravotní sestra, která její činnost neustále koordinovala tím způsobem, že jí po celý den „přidělovala“ jednotlivé dílčí úkoly. Po odchodu této sestry byla dívka bezradná, pracovala chaoticky a nakonec musela z oddělení odejít. (tamtéž, 2006, s. 48) ■

## ► Řeč

Myšlenky vyjadřujeme pomocí slov, tedy řečí. Řeč mentálně postižených osob je obvykle narušená po obsahové i formální stránce. Vývoj řeči se ve většině případů opožďuje, tempo vývoje je pomalé a jen málokdy se dostává na úroveň normálu. V závislosti od druhu, typu a stupně MP je řeč rozličně narušená. Typické jsou nedostatky v rozvoji fonematického sluchu, tj. v nedostatečné diskriminaci fonémů, jako i nedostatky v artikulaci. Z charakteru mentálního postižení plyne i porušení obsahu sdělení, tj. nedostatečná schopnost rozumění, hodnocení a rozhodování. (*Valenta, Krejčířová, 1992*) Dospělí lidé s mentálním postižením – stejně jako osoby bez postižení – prošli v průběhu života různými vývojovými fázemi řeči. U některých se tento proces skončil získáním základní zručnosti v používání slov a vyjadřování myšlenek celými větami. U jiných nedosáhnul ani takové úrovně. Různé druhy narušené komunikační schopnosti se potom promítají do schopnosti vyjádřit své myšlenky a udržet rozhovor.<sup>13</sup>

### ***Zkuste navrhnout způsoby rozvoje řeči u osob s mentálním postižením.***

## ► Paměť

Díky paměti si uchováváme minulé zkušenosti, získáváme dovednosti a vědomosti. Typickým znakem paměti osob s mentální retardací je pomalé tempo osvojování nových poznatků, nestálost jejich uchování a nepřesnost při jejich vybavování. Tyto osoby si lépe zapamatují vnější znaky předmětů a jevů a nepamatují si vnitřní logické souvislosti. Vhodné je proto zaměřit nebo vhodně doplnit verbální přístup multisenzoriálním přístupem. (*Švarcová, 2007*) Osoby s mentální retardací si osvojují všechno nové velmi pomalu, po mnohých opakováních.

■ Když jsem v průběhu vysoké školy nastoupila do speciální školy jako asistent pedagoga, mým prvním pracovním místem se stala první třída žáčků s mentálním postižením. V třídě bylo 6 dětí a byly jsme na ně dvě (učitelky). Většinu času jsem však trávila s jedním 9letým děvčátkem, které sice všemu rozumělo, ale nekomunikovalo. Její slovní zásoba obsahovala asi jen 30 slov, jejichž význam jsem zprvu neznala. V průběhu prvních měsíců mě nejvíce zarazelo to, že i přes dennodenní rozvíjení sebeobsluhy a procvičování trivia i po několika týdnech jsme byly téměř pořád na začátku. Pro začínajícího učitele, který touží vidět výsledky své práce okamžitě, byly tyto nové pocity jakýmsi potvrzením vlastního selhání. Možná to vyzní v této chvíli neprofesionálně, ale těšila jsem se, když děvčátko nepřišlo do školy a já jsem mohla pracovat se „šikovnějšími“ dětmi, u kterých jsem viděla výraznější pokroky a výsledky své práce. Když se na to podívám zpětně, vidím, že to bylo způsobené tím, že nás nikdo v průběhu studia nepřipravil na to, že se s něčím takovým můžeme setkat, že je to úplně normální. Každopádně, po jistém čase jsme si natolik přirostli k srdci, že dodnes je to pro mě největší zážitek z praxe. ■

## ► Emocionální sféra

Citový vývoj člověka souvisí s vývojem osobnosti jedince a promítá se jak do povahy, temperamentu, sociální přizpůsobivosti, schopností, tak do procesu učení. **City** člověka s mentální retardací nejsou dostatečně diferencovány, jsou primitivnější a mnohdy protikladné, opožděné. Tzv. vyšší city se utvářejí

<sup>13</sup> Dostupné na: [www.sebaobhajovanie.sk](http://www.sebaobhajovanie.sk)



obtížně, daleko častěji se vyskytují chorobné citové projevy. (Bartoňová, Bazalová, Pipeková, 2007) Lidé s mentálním postižením mívají často city neadekvátní podnětům vnějšího světa. U některých můžeme pozorovat nepřiměřené a povrchní prožívání vážných životních událostí, rychlé přechody od jedné náladu k druhé. Nedostatečné ovládání citů intelektem se projeví v nedostatečném korigování citů vzhledem k situaci. K mimořádnému významu emocí přispívá i jejich funkce jako nejvýznamnějšího motivačního činitele v jejich vývoji. Mnozí lidé s mentálním postižením jsou velmi emocionální, o čem svědčí mnohé zkušenosti osob, kteří s nimi po nějakou dobu žili nebo pracovali. Dovedou mít rádi své blízké, jsou velmi vnímaví k jejich trápení a bolesti. Pokud s nimi lidé v jejich okolí jednají vlídně a laskavě, zpravidla jim to oplácejí přátelským chováním a oddaností. Jsou ochotní pomáhat každému, kdo jejich pomoc potřebuje.

