



Slezská univerzita v Opavě
Akademická poradna

Příručka pro pedagogy a studenty

**Jak pomáhat studentům
se smyslovým postižením,
s tělesným postižením,
se specifickými poruchami učení,
s psychickými poruchami,
a dlouhodobou nemocí**



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



Slezská univerzita v Opavě

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Vážení pedagogové a studenti,

příručka, která se Vám dostává do rukou, by Vám měla přinést základní informaci o studentech s jakýmkoliv druhem postižení resp. se speciálními vzdělávacími potřebami. Zdaleka nevyčerpává problematiku ve své komplexnosti a složitosti, nečiní si nárok na úplnost. Je jen velmi stručným nástinem, který by Vám měl umožnit lépe vidět, lépe slyšet a více chápat.

Obsah

Úvod	4
Typologie speciálních vzdělávacích potřeb	6
Určeno pedagogům	9
Určeno studentům	9
Studenti se zrakovým postižením	10
Studenti se sluchovým postižením	14
Studenti se zrakovým postižením	18
Studenti se specifickými poruchami učení	20
Studenti s koktavostí (balbuties)	22
Studenti s psychickými poruchami a dlouhodobým onemocněním	24
Kontakty	30

Úvod

*„Je otázka, zda tedy i slepí, hluchí a zaostalí (jimž se totéž pro ústrojný nedostatek nemůže něco vštípiti) mají být přibráni ke vzdělávání. Odpovídám: **z lidského vzdělávání se nevyjímá nic, leč nečlověk.** Pokud tedy mají účast na lidské přirozenosti, potud mají míti účast na vzdělání. Vzdělávání ducha nemá být nikdo vzdalován.“*

J. A. Komenský, Pampaedia

Nadčasovost těchto Komenského slov z jeho Vševýchovy si nejlépe uvědomíme v souvislosti s opatřeními, která v posledních letech přijímají vysoké školy v duchu principu rovných vzdělávacích příležitostí směrem ke studentům se speciálními vzdělávacími potřebami. V odůvodněných případech lze těmto studentům upravit podmínky průběhu všech etap studia, ale také již i podmínky přijímací zkoušky.

Je však třeba zdůraznit, že žádné z poskytovaných služeb a realizovaných opatření neznamenají pro uchazeče či studenty se speciálními vzdělávacími potřebami snížení požadavků. Pomoc nespočívá v úlevách, ale ve vytváření takových podmínek, které jim mohou pomoci co nejvíce relativizovat jejich znevýhodnění vzhledem k ostatním studentům.

Zároveň je vhodné připomenout, že ne každý student s postižením musí být nutně i příjemcem úprav podmínek studia. Je jen na něm, zda o individuální studijní plán, v němž jsou pak konkrétní modifikace uvedeny, požádá. Pro přiznání individuálního studijního plánu není rozhodující lékařská diagnóza, ale posouzení míry praktických dopadů na studijní situaci studenta, které s danou diagnózou souvisejí.

Osoby s postižením to nikdy neměly ve společnosti jednoduché. Úplně tak snadné, jak by se mohlo zdát, to nemají ani dnes. Zákonem je zajištěn rovný přístup ke vzdělání, řada předsudků, mýtů a bariér však stále přetrvává. Je proto žádoucí zvyšování povědomí o této specifické skupině uchazečů a studentů, a to u všech, kteří s nimi přicházejí do styku.

Typologie speciálních vzdělávacích potřeb

Za žáky a studenty se **speciálními vzdělávacími potřebami** jsou podle § 16 zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon) považovány osoby:

- ⑩ se **zdravotním postižením** (tělesným, zrakovým, sluchovým, mentálním, autismem, vadami řeči, souběžným postižením více vadami, vývojovými poruchami učení nebo chování),
- ⑩ se **zdravotním znevýhodněním** (zdravotním oslabením, dlouhodobým onemocněním a lehčími zdravotními poruchami vedoucími k poruchám učení a chování),
- ⑩ se **sociálním znevýhodněním** (z rodinného prostředí s nízkým sociálně kulturním postavením, ohrožení sociálně patologickými jevy, s nařízenou ústavní výchovou nebo uloženou ochrannou výchovou a žáci v postavení azylantů a účastníků řízení o udělení azylu).

