

# Mentálne postihnutie



# Contents

Účastníci.....	1	Návrhy .....	19
Mentálne postihnutie .....	2	Úpravy v kontexte neformálneho	
Intelektuálne fungovanie .....	3	vzdelávania dospelých .....	23
Adaptívne fungovanie.....	4	Vyučovacie metódy a techniky .....	24
Nástup počas raného vývojového		Spôsob vysvetľovania.....	25
obdobia.....	5	Demonštračná metóda .....	27
Účastníci.....	6	Spôsob poskytovania pokynov .....	27
Terminológia .....	7	Dodatok: Workshopové cvičenia .....	30
Klasifikácia.....	9	“Nerozumím” .....	30
Príčiny.....	11	Dodatok: Workshopové cvičenia .....	31
Incidencia .....	13	Mart’an .....	31
Hlavné ťažkosti.....	14	Dodatni linkovi: Intelektualne	
Účastníci.....	16	ťažkoce .....	32
Dalšie ťažkosti .....	17		



# Účastníci

**Skúste si spomenúť, či ste niekedy boli v kontakte s ľuďmi s mentálnym postihnutím. Podel'te sa o vaše skúsenosti a zamerajte sa na aspekty komunikácie, ktoré ste považovali za náročné. Podel'te sa so skupinou o vaše pocity v danej situácii, ako aj o vaše všeobecné dojmy o skutočných alebo imaginárnych kontaktoch s ľuďmi s mentálnym postihnutím.**





# Mentálne postihnutie

Mentálne postihnutie je definované ako stav, ktorý sa vyskytuje v ranom období vývoja dieťaťa a ktorý sa vyznačuje výrazne podpriemerným intelektuálnym –fungovaním a adaptačným správaním.

V tomto opise mentálneho postihnutia sú tri dôležité body:

- **Intelektuálne fungovanie**
- **Adaptívne fungovanie**
- **Nástup počas raného vývojového obdobia.**

Každý z nich bude podrobnejšie vysvetlený nižšie.





# Intelektuálne fungovanie

**= schopnosť myslieť, ktorá umožňuje ľuďom orientovať sa v nových situáciách. Meria sa pomocou inteligenčných testov.**



Jednotka na určenie úrovne inteligencie preukázanej na testoch sa nazýva inteligenčný kvocient (IQ). Hodnota IQ nižšia ako 70 sa v tomto ohľade považuje za zdravotné postihnutie.

Inteligencia je primárne geneticky určený potenciál, gravituje smerom k stabilite, je odolná voči tréningu a nie je niečo, čo sa dá naučiť.

Približne 95% ľudí má IQ v rozmedzí od 70 do 130. Priemerná hodnota IQ je 100. Ak je nižšia ako 70, je podozrenie na zdravotné postihnutie.



# Adaptívne fungovanie

= ako efektívne sa človek vyrovnáva s bežnými životnými požiadavkami a ich schopnosťou splniť normy osobnej nezávislosti pre konkrétnu vekovú skupinu, sociokultúrne zázemie a komunitné podmienky.



## Adaptívne správanie zahŕňa:

- **Komunikačné zručnosti**
- **Sociálne zručnosti**
- **Akademické/odborné zručnosti**
- **Zručnosti ohľadom osobnej nezávislosti**
- **(...)**

Adaptívne fungovanie je predovšetkým naučené správanie, ktoré reaguje na tréning/rehabilitáciu.



# Nástup počas raného vývojového obdobia

= nástup stavu, t.j. prvé  
prejavené postihnutie, sa  
vzťahuje na vývojové obdobie  
dieťaťa (presnejšie na detstvo  
a dospievanie). Americká  
klasifikačná príručka striktne  
definuje, že prvé zdravotné  
postihnutie sa musí vyvinúť do  
veku 18 rokov.



## Mentálne postihnutie neznamená len zlé skóre v testoch inteligencie.

Mentálne postihnutie diagnostikuje  
špecialista na základe rozsiahlych  
diagnostických postupov,  
predovšetkým testovania  
intelektuálneho a adaptívneho  
fungovania. Bez poškodenia z hľadiska  
adaptácie nie je možné stanoviť  
diagnózu mentálneho postihnutia.



