

Ako

žiť

S



ADHD

Návod, ako pracovať
so svojím mozgom

(nie proti nemu)

Jessica McCabe

IKAR

Ako žiť s ADHD

Návod, ako pracovať
so svojím mozgom
(nie proti nemu)

Jessica McCabe

IKAR

Pre zvedavých, inovatívnych a túlavých.

Pre ľudí, ktorí začínajú projekty, riskujú a riešia problémy.

*Pre tých, ktorí robia príliš veľa, a pre tých, ktorí sa obávajú,
že nerobia dosť.*

*Pre tých, ktorí robia veci inak, pretože je to jediný spôsob,
ktorý poznajú.*

*Pre alternatívnu verziu môjho minulého ja, ktoré by si možno splnilo
svoje sny o tom, že pôjde na univerzitu, keby natrafilo na túto knihu
v knižnici svojej komunitnej vysokej školy, ktorú milovalo.*

*Pre moju mamu, ktorá by ma ľahšie pochopila a podporila,
keby vedela, čo je v tejto knihe.*

Pre môjho otca, ktorý by sa možno našiel na týchto stránkach.

Pre ľudí s ADHD a srdcia, ktoré ich milujú.

*Nech vám táto kniha dá silu byť tým, kým ste,
a dosiahnuť to, čo dosiahnuť chcete.*

Obsah

Úvod 7

Poznámka o vyjadrovaní 15

Prvá kapitola

Ako zlyhať vo všetkom 21

Druhá kapitola

Ako na ~~ADD~~ ADHD 41

Tretia kapitola

Ako na (hyper)sústredenie 67

Štvrtá kapitola

Ako na (exekutívne) funkcie 93

Piata kapitola

Ako spať 120

Šiesta kapitola

Ako vnímať čas 148

Siedma kapitola

Ako motivovať mozog 176

Ôsma kapitola

Ako si zapamätať veci 207

Deviata kapitola

Ako na city 236

Desiata kapitola

Ako na ľudí 268

Jedenásta kapitola

Ako si skomplikovať ADHD 302

Dvanásta kapitola

Ako na srdce 343

Trinásta kapitola

Ako zmeniť svet 381

Príbehy a konce 413

Počkať, ešte jedna vec!!! 426

Prílohy 435

Poznámky 442

Slovník pojmov 443

Podporné organizácie 449

Podakovanie 453

Register 456

O autorke 464

Cieľom tejto knihy je poskytnúť užitočné informácie založené na osobných skúsenostiach a výskume autorky. Jej cieľom však nie je nahradiť diagnostické odborné znalosti a medicínske rady vášho lekára. Ak sa domnievate, že máte zdravotné ťažkosti, ktoré si môžu vyžadovať liečbu, poraďte sa so svojím lekárom.

Original Title: How to ADHD

Copyright © 2024 by Jessica McCabe

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Rodale Books,

an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

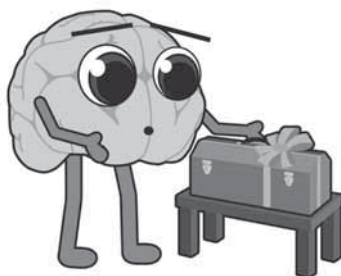
Translation © 2025 by Miriam Ghaniová

Slovak edition © 2025 by IKAR, a.s.

Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovať, ukladať do informačných systémov ani prenášať akýmkoľvek spôsobom v žiadnej podobe – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

ISBN 978-80-551-9991-7

Úvod



*Nepíšete preto, že chcete niečo povedať,
ale preto, že máte čo povedať.*

– F. SCOTT FITZGERALD

Ahoj, mozgy!

Objavili ste moju knihu! KNIHU! Ako sa to stalo? No, najprv som ju musela napísať. Prečo som teda ja, človek s ADHD, robila takú dlhú, večne trvajúcu vec? Pretože strácam veci, zabúdam a to, čo som sa naučila za posledných sedem rokov, je príliš dôležité na to, aby to skončilo zabudnuté. Ako vysvetlím v prvej kapitole, mojím zámerom pri zakladaní kanála YouTube *How to ADHD (Ako na ADHD)* bolo dať všetko, čo som sa dozvedela o ADHD, na jedno miesto, aby som to mohla znovu nájsť, keď to budem potrebovať.