Dodatek č. 2 k „Pravidlům pro poskytování příspěvku a dotací veřejným vysokým školám Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy, čj. MŠMT-1325/2012-33 ze dne 17. ledna 2012“, specifikující financování zvýšených nákladů na studium studentů se **specifickými potřebami** uvádí následující typologii postižení studentů:

A. Student se **zrakovým postižením**

A1. lehce zrakově postižený / uživatel zraku

A2. těžce zrakově postižený / uživatel hmatu/hlasu

B. Student se **sluchovým postižením**

B1. nedoslýchavý / uživatel verbálního jazyka

B2. neslyšící / uživatel znakového jazyka

C. Student s **pohybovým postižením**

C1. s postižením dolních končetin (paraplegie)

C2. s postižením horních končetin (jemné motoriky)

D. Student se **specifickou poruchou učení**

E. Student s **psychickou poruchou** nebo **chronickým somatickým onemocněním** nebo s **narušením komunikačních schopností**

Je zjevné, že odlišnosti uvedených typologií jsou poplatné především danému účelu. Z hlediska

předmětu naší příručky to však není podstatné, stejně tak jako zatím neustálená terminologie (speciální vzdělávací potřeby, specifické vzdělávací potřeby, specifické potřeby apod.). Účelem naší příručky je popsat nejčastější zdravotní postižení, s nimiž se u studentů můžeme setkat, a zároveň uvést alespoň několik zásad, které bychom měli vzít na vědomí. Mohou pomoci všem.

Určeno pedagogům

Vážení pedagogové, příručka, která se vám dostává do rukou, má sloužit pro základní orientaci ve vaší pedagogické činnosti s postiženými studenty, s nimiž se můžete při výuce setkat. Informace mají sloužit k vytvoření vzájemného vztahu a ke zkvalitnění komunikace.

Zkuste se podívat na vyučování z pohledu postiženého studenta, tento pohled vám může nabídnout inspirativní řešení.

Určeno studentům

Vážení studenti, příručka nabízí několik pohledů, co dělat, když se setkáte s postiženým studentem. Můžete jej potkat na chodbě univerzity, v učebně, v knihovně. Asi budete ochotní pomoci, ale budete si vědět rady?

Pokusíme se ve stručnosti nastínit problematiku několika postižení a možnosti přístupu k takto handicapovaným kolegům.

A. STUDENTI SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM

Podle druhu zrakové vady rozlišujeme poruchy ostrosti vidění (refrakční vady), výpadky zorného pole, poruchy barvocitu.

Lidé se zbytky zraku: používají optické pomůcky, přesto mohou působit hledajícím a tápajícím dojmem.

Každý, kdo chodí s bílou hůl, nemusí být nevidomý. Bílá hůl označuje pouze člověka, který má vážný problém se zrakem. Lidé se zrakovým postižením (především slabozrací) mohou z celého zorného pole vidět jen výsek velikosti několika centimetrů (mohou si číst), ale už nemusí vidět před sebe ani pod nohy, mohou se špatně orientovat v prostoru. Z toho důvodu používají slepeckou hůl nebo vodícího psa.

Nevidomí: používají slepeckou bílou hůl (hluchoslepé osoby používají pro orientaci v prostoru červenobílou hůl), vodícího psa nebo obojí. Při práci na počítači pracují s PC se zvukovým výstupem nebo s hmatovým řádkem.

Obecné rady

Lidé se zrakovým postižením jsou stejní jako ostatní, mají své přednosti i nedostatky, proto se vyhněte projevům lítosti nebo ujišťování, že se nemusí ničeho bát.

Při navázání kontaktu jim netykejte, pokud jste se předem na tykání nedomluvili.

Nezdravte zrakově postiženého úklonem hlavy nebo pokynutím ruky, nevidí vás. Pozdravte jako první, a pokud mu chcete podat ruku, řekněte mu to: „*Podávám vám ruku*“. I když se dobře znáte, uděláte dobře, když při náhodném setkání nejen pozdravíte, ale také se představíte: „*Ahoj Honzo, Petr Novák*“.

