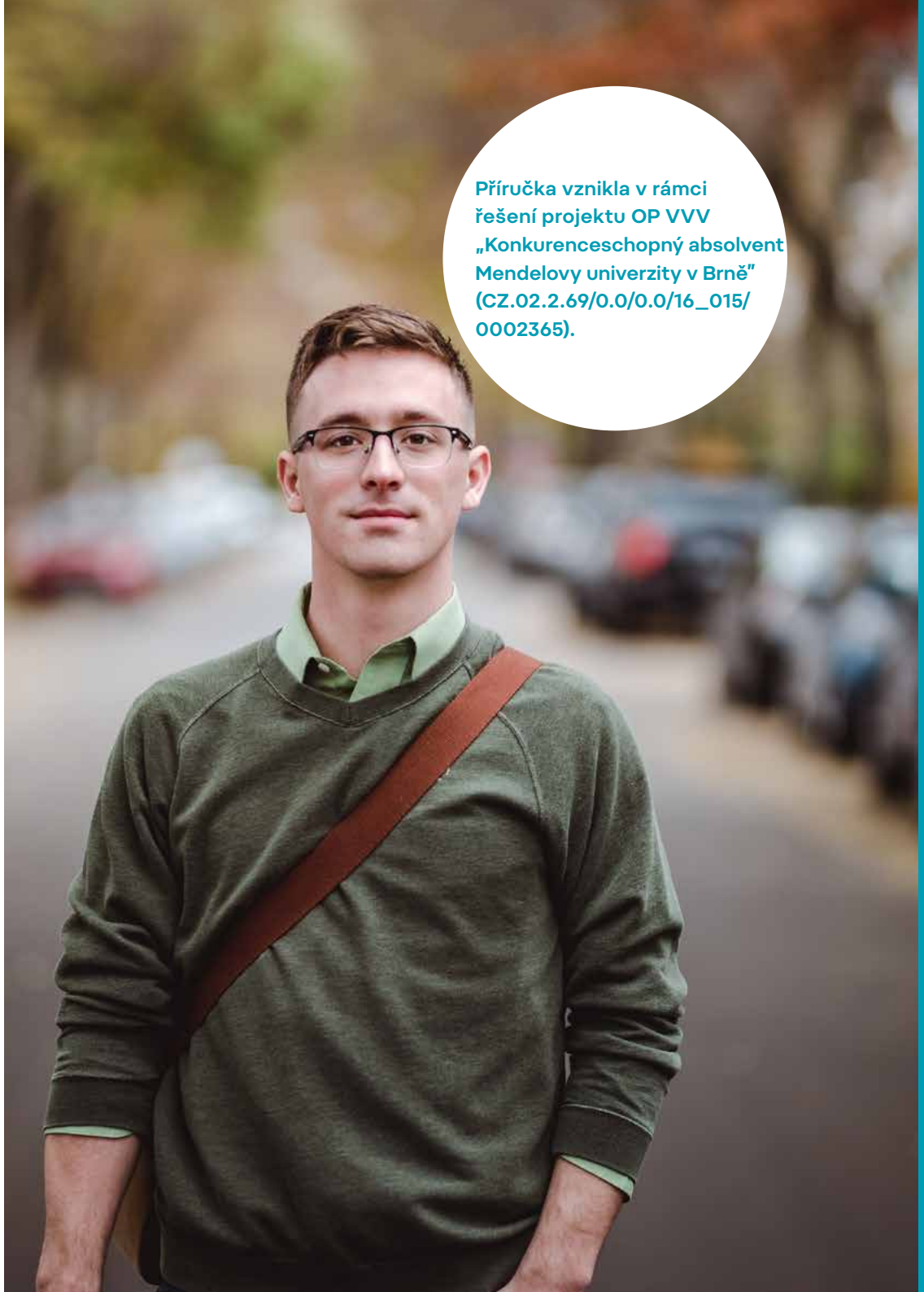
EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Průvodce pro studenty s poruchou autistického spektra

MENDELU
Institut
celoživotního
vzdělávání

icv.mendelu.cz/ppc



Příručka vznikla v rámci řešení projektu OP VVV „Konkurenceschopný absolvent Mendelovy univerzity v Brně" (CZ.02.2.69/0.0/0.0/16_015/0002365).

Milí studenti,

vybrali jste si studium na Mendelově univerzitě v Brně. Čekají vás roky obrovských zkušeností, výzev, překvapení a možná i nová přátelství. Nemusíte se toho bát. Při studiu a při nejrůznějších studijních záležitostech vám může pomoci Poradenské a profesní centrum, které pro vás připravilo tohoto průvodce.