Nuž, prešlo niekoľko rokov. V priebehu budovania kanála som nadobudla hlboké a podrobné znalosti o neviditeľných prekážkach,

na ktoré zvyknú narážať ľudia s ADHD, ale aj o možnostiach, ako si s nimi poradiť. (Takmer) týždenné videá, v ktorých som sa delila o to, čo som sa naučila na každom kroku počas svojej cesty, pomohli mne a miliónom ďalších ľudí naučiť sa pracovať s naším mozgom, nie proti nemu.

V skutočnosti sme s mojím tímom nakrútili toľko videí, že aj ja som trochu ohromená množstvom informácií, ktoré sme dali dohromady! Niekedy si želim, aby som mohla jednoducho prejsť na obsah, alebo spustiť vyhľadávanie na svojom kanáli či vo svojom mozgu.

Kým to nebude možné, najdôležitejšie informácie, ktoré som získala – to, čo bolo pre mňa a pre moju komunitu najviac užitočné –, dávam do knihy. Chcem mať niečo hmatateľné, s obálkou, obsahom a registrom. Odkaz, ktorý mi pripomenie nástroje, ktoré môžem použiť, keď sa budem cítiť zaseknutá. A ak ju náhodou zabudnem v autobuse ako polovicu svojich školských zošitov, môžem si jednoducho kúpiť novú, nech budem kdekoľvek na svete. (Ahoj, ľudia s ADHD na celom svete!!)

Čo je však dôležitejšie, chcela som napísať knihu, ktorá by ľuďom poskytla zážitok, aký by mali, keby videli moju prednášku na TEDxe, pozerali moje videá, trávili čas komentármi, išli so mnou na kávu. Chcela som dať ostatným, ak to bude možné, to, čo som našla na vlastnej ceste: hlboké pochopenie toho, ako funguje náš mozog, pocit solidarity a súbor nástrojov či stratégií prispôbených konkrétnym výzvam, ktorým

Považujte túto knihu za používateľskú príručku k ADHD plnú poznatkov, výskumov, stratégií a overovania, ktorá vysvetľuje fungovanie nášho mozgu.

čelíme pri dosahovaní toho, čo sme si zaumienili dosiahnuť. Chcela som zviditeľniť naše neviditeľné prekážky pre čo najviac ľudí, aby sme si prestali vyčítať to, že o ne zakopávame, a pochopili, ako ich prekonať. A to všetko som chcela urobiť v jednej knihe.

Bol to ambiciózny projekt a nebola som si istá, ako ho uskutočniť. Počas písania knihy som si bola mnohokrát istá, že to ani nie je možné. No použila som knihu, ktorú som písala, aby som sa dostala za cieľovú čiaru – siahla som po nástrojoch, čítala som si záverečné anekdoty ku každej kapitole, keď som sa cítila znechutená, a... no, a je to tu!

To, čo práve držíte v rukách, je kniha, ktorú som potrebovala, a nemala. Možno je to kniha, ktorú ste potrebovali aj vy, a nemali ste ju.

Považujte ju za používateľskú príručku o ADHD plnú poznatkov, výskumov, stratégií a potvrdení, ktorá vysvetľuje a zároveň zhrňa to, ako funguje náš mozog. Nenájdete v nej definitívne riešenia na zvládanie ADHD, ale ponuku nástrojov, ktoré som zozbierala od našej komunity, odborníkov na ADHD, z vlastnej skúsenosti a výskumu. Nájdete v nej aj hlboké preniknutie do toho, prečo tieto stratégie vôbec potrebujeme, aby ste si mohli vybrať tie, ktoré vyhovujú vášmu jedinečnému životu a mozgu. Informácie a stratégie, o ktoré sa delím v kapitolách, majú posilniť postavenie ľudí s ADHD, vysvetliť a podporiť úsilie tých, ktorí milujú niekoho s ADHD, a majú byť užitočné a poučné pre každého, kto je jednoducho človek.

Ako na knihu

Túto knihu napísali ľudia s ADHD pre seba. Na druhej strane ľudia s ADHD majú často problém čítať knihy. Máme tendenciu rozptyľovať sa (alebo sa nudiť), zabúdať, čo sme práve prečítali, zabúdať, kde sme, alebo päť minút hľadať na tú istú stranu textu, neschopní skutočne ho pochopiť.