Před nabídnutím pomoci se nejprve zeptejte, zda-li ji opravdu potřebuje: „*Mohu vám nějak pomoci?*“. Při komunikaci nepoužívejte gesta, neverbální sdělení nahraďte slovním („...z vaší strany vlevo...“).

Při doprovodu nabídněte svou paži z té strany, ve které nedrží student bílou hůl, a jděte jako první. Tempo chůze přizpůsobte nevidomému, před překážkou zpomalte a popište situaci. Nespěchejte.

Vede – li nevidomého vodící pes, nevyrušujte psa v jeho práci, nevolejte a nesahejte na něj ani ho nekrmte bez vědomí majitele.

Když vstoupíte do místnosti, pozdravte (můžete se představit), tichý pohyb neznámé osoby v jeho okolí je nepříjemný. Když místnost opouštíte, zase na tento fakt upozorněte a rozlučte se, aby s vámi nevidomý nekomunikoval ještě „deset minut“ po vašem odchodu.

Při nástupu do dopravních prostředků netlačte nevidomého před sebou, ale jděte první. Neusazujte ho na sedadlo násilně, stačí, když položíte jeho ruku na opěradlo. Při vstupu do auta položte jeho ruku na horní rám dveří.

Budete-li nevidomého doprovázet delší dobu, popište mu v základních bodech okolí, vybavení místnosti, osoby, které se kolem nacházejí. Při popisování se nebojte používat optické dojmy a barvy („*podívejte se...*“).

Pokud se s nevidomým dostanete do situace vzbuzující rozpaky (špinavé oblečení, boty, toaleta), taktně a decentně ho na to upozorněte.

Rady pro studenty

- ❖ Bude-li potřeba, ukažte studentovi, kde je umístěna elektrická zásuvka pro notebook (je pro něj důležitou pomůckou ve výuce).
- ❖ Je-li to možné, komunikujte elektronickou poštou.

Rady pro pedagogy

- ❖ Zkoušíte-li studenty písemnou formou, mějte připravené testy pro studenty se zhoršeným zrakem a většími písmeny (na konkrétní velikosti písma se domluvte se studentem).
- ❖ Prodlužte časový limit pro vypracování testu.
- ❖ Dovolte studentovi při výuce používat optické a kompenzační pomůcky (kompenzační pomůcka vyžaduje postižení, představuje určitou náhradu, u nevidomého je to např. vodící pes, u tělesně postiženého invalidní vozík, u sluchově postiženého naslouchadlo atd.).
- ❖ Používáte-li často k výkladu pomůcky k prezentaci, které nevidomý nemůže průběžně sledovat, poskytněte mu dopředu již připravenou přednášku (nejlépe v elektronické podobě).

- ▶ Požádá-li vás nevidomý, zda si váš výklad může nahrát, buďte k němu vstřícní, dělá to pro svou potřebu.

B. STUDENTI SE SLUCHOVÝM POSTIŽENÍM

- 🗣️ **Nedoslychaví:** používají naslouchadla a další technické pomůcky, při komunikaci většinou odezírají.
- 🗣️ **Neslyšící:** ke komunikaci používají většinou český znakový jazyk, odezírají.
- 🗣️ **Hluchoslepota** je dvojvada, při níž postižený člověk přichází o sluch a zrak. Hluchoslepe osoby používají pro orientaci v prostoru červenobílou hůl.

Obecné rady

▶ **Bez tlumočnicka:**

Navazte oční kontakt. Hovořte tak, aby vám neslyšící viděl na ústa, nezakrývejte je, neotáčejte se, aby mohl odezírat. Dbejte na to, aby váš obličej byl v dobrém osvětlení.

Mluvte hlasitě. Vyplivněte žvýkačku. Nehovořte příliš rychle ani neslabikujte, přílišná artikulace naopak odezírání ztěžuje.

Užívejte jednoduchou řeč a běžné tempo. Pokud si nebudete rozumět, použijte papír a tužku.

Neslyšící nemusí porozumět běžně užívaným českým frázím, které jsou často používané (např. „Nelam si s tím hlavu“, „nech to plavat“)

Než začnete k neslyšícímu mluvit, upozorněte ho lehkým dotykem na rameno nebo na paži, hlavu a na záda).