■ Adéla (18letá dívka s MR) při procházce se psem našla na odlehlé straně sídliště 6letou holčičku, která nedostatečně oblečená ležela na promrzlé zemi. I přes své postižení ji silně podchlazenou a v bezvědomí odnesla v náručí domů, kde ji spolu s maminkou poskytl první pomoc a přivolal záchranku. Děvče se nakonec i díky všímavosti a zájmu postižené dívky uzdravilo. Za tenhle ten skutek dostala Adéla v květnu 2008 cenu od prezidenta Václava Klause.<sup>14</sup> ■

## ► Vůle

Vůle projevující se v uvědoměném a cílevědomém jednání je jedním z nejdůležitějších rysů osobnosti člověka. Lidé s mentálním postižením vykazují nedostatek iniciativy a mají problém řídit své jednání v souladu se vzdálenějšími cíli a překonávat překážky. Typická je sugestibilita, nekritické přijímání rad a pokynů od druhých lidí, neovladatelnost, tvrdohlavost. Častá je hypobulie (snížení volních kompetencí), ale vyskytuje se i abulie (úplné chybění volních kompetencí). Všechny tyto projevy jsou vyjádřením nezralé osobnosti. (Švarcová, 2006)

## ► Sebehodnocení

Celý proces sebehodnocení úzce souvisí s motivací. Zvýšené sebehodnocení u lidí s mentálním postižením souvisí s celkovým nedostatečným intelektuálním rozvojem. Je projevem nejen celkového emocionálního zabarvení hodnocení i sebehodnocení, ale i celkové nezralosti osobnosti. (Bartoňová, Bazalová, Pipeková, 2007)

### K doplnění:

„V souvislosti s emocemi je vhodné se zmínit o problematice **emoční deprivace**<sup>15</sup>, která je velmi častá u dětí s mentální retardací umístěných v ústavní výchově. Emoční deprivace úzce souvisí se senzorickou, sociální a kulturní deprivací, se zanedbaností, se zhoršením životní úrovně rodiny, s nakupením frustračních a stresových situací v rodině atd. (Dolejší, 1973 in Bartoňová, Bazalová, Pipeková, 2007). Uvádí se pokles o 20 IQ u dětí trvale žijících v sociálně patologickém či nepodnětném prostředí. Jestliže se ale včas podaří závažné prostředí eliminovat, může nastat překvapivý obrát k lepšímu. Jsou popsány případy, kdy se podařilo zvýšit obecnou inteligenci o 10 až 20 bodů. Což je také jedním z argumentů, že je mentální retardace měnitelná a zvrátitelná. Proto je nutné při prognóze vycházet vždy z etiologie postižení (Valenta, Krejčířová, 1992).“

14 Dostupné na: [http://www.lidovky.cz/klaus-ocenil-mentalne-postizenou-divku-fcy/ln\\_domov.asp?c=A080515\\_151919\\_ln\\_domov\\_nev](http://www.lidovky.cz/klaus-ocenil-mentalne-postizenou-divku-fcy/ln_domov.asp?c=A080515_151919_ln_domov_nev)

15 Deprivace – nedostatečné uspokojení důležitých psychické, či fyzické potřeby jednotlivce (kol. autorů, 1997)

### K doplnění:

„L. S. Vygotskij upozorňuje na možnost utváření **symptomu zvýšeného sebevědomí** u dětí s mentální retardací jako na pseudokompenzační charakterový útvar, jako odpověď na nízké hodnocení okolí.

*Pseudokompenzační nadhodnocení vlastní osobnosti vzniká na základě slabosti a pocitu méněcennosti“ (Rubínštejnová, 1973 in tamtéž, 2007, s. 27).“*

příčinou neúspěchu nebyla úroveň inteligence, ale slabá motivace k učení. Zpočátku byla jeho aspirace malá, ale velmi brzy se jeho prospěch výrazně zlepšil, až se nakonec stal „premiantem“ třídy, který hravě zvládal nároky na třídu kladené učitelem. Po absolvování zvláštní školy mu bylo povoleno (v té době na výjimku) nastoupit do středního odborného učiliště sklářského, které však neukončil, stejně jako další obor na učilišti. Problém byl v tom, že Mirek byl zvyklý ze zvláštní školy na skutečnost, že je schopen s minimální námahou splnit maximální požadavky. Avšak na učilišti, kde se jeho intelekt vyrovnal úrovni ostatních učňů, bylo třeba k dosažení úspěchu navíc vůle a motivace“.

(Valenta, Kozáková, 2006, s. 52) ■

Pro **aspirační<sup>16</sup> úroveň** osob s mentálním postižením je příznačný výraznější posun k nižší aspiraci nebo k přeceňování se.