Z tohto dôvodu som sa rozhodla napísať túto knihu spôsobom, ktorý je vhodný pre ľudí s ADHD. Stránky majú veľa bielych miest, odseky sú krátke a dokonca sa kniha dobre drží v ruke. Do celej knihy som zaradila aj veľa „skratiek“ na čítanie: sú tu vytiahnuté citáty, odrážky a tučné podnadpisy, ktoré si môžete prečítať a zachytiť tak hlavné myšlienky. Úzko som spolupracovala so svojou (veľmi trpezlivou!) redaktorkou, aby bol text čo najviac prispôsobený ADHD, aj keď ide o knihu nabitú informáciami.

Do knihy som zaradila citáty od mozgov z komunity *How to ADHD* (*Ako na ADHD*). Podelili sa so mnou o osobné skúsenosti vrátane toho, ako nachádzajú spôsoby na obídenie prekážok, a ako pracujú so svojim mozgom v prípade, že potrebujú nápad, ako použiť niektorý z týchto nástrojov. Kapitoly som napísala tak, aby ste ich mohli čítať postupne alebo preskočiť tie, ktoré vás nezaujímajú, bez toho, aby ste prišli o dôležité informácie. (Sme predsa žiaci, ktorí sa učia pre záujem!) Takmer každá kapitola je rozdelená do štyroch častí.

1. SKÚSENOSTI

Na začiatku každej kapitoly opisujem svoju životnú skúsenosť s témou kapitoly. Podobá sa na tie, ktoré majú iní ľudia s ADHD. Niekedy sa

v týchto častiach vyjadrujem trochu literárne. Používam metafory, hyperboly alebo vtipy, aby bolo zábavnejšie ich čítať (a, budme úprimní, aj písať). Ak vás nebaví čítať takéto veci alebo ak dávate prednosť doslovnému jazyku pred obrazným a chcete sa dostať len k faktom, preskočte (alebo vynechajte) úvody kapitol.

Tieto časti sa niekedy zaoberajú emocionálne ťažkými témami, najmä ak sa kapitoly začínajú slovami „Čo cítiť“, „Čo srdce“ a „Čo ľudia“. Bolo pre mňa dôležité, aby som bola úprimná v súvislosti so svojimi skúsenosťami, pretože boje, ktorým čelíme v týchto oblastiach, môžu byť bolestivé. Ak však chcete, pokojne ich môžete preskočiť.

2. ČO SOM SA NAUČILA

V tejto časti sa delím o informácie, ktoré mi najviac pomohli na mojej ceste, ako aj o informácie, ktoré najviac zarezonovali v mojej komunite. Ak sa vám páči zrozumiteľná vedecká komunikácia v mojich videách v štýle prednášky, táto časť kapitoly je určená práve vám. Zozbierala som fakty a poznatky z dôveryhodných zdrojov, ako sú recenzované štúdie, knihy koučov ADHD, lekárov a výskumníkov, ako aj rozhovory s odborníkmi v tejto oblasti. Ako som už povedala, o každej z týchto tém je toho oveľa, oveľa, oveľa viac, ako by som mohla zahrnúť do jednej knihy, a neustále sa publikujú nové informácie z výskumov. Ak ste mimoriadne zvedaví, považujte tieto informácie za východiskový bod pre ďalšie vzdelávanie – a ak chcete mať hlbšie vedomosti, pozrite si výskumné práce citované v odkazoch na str. 442.

3. NÁSTROJE

V každej časti nájdete stratégie, ktoré pracujú s vaším ADHD mozgom, a nie proti nemu. Stratégie, ktoré som sem zaradila, sú podložené výskumom, bežne odporúčané koučmi ADHD a/alebo také, ktoré boli užitočné pre moju komunitu a pre mňa. V každej časti tabuľky s nástrojmi nájdete štyri alebo päť hlavných stratégií (nástrojov) založených na dôkazoch, ako aj niekoľko spôsobov, ako sa dá každá z nich použiť.

Je dôležité poznamenať, že žiadny z týchto nástrojov nie je čarovnou paličkou, čo bezbolestne odstráni prekážky, ktorým čelia ľudia s ADHD. Každý má nástroje, ktoré uňho fungujú častejšie, a niekoľko nástrojov, ktoré používa len príležitostne. Všetci máme dni, keď sa nám zdá, že nič nefunguje. Mojou nádejou pre vás je, že na konci tejto knihy budete mať osobnú súpravu nástrojov plnú možností. To je podľa mojich skúseností lepšie ako skrinka s nástrojmi, v ktorej nie je nič okrem lepiaceho papierika s nápisom *Snaž sa viac*. Aj keď niektoré z týchto nástrojov nikdy nepoužijete, sú tu pre vás, keď ich budete potrebovať.