Obsah

Kde začít	2-3
Jak postupovat	4-9
Jak se studuje s modifikací	12-17
Jak se připravit na výuku	20-21
Co může pomoci při studiu	22-23
Stanovuji si cíle	25-33
Komunikuji efektivně	34-37

Kde začít

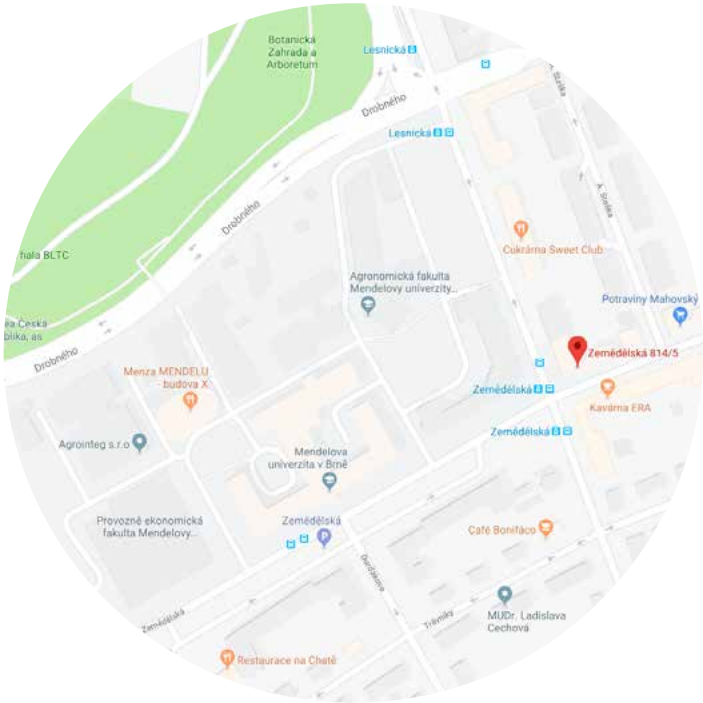
Obraťte se na Poradenské a profesní centrum

Poradenské a profesní centrum se nachází v 1. patře budovy E – Institut celoživotního vzdělávání.

Adresa:
Zemědělská 5, Brno-Černá Pole
Tel.: +420 545 132 079
E-mail: pcentrum@mendelu.cz

Jak se k nám dostanete:

- tramvají č. 9 nebo 11 – zastávka Zemědělská
- trolejbusem č. 25 nebo 26 – zastávka Lesnická
- autobusem č. 46 – zastávka Zemědělská



Jak postupovat?

1. Domluva termínu setkání

Objednejte se na konkrétní den a čas.

Telefon: 545 132 079
E-mail: pcentrum@mendelu.cz

Bude s vámi komunikovat koordinátorka pro studenty se specifickými potřebami. Navrhněte jí několik svých časových možností pro snadnější domluvu. Úvodní schůzka bude trvat zhruba hodinu.

2. Setkání v Poradenském a profesním centru

Při osobní schůzce si vysvětlíme, jak může probíhat studium uzpůsobené vašim specifickým potřebám. Upravenému studiu se říká modifikace studia (více o modifikaci na str. 6–17).
Abychom vás mohli zařadit do evidence studentů a mohli vám tak připravit modifikaci studia, je potřeba doložit uznatelné doklady.

S informacemi a dokumenty, které nám poskytnete, se zachází jako s důvěrnými. Zpracování a ochrana osobních údajů probíhá v souladu se zákonem č. 110/2019 Sb., o zpracování osobních údajů.

? Jaké doklady budete potřebovat?

Je nutné přinést uznatelný doklad, který není starší více než dva roky. Tímto dokladem může být jeden z těchto dokumentů:

- **zpráva z vyšetření, při kterém byla stanovena porucha autistického spektra (dále PAS)**
  od klinického psychologa nebo psychiatra

  nebo

- **lékařská zpráva o výsledcích odborného lékařského vyšetření**

Tyto dokumenty mohou být ještě doplněny níže uvedenými doklady:

- **doporučení školského poradenského zařízení**

  nebo

- **posudek k uzpůsobení podmínek pro konání maturitní zkoušky**

3. Sestavení modifikace studia

Modifikace studia spočívá v zajištění podpory studentů v průběhu celého studia. Sestavuje se každému studentovi na míru a dle povahy specifických potřeb.

Nejedná se o snížení nároků na zvládnutí předmětů, ale o nastavení jiných cest, které povedou k úspěšnému ukončení studia. Uzpůsobíme studium vašim potřebám a přitom zachováme jeho úroveň a kvalitu.

Podle směrnice rektora č. 10/2019 je nutné vše potřebné vyřídit před zahájením výukové části semestru, nejpozději však do čtyř týdnů od jeho zahájení.

Směrnici naleznete na webových stránkách Poradenského a profesního centra v sekci pro studenty se specifickými potřebami. Definuje práva a povinnosti studenta a popisuje proces, který je nezbytně nutné dodržet, aby vám bylo umožněno studium s modifikací.

