Študenti s poruchou autistického spektra na vysokej škole

Príručka pre pedagógov

Študenti s poruchou autistického spektra na vysokej škole

Príručka pre pedagógov

Univerzita Komenského v Bratislave
Bratislava, 2018

Názov: Študenti s poruchou autistického spektra na vysokej škole
Príručka pre učiteľov

Zostaviteľ: Mária Tiňová, ClinPsyD Univerzita Komenského v Bratislave, Centrum podpory študentov so špecifickými potrebami

Vydavateľ: Univerzita Komenského v Bratislave
Bratislava 2018

Prvé vydanie

Obsah

DEFINÍCIE

Čo je Porucha Autistického Spektra (PAS) 4
Čo je Aspergerov syndróm 4

SILNÉ STRÁNKY

Silné stránky a očakávania 5

S ČÍM MÔŽE BYŤ PROBLÉM

Najčastejšie problémy študentov s PAS v univerzitnom prostredí 5

Skryté problémy 5
Komunkácia 6
Sociálne zručnosti 8
Zmyslové vnímanie 9
Úzkosť 10
Zmena 11

MOŽNÉ FORMY POMOCI

Ako môžeme podporiť študentov s PAS na prednáškach a seminároch

Všeobecné zásady 12
Prednášky a semináre 14
Skúšky 15
Riešenie rizikových situácií 16

Zdroje podrobnejších informácií 18

Čo sú Poruchy autistického spektra (PAS)

Autizmus je pervazívnou vývinovou poruchou, ktorá ovplyvňuje spôsob, akým človek vníma svet okolo seba a jedná s inými ľuďmi. Stupeň a rozsah problémov, ktoré ľudia s autizmom prežívajú, sú pre každého iné, preto hovoríme o autistickom spektre.

Hlavné oblasti, v ktorých autisti zažívajú problémy, zahŕňajú:

- Sociálne interakcie
- Verbálna a neverbálna komunikácia
- Obmedzené a opakujúce sa správania a záujmy

Čo je Aspergerov syndróm

Aspergerov syndróm (AS) je jednou z porúch autistického spektra. U ľudí s AS sa napriek tomu, že majú tiež problémy so sociálnymi interakciami, komunikáciou a obmedzenými a opakujúcimi sa prejavmi správania, v detstve neprejavilo zaostávanie v reči.

Sú to ľudia zväčša priemerne alebo nadpriemerne inteligentní, verbálne zruční, no prejavujú sa nemotorne, majú ťažkosti s flexibilitou myslenia a konania. Aspergerov syndróm sa vyskytuje prevažne u chlapcov (pomer 8:1).

Poznámka k použitej terminológii

V odborných kruhoch sú v súčasnosti platné dva základné diagnostické manuály – DSM 5 (Diagnostický a štatistický manuál mentálnych porúch, piate vydanie) a ICD 10 (Medzinárodná klasifikácia chorôb, desiate vydanie). V DSM 5, diagnóza Aspergerov syndróm už prestala figurovať a bola zahrnutá do skupiny porúch autistického spektra. V ICD 10 je ešte stále samostatnou diagnózou.

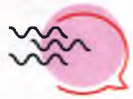
Silné stránky a očakávania

Médiá častokrát prezentujú autistov alebo ľudí s Aspergerovým syndrómom ako ľudí s mimoriadnymi schopnosťami, ktorí vysoko vynikajú nad priemer. Zatiaľ čo táto predstava zodpovedá skutočnosti iba u veľmi malého percenta, pravdou ostáva, že intenzívny jednostranný záujem o nejakú aktivitu alebo oblasť bývajú jedným z častých symptómov PAS. Pokiaľ sa u študenta spojí tento predmet záujmu s predmetom jeho štúdia, jeho učitelia nebudú mať motivovanejšieho a usilovnejšieho študenta v ročníku.

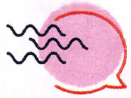
Najčastejšie problémy študentov s PAS vo vysokoškolskom prostredí

Skryté problémy

Autizmus je skrytým postihnutím, nie je ho na prvý pohľad vidieť a študenti s PAS častokrát zápasia s tým, že iní nevnímajú ich problémy, alebo im nerozumejú.



Študenti s autizmom sa môžu tiež jeden deň boriť s problémami a inokedy byť v poriadku. Tieto rozdiely sú pre vonkajšieho pozorovateľa niekedy ťažko pochopiteľné.