■ „Mirek vyrůstal v dětském domově a do zvláštní školy (současná ZŠ praktická) přišel ze základní školy, kde opakovaně propadl z matematiky, přičemž

### ► Sexualita

Z hlediska sexuality disponuje člověk s mentálním postižením stejnými potřebami jako intaktní jedinec, přičemž se uvádí, že jedinci s lehkou MR mají styk stejně často jako jejich vrstevníci z intaktní populace. Častým problémem v oblasti sexuality těchto osob je obnažování a především masturbování na veřejnosti, což může být sociálním prostředím hodnoceno jako deviantní chování a nikoliv jako saturace přirozené fyziologické potřeby. Je proto důležité vysvětlit člověku s mentálním postižením nevhodnost takového počínání na veřejnosti. Problém, se kterým se setkáváme u lidí s MR je jejich zranitelnost – často se stávají obětmi znásilnění či svedení. (Valenta, Kozáková, 2006)

### ► Charakter

Charakter je seskupením nejpodstatnějších vlastností osobnosti, jež determinují vztah jedince ke světu – k práci, rodině, společnosti i sobě samému. Mentální defekt představuje, svým způsobem, také poruchu sociální interakce a komunikace. Charakter osob s mentálním postižením lze formovat. Především prostřednictvím důslednosti, neustálé kontroly plnění zadaných úkolů, zavedením pevného denního řádu a spolupráce s rodinou. (Valenta, Krejčířová, 1993)

■ „V zařízení sociální péče žila asi dvacetiletá Ivanka, s níž nikdy nebyly žádné větší výchovné problémy. Od určité doby začala být „agresivní“ na svou kamarádku Marcelku, a někdy ji dokonce uhodila nebo kousla. Nepomáhaly domluvy, nezabírala psychofarmaka<sup>17</sup>, nepomohla ani opakovaná hospitalizace na psychiatrické klinice. Všichni byli bezradní do doby, než do zařízení přišla na praxi studentka, která začala dívky pečlivě sledovat. Všimla si toho, že Marcelka několikrát denně přijde za Ivan-

16 Aspirece – úsilí jedince nebo společenských skupin o dosažení určitých subjektivně nebo společensky významných cílů; náročnost cílů, které si člověk vytýčuje a které se usiluje uskutečnit“. (kol. autorů, 1997, s. 94)

17 Psychofarmaka – (z gréc. psyché – duše a farmakón – lék) jsou léčivá, symptomaticky účinkující na psychické funkce člověka. Užívají se především v léčbě psychických poruch, některých neurologických onemocnění a i v jiných oblastech medicíny. (kol. autorů, 1997, s. 761)

kou a něco jí pošeptá. Ivanka se zpravidla rozpláče a odejde. Tato situace se stále opakuje až do chvíle, kdy Ivanka druhou dívku kousne nebo uhodí. Praktikantka se rozhodla do celé záležitosti proniknout a po nějaké době zjistila, že Ivance její kamarádka při každé příležitosti, kdykoli se s ní setká, sděluje, že jí zemřela nebo brzy zemře její maminka. Ani tímto zjištěním se však situace nevyřešila a Ivanka nakonec musela odejít do jiného zařízení, kde nemá žádné problémy". (Švarcová, 2006, s. 59) ■

**Shrnutí psychických zvláštností osob s mentální retardací (dle Švarcové, 1998, s. 15):**

- zpomalená chápavost, jednoduchost a konkrétnost úsudků
- snížená schopnost až neschopnost komparace a vyvozování logických vztahů
- snížená mechanická a zejména logická paměť
- těkavost pozornosti
- nedostatečná slovní zásoba a neobratnost ve vyjadřování
- poruchy vizuomotoriky a pohybové koordinace
- impulzivita, hyperaktivita nebo celková zpomalenost chování
- citová vzrušivost
- sugestibilita a rigidita chování
- nedostatky v osobní identifikaci a ve vývoji „já“
- opožděný psychosexuální vývoj
- nerovnováha aspirací a výkonů
- zvýšená potřeba uspokojení a bezpečí
- poruchy v interpersonálních skupinových vztazích
- poruchy v komunikaci
- snížená přizpůsobivost k sociálním požadavkům

Všechny tyto projevy se nemusí vyskytovat u každého člověka s mentálním postižením. Každý člověk s mentálním postižením má svá vlastní individuální specifika v projevech. Mnozí z těchto lidí si tvoří preference jistého vzorce chování při interakci s okolím.

Například se může jednat o časté používání určitých slov nezávisle od kontextu komunikace, potřeba těsné sociální vazby (objímání), ale i zvědavost (kladení otázek) nebo naopak strach, vyhýbání se očnímu kontaktu a pod.

Z důvodu heterogenity projevů je proto nevyhnutné citlivě reflektovat individuální odlišnosti u každého člověka bez rozdílu.

