

2015

12/2015

- Vyšla knížka "