Mnoho ľudí s autizmom si uvedomuje svoj problém s nedostatkom intuície pri „čítaní" ľudí a sociálnych situácií. Správanie v rôznych situáciách však dokážu odpozorovať a naučiť sa ho.

Niekedy to robia až tak dokonale, že ľudia v ich okolí postrehnú ich problém iba ak dôjde k nečakanej zmene, na ktorú neboli pripravení a nemajú preto pripravený „scenár" správania sa v danej situácii.

„Mojim spolužiakom som to nepovedal. Nechcem, aby ich predsudky ovplyvnili, ako ma vnímajú. Radšej budem „záhadným mužom" ako autistom."

Problémy s komunikáciou

Podľa diagnostických kritérií všetci ľudia s PAS zaživajú nejaké problémy v komunikácii, ako v oblasti prijímania informácií (receptivna komunikácia), tak v oblasti vyjadrovania svojich potrieb (expresívna komunikácia).

Prijímanie informácií

Študenti s PAS majú často problém so spracovávaním verbálnych informácií, najmä ak sa to deje v sociálnom kontexte (napr. prednášky). Pretože majú tendenciu brať reč doslovne, je pre nich neraz ťažké pochopiť skryté významy slov v náznakoch, metaforách, vtipoch a sarkazme.

Rovnaký, ak nie väčší problém zažívajú títo študenti pri „čítaní reči tela". Mnohí z nich to aj otvorene povedia:

„Neviem čítať ľudí."

Je pre nich problémom porozumieť výrazu tváre, póze tela, očnému kontaktu. Keďže neverbálna komunikácia môže tvoriť až 60% celkovej komunikácie, vidíme, ako veľa im môže unikať.

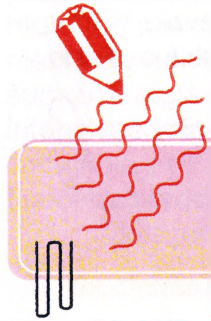
Vyjadrenie svojich potrieb

Niektorí ľudia s PAS nerozprávajú vôbec alebo veľmi málo, iní môžu rozprávať až priveľa a na svoju obľúbenú tému dokážu pripraviť zaujímavé prednášky.

Zapojenie sa do rozhovoru alebo zahájenie konverzácie predpokladá zvládnutie „konverzačného protokolu" (t.j. schopnosť vycítiť, kedy je vhodné zahájiť rozhovor, alebo vstúpiť do rozhovoru, usporiadať si myšlienky a pridržať sa danej témy).

Je to zručnosť, s ktorou zvyknú mať študenti s autizmom problémy. Prejavuje sa to aj tým, že pre mnohých je veľmi náročné zúčastniť sa iba nezáväzného „pokecu".

V univerzitnom prostredí môže byť u študentov s PAS niekedy až zavádzajúca ich schopnosť doslova si pamätať a opakovať celé rozhovory a texty z učebníc – echolália. Je dôležité rozpoznať, či sa jedná iba o mechanické opakovanie, alebo je to prejav naozajstného porozumenia textu.



Spoločným zážitkom mnohých učiteľov, ktorí mali takýchto študentov je častokrát ich vlastnosť dávať opakovane tie isté otázky. Študentom to pomáha v nadobúdaní pocitu bezpečia a predikovateľnosti, nevnímajú, aké náročné to môže byť pre učiteľa.

Častým mýtom o autistoch je tvrdenie, že nepreživajú emócie tak ako iní ľudia. Pravdou je, že môžu mať problém s vyjadrovaním svojich emócií. Môže sa nám zdať, že niektoré emócie „hrajú", alebo majú pri ich vyjadrovaní čudné výrazy tváre. Je to ďalšia sociálna zručnosť, ktorá im nie je prirodzená a jej naučenie ich stoji veľa energie.

„Ľudia mi niekedy hovoria, že sú už unavení z toho, ako stále rozprávam o tom istom, ale pre mňa je ťažké si predstaviť, že by som rozprával o niečom inom."