## 8 Práva lidí s mentálním postižením

Práva lidí s mentálním postižením<sup>18</sup> byla v minulých letech zanedbávána a stála na okraji zájmu. Pro řadu situací neexistuje ani v současnosti dokonalé řešení. Lidé s mentálním postižením mají ve stále větší míře možnost žít v běžném prostředí a dostávají se tak do nových, dosud jen málo známých situací. Člověk s mentálním postižením je v současné moderní společnosti respektován jako občan a jako dospělá osoba. To je důležité i z pohledu lidských práv. Právě dospělá osoba je totiž na rozdíl od dítěte nositelem všech základních lidských práv. Člověk s mentálním postižením má garantována svá základní práva a svobody ve stejném rozsahu jako běžný občan bez postižení.

<sup>18</sup> informace čerpáme z: *Příručka pro zaměstnance sociálních služeb Lidská práva v každodenním životě lidí s mentálním postižením, 2007*

# Člověk zbavený způsobilosti k právním úkonům není zbaven svých práv!!!

Řada lidí s mentálním postižením je omezená ve způsobilosti nebo je zbavena způsobilosti k právním úkonům. V žádném případě to však neznamená, že jsou tyto lidé zbaveni způsobilosti mít práva. Bohužel to bývá nesprávně vnímáno jak samotnými osobami s postižením, tak jejich okolím.

## *Zamyslete se a povězte, v čem vidíte rozdíl mezi lidskými právy a právními úkony?*

Lidská práva	Právní úkony
<p><b>způsobilost k základním lidským právům:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>nemůže být omezena nikým a ničím, tedy ani z důvodu duševní poruchy.</li> </ul>	<p><b>Způsobilost k právním úkonům:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>může být omezena v důsledku duševní poruchy, která není jen přechodná.</li> </ul> <p><b>Omezení způsobilosti</b> – osoba je schopna činit některé právní úkony.  <b>Zbavení způsobilosti</b> – osoba není schopna činit žádné právní úkony.</p>
<p>V oblasti lidských práv, kde se nejedná o právní úkon, <b>nerozhoduje opatrovník.</b></p>	<p>V případě omezení nebo zbavení způsobilosti <b>činí právní úkony opatrovník.</b> Při omezení způsobilosti činí právní úkony v rozsahu daném soudem, v případě zbavení způsobilosti činí všechny právní úkony.</p>
<p><b>Příklady</b> (co spadá do oblasti základních práv a není právním úkonem):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>volně se pohybovat, jít, kam chci</li> <li>vybrat si přátele, mít partnera či partnerku</li> <li>mít kontakt s rodinou, přijímat návštěvy</li> <li>zamknout si svůj byt, pokoj, skříňku...</li> <li>dostávat odměnu, je-li zaměstnán</li> <li>zvolit si, co chci dělat ve svém volném čase</li> <li>vybrat si, co budu jíst, co si vezmu na sebe...</li> <li>rozhodnout se, jestli budu kouřit, či pít alkohol apod.</li> </ul>	<p><b>Příklady</b> (co je právním úkonem):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>nákup čehokoliv, př. televizoru</li> <li>prodej čehokoliv, př. starého kola</li> <li>podpis smlouvy</li> <li>pronájem bytu</li> <li>udělení plné moci</li> <li>sjednání půjčky</li> <li>souhlas s lékařským zákrokem apod.</li> </ul>

### K doplnění:

„*Lidé s mentálním postižením, kteří se snaží i v České republice prosazovat své zájmy a názory se nazývají „sebeobhájci“ (z anglického self-advocacy). Sebeobhájce se učí hovořit sám za sebe nebo ve jménu podobně znevýhodněných jedinců, učí se stát si za svými právy, snaží se hledat řešení problémů, učí se rozhodovat a zároveň nést zodpovědnost.*“

■ Paní Petra žila od dětství v ústavních zařízeních. Již před mnoha lety byla zbavena způsobilosti k právním úkonům. Ve svých třiceti pěti letech opustila ústav a začala žít ve vlastním bytě v rámci chráněného bydlení. Postupně se ukázalo, že je schopná hospodařit s penězi, samostatně nakupovat potraviny a další běžné potřeby, samostatně cestovat do zaměstnání apod. Poskytovatel služeb tuto situaci vyhodnotil jako důvod k podání návrhu na navrácení způsobilosti k právním úkonům. Při přípravě návrhu se objevila otázka, zda-li je vhodné žádat o částečné či úplné navrácení způsobilosti. Nakonec se poskytovatel rozhodl respektovat přání Petry a podat návrh na úplné navrácení způsobilosti.

til jako důvod k podání návrhu na navrácení způsobilosti k právním úkonům. Při přípravě návrhu se objevila otázka, zda-li je vhodné žádat o částečné či úplné navrácení způsobilosti. Nakonec se poskytovatel rozhodl respektovat přání Petry a podat návrh na úplné navrácení způsobilosti.

Poskytovatel vycházel z úvahy, že zkoumat vhodnou míru omezení způsobilosti není úloha poskytovatele, nýbrž soudu. ■

## 9 Autismus

Specifickou kategorií osob s postižením, o které bychom se ještě rádi zmínili, a která je častým tématem diskusí, jestli patří nebo nepatří do skupiny mentálního postižení, jsou osoby s autismem.