# Účastníci

**Napíšte čo najviac pojmov, ktoré označujú alebo by mohli byť spojené s ľuďmi s mentálnym postihnutím. Urobte to rýchlo a nerozmýšľajte nad vhodnosťou, morálkou alebo možnými negatívnymi konotáciami pojmu. Po ich napísaní si môžu účastníci svoj zoznam prečítať a v skupine prediskutovať vhodnosť pojmov, ktoré napísali.**





# Terminológia



Pojem pre tento typ zdravotného postihnutia sa veľmi často menil. Toto sú niektoré z najčastejšie používaných:

- Idiot, imbecil, debil
- Intelektuálne nedostatočný
- Slabomyseľný
- Mentálne retardovaný

**Všetky tieto pojmy sú zastarané a už sa nepoužívajú!**



Pojem, ktorý sa používal najdlhšie (v nedávnej histórii) je “mentálna retardácia”. V latinčine znamená retardio zaostať, oneskoriť sa. To znamená, že osoba s mentálnou retardáciou zaostáva, oneskoruje sa vo vývoji alebo sa vyvíja pomaly.

Pojem mentálna retardácia je stále aktuálny; nová klasifikácia chorôb ho však nahradila pojmom „mentálne postihnutie“. Všeobecným odporúčaním je použiť nový pojem.

**Správne pojmy týkajúce sa  
postihnutia a osoby ním postihnutej  
sú mentálne postihnutie a ľudia s  
mentálnym postihnutím.**





# Klasifikácia



Na tento účel použijeme kategorizáciu a pojmy z predchádzajúcich vydaní klasifikačných manuálov, ktoré sú v súčasnosti stále v platnosti. Čísla v zátvorkách označujú IQ.

- **Mierna mentálna retardácia (50-69)**
- **Stredne ťažká mentálna retardácia (35–49)**
- **Ťažká mentálna retardácia (20–34)**
- **Silná mentálna retardácia (< 20)**



Ľudia s miernym zdravotným postihnutím majú pravdepodobne určité problémy s učením. Ako dospelí by mohli byť schopní pracovať, žiť relatívne nezávislý život a rozvíjať sociálne vzťahy. Často na to potrebujú odbornú podporu.

Ľudia so stredne ťažkým zdravotným postihnutím zaznamenali výrazné oneskorenie vo svojom vývoji, ale väčšina z nich môže dosiahnuť určitý stupeň nezávislosti, pokiaľ ide o starostlivosť o seba, vytváranie sociálnych vzťahov a dokončenie školského vzdelávania.

Ľudia s ťažkým duševným postihnutím sú s najväčšou pravdepodobnosťou úplne závislí od nepretržitej pomoci ľudí v ich sociálnom prostredí.

Ľudia so silným duševným postihnutím majú vážne obmedzenia, pokiaľ ide o starostlivosť o seba, kontinenciu, komunikáciu a mobilitu.

**Najväčší podiel postihnutých patrí do kategórie miernej mentálnej retardácie.**



# Príčiny



Existuje množstvo faktorov, väčšinou biologických a v menšej miere aj psychosociálnych, ktoré sú spojené s pojmom duševné postihnutie. Všetky tieto faktory možno rozdeliť do troch kategórií podľa ich obdovia nástupu:

- **prenatálne (počas tehotenstva),**
- **perinatálne (počas pôrodu)**
- **postnatálne (počas detstva)**

Približne u 30 - 40% ľudí s mentálnou retardáciou nie je možné určiť jasnú príčinu. Čím miernejšie poškodenie, tým menej sa vie, čo ho spôsobilo.



Nasledujúce okolnosti sú spojené s diagnózou mentálneho postihnutia, s odhadovaným percentom prípadov uvedených v zátvorkách.