Na strane 435 nájdete stránku s nástrojmi na zvládnutie ADHD – môžete si ju skopírovať, vytrhnúť, písať rovno do knihy, čokoľvek chcete. Nájdete na nej miesto, kde môžete uviesť tri nástroje, ktoré chcete vyskúšať, ako dlho sa budete venovať ich skúšaniam (môže trvať určitý čas, kým sa niektoré stratégie stanú dostatočne komfortnými/rutinnými, aby nám uľahčili život) a na aký účel slúžia. Sú

obmedzené na tri nástroje na každý účel. Tento súbor nástrojov som budovala sedem rokov a učila som sa jeden nástroj týždenne. Aj tak som sa niekedy cítila preťažená. Máme mozog, ktorý chce robiť všetko naraz, ale odporúčam pomaly pridávať ďalšie nástroje, keď sa vám zapáčia (alebo uvidíte, že neznášate) tie, ktoré práve skúšate.

4. ZÁVEREČNÁ ANEKDOTA

Po mesiacoch a rokoch strávených štúdiom určitej témy sa môj pohľad na ňu často mení. Záverečná časť každej kapitoly vyjadruje túto zmenu pohľadu. Tieto príbehy uvádzam, aby som vám (a sebe) pripomenula, že neexistuje jediný spôsob, ako sa pozeráť na akúkoľvek tému, a že sa vždy môžeme naučiť niečo nové – nielen nové informácie, ale aj nové spôsoby, ako sa na ne pozeráť. Mozog je jedna úžasná vec.

JE TO KNIHA? JE TO KNIHA.

Takže tu je. *Ako žiť s ADHD*. Kniha.

Celá táto cesta sa začala ako osobný projekt: pokus pochopiť, ako efektívnejšie pracovať so svojím mozgom.

Rýchlo sa z nej stal skupinový projekt. Moja komunita sa zapojila do pomoci skôr, ako mi vôbec napadlo o ňu požiadať. Mnohé z toho, čo

som tu napísala, som sa naučila z rozhovorov s mozgami, so srdcami, s odborníkmi na ADHD a výskumníkmi.*

V priebehu rokov sme spolu dlho a vášnivo diskutovali o tom, čo znamená mať ADHD. O tom, že byť „normálny“ nie je realistický cieľ, ale byť funkčný áno. O tom, že byť funkčný niekedy, paradoxne, znamená správať sa menej (neuro)typickým spôsobom, aby sme mohli byť duševne zdravšími, šťastnejšími a štedrejšími ľuďmi pre seba a pre tých, ktorých máme radi.

Všetko, čo som sa naučila, ponúkam vám, čitateľom. Som naozaj hrdá na to, ako táto kniha vyzerá. Ďakujem vám, že ste si našli cestu k týmto stránkam. Dovoľte svojmu mozgu, aby túto knihu skúmal, ako len chce. Túto knihu som napísala pre váš mozog a dúfam, že váš mozog si ju užije. A ak ste nás tu našli prvý raz?

Zdravím, mozgy!

Vitajte v komunite.

* Svojich divákov občas nazývam „mozgy“ (Ahoj, mozgy!), pretože práve ich mozgy ich priviedli na môj kanál. Navyše sú tu preto, aby sa dozvedeli niečo o svojom mozgu. Keď si ľudia nájdu cestu na môj kanál, pretože milujú niekoho s ADHD a chcú mu lepšie porozumieť, nazývam týchto ľudí „srdcia“, pretože ich sem priviedlo srdce. (Okrem informácií, ktoré sa môžete dozvedieť v tejto knihe, som napísala celú kapitolu o srdciach; pozri str. 343.)

Poznámka o vyjadrovaní

Pokiaľ ide o vyjadrovanie, uprednostňujem prístupnosť. Mnohí z nás narazili na problémy s prístupom k informáciám o tom, ako funguje náš mozog, s prístupom k potrebnej podpore, s prístupom k sebe navzájom a dokonca aj s prístupom k sebe samým a k vlastnému hlasu.

Existuje menej prístupný alebo odmietavý jazyk, ktorý nepoužívam a nepovoľujem ho vo svojej komunite: jazyk, ktorý útočí, zahanbuje alebo umlčuje.