Autismus je jednou z nejzávažnějších poruch dětského mentálního vývoje. Jedná se o vrozenou poruchu některých mozkových funkcí. Porucha vzniká na neurobiologickém podkladě, ale konkrétní příčina není dosud známá. Důsledkem poruchy je, že dítě dobře nerozumí tomu, co vidí, slyší a prožívá. Až 70% lidí s autismem má přidruženou mentální retardaci. U mentální retardace je vývoj postiženého zpožděný, zatímco vývoj člověka s autismem je jiný. Typický je nevyrovnaný vývojový profil. To znamená, že dítě s autismem je v některých dovednostech na úrovni svých zdravých vrstevníků, v jiných oblastech je naopak výrazně podprůměrné. (Jelínková, 2010)

### K doplnění:

„V současné literatuře se používá namísto termínu *autismus* i termín **poruchy autistického spektra**, neboli **pervazivní vývojové poruchy**. Bližší informace naleznete např. v těchto publikacích:“

THOROVÁ, K. *Poruchy autistického spektra*. Praha: Portál, 2009. 456s. ISBN 80-7367-091-7

CLERC, de H. *Mami, je to člověk nebo zvíře?* Praha: Portál, 2007. 104 s. ISBN 978-80-7367-235-5

ATTWOOD, T. *Aspergerův syndrom*. Praha: Portál, 2005. 208 s. ISBN 80-7178-979-8

ČADILOVÁ, V., JŮN, H., THOROVÁ, K. *Agrese u lidí s mentální retardací a autismem*. Praha: Portál, 2007. 248 s. ISBN 978-80-7367-319-2

BRODY, A., FROST, L. *Vizuální komunikační strategie v autismu*. Praha: Grada Publishing, 2007. s. 144 ISBN 978-80-247-2053-1

Autismus je charakteristický silnou orientací na vlastní osobu a poruchami chování. Výskyt v populaci je 2–20 z 10 000 dětí, postihuje třikrát častěji chlapce než děvčata. Projevuje se postižením ve třech oblastech:

### ► problémy s komunikací

Problémy se pohybují od totálního mutismu, kdy se řeč vůbec nevyvinula nebo vymizela, až po stav, kdy dítě mluví téměř bez přerušení, má bohatou slovní zásobu, ale jeho řeč není smysluplná. Téměř vždy se u dětí s autismem vyskytuje echolalie a to jak bezprostřední tak opožděná, která někdy přetrvává až do dospělého věku. Charakteristický je tzv. hyperrealismus – vnímání věcí přísně realisticky, nevnímají to, co věci symbolizují.

■ „Mrzne, až praští. Frank, mladý muž s autismem, odchází ze zaměstnání. Vedoucí skupiny mu říká, aby si vzal čepici a rukavice. Frank kýve a trochu později odchází. Vedoucí vyhlédne z okna a uvidí ho sedět na kole bez čepice a rukavic. Zavolá na něj: „Franku, říkala jsem ti, ať si vezmeš čepici a rukavici.“ Frank se na ni otočí a řekne: „Ano, mám je s sebou“ A jako důkaz je vytáhne z kapsy svého kabátu.“ (Vermeulen, 2006, s. 76) ■

## ► problémy v sociálních vztazích

Podobně jako u komunikace, tak i v oblasti sociálních vztahů jsou problémy v sociálním chování důsledkem vrozených nedostatků. Navzdory názorům, že osoby s autismem nemají zájem začlenit se do společenského života, opak je pravdou. Sociální vztahy jsou pro osoby s autismem ještě složitější a obtížnější než je komunikace. A i ty autistické osoby, které mají vyšší inteligenci a dobrou komunikační schopnost, mají výrazný deficit v sociálním porozumění a selhávají při společenském styku. Neustálé změny společenského prostředí a chování lidí berou lidem s autismem šanci se na společenské situace předem připravit. Proto si vytvářejí vlastní strategie, jak dané situace zvládat. Těší je chovat se stejným způsobem, milují rituály a rutiny, což jim přináší určitou kontrolu nad složitým sociálním světem.

## ► porucha imaginace a stereotypní projevy.

Stereotypní chování mívá různé, někdy bizarní formy a mění se s vývojem člověka (plácání rukama, otáčení celým tělem, kývavé pohyby, chůze po špičkách, třepetání prsty apod.). Motorické stereotypy mohou časem přejít i v sebezraňování. Mohou se objevit i stereotypy v oblasti zájmů, sbírání faktů, předmětů či jejich částí. (Jelínková, 2010)

### K doplnění:

„SAVANTI – mentálně postižení geniové“

*Podle odborného výkladu znamená pojem „savant“ „učenec a idiot zároveň“ neboli „učený idiot“. Jinými slovy název tohoto syndromu vyjadřuje unikátní kombinaci, kdy se v člověku vzájemně prolíná genialita s vážnou mozkovou dysfunkcí, která má za následek absenci některých dovedností v oblasti empatie a komunikace, jež jsou pro obyčejné lidi*