- **Rané poškodenie počas embryonálneho obdobia (30%):** napr. Downov syndróm
- **Životné prostredie (15 - 20%)**
- **Tehotenstvo a perinatálne problémy (10%):** napr, infekcie, zranenia, podvýživa
- **Dedičnosť (5%):** napr. tuberózna skleróza, syndróm krehkého X...
- **Všeobecné zdravotné ťažkosti počas detstva (5%)**

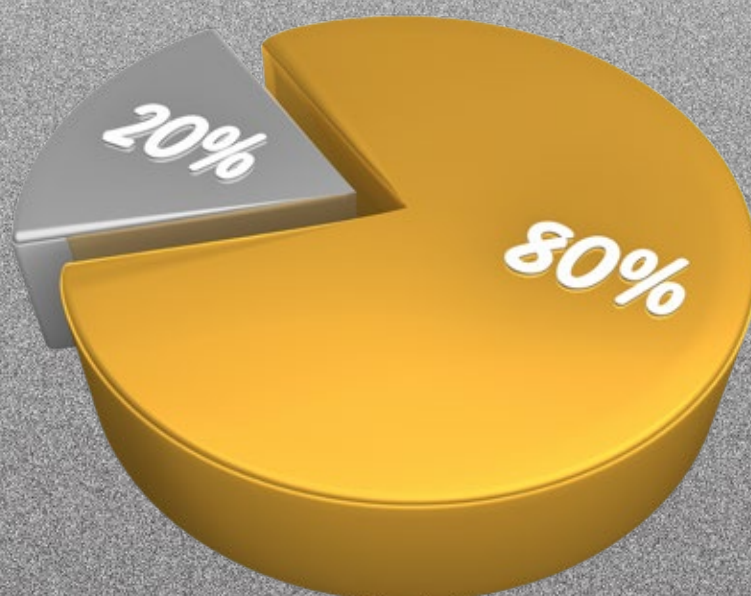
**Príčina veľkého počtu mentálnych postihnutí nie je známa!**



# Incidenca

Informácie o výskyte ľudí s  
diagnózou ochorenia/stavu  
mentálneho postihnutia sa pohybujú  
od 1 (DSM-IV) do 3% (WHO).

Častejšie je diagnostikované u  
chlapcov ako u dievčat. So zvyšujúcim  
sa stupňom poškodenia sa znižuje  
podiel postihnutých jedincov. Najväčší  
počet diagnostikovaných prípadov preto  
patrí do kategórie miernych duševných  
postihnutí (viac ako 80%), po ktorých  
nasledujú stredne ťažké duševné  
postihnutie a potom ťažké a silné  
duševné postihnutie (ktoré spoločne  
tvoria menej ako 20%).





# Hlavné ťažkosti



**Hlavné ťažkosti, ktorým ľudia s mentálnym postihnutím často čelia, sú opísané nižšie.**

- Ich pamäť je podstatne horšia, a to ako pokiaľ ide o zapamätanie si nového obsahu, tak aj pokiaľ ide o pripomenutie si toho, čo sa už naučili.
- Pokiaľ ide o pozornosť, očakávajú sa ťažkosti pri nasmerovaní pozornosti na činnosť, ako aj ťažkosti pri udržiavaní zamerania na činnosť.
- Ich myslenie je veľmi konkrétne, preto je pre nich mimoriadne ťažké pochopiť abstraktné pojmy a imaginárne situácie.



- Reč detí s mentálnym postihnutím sa v porovnaní s inými deťmi vývojovo oneskoruje.
- Dospelí vykazujú horšie celkové používanie a porozumenie jazyka.
- Motorické zručnosti vykazujú vývojové oneskorenie, a neskôr je najčastejšie prítomná všeobecná nemotornosť.
- Sociálne zručnosti sú menej rozvinuté.
- Ich emocionálne skúsenosti sú zjednodušené a súvisia s konkrétnymi udalosťami.
- Ich osobnosť vykazuje jednoduchšiu štruktúru.