S tlumočníkem:

Komunikujte se studentem, nikoliv s tlumočníkem. Tlumočnick musí být vždy vedle slyšící osoby, jejíž řeč tlumočí. Na konci hovoru se neslyšícího studenta zeptejte, zda máte něco upřesnit.

Pozor: *Profesí tlumočnicka je tlumočit neslyšícímu vše, co budete říkat a co bude slyšet v okolí, tedy i takové situace, kdy třetí osoba říká něco soukromého svému kolegovi a zároveň mluví o neslyšícím.*

Rady pro studenty

- ◆ Důležité informace o studijních materiálech, termínech atd. podávejte písemnou formou.
- ◆ Místo telefonního hovoru raději pošlete SMS.

Rady pro pedagogy

- ◆ Znakový jazyk hraje klíčovou úlohu v životě sluchově postižených, český jazyk není jejich mateřským jazykem, přestože mají českou národnost.

Příklady českého znakového jazyka:

Věta v běžném jazyce:

Jak se jmenujete?

Věta v českém znakovém jazyce:

Jméno + vaše + co?

Věta v běžném jazyce:

Můj bratr pracuje v bance.

Věta v českém znakovém jazyce:

Bratr + můj + banka + pracuje.

- ❖ Orální metoda je psychicky náročná, odezírání vyčerpávající (maximální soustředěnost nepřesáhne 20min.). Nejdůležitější informace sděľujte studentům na začátku a na konci výuky.
- ❖ Přivěťte studenta co nejdív dopředu, aby vyučovanou látku mohl lépe zachytit.
- ❖ Zajistěťte v posluchárně ticho a klid.
- ❖ Během celé přednášky se nesoustředěťte výhradně na studenta s postižením, neupínejte se na něho a nepřenášejte pozor na něj, mohl by mít pocit, že vás nesmí zklamat, bude stresovaný.
- ❖ Pokud hovoříte, nechoděťte po učebně (přednáškové hale), neotáčejte se k tabuli, během výkladu na tabuli nepište. Sluchově postiženému studentovi tak neumožníte odezírat, bude mít problém zachytit váš hlas při časté změně hlasitosti a směru, odkud přichází.
- ❖ Přineste mu studijní podklady před výukou, aby se mohl na vaši hodinu připravit. Bude se pak lépe koncentrovat na váš projev, tak na zapisování látky.
- ❖ Nehovořte příliš rychle, nekřičte.

C. STUDENTI S TĚLESNÝM POSTIŽENÍM

- ① **Vrozená tělesná postižení** vznikají během těhotenství nebo porodu (např. dětská mozková obrna, rozštěp páteře). Osoby s tímto postižením se často pohybují pomocí berlí nebo na elektrickém či mechanickém vozíku.
- ② **Získaná postižení** mohou vzniknout v kterémkoliv období života, bývají způsobena úrazem (při sportu, autohavárií) nebo vlivem nemoci (roztoušená skleróza – chronické autoimunitní onemocnění, revmatoidní artritida).
- ③ **S postižením pohybového aparátu** (horních, dolních končetin) mohou souviset také řečové obtíže, zvýšená reakce na zvuky, mimovolní pohyby.

Obecné rady

Neobávejte se studenta oslovit a nabídnout mu pomoc. Při nabídnutí pomoci se nechte vést postiženým studentem, poradí vám, jak manipulovat s vozíkem nebo s jinou kompenzační pomůckou (např. kde vozík vhodně a bezpečně uchopit).

Při pomoci buďte trpěliví, nespěchejte. Dopřejte čas postiženému studentu i sobě.

Podejte mu věc, na kterou nedosáhne (může potřebovat zvednout spadlou tužku ze země nebo cokoli jiného).

Rady pro studenty

- ◆ Budou-li chtít, zapojte své postižené spolužáky do jakékoliv akce, hry, společenské zábavy. Důležité je, aby se s vámi cítili v pohodě.