*něčím zcela běžným. Na jedné straně dokáže Savant ochromit podivuhodnými znalostmi, které přesahují rámec nadprůměrných schopností jiných lidí, ale na straně druhé nedokáže porozumět dvojsmyslům, nadsázce, ironii, může se projevovat stereotypními projevy, nebo není schopen vykonat ty nejběžnější úkony (ku příkladu si neumí sám zavázat ani tkaničku u bot).*

*Člověk se Savantem může narodit nebo se ním stát, např. po úrazu hlavy. Jsou známy případy, kdy se zcela průměrný člověk po úrazu hlavy probral z bezvědomí a od toho okamžiku postupně zjistil, že si pamatuje naprosto vše, co po probuzení zažil.*

*Nejnámějším Savantem byl Američan Kim Peek, který si díky svým neskutečným schopnostem vysloužil přezdívkou Kimputer. Ovládal z paměti 12 000 knih, no v běžném životě se nezaobešel bez otcova pomoci. Tenhle ten muž se stal i předlohou pro oscarový film Rain Man (právě „díky“ tomuto filmu jsou mnozí autisti považováni za genie).<sup>19</sup>*

*Možná vám hlavou krouží myšlenky, zda by jste se i vy mohli stát takovými genii. Teoreticky to možné je. Možná by pomohlo, kdyby se levá strana mozku dala na jistý čas utlmit. I když experimenty přinesly určité pozitivní výsledky, nešlo o nic převratné.*

## 10 Komunikace s osobou s mentálním postižením

Komunikace s osobou, která se od nás v něčem výrazně odlišuje, nese sebou i rozličné (někdy protichůdné) vnitřní pocity. Někteří lidé mohou mít při kontakte s osobou s mentálním postižením strach, případně cítit úzkost. Potkáváme se i s postojem, kdy člověk s mentálním postižením vzbuzuje v lidech bez postižení

19 Dostupné na: <http://magazin.atlas.sk/technologie/veda-a-objavy/528201/hrozi-vam-syndrom-vedcov-eden-x.cz/download/syndrom.savant.genialita.cistych.dusi.doc>

odpor. Naopak, pro mnohé, je komunikace s osobou s mentálním postižením příležitost poznat záhadný svět člověka, který vnímá své okolí odlišně a nekomunikuje vždy v společensky očekávaných vzorcích.



## **Máme odsoudit jakýkoliv přínos z komunikace s člověkem, kterého výška IQ je nižší jako ta naše?**

### **Podle čeho měříme kvalitu komunikace s přáteli?**

Naším cílem není tvrzení, že komunikace s člověkem, který má mentální postižení přináší jen radost a příjemné pocity. Dynamika komunikačního procesu je podmíněná celou řadou faktorů. Mimo výše uvedeného strachu, případně obav z komunikace, jde často o předsudky, které přijímáme ze strany okolí. Obrovský vliv mají, samozřejmě, i naše minulé zkušenosti, kdy jsme komunikovali s osobami s postižením. Někdy i velmi krátká zkušenost s osobou, která má postižení, nás může hluboce zasáhnout a vytvořit takový zážitek, ke kterému se v vzpomínkách rádi vracíme. Stejně platí, že i náš projev při komunikaci může výrazně ovlivnit člověka, na kterého působíme, a to, přirozeně, i tehdy, když má tento člověk mentální postižení. Mentálně postižený člověk dokáže porozumět posměchu a ignoraci stejně dobře jako i úsměvu či příjemní barvě hlasu.

### **Jak tedy komunikovat s člověkem, který má mentální postižení?**

Bohužel, na výš položenou otázku neexistuje zaručený návod, který v praxi funguje za každých okolností. Je třeba říct, že před vstupem do běžného kontaktu s osobou, která má mentálně postižení není vždy třeba speciální příprava. Schopnost komunikovat s druhým člověkem, který má postižení, souvisí, paradoxně, s vlastním sebepoznáním, jako i úrovní emocionální inteligence. Velmi výstižně v této souvislosti poznamenal profesor na Univerzitě v USA, že pokud nepochopíme savanty (tzv. učené idioty – viz. kapitola Autismus), nemůžeme pochopit sami sebe.

Kontakt s osobou s mentálním postižením však není jen o pomáhaní a jednostranné asymetrii vztahu.

Následujících 13 bodů proto nepředstavuje soubor zásad, které nám vždy zaručí efektivní komunikaci. Na prvý pohled se mohou jevit jako samozřejmé či přímo triviální, avšak ze zkušenosti můžeme povědět, že i odborníci neraz důležité aspekty při komunikaci prohlídnou.