Ohledně modifikace jednotlivých předmětů budete vždy jednat s koordinátorkou „služeb" pro studenty se specifickými potřebami a následně s vyučujícími.

Modifikaci studia nelze v žádném případě vypracovat až ve zkouškovém období.

Je třeba mít na paměti, že poskytované služby a podpora vám nesníží studijní požadavky ani rozsah znalostí a dovedností, které od vás budou jednotlivé fakulty a vysokoškolský ústav vyžadovat.

Jste povinni řídit se vnitřními předpisy univerzity stejně jako studenti bez specifických potřeb. Vaše studium plně podléhá studijnímu a zkušebnímu řádu Mendelovy univerzity v Brně.

Dodržením postupu a lhůt si zajistíte včasné vypracování zprávy o modifikaci studia a tím i přístupnější průběh studia hned od jeho začátku.

Kdo se na modifikaci podílí?

Při vytváření modifikace spolupracuje student s koordinátorkou služeb, v případě potřeby i s psychologem poradenského centra či zástupcem fakulty podle zvoleného studijního oboru.

Je možné, že v některých předmětech nebudou žádné specifické úpravy nutné, v jiných bude naopak vhodné připravit konkrétní kroky a postupy i ve spolupráci s garantem předmětu.

Všechna sjednaná opatření jsou uvedena v dokumentu nazvaném zpráva o modifikaci studia. Tento dokument, vypracovaný koordinátorkou služeb, je platný po celé období studia, je však nutné, aby student každý semestr požádal koordinátorku služeb o jeho uplatnění v konkrétních předmětech.

V průběhu celého studia vám bude k dispozici koordinátorka služeb pro studenty se specifickými potřebami, se kterou budete mívat pravidelné schůzky.

Můžeme vám pomoci například s jednáním s akademickými i neakademickými pracovníky školy. Součástí podpory je i studijní poradenství, například pomoc s rozvržením učení, vytvoření studijního harmonogramu a návrhy studijních strategií.

Čerpat ostatní nabízené služby centra (semináře, studijní poradenství, psychologické služby, redakční službu aj.) můžete zdarma v průběhu celého akademického roku.

Nebojte se ukázat, co ve vás je. S překážkami ve studiu způsobenými specifickými potřebami vám pomůžeme my.

Vše se dá řešit, nenechte situace dojít až do krajnosti a kontaktujte Poradenské a profesní centrum.

Jak se studuje s modifikací

Studium s modifikací může mít různé formy

+

Běžná výuka

Student se účastní běžné výuky a má možnost využít zvýšeného počtu konzultací se svým vyučujícím. Zároveň chodí na pravidelné konzultace s koordinátorkou služeb, v případě potřeby i s psycholožkou a kariérovou poradkyní poradenského centra.

+

Podpůrná individuální výuka = běžná výuka + individuální výuka

Student se účastní běžné výuky a má možnost využít zvýšeného počtu konzultací se svým vyučujícím. Může se stát, že některé předměty budou nahrazeny výukou individuální dle povahy předmětu a specifik studenta.

Individuální výuka

nahrazuje standardní přednášky a semináře.

Poradenské a profesní centrum ji navrhuje v ojedinělých případech, kdy účast ve standardní výuce není s ohledem na projevy daného znevýhodnění možná.

Rozsah a intenzita poskytování individuální výuky se řídí závěry funkční diagnostiky – odvíjí se od povahy a míry specifické potřeby a od náročnosti studovaného předmětu.

Může být poskytována samostatně jedinému studentovi i malým skupinám studentů s týmiž specifickými potřebami, resp. se stejnými pracovními metodami.

Může zahrnovat i individuální termíny zápočtů či zkoušek v náhradní místnosti.

Součásti modifikace mohou být také další opatření:

Časové navýšení při zápočtech a zkouškách

Čas navýšený v závislosti na specifické potřebě o 25–100 %. Většinou se časové navýšení využívá pro práci s textem, např. s ohledem na možnou ztrátu koncentrace nebo, nutnost častějších zdravotních přestávek.

Navržení postupu při plnění studijních povinností

Je možné, že si nebudete vědět rady, jak si vše uspořádat a rozvrhnout. Navržený postup vám pomůže předejít zbytečnému stresu.

Zajištění individuálních zkušebních termínů

Pokud vaše specifická potřeba vyžaduje individuální přístup/prostředí při zkoušce nebo bude nutné výrazné časové navýšení, které není například z organizačního hlediska možné, navrhujeme individuální termín pro vykonání zkoušky.

Studijní asistence

se uskutečňuje v přímém kontaktu studenta se studijním asistentem. Ten podporuje studenta během výuky při práci se studijními materiály nebo při práci s technologiemi nutnými k plnění studijních úkolů. Studijní asistence je poskytována výhradně v případech, kdy není možné využít opatření, která by pomohla studentovi s PAS být nezávislým ve výuce.