Rady pro pedagogy

- ◆ Dejte prostor k individuální konzultaci, zeptejte se na konkrétní úpravu zkoušky či testu.
- ◆ Dopřejte studentovi delší časový limit na práci ve výuce a při zkoušení.
- ◆ Umožněte mu používat při výuce/zkoušení elektronické a kompenzační pomůcky.
- ◆ Pokud má student projevít znalost v popisování nějakého schématu/grafu, vytiskněte mu schéma na papír, promítněte na plátno a dovolte mu je popsat ústně.

D. STUDENTI SE SPECIFICKÝMI PORUCHAMI UČENÍ

- ⑩ Specifické poruchy učení (SPU) jsou poruchy způsobující problémy při osvojování čtení, psaní, počítání i při průměrné nebo nadprůměrné inteligenci.
- ⑩ **Dyslexie** je vývojová porucha čtení nesusouvisející s inteligencí. Projevuje se nesnázemi při osvojování si čtení. Vzniká nerovnoměrným vyhrávním mozkových funkcí, její příčinou je nejčastěji dědičnost.
- ⑩ Často se vyskytuje v kombinaci s dalšími SPU, proto se tento pojem často používá k označení celého komplexu poruch.
- ⑩ Projevy specifických poruch učení často přetrvávají až do dospělosti.

Obtíže studenta s dyslexií

Při práci s textem: Potíže s přečtením a pochopením obsahu textu, nesnadná orientace v odborném a cizojazyčném textu, neschopnost orientace v odborné terminologii. Snížená koncentrace pozornosti při práci s delšími texty.

Při zkouškách a testech: Přechtení a pochopení zadání. Nedostatek času na vypracování testu. Zvýšená únava a rychle klesající koncentrace.

Rady pro studenty

- ▶ Nabídněte mu své studijní zápisky.
- ▶ Bude-li potřebovat, vysvětlete mu složitější záležitosti z výuky.

Rady pro pedagogy

- ▶ Dopřejte studentovi delší časový limit na práci ve výuce a při zkoušení.
- ▶ Pokud je to možné, upřednostněte ústní projev studenta se SPU před písemným (textová zkouška někdy nemusí prověřit jeho znalosti, jako spíše čtenářský deficit).
- ▶ V písemném projevu buďte shovívaví k formální úpravě, hodnotte především obsahovou stránku testu.

Studenti s kóktavostí (balbuties)

- ▶ Kóktavost (balbuties) je pokládána za syndrom komplexního narušení koordinace orgánů participujících na mluvení, která se nejnápadněji projevuje charakteristickým nedobrovolným

přerušováním plynulosti procesu mluvení (Lechta, 2003).

- ▶ Porucha plynulosti řeči se projevuje tzv. bloky (zastavením řeči z důvodu křeče/spazmu) nebo klony (opakováním slov). Student se přerušení řeči pokouší navázat různými silovými způsoby.
- ▶ Studenti s balbuties se snaží vyhýbat náročnějším slovům, která jim dělají problémy. Jejich projev pak může působit jednoduše a tímto vyvolávat dojem, že nedosahuje úrovně projevu na VŠ.
- ▶ Trvalý stres z mluvené řeči může vést ke strachu z mluvení.

Rady pro studenty

- ▶ Neupozorňujte vůbec na řeč.
- ▶ Nepomáhejte a neopravujte, nedoplňujte slova, která se snaží vyslovit. Pokud nemáte jistotu, co vám chce hovořící sdělit, položte mu jednoduché otázky, na které může odpovědět ano/ne.
- ▶ Přistupujte ke studentovi co nejpřirozenějším způsobem (jako by žádnou řečovou vadou netrpěl).
- ▶ Respektujte jeho osobnost.
- ▶ V komunikaci buďte trpěliví.

Rady pro pedagogy

- ◆ Nechejte studenta domluvit. Neopravujte ho a nedokončujte větu za něho.
- ◆ Buďte tolerantní.
- ◆ Dopřejte mu čas a prostor k vyjádření. Netrpělivost a nervozita kóktavost ještě zhorší.
- ◆ Při zvýšeném problému s kóktavostí upřednostněte písemný projev před ústním, který bude zastupovat ústní zkoušku (písemný projev formou rozhovoru, např. jako na chatu).
- ◆ Pokud je ústní zkouška nutná, umožněte mu před ní písemnou přípravu.
- ◆ Komunikujte přirozeně, nechvalte (jak „už“ dobře vyslovuje), neupozorňujte na řeč.
- ◆ Nabídněte mu individuální konzultaci a zeptejte se ho, co pro něj je a není stresovou situací a jak mu můžete pomoci.