Sociálne zručnosti

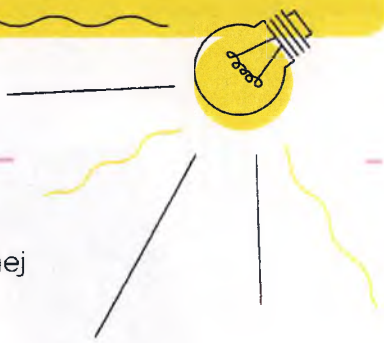
Bývanie mimo domu, aktívna účasť na vyučovaní, skupinové zadania – všetky tieto aktivity, ktoré považujeme za prirodzenú súčasť študentského života, môžu byť pre študentov s PAS mimoriadne náročné, pretože vyžadujú zvládnutie a používanie sociálnych zručností. Okrem už spomínaného „konverzačného protokolu" sem patrí aj množstvo nepísaných pravidiel, ako je napr. zdieľanie priestoru či udržiavanie očného kontaktu.

Jednou z typických čŕt ľudí s autizmom je nedostatočne zvládnutá schopnosť pochopiť, že iní ľudia môžu a prežívajú mentálne stavy odlišne od tých našich (Teória mysle). Toto ale môže viesť k nedorozumeniam, keď sa študenti správajú nevhodne a nechtiac môžu pôsobiť aj hrubo a neláskavo, alebo sú prehnane otvorení.

„Dokonca aj keď ma ľudia upozornia, že som povedal niečo netaktné, častokrát nechápem, čo tým mysleli."

Študenti s PAS sa častokrát na univerzite dostanú do sociálnej izolácie. Nie je pravdou, že by im izolácia vyhovovala, no na vytváranie vzťahov a zapájanie sa do rôznych aktivít im chýbajú potrebné zručnosti. Častokrát zažívajú sociálnu úzkosť, alebo je pre nich interakcia s inými ľuďmi príliš náročná, aj požiadanie o pomoc im môže robiť problémy.

„Prvý rok na univerzite ma naučil, že sa nemusím báť pýtať."



Zmyslové vnímanie

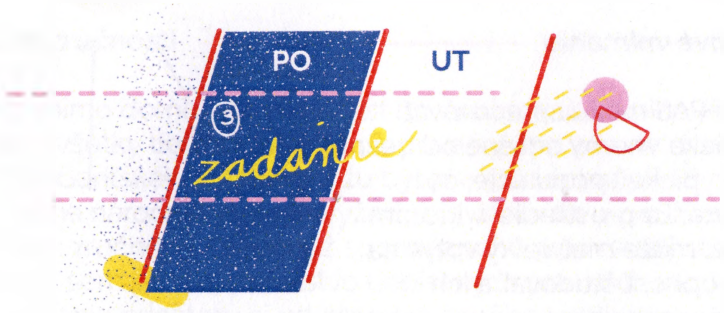
Ľudia s PAS môžu spracovávať senzorické vnemy odlišne od bežnej (neurotypickej) populácie, čo znamená, že prostredie, v ktorom pracujú, môže mať veľký vplyv na ich schopnosť študovať a ich študijné výsledky.

Aj keď u každého študenta sú tieto prejavy individuálne, veľmi častým problémom býva precitlivelosť na hluk (keď pre nich môžu byť niektoré zvuky až „bolestivé" – napr. šúchanie stola po dlážke), alebo intenzívne vnímanie svetla (vnímanie jemného blikania fluorescenčných lámp).

Úzkosť a stres

Ako bolo vyššie spomenuté, akademické prostredie so sebou prináša potrebu veľa komunikovať, zapájať sa do skupinových aktivít, pružne reagovať na stále nové informácie v novom prostredí a byť schopný rozvrhnúť si vlastné aktivity tak, aby boli dodržané termíny. Hlavne na začiatku štúdia sú tieto nároky pre mnohých študentov s PAS zdrojom úzkosti a stresu.

Na zvládnutie stresu môžu títo študenti používať aktivity, ktoré im pomáhajú stres uvoľňovať, aj keď pre ich okolie sa môžu zdať bizarné, mätúce alebo až hrubé.



Môžu sa zahĺbiť do seba a „odpojiť od okolia" (napríklad knisaním, zavretím očí), aktívne vstať a vzdialiť sa (napríklad aj uprostred prednášky), ovládnuť rozhovor svojou témou, zahĺbiť sa do obľúbenej aktivity, atď. Odráža to ich snahu znovu navodiť pocit bezpečia a predikovateľnosti.

U ľudí s PAS sa okrem úzkosti a sociálnej úzkosti môžu častejšie vyskytovať aj iné problémy s mentálnym zdravím (napr. depresia, obsesívno-kompulzívna porucha).