Zajištění asistenta

Na základě společné dohody vám zajistíme asistenta, který s vámi bude v kontaktu po celou dobu studia. V některých případech, kdy vám specifická potřeba znesnadňuje verbální a sociální komunikaci, může vám pomoci, poradit, podpořit. Případně můžete spolupracovat s někým, na koho jste již zvyklí ze středoškolských let. Další pracovníci s vámi mohou nacvičit různé sociální dovednosti, např. „face-to-face" komunikaci, telefonování, e-mailovou komunikaci. Asistent vás může také doprovázet v neznámém nebo fyzicky, psychicky či orientačně náročném a nevstřícném prostředí.

Sestavení krizového plánu

obsahuje předem domluvené postupy mezi studentem a koordinátorkou Poradenského a profesního centra, jak postupovat v případě náhlého zhoršení onemocnění. Jeho součástí je vytvoření podpůrné sítě kontaktů a zprostředkování další odborné pomoci.

Prostorová orientace

Účelem a výsledkem je zajištění bezpečné fyzické orientace studenta a pokud možno jeho samostatný efektivní pohyb v prostorách, kde se odehrává vlastní studium, i v prostorách souvisejících se studiem (administrativní a sociální prostory školy, ubytovací zařízení kolejního typu apod.). Zahrnuje i individuální prohlídky studijních prostor a jejich přístupových cest, prováděné v závislosti na aktuálních změnách (nové dispozice výukových prostor, změny v přístupnosti některých prostor, změny v dopravě, stavební práce apod.).

Kde jsou realizována jednotlivá opatření:

Poradenské a profesní centrum

- konzultace
- zápůjčky pomůcek – diktafon, softwarové programy
- administrativa – žádost o prodloužení studia, o prominutí poplatků za studium, o příspěvek na bydlení apod.
- redakční služby – jazykové korektury prací
- režijní opatření – modifikace studia
- studijní a jiné poradenství

Učebny a výukové prostory

- studijní asistence
- osobní asistence
- prostorová orientace
- časové navýšení u zkoušek a zápočtů
- podpůrná individuální výuka

Prostory školy, jiná místa výuky

- prostorová orientace
- průvodcovské služby
- studijní asistence (v případě výuky)
- osobní asistence

Náhradní výukové prostory

- podpůrná individuální výuka
- individuální výuka
- studijní asistence
- osobní asistence
- časové navýšení u zkoušek a zápočtů

„Když najdete svou cestu, nesmíte se bát. Musíte mít dostatečnou odvahu dělat chyby.“
Paulo Coelho, brazilský textař a spisovatel

Jak se připravit na výuku

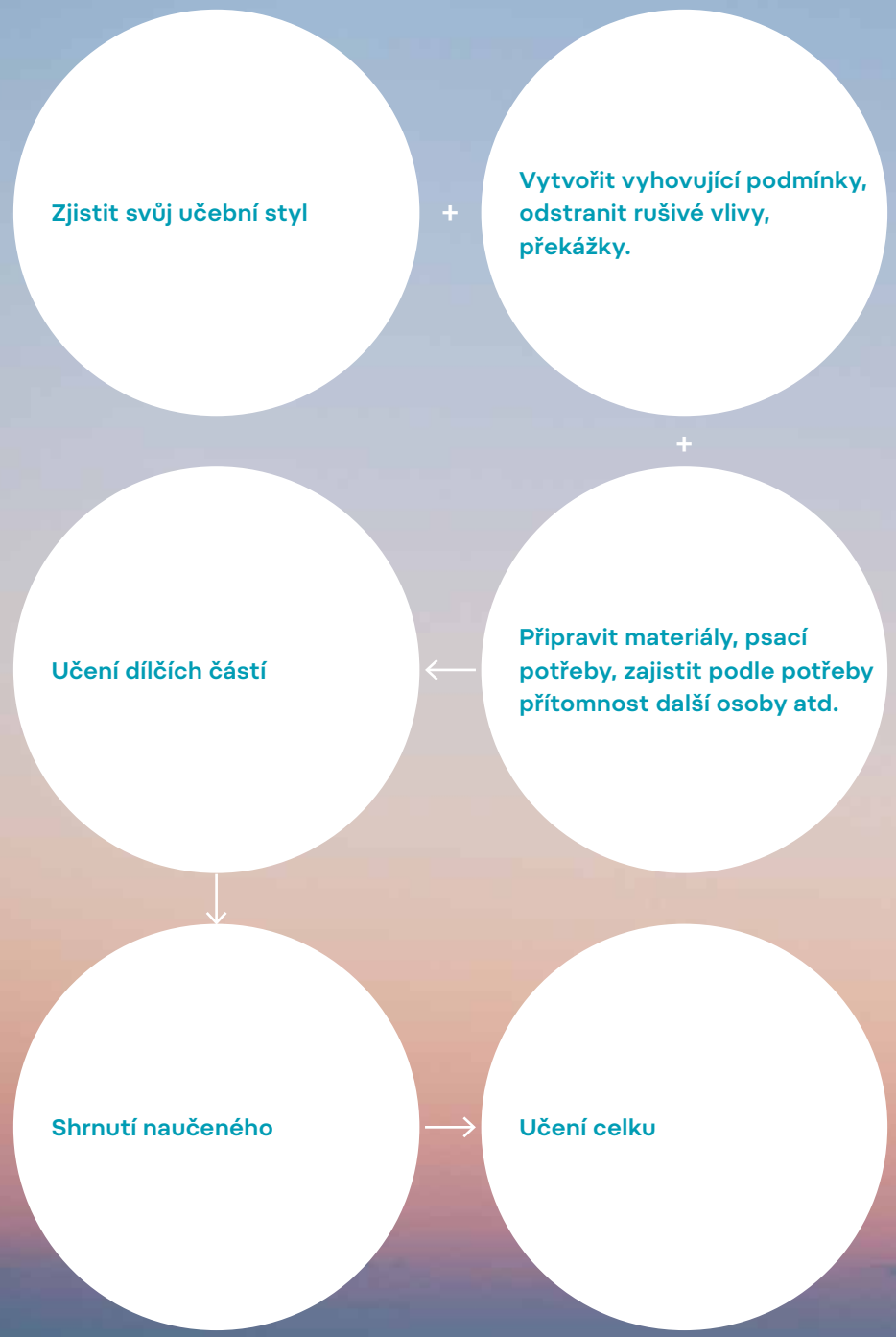
1. **Dopředu se obeznamte s předměty, které budete v daném semestru mít**
Získejte o nich co nejvíce informací (např. jakým způsobem a kde bude výuka probíhat, vzdálenost mezi učebnami, čas pro přesun a čas na odpočinek). Vhodné je prostřednictvím koordinátorky kontaktovat vyučujícího a dopředu se domluvit na průběhu výuky a podmínkách ve zkouškovém období.