# Účastníci

**V malých skupinách diskutujte o hlavných charakteristikách mentálneho postihnutia. Predstavte si trojročné dievčatko a jeho sociálne prostredie, ktorému bolo povedané, že je očividne oneskorené vo svojom vývoji, že pravdepodobnou diagnózou je mentálne postihnutie a že bude mať toto postihnutie počas celého svojho života. Napíšte scenár, v ktorom popíšete budúci priebeh jej života. Podel'te sa o vaše názory s ostatnými.**



# Dalšie ťažkosti



Mnohé neurologické, psychiatrické a iné zdravotné poruchy/ochorenia a postihnutia sa vyskytujú súčasne s mentálnym postihnutím. Tie, ktoré sa často vyskytujú súčasne, sú uvedené nižšie:

- Epilepsia
- Mozgová obrna / iné pohybové poruchy
- Zmyslové problémy
- Problémy so správaním
- Problémy s duševným zdravím

**Dlho sa predpokladalo, že ľudia s mentálnym postihnutím nemôžu byť postihnutí inými duševnými (psychiatrickými) poruchami, ale až približne štvrtina z nich má ďalšiu diagnózu súvisiacu s mentálnym zdravím.**





# Návrhy



## Návrhy na úspešnejšiu komunikáciu: vzdelávací kontext

Pri rozprávaní je vhodné používať bežné slová a jednoduché, krátke vety. Je dobré vyhnúť sa abstraktným a odborným pojmom. Pokiaľ ide o komunikáciu, skúste sa zamerať na konkrétne záležitosti, klásť jasné otázky a pri rozprávaní robiť dlhšie prestávky.

Pri vydávaní **pracovných pokynov** je potrebné rozdeliť zložitejšie úlohy na menšie kroky. Pre každú činnosť musíte dať samostatnú inštrukciu a po každej inštrukcii, ktorú dáte, skontrolovať jej pochopenie. Potom im musíte umožniť, aby inštrukcie uviedli do praxe. Počas toho ich musíte pozorne sledovať a poskytovať im nepretržitú spätnú väzbu o tom, čo sa udialo.

Pri **kontrole porozumenia** je dôležité požiadať osobu, aby zopakovala pokyn, ktorý jej bol daný. Iba tak budeme schopní doplniť vynechané časti a uviesť všetky nepresnosti na pravú mieru. Znova skontrolujte pochopenie tým, že ich požiadate, aby verbálne reprodukovali postupy („Prosím, zopakujte mi pokyn, aby som mohol skontrolovať, či ste mi správne porozumeli!“).



Vyhňte sa otázke: „Rozumeli ste tomu, čo som povedal(a)?“ Zvyčajne by nasledovala jednoduchá odpoveď „áno“ alebo „nie“, ktorá vám nepovie veľa o tom, či danú úlohu skutočne pochopili. Nakoniec je dobré skontrolovať, či majú nejaké otázky, nabádať ich, aby si napísali inštrukcie na papier, a opäť sledovať, ako sa zadaná úloha vykonáva.

Pri **poskytovaní spätnej väzby** je dôležité, aby ste tak urobili ihneď po vykonaní činnosti, bezodkladne. Musí byť vždy pravdivá, bez akýchkoľvek skreslení v akomkoľvek zmysle. Je potrebné jasne uviesť, čo bolo vykonané zle a uviesť konkrétne (znovu) pokyny, ako postup zlepšiť. Vždy je dobré skontrolovať pochopenie a zistiť, či sú potrebné ďalšie vysvetlenia, ako aj sledovať, ako sa inštrukcie vykonávajú.



**Je dôležité sledovať celkové správanie osoby s cieľom identifikovať zmätok, nejasnosti alebo potrebu dodatočnej podpory. Počas celého procesu je potrebné venovať pozornosť motivácii, povzbudzovať ju a udržiavať ju rôznymi kreatívnymi metódami. Je dôležité, aby vzdelávací proces prebiehal v priestoroch, ktoré majú čo najmenej rušivých faktorov.**

**Pri komunikácii s ľuďmi, ktorí majú mentálne postihnutie je bežný pocit frustrácie z dôvodu častej potreby opakovať obsah, ktorý už bol niekoľkokrát predtým povedaný. Počas komunikácie je nesmierne dôležité byť trpezlivý, opakovať veci toľkokrát, koľkokrát je to potrebné, a preukázať prijatie osoby v jej celistvosti spolu s jej postihnutím.**



# Úpravy v kontexte neformálneho vzdelávania dospelých

- Nie sú potrebné žiadne špeciálne úpravy.