Zmena

Mnoho študentov s PAS lipne na dodržiavaní pravidiel a rituálov. Zmena rituálov pre študenta s PAS predstavuje veľmi záťažovú situáciu. Na pružné prispôsobenie sa náhlej zmene (napríklad zmena prednáškovej miestnosti či termínu) je potrebných hneď niekoľko zručností, ktoré môžu byť pre študentov s PAS problémom: komunikácia s inými, aby sa vôbec dozvedeli o zmene a dokázali získať podrobnejšie informácie, predstavivosť

> – napr. ako nová miestnosť asi vyzerá, kde sa bude dať sedieť, či tam nebude hluk, ..., naplánovanie novej cesty do miestnosti alebo aktivít tak, aby sa dalo všetko stihnúť. Zmena môže pre študentov s PAS znamenať veľký problém, ktorý sa premietne do stavov zvýšenej úzkosti a stresu.

Ako môžeme podporiť študentov s PAS na prednáškach a seminároch

Všeobecné zásady

Ako už bolo spomínané, porucha autistického spektra sa u každého študenta prejavuje rôzne, preto je veľmi dôležité, aby boli akékoľvek rozhodnutia o možnej podpore výsledkom rozhovoru so študentom, ktorého sa dotýkajú.

„Najväčším problémom pre môjho syna je plánovanie a organizovanie práce, komunikácia so spolužiakmi a požiadanie o pomoc, aj keď ju súrne potrebuje." (rodič)

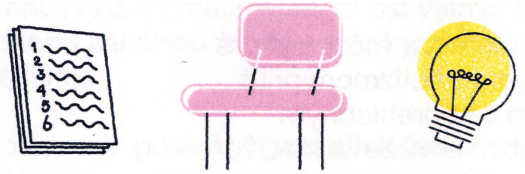
Pokiaľ je to možné, snažte sa **vyhýbať zmenám**, alebo sa pokúste o nich študentov s PAS vopred informovať.

Vzhľadom na problémy so spracovaním verbálnych informácii, snažte sa **využívať vizuálne pomôcky**, poskytnite súhrny prednášok a inštrukcii v písomnej forme.

Pri zadávaní požiadaviek a inštrukcií sa snažte o **jasné a jednoznačné formulácie**. Študentom s PAS pomôže, keď jasne stanovíte pravidlá kladenia otázok na prednáškach a seminároch.

Pri písomnom hodnotení sa snažte **poskytnúť jednoznačnú spätnú väzbu**, ktorá bude obsahovať rovnako popis pozitívnych aj negatívnych stránok práce. Konštruktívna spätná väzba dá študentovi návod, aké zmeny má urobiť, aby sa v budúcnosti jeho hodnotenie zlepšilo. Nešpecifický komentár typu: „prečítali ste si to po sebe?" alebo „ esej nie je vyvážená", nepomôže študentovi pochopiť, čoho sa má v budúcnosti vyvarovať.

Študent s PAS má hlavne v období začiatku štúdia veľký problém klásť otázky a žiadať o pomoc. **Pravidelný kontakt a záujem** o jeho štúdium môžu túto bariéru pomôcť prekonať.



„Na cvičení jasne povedali, že tie úlohy sú iba doplňujúce, tak som ich neriešil"

Prednášky a semináre

Odlišné spracovávanie senzorických vnemov môže spôsobovať problém, preto umožnite študentom používať prostriedky, ktoré im pomáhajú sa s tým vyrovnávať (slúchadlá, slnečné okuliare, možno aj odchod z miestnosti).

Pre študentov s PAS môže byť práca v skupine alebo vo dvojici mimoriadne náročná, preto ak je to možné, je dobré uvažovať o **alternatíve k skupinovej práci**, pri ktorej by študent mohol prezentovať výsledky práce na zadaní individuálne. Ak sa skupinovému zadaniu nedá vyhnúť pomôže, ak budú jasne stanovené pravidlá práce v skupine a zadané úlohy pre každého jej člena.

Celý semester môže byť pre študenta s autizmom priliš dlhým a neprehľadným obdobím a môže sa stať, že sa „zasekne" na detailoch

→ čo neskôr spôsobí problémy s plnením ostatných požiadaviek.

Rozdelenie dlhodobých úloh na

- **pod-úlohy** s konkrétnymi terminmi dokončenia

→ môže týmto študentom pri organizovaní ich času veľmi pomôcť.