Existuje jazyk, ktorý prístup vytvára. Napríklad „zdravotné postihnutie“ nám dáva prístup k právnej ochrane a prispôsobeniu. „Poškodenie“ vysvetľuje, čo môžeme potrebovať a s čím môžeme mať problémy. Výrazy založené na výskume, ako napríklad „inhibícia reakcií“, „divergentné myslenie“ a „pracovná pamäť“, poskytujú nám a zdravotníckemu personálu prístup k informáciám o našich deficitoch a silných stránkach v porovnaní s neurotypickým mozgom, aby sme mali prístup k liečbe prispôbenej našim potrebám. Hovorový jazyk ako „špirála skazy“ a „mozgový koktail“ robí diskusiu o našich problémoch prí-

stupnejšou pre tých z nás, ktorí neštudovali na vysokej škole, a pomáha nám budovať našu komunitu.

Existuje jazyk, ktorý ľudia používajú na identifikáciu seba alebo svojich blízkych: jazyk zameraný na identitu, jazyk zameraný na osobu alebo výrazy ako „neurodivergentný“ alebo „neurotypický“. Ľudia vášnivo diskutujú o tom, ktorý typ jazyka je vhodný, a niektoré komunity zakazujú používanie jedného alebo druhého termínu, a to aj v prípade, ako sa ľudia označujú. Ja to nerobím.

Hoci na jazyku, ktorý používame, dosť záleží, tvrdé presadzovanie používania špecifického jazyka môže odoprieť prístup tým, ktorí to najviac potrebujú: tým, ktorí majú najmenšiu kognitívnu flexibilitu alebo najmenšiu schopnosť zapamätať si a „správne“ pochopiť, alebo tým, ktorí žijú na miestach, kde majú najmenej pochopenia pre ADHD. Jazyk môže odcudziť alebo izolovať tých, ktorým vyhovuje používanie inej terminológie alebo sa nachádzajú na inom mieste na ceste k sebaidentifikácii a seba prijatiu. Navyše, niektorí ľudia môžu zlomyselne používať „správny“ jazyk spôsobom, ktorý našu komunitu aktívne stigmatizuje, zatiaľ čo iní môžu používať „nesprávny“ jazyk v kontexte akceptácie a podpory.

Mojou zásadou je používať jazyk, ktorý uprednostňuje konkrétny človek: „voľba držiteľa mozgu“, ako to nazývam. Z tohto dôvodu používam jazyk, ktorý má daná komunita tendenciu používať, ak existuje jasná preferencia. V našej komunite ľudia často používajú rôzne výrazy na označenie tej istej veci. V týchto prípadoch používam tieto rôzne termíny zameniteľne.

V konečnom dôsledku dúfam, že sa mi prostredníctvom vzdelávania a porozumenia podarí bojovať proti základnej stigme týkajúcej sa ADHD a normalizovať skúsenosť s ADHD natoľko, aby sa nakoniec dalo predpokladať, že tento význam bude rešpektovaný bez ohľadu na konkrétny použitý jazyk. Tak ako ma možno

charakterizovať ako dievča so zelenými očami alebo zelenooké dievča bez toho, aby si niekto, vrátane mňa, myslel o mne menej. Dúfam, že moje vyjadrovanie v tejto knihe pomôže dosiahnuť tento cieľ.

Pokiaľ ide o to, ako sa označujem, používam v závislosti od kontextu prvú osobu na prvom mieste, a jazyk, v ktorom je identita na prvom mieste.

Mám rada aj neformálne, komunitou vytvorené výrazy, ako napríklad „neuropikantné“, najmä keď hovorím o svojej úzkosti alebo traume. Chvíľu mi trvalo, kým som si zvykla na niektoré slová, ktoré teraz používam. Dlhú som sa vyhýbala výrazu „postihnutie“. Ableizmus (pojem označujúci diskrimináciu na základe telesného, mentálneho, zmyslového či akéhokoľvek iného postihnutia) je v našej spoločnosti hlboko zakorenený a ja som si ho dosť osvojila. No väčším problémom pre mňa bolo, že som sa necítila byť dostatočne „postihnutá“ na to, aby som si mohla nárokovať na tento termín a s ním spojenú podporu a ochranu. Trvalo mi dlho, kým som pochopila, že práve môj interný ableizmus mi hovoril, že by som sa „mala“ zaobísť bez ochrany.

Mojou zásadou je používať jazyk, ktorý uprednostňuje konkrétny človek: „voľba držiteľa mozgu“, ako to nazývam.