- 1) Udržujte při komunikaci **oční kontakt**, ale zároveň umožněte osobě s postižením kontakt přerušit. Věnujte osobě s postižením dostatečnou pozornost a dávejte mu najevo svůj zájem. To, jak budete člověka s postižením vnímat vy a přijímat jeho sdělení, se výrazně odrazí v jeho ochotě něco vám povědět. Oční kontakt přispěje k úspěšné komunikaci nejen z důvodu projevení zájmu o komunikačního partnera, ale můžeme při něm sledovat, zda nám člověk s mentálním postižením rozumí. *(pozn. Problematická může být komunikace s osobami s poruchami autistického spektra, u kterých je typický tzv. „pohled za“, kdy nás člověk s autismem sice slyší a rozumí nám, při komunikaci s nimi máme pocit, že se člověk nedívá na nás, ale přes nás kamsi do dálky.)*
- 2) Při komunikaci používejte **krátká slova, krátké věty, jednoduchá souvětí**. Svoje myšlenky vyjadřujte jasně. Neužívejte cizí slova. Snažte se vyhnout zkratkám a žargonu. V případě, že chcete osobě s mentálním postižením povědět více informací najednou, rozdělte je do několika vět. Můžete komunikaci doplnit o pomocné otázky, kterými se můžete ujistit, že vám komunikační partner rozumí.

Například je lépe, když instrukci: „Pro vyřízení k přihlášení k trvalému pobytu musíte nejdříve vyplnit nezbytně nutné formuláře, které si vyzvednete na podatelně, když budou vyplněné, tak je donesete na příslušné oddělení, kde s Vámi sepiší protokol, který bude významný pro Vaši evidenci...“ rozdělit na vícero úkonů. **Př.** Na podatelně dostanete formuláře k trvalému pobytu. Tyto musíte vyplnit. Když budou vyplněny, tak je zanesete na dané oddělení. Pokud by to bylo možné, zaveďte člověka s mentálním postižením na příslušné oddělení nebo mu přineste tiskopisy osobně.

- 3) **Vyhýbejte se abstraktním pojmům.** V případě, že to není možné, objasněte je konkrétními příklady nebo vhodnými srovnáními. Problém může nastat i v případě instrukcí týkajících se času, například informace, „*Za tři hodiny půjdeme na procházku*“, nemusí úplně uspokojit člověka s mentálním postižením. Naopak, může spustit lavinu otázek, kde se vás bude v pravidelných intervalech ptát, kdy už konečně půjdete ven. Namísto toho je vhodnější časovou jednotku nahradit něčím konkrétním, co může člověku s mentálním postižením pomoci v orientaci. Můžeme danou informaci podat následovně: „*Když se naobědváme, tak uklidíme a půjdeme ven.*“ Informace o obědě je pro člověka s mentálním postižením konkrétnější pojem jak 3 hodiny.
- 4) **Mluvte pomalu.** Snažte se, aby vaše řeči komunikačního partnera nezahlučovalo. Buďte trpěliví a dopřejte partnerovi dostatek času na odpověď. Zvláště, když hovoříte s člověkem, který má vadu řeči a používá alternativní způsoby komunikace. Nebojte se pomalé tempo doplnit výraznou gestikulací.
- 5) Dbejte na to, aby vaše řeč srozumitelným a čitelným způsobem provázela **mimika a řeč těla**. Mimika a řeč těla jsou velmi důležitým doprovodným prvkem komunikace s osobou s mentálním postižením. Dávejte však pozor na to, aby vaše gestikulace nebyla příliš okázalá a už vůbec by neměla mít v sobě prvky podcenění osoby s mentálním postižením.
- 6) **Ověřujte si, zda vám člověk s postižením rozumí,** jestli s tím, co říkáte souhlasí nebo ne. Někdy se stačí jen zeptat. „Rozumíte?, Potřebujete vysvětlit problém ještě jednou?“ atd. Pomáhá také to, že se na sebe vzájemně díváte, shrnujete to, co druhý řekl. Dáváte tím najevo svůj zájem o vzájemné porozumění. Hovořte jen o jedné hlavní myšlence. K další přejděte až po ujištění, že vám partner rozuměl.
- 7) Mějte na paměti, že lidé s mentálním postižením jsou většinou velmi **sugestibilní** (tzn. že nekriticky přijímají myšlenky druhých). Např. místo: „*Marku, nechceš zajít do kavárny, kde mají ten koláč, co ti tak chutná?*“ se můžeme zeptat: „*Marku, chceš jít do kavárny?*“ Sugestibilními otázkami je možné velmi lehko člověka s mentálním postižením ovlivnit a manipulovat s ním.
- 8) Při kontaktu s lidmi s velmi těžkým mentálním postižením je potřebné si uvědomit jejich závislost na druhých lidech. Proto s nimi jednejte s velkou **mírou empatie, trpělivosti a respektu k jejich osobnosti**. Jednejte s nimi tak, jak byste si přáli, aby druzí jednali s vámi.
- 9) **Dospělého člověka s postižením oslovujte přímo.** Pokud má s sebou asistenta nebo doprovod (rodiče, vychovatele nebo přítele...), obraťte se na jeho doprovod jen v tom případě, pokud je to nutné!
- 10) Dospělý člověk s mentálním postižením má jiné možnosti v oblasti porozumění. Neznamená to však, že není dospělý. **Proto, když ho budete oslovovat, vykejte mu.** Při komunikaci používejte řeč dospělých. I když používáme jednoduché věty, neznamená to, že musíme používat zdvořilý, mluvit nahlas nebo zbytečně dlouho vysvětlovat „polopatickým“ nebo příliš familiárním způsobem.
- 11) Pamatujte na to, že lidé s postižením se v neznámém prostředí orientují s velkými těžkostmi. Osoba s mentálním postižením má **problémy** v směrové **orientaci**, těžkosti mu působí i číslice (římské číslice nemusí znát vůbec). Tudíž, když chceme osobu s mentálním postižením za někým poslat, je lepší, když ho doprovodíme. Protože ne zřídka se stává, že i když osoba s postižením danou kancelář