2. **Požádejte svého vyučujícího dopředu o prezentace,**
pročtěte si je, abyste se pak při výuce mohli soustředit již jen na výklad a poznámky.

3. **Mějte také na paměti, že příprava vám může trvat déle než spolužákům**
Doporučujeme učit se průběžně, viz Učení krok za krokem.

4. **Plánujte v předstihu a počítejte s dostatkem času**
Při komunikaci s vyučujícím, při zajišťování podkladů a s plánováním učení i povinností vám může pomoci Poradenské a profesní centrum.

Učení krok za krokem



Co může pomoci při studiu

Buďte sami sebou

Znáte sebe a své potřeby lépe než ostatní. Vysoká škola, Poradenské a profesní centrum a studijní referentky se budou snažit vytvořit pro vás podpůrné prostředí. Pokud budete mít pocit, že se vám nedostává toho, co potřebujete, např. bude omezena možnost plně uplatnit váš potenciál kvůli tomu, že se vám nedostane osvědčených pomůcek a postupů, je důležité o tom mluvit a požádat o pomoc.

Stanovte si cíle

Vytvořte si plán plnění svých cílů. Někdy se mohou zdát příliš velké, rozdělte si je tedy na menší kroky, které budete postupně dělat. Nebudete-li vědět jak na to, pomůže vám kariérní poradkyně Poradenského a profesního centra. (Více na str. 25–33.)

Najděte si motivaci

Vzpomeňte si, jaká motivace u vás fungovala v minulosti, když jste chtěli něčeho dosáhnout – může to být třeba kousek čokolády za nastudování kapitoly, posezení s přáteli po úspěšném zdolání zkoušky apod. Drobná odměna za třeba jen dílčí úspěch vás bude motivovat ke splnění vašich cílů. Jako motivace může fungovat i vzor – Petr to dokázal, já to zvládnu taky.

Poznejte své silné stránky

Každý má své silné stránky, někdy je ale těžké je najít. Vědět, jaké to jsou, vám pomůže soustředit se na to podstatné a směřovat k pracovní kariéře, ve které můžete vyniknout. Najít je můžete sami nebo ve spolupráci s kariérní poradkyní Poradenského a profesního centra.

Vytvořte si podpůrný systém

Jde o seznam lidí či organizací, kterým důvěřujete a kteří jsou v případě potřeby ochotni vám pomoct: rodina, přátelé, asistent, poradenské pracoviště, místní organizace pro lidi s poruchou autistického spektra, FB – skupina lidí s PAS ad.