Dúfam, že používanie slova „postihnutie“ mi pomôže zbaviť sa môjho interného ableizmu a že pomôže aj iným prijať samých seba a získať prístup k podpore a ochrane, ktorú potrebujú. Pokiaľ ide o zdravotné postihnutie, za postihnutie sa dá považovať veľa vecí, dokonca aj tehotenstvo. Podľa Zákona o Američanoch so zdravotným postihnutím (ADA) „zdravotné postihnutie“ znamená, že máte „mentálne alebo fyzické postihnutie, ktoré podstatne obmedzuje jednu alebo viac hlavných životných činností“ – čo môže zahŕňať sústredenie, prácu alebo komunikáciu. Bolo pre mňa užitočné dozvedieť sa to a prijať.

A pokiaľ ide o stigmú okolo postihnutia a ochoty otvorene hovoriť o tom mojom? V tomto smere som mala náskok.

Byť zdravotne postihnutá je identita, o ktorú sa delím so svojou matkou. Narodila sa s jednou nohou kratšou ako druhou a po niekoľkých neúspešných operáciách sa pohybovala po tomto svete pomocou špeciálnej obuvi, bariel a/alebo invalidného vozíka. Bola tiež talentovanou učiteľkou v špeciálnej materskej škole a najsilnejšou a najschopnejšou ženou, akú som kedy poznala. Stále počujem ten zmätený tón v jej hlase, keď jej povedali, že bude vylúčená z niečoho, na čom jej záležalo. „Ako to myslíte, že nemôžem učiť v tej miestnosti, lebo používam barly? Dajte preč koberec!“ (A oni to urobili!)

Moja mama otvorene hovorila o svojom postihnutí každému, kto bol zvedavý. Deti na ňu v obchode s potravinami civeli. Keď jej kládli otázky typu „Čo máte s nohou?“, ich rodičia sa začervenali, hnali dieťa preč a začali mu nadávať.

Moja mama odpovedala: „Nie... nech sa pýtajú!“ Potom im trpezlivo vysvetlila svoje postihnutie, ukázala im jazvy, ako sa ich majú dotýkať

(„Vidíte? Je to v poriadku!“^{6*}), a pomohla im pochopiť, ako fungujú jej pohybové pomôcky.

Jazyk sa vyvíja prostredníctvom konverzácie.

Mama vedela, že tieto vysvetlenia znormalizujú jej skúsenosti a pomôžu im pochopiť, že existujú rozdiely v tom, ako fungujú ľudské telá. Vedela, že toto odhalenie bojuje proti stigme, čo vedie k predsudkom o ľuďoch, ktorí sú „iní“. Povzbudzovala každého zvedavca, aby sa zúčastňoval na týchto rozhovoroch, akokoľvek nepríjemné to bolo.

Vedela totiž, že hoci ľudia môžu komunikovať odlišne, jazyk sa vyvíja prostredníctvom konverzácie.

Ako vyštudovaná logopedička a jazyková patologička mala mama za úlohu pomáhať deťom s postihnutím naučiť sa komunikovať a podporovala augmentatívne a alternatívne komunikačné systémy, aby každému človeku vyšli v ústrety tam, kde sa nachádza, a poskytli mu možnosť, aby bol jeho hlas vypočutý a aby boli uspokojené jeho potreby, keď sa ich naučí vyjadriť.

Vedela, že na rozdiel od všeobecnej mienky a obáv iných, tieto rôzne spôsoby komunikácie nesťažia jej zverencom naučiť sa hovoriť, ale privedú ich k tomu. Od svojich piatich rokov som každé leto dobrovoľne pracovala v jej triede a jej triedne pravidlá sú práve tými, ktorými sa riadim pri svojej práci: Sme tu, aby sme sa učili. Vytvá-

* Keď stretnete niekoho s postihnutím, je dobré opýtať sa na jeho názor: či je v poriadku, ak sa budete pýtať. Či sa môžete dotknúť ich služobného psa alebo ich pomôcok. Či existujú typy podpory, ktoré by chceli, aby ste im poskytli. Každý má iné potreby a preferencie. Je dôležité nemať dopredu očakávania.

rame priestor pre odlišnosti. A dávame šancu, aby boli všetky hlasy vypočuté.

Moja mama modelovala reč svojich zverencov a nechala ich hovoriť, ako vedeli. To zvýšilo ich pocit bezpečia a účinnosť, čo im uľahčilo zotrvať v rozhovore a časom sa naučili komunikovať aj inými spôsobmi. Toto mi moja mama – pani McCabeová alebo „abecca“ pre mnohých jej zverencov – ukazovala v triede aj mimo nej. Na maminu počesť to robím aj teraz v tejto knihe, aj mimo jej stránok.