najde, má obavy do ní vstoupit a často odchází domů bez vybavení, nebo se nechá předbíhat ostatními čekajícími.

- 12) Při **písemném projevu** respektujte pomalé tempo i nejistotu člověka s mentálním postižením. Vyjadřování písemnou formou nemusí dělat problémy osobám s lehkým stupněm mentálního postižení. Ke gramatickým nedostatkem by jsme měli být tolerantní a neměli by jste se nad nimi pozastavovat. Postižená může být i orientace v písemném textu. Měli by jste předpokládat, že s porozuměním psanému textu budou mít problémy, proto by jste si měli text přečíst s nimi, případně doplnit ho o instrukce, nebo se zeptat na porozumění. Neměli by jste předložit text se slovy: *„Pročtěte si to a vyplňte.“*
- 13) Když Vy sami nerozumíte sdělení osoby s mentálním postižením, tak je primární hledat všechny možné cesty k porozumění. Nebojte se ptát, použít nonverbální komunikaci či využít pomůcky nebo jiný obrazový materiál.

***„Já dělám svou věc a ty děláš svou věc.  
Nejsem na světě proto, abych žil podle tvých představ,  
a ty nejsi na světě proto, abys žil podle mých. Ty jsi ty  
a já jsem já. Jestliže se náhodou vzájemně najdeme, je to krásné.  
Nenajdeme-li se, nedá se nic dělat“***  
*(Frederik S. Persl)*

---

## Použitá a doporučená literatura

BAJO, I., VAŠEK, Š. *Pedagogika mentálne postihnutých. Psychopédia*. Bratislava: Sapiaientia, 1994. 251 s. ISBN 80-967180-1-0.

BARTOŇOVÁ, M., BAZALOVÁ, B., PIPEKOVÁ, J. *Psychopedie. Texty k distančnímu vzdělávání*. Brno: Paido, 2007. 152 s. ISBN 978-80-7315-161-4.

JELÍNKOVÁ, M. *Autismus – pervazivní vývojové poruchy*. Praha, 2010.

KREJČÍŘOVÁ, O. *Manuál základních postupů jednání při kontaktu s osobami s mentálním postižením*. Olomouc: UP v Olomouci, 2007. 35 s. ISBN 978-80-244-1635-9

MATĚJČEK, Z., LANGMEIER, J. *Výpravy za člověkem*. Praha: Odeon, 1981. 224 s.

NOVOSAD, L. – ŠVINGALOVÁ, D. *Problém tělesnosti u hendikepovaných osob z hlediska filozofie výchovy*. Praha: Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta, 2002. ISBN 80-7290-091-9

SOBEK, J. a kol. *Lidská práva v každodenním životě lidí s mentálním postižením – příručka pro zaměstnance sociálních služeb*. Praha: Portus, 2007. ISBN 978-80-239-9400-1

ŠVARCOVÁ, I. *Aktuální otázky psychopedie*. Liberec: TU, 1998. ISBN 80-7083-272-X

ŠVARCOVÁ, I. *Mentální retardace*. Praha: Portál, 2006. 200 s. ISBN 80-7367-060-7

VÁGNEROVÁ M., HADJ-MOUSSOVÁ, Z., ŠTECH, S. *Psychologie handicapu*. Praha: Karolinum, 2001. 231 s. ISBN 80-7184-929-4

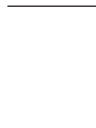
VALENTA, M., KOZÁKOVÁ, Z. *Psychopedie 1 pro výchovné pracovníky*. Olomouc: UP, 2006. 62 s. ISBN 80-244-1187-3

VALENTA, M., KREJČÍŘOVÁ, O. *Psychopedie – didaktika mentálně retardovaných*. Olomouc: UP, 1992. 123 s. ISBN 80-7067-211-0.

VALENTA, M., MÜLLER, O. *Psychopedie*. Praha: Parta, 2009. 392 s. ISBN 978-80-7320-137-1

VAŠEK, Š. a kol. *Špeciálna pedagogika. Výkladový a terminologický slovník*. Bratislava: 1994.

VERMEULEN, P. *Autistické myšlení*. Praha: Grada Publishing, 2006. 132 s. ISBN 978-80-247-1600-8



## ► Poznámky ◀