E. STUDENTI S PSYCHICKÝMI PORUCHAMI A DLOUHODOBÝM ONEMOCNĚNÍM

ASPERGERŮV SYNDROM

- ④ Aspergerův syndrom (AS) je formou autismu. Dosud se nepodařilo zjistit, co je skutečnou příčinou poruch autistického spektra, je však zřejmé, že jde o neurologickou poruchu, projevující se v chování.
- ④ Projevuje se narušenou komunikací a sociální interakcí (extrémním egocentrismem), uzavřeností, obtížemi v neverbální komunikaci a motorickou neobratností. Chování je emocionálně i sociálně nepřiměřené. Zájmy bývají často zaměřené do jedné oblasti, jejich nositelé o nich rádi a často hovoří a zjišťují nové informace.
- ④ Mohou se vyjadřovat monotónně s nezvyklou kvalitou hlasu, hlasitostí a výškou. Slovní projev je často velmi precizní a působí strojeně.

Obecné charakteristiky

Mnoho jedinců s AS vykazuje určitou míru stereotypního a stále se opakujícího /kompulzivního chování, lpí na dodržování pravidel a rituálů (nejen

u sebe, ale vyžadují to také po druhých) včetně zvláštních zájmů.

Obtížně navazují vztahy (málokdy jsou schopni převzít iniciativu v navazování konverzace). Vše berou vážně, nemusí porozumět legraci.

Často jim dělá problém zorientovat se v neverbálních projevech a chápání potřeb druhých. Mívají těžkosti s vyjádřením svých pocitů.

Ačkoliv to tak nevypadá, o sociální kontakt stojí. Za zdánlivou netečností a odtažitostí se může skrývat nejistota a neschopnost navázat sociální kontakt (nepředvídatelnost v komunikaci v nich může vyvolávat pocit úzkosti a zmatku).

Lidé s AS mívají vyšší IQ a často projevují zájem o velmi odborné informace (v preferované oblasti zájmu mají velký přehled).

Rady pro studenty

- ❖ Přijměte tyto studenty takové, jací jsou. Neignorujte je. Pokud se k vám chovají chladně, dělají to neúmyslně.
- ❖ Buďte opatrní v používání humoru, ironie, nadsázky. Nemusí to pochopit. Vše, co se říká, berou doslova, protože jim chybí cit pro řeč a neverbální komunikaci.

- ▶ Respektujte jejich potřebu stereotypie.

Rady pro pedagogy

- ▶ Student ocení, když se zeptáte, jaký má problém a jak mu můžete vyjít vstříc, sám by to neřekl.
- ▶ Důležitou pomocí je časový plán výuky (cvičení, praktika, zkoušky...), který vede k předvídání očekávané aktivity; tím u něj dochází ke snížení úzkosti z toho, co se bude dále dít a co se od něj očekává.
- ▶ Při skládání důležité zkoušky zvolte místnost, kterou student dobře zná. Snížíte tak úzkost z nového prostředí.
- ▶ Nezabráňujte mu ve stereotypním chování.
- ▶ Dopřejte studentovi delší časový limit na práci ve výuce a při zkoušení.
- ▶ Někteří jedinci se mohou učit látku nazpaměť, bez znalosti významu (např. mohou dobře hrát na hudební nástroj bez znalostí not).
- ▶ Jsou méně odolní vůči stresu.

DEPRESE

Deprese spadá do poruch nálady (mezi další poruchy nálady patří např. manické epizody). Je charakterizovaná silným smutkem, pasivitou, beznadějí, pocity méněcennosti, sebeobviňováním, vysokou sebekritičností, pocity selhání sebe sama, úzkostí, tělesnými obtížemi (jako bolest hlavy, svírání hrdla, bolest žaludku, svírání u srdce), sebevražednými myšlenkami, poruchami spánku a pesimismem (tzv. ranní pesima – deprese je nejhorší ráno), nechutenstvím (nebo přejídáním), sníženou koncentrací pozornosti, sníženou motivací, ztrátou vůle/abulií atd. Je spojena s dlouhým trváním epizody (šest měsíců – rok), která může proběhnout jen jednou a je nevratná, nebo (v častějším případě) se opakuje.