Pracujte na sebedůvěře a sebeúctě

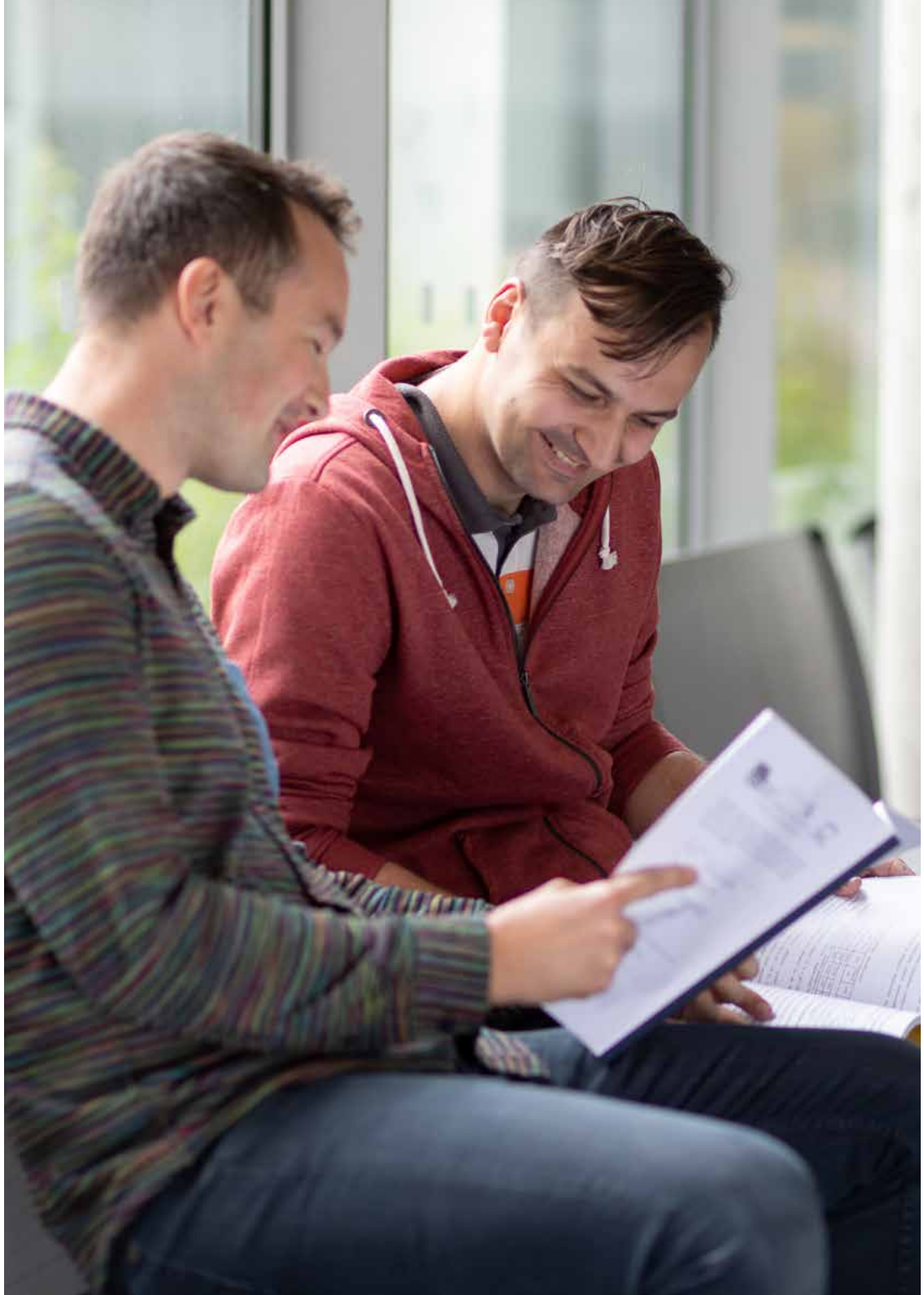
Bez důvěry v sama sebe to prostě nejde. Pokud ji máte nízkou, je vhodné pracovat na jejím vybudování. Začít můžete třeba popsáním svých osobních hodnot a silných stránek, rozvinutím podpůrného systému a podobně.

Naučte se komunikovat efektivně

Při studiu na vysoké škole jste již zodpovědní sami za sebe, proto si musíte umět vyřídit vše potřebné – je zapotřebí umět komunikovat se studijním oddělením i s vyučujícími. K efektivní, tedy účelné komunikaci patří umění říct si o to, co chcete, obhájit svůj názor, abyste dosáhli toho, co potřebujete – vede to k předem vytyčenému cíli. V případě, že vám to dělá problémy, pomůže vám koordinátorka studia. (Více na str. 34–37.)

Je dobré věnovat svůj čas i mimoškolním aktivitám a koníčkům.

V Brně najdete organizace, které nabízí lidem s PAS nejrůznější volnočasové a vzdělávací vyžití, např. Paspoint. I zde si můžete najít přátelé a odpočinout si od školy. Podobné organizace fungují po celé republice, takže si můžete najít tu, která je vám nejbližší, např. Adventor (o. s. Za sklem) nebo FB skupina Platforma Naděje pro autismus.