# Vyučovacie metódy a techniky



Vyučovacie metódy a techniky v  
kontexte neformálneho vzdelávania  
dospelých:

- Spôsob vysvetľovania
- Demonštračná metóda
- Spôsob poskytovania pokynov



# Spôsob vysvetlovania

**Ak sú medzi vašimi účastníkmi aj ľudia s mentálnym postihnutím, buďte pripravení obsah, ktorý vyučujete, prispôbiť. Niekedy budete musieť zmenšiť rozsah, niekedy terminológiu a zložitosť vyjadrovania a niekedy aj dynamiku prednášok.**

Najčastejšie budete musieť sami zistiť, ktorú z týchto techník budete musieť použiť, keďže ľudia s mentálnym postihnutím veľmi často nedokážu jasne vyjadriť, akú formu prispôsobenia potrebujú.

Jedna vec, ktorú určite môžete urobiť, je pripraviť jednoduchú písomnú prezentáciu obsahu a zdieľať ju s účastníkom, ktorý má mentálne postihnutie.

Vyhradte si počas prednášky nejaký čas na diskusiu o najdôležitejších konceptoch a princípoch s účastníkom, ktorý má mentálne postihnutie.



Ak je to pre vás prijateľné, môžete tak urobiť aj 15 minút po prednáške.

Používajte jednoduchý jazyk, ale nezabudnite rešpektovať svojho konverzačného partnera ako dospelého.





## **Demonštračná metóda**

**Ak máte účastníka s mentálnym postihnutím, vykonajte demonštráciu len pre neho a pokračujte jednoduchým a presným vysvetlením.**

**Účastníkovi môžete umožniť, aby si to vyskúšal sám, ale pod dohľadom a vedením.**

**Určite nedovoľte, aby sa demonštrácia zmenila na hru, ak to nebol váš pôvodný cieľ.**

## **Spôsob poskytovania pokynov**

**Dohodne sa s účastníkom.**



# Účastníci

**Ste organizátorom kurzu s názvom  
“Stručný úvod do filozofie”.**

**Kurzu sa chce zúčastniť dospelý  
s mentálnym postihnutím. Aké  
úpravy pre kurz vzhľadom na  
zdravotné postihnutie účastníka  
zvažujete?**









# Dodatok: Workshopové cvičenia

## “Nerozumiem”

Potrebné materiály: ľudia



**Pokyny:** Upravte nasledujúce pojmy tak, aby im rozumel tretíak.

- **Rýchlosť**
- **Kondenzácia**
- **Motor s vnútorným spaľovaním**
- **Dúha**

**Účel:** Ľudia s mentálnym postihnutím nemajú schopnosť porozumieť zložitým a abstraktným pojmom. Na vysvetlenie tak treba použiť slová, zvuky, gestá alebo iné nástroje, ktoré sú im známe a ktoré sami používajú. Zjednodušenie obsahu je tiež dobrým cvičením pre váš mozog!



# Dodatok: Workshopové cvičenia

## Mart'an

Potrebné materiály: papier a  
ceruzka, ľudia



**Návod:** Predstavte si, že ste Mart'an.  
Urobte zoznam najčudnejších zvykov  
pozemšťanov. Premýšľajte nad každou  
položkou v zozname a o tom, ako  
prijateľné je pre vás a či máte lepšiu  
alternatívu. Vyjadrite sa k tomu ako  
skupina.

**Účel:** Sociálne normy, ktoré dodržiavame,  
predstavujú usporiadanie a učíme  
sa ich, keď vyrastáme. To, že ich  
dodržiavame, neznamená, že sú jediné,  
ktoré sú správne. Ľudia s mentálnym  
postihnutím sa niekedy nesprávajú v  
súlade s normami, preto je dobré mať na  
pamäti, že nie sú neslušní, len s týmito  
opatreniami nesúhlasili.



# Links:



JoinIN: European Network for  
Inclusive Higher Education



Guidelines on the inclusion of  
people with intellectual disabilities  
in adult literacy services



Peanut Butter Falcon  
(2019)



I Am Sam  
(2010)