Obecné rady

Protože depresivní myšlenky mají tendenci se stále vracet, je důležité naučit se říkat STOP, které vede k narušení bludného kruhu a zastavení negativních představ, a nahrazovat je pozitivními pohledy na věc. Negativní představy je nutné přehodnocovat a ověřovat jejich platnost. Pomoci může sdělení emocí jiné osobě, které není jen samoúčelným činem, ale vede k uvolnění a odragování citů.

Za důležitý krok se považuje odpoutání se od minulosti a těžkostí, které mohou depresivního jedince příliš svazovat, s možností odpustit sobě / druhému (který křivdu způsobil). Preventivní antidepresivní účinky má pravidelná fyzická námaha, cvičení, práce (deprese se „bojí“ pohybu), jakýkoli druh relaxace. Nepovzbuzujte depresivního člověka větami typu: „*Tak se přece vzchop!*“ „*Neber to tak tragicky!*“ Těmito radami můžete přispět ke zhoršení stavu nemocného. Jeho projevy jsou způsobené nemocí, ne tím, že by sám nechtěl, nebo byl lenivý. Nekritizujte a nevytýkejte mu projevy jeho chování, naopak se snažte být chápaví a tolerantní. Zapojte ho do kolektivu. Pro depresivní jedince je charakteristická únava a nevyrovnanost výkonu (výkon se zhoršuje, nebo kolísá). Při ochotě pomoci a poskytnutí blízkosti člověku v depresi si zachovejte zdravý odstup.

Rady pro studenty

- ❖ Pokud se vám budou zdát projevy takového studenta zvláštní, pokuste se s ním o tom promluvit a doporučte mu návštěvu odborníka (praktického lékaře, psychologa, psychiatra).
- ❖ Oslovte ho, nabídněte mu spolupráci na různých aktivitách, zapojte ho do kolektivu, ale nenuťte ho. Rozhodnutí, zda se zapojí nebo ne,

nechejte na něm (potřebuje čas a prostor při navazování sociálního kontaktu).

- ◆ Důležité pro něho je, že jste mu k dispozici.

Rady pro pedagogy

- ◆ Pokud si u studenta všimnete výrazných změn v prožívání (nápadné a dlouhodobý pocit smutku, nezám, snížená koncentrace, výrazné zhoršení výkonu), citlivě se ho zeptejte, jaký má problém a zda mu můžete pomoci. Doporučte mu vyhledání odborné pomoci (praktického lékaře, psychologa, psychiatra).
- ◆ Po odeznění nemoci převažuje po určitou dobu snížený výkon a motivace, únava, problémy s koncentrací. Zeptejte se studenta na jeho studijní hranice, zda zkoušky v daném období je schopen zvládnout.
- ◆ Z důvodu dlouhodobější léčby studentovi nejvíce pomůže individuální plán, který mu umožní rozvolnění studia.

Akademická poradna Slezské univerzity v Opavě

Centra pro studenty se specifickými vzdělávacími potřebami

Kontakt Opava

Olbrichova 625/25, 746 01 Opava
dveře č. 111,112
bezbariérový přístup ze dvora rektorátu SU
Tel.:+420 55368 4813
e-mail: akademicka.poradna@slu.cz

Kontakt Karviná

Univerzitní náměstí 1934/3, 733 40 Karviná
Tel.:+420 59639 8413
e-mail: jurcikova@opf.slu.cz

<http://poradna.slu.cz>



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



Slezská univerzita v Opavě

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tato brožura vznikla za podpory
Akademické poradny Slezské univerzity v Opavě a
projektu OP VK „Zkvalitnění výuky a
poskytovaných služeb podporující rovný přístup ke
vzdělávání na SU v Opavě“, reg. číslo
CZ.1.07/2.2.00/29.005