Stanovuji si cíle

Pokračování ze str. 22

Existují dva typy cílů: dlouhodobé a krátkodobé.

Dlouhodobé cíle jsou vaše velká přání. Abyste si je splnili, potřebujete zvládnout ty menší.

Je to jako vyšplhat na Mont Blanc. Také na něj nebudete šplhat hned ten den, kdy jste se rozhodli. Nejdříve budete trénovat a shánět vhodnou obuv či oblečení. A když už budete stát pod kopcem, budete vědět, že nejlepší bude rozložit výstup na tři dny, abyste si to pořádně a v klidu užili. Stejné je to i v průběhu studia.

Pokud tedy víte, že vás čeká zkouška, neodkládejte přípravu až na poslední chvíli a stanovte si viditelně na papír jednotlivé kroky.

Na následujících stranách naleznete způsoby plánování aneb jak dosáhnout toho, co chci.

Pokud si nevíte rady, obraťte se na poradce Poradenského a profesního centra.

Zde je jeden ze způsobů, jak plánovat a plnit dlouhodobé cíle. Seznamte se s jednotlivými kroky plánování.

1. Jaký je můj cíl?

   Chci...

2. Kdy chci tohoto cíle dosáhnout?

   Napište si předběžné datum, počítejte i s nečekanými věcmi.

3. Jaký je můj plán pro dosažení cíle?

   Velký plán rozdělte na malé části, stanovte si krátkodobé cíle.

4. Co je potřeba udělat nejprve?

   Krátkodobé cíle si uspořádejte podle důležitosti.

5. Jaké jsou zdroje, pomoc, co nebo koho k tomu potřebuji?

6. Jaké k tomu potřebuji věci?

7. Funguje můj plán?

   Vyhodnoťte svůj plán a zjistěte, zda ho nepotřebujete upravit.

8. Jak mohu svůj plán upravit?

   Pokud plán nefunguje, podívejte se na cíl, možná je potřeba ho upravit, nebo se podívejte na zdroje, může vám to pomoci.

9. Jakmile dosáhnete cíle, oslavte to, odměňte se!

   Až pak začněte pracovat na novém cíli.

1 → 2 → 3 → 4 → 5 → 6 → 7 → 8 → 9

Nyní si sami můžete naplánovat dosažení svého vlastního cíle. Postupujte podle předchozích kroků.

Seznamte se s jednotlivými kroky plánování krátkodobých cílů

Pondělí večer	Úterý
1. Naučit se „marketing" na zkoušku	✓
2. Sehnat materiály na zkoušku ze „statistiky"	✓
3. Procvičit příklady ze „statistiky"	✓
4. Zkontrolovat správnost výpočtů s Karlem	×
5. Uklidit kuchyň	×
6. Vymyslet dárek k narozeninám pro Pavla	×

✓ splněno × nesplněno

Úterý večer	Středa
1. Dopoledne brigáda	✓
2. Procvičit příklady ze „statistiky"	✓
3. Zkontrolovat správnost výpočtů s Karlem	✓
4. Uklidit kuchyň	×
5. Koupit dárek k narozeninám pro Pavla	×
6. Vyprat a poklidit prádlo	×

✓ splněno × nesplněno

Nyní si můžete sami naplánovat dosažení svých vlastních cílů. Postupujte podle předchozího vzoru

1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	
6.		6.	

✓ splněno ✗ nesplněno

✓ splněno ✗ nesplněno

Komunikuji efektivně

Pokračování ze str. 23

Komunikovat je základním lidským právem. Je to způsob, jak se stát nezávislým a rozhodovat se. Díky komunikaci se učíme porozumět světu kolem nás.

Umění obhájit se je důležité nejen na vysoké škole, ale i doma s rodinou, při práci se svým šéfem nebo kolegy a ve vztahu k přátelům.

Existují tři typy komunikace: pasivní, agresivní, asertivní

- **Pasivní komunikátoři**
  se nikdy nepostaví za to, co chtějí nebo potřebují, a často se bojí, že ublíží ostatním, zraní jejich city nebo budou odmítnuti.
- **Agresivní komunikátoři**
  mohou být zase impulzivní, odvážní i přitažliví. K tomu, aby komunikovali, mohou dokonce používat ponižující či sarkastické poznámky.
- **Asertivní komunikátoři**
  vyjadřují jak pozitivní, tak negativní myšlenky jasným a přímým způsobem, aniž by někomu „pošlapali prsty".

Co znamená asertivita?

Asertivní komunikace je otevřenou a přímou komunikací, která vede ke kompromisu přijatelnému pro obě strany.

Jejím základním principem je myšlenka, že každá ze zúčastněných stran má své zájmy a potřeby. Základním předpokladem je ochota a připravenost tyto odlišné zájmy respektovat.