„Písanie poznámok na prednáške bolo ako zlý sen. Nevedel som dostatočne rýchlo zapisovať a potom som zistil, že svoje poznámky neviem prečítať. Tento problém sa vyriešil, keď som si začal prednášky nahrávať a mohol ich počúvať neskôr."

Skúšky

Aby sa skúška stala pre študenta s PAS naozaj nástrojom na hodnotenie vedomosti, bolo by dobré zvážiť nasledujúce možnosti:

Študent s PAS by mal mať možnosť **vybrať si medzi písomnou a ústnou formou** skúšky, podľa toho, pri čom sa cíti istejší.

Odporúčame poskytnúť mu **dlhší čas** ako kompenzáciu problémov so spracovávaním informácií.

Ak má študent sklon k úzkosti a senzorickému preťaženiu, mala by mu byť poskytnutá možnosť mať **prestávky**, v prípade potreby tiež **osobitná (tichá) miestnosť.**

Veľmi užitočné budú aj **písomné** pravidlá, jasné **inštrukcie pre každú úlohu** a jasne sformulované otázky.

Niekedy je dobré študentovi **pripomenúť**, že je **čas posunúť sa** na ďalšiu otázku, alebo špecifikovať čas, v ktorom je potrebné dokončiť každú otázku (napr. Na každú otázku mate 10 minút).

Riešenie rizikových situácií

Pri práci so študentom s PAS sa môžu vyskytnúť rizikové situácie. Ak je učiteľ na ne pripravený a pozná možnosti spolupráce s osobami blízkymi študentovi s PAS, dokáže ich zvládnuť.

Medzi rizikové situácie môžeme zaradiť napr. ťažkosti s porozumením a doslovné chápanie výpovede, zaseknutie sa pri jednom spôsobe riešenia, čiernobiele myslenie. Z toho môžu vzniknúť konfliktné situácie, ktoré študent s PAS zvláda sám len veľmi ťažko. Navyše, pocit nestability môže vyvolať u študenta neprimerané reakcie, aj preto je ideálne, ak je možné kontaktovať ďalšiu osobu, ktorá je schopná študenta stabilizovať.

Pre učiteľa je dobré poznať, že nemusí vzniknuté situácie riešiť sám, že sa môže obrátiť na **koordinátora pre študentov so špecifickými potrebami**, poradcu alebo na akademického asistenta, ktorý konkrétneho študenta pozná. Veľmi nápomocná býva **osoba, ktorej je študent s PAS schopný dôverovať**.

Koordinátor, akademický asistent, poradca môže študentovi s PAS asistovať pri príprave plánu pre skúškové obdobie, je naučený s ním spolupracovať. Krízové situácie je preto vhodné riešiť za prítomnosti alebo v úzkej spolupráci s osobou, ktorej študent s PAS dôveruje.

ZDROJE PODROBNEJŠÍCH INFORMÁCIÍ

Attwood, T. (2007)
Aspergeruv syndrom, Portal.

Autism &Uni Best practice guides.
http://www.autism-uni.org/bestpractice/

AuVision.
A resource for University of Birmingham staff who teach and support students on the autism spectrum.
https://auvisionsite.wordpress.com/

Centrum Andreas: Aspergerov Syndróm - syndróm čudákov, zmiešaný z talentu a handicapu.
http://andreas.sk/files/AS_DIAG.pdf

Gelbar, N.W., Smith, I., Reichow, B. (2014).
Systematic Review of Articles Describing Experience and Supports of Individuals with Autism Enrolled in College and University
Programs. Journal of Autism and Developmental Disorders, 44:2593–2601

Jamieson,J., Jamieson, C. (2007).
Managing Asperger Syndrome at College and University, A Resource for Students, Tutors and Support Services. David Fulton Publishers

Martin, R., Ilic, L. (2011).
Top Tips for Asperger Students, How to get most out of University and College. Jessica Kingsley Publishers

Matolcsi,R. (2017).
Študenti s poruchou autistického spektra na univerzite (materiál je na vyžiadanie k dispozícii v Centre pre pomoc študentom so špecifickými potrebami)

Taylor, M.J., (2005).
Teaching students with autistic spectrum disorders in HE. Education + Training. 47. 484-495

The National Autistic Society.
Supporting autistic students in college and university.
http://www.autism.org.uk/professionals/teachers/fe-he.aspx