Co asertivita neznamená

Neznamená, že budete mít vždy to, co chcete. Efektivní komunikace nicméně může měnit chování druhých.

Tyto dovednosti jsou zapotřebí v mnoha aspektech života:

- asertivní jedinec vyvolává dojem vyrovnanosti a uvolněnosti, vyjadřuje své myšlenky a pocity srozumitelně a pochopitelně pro druhé, často vyjadřuje pozitivní věci
- asertivní jedinec se při komunikaci dívá druhému zpříma do očí
- schopnost přistoupit na kompromis
- schopnost věcné a konstruktivní kritiky
- schopnost přiznat vlastní chybu
- schopnost sebeprosazení a sebedůvěra
- vědomí toho, co člověk chce dělat i jak to chce dělat
- vědomí důsledků vyplývajících z vlastních činů
- nenásilně projevené sebevědomí
- férovost jednání: respekt k právům, zájmům a pocitům druhých
- otevřenost v projevování vlastních emocí a cílů
- přebírání aktivní role
- odpovědnost za vlastní chování
- snaha vyhnout se manipulaci a agresi
- nepovyšování se nad druhé
- cílem komunikace je spíše spolupráce s druhými než vlastní vítězství

Každý občas potřebuje pomoc, tak se nebojte si o ni říct.

Chcete se něco nového naučit nebo dozvědět? Zveme vás na kurzy osobnostního i profesního rozvoje pořádané Poradenským a profesním centrem.

Máte otázky, na které hledáte odpověď či řešení?

Přijďte to s námi probrat do Poradenského a profesního centra.

Kontakty

Mgr. Alena Krejčí
Vedoucí Poradenského a profesního centra
Sociálně právní poradenství
Nutriční poradenství
Tel.: + 420 545 135 229
E-mail: pcentrum@mendelu.cz

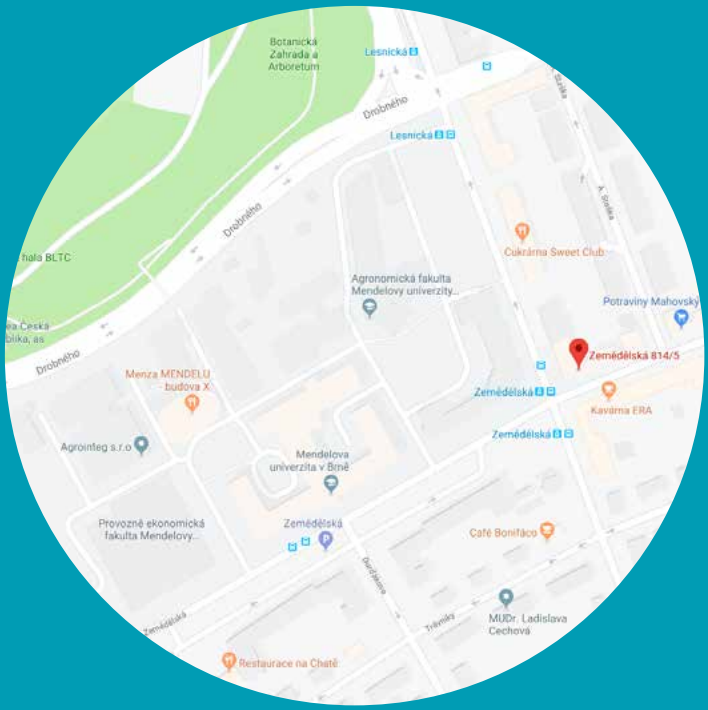
Mgr. Blanka Piorecká
Podpora studentů se specifickými potřebami
Tel.: +420 545 132 079
E-mail: blanka.piorecka@mendelu.cz

Mgr. Veronika Matějková
Rozvoj učebních strategií
Poradenství pro poruchy řeči
Tel.: +420 545 135 239
E-mail: veronika.matejkova@mendelu.cz

Mgr. Barbora Šímová
Psychologické a studijní poradenství
Služby pro studenty SŠ a uchazeče o studium na MENDELU
Tel.: +420 778 546 225
E-mail: barbora.simova@mendelu.cz

PhDr. Zdeňka Hort, Ph.D.
Kariérové poradenství a koučování
Psychologické poradenství
Psychological counselling in English
Tel.: +420 545 135 256
E-mail: zdenka.hort@mendelu.cz

Markéta Hadrabová
Rozvojové semináře a workshopy
Tel.: +420 545 135 239
E-mail: marketa.hadrabova@mendelu.cz



Mendelova univerzita v Brně
Institut celoživotního vzdělávání
Poradenské a profesní centrum

Zemědělská 814/5, 613 00 Brno

Tel.: +420 545 135 227
E-mail: pcentrum@mendelu.cz

facebook.com/poradenstvi.mendelu

icv.mendelu.cz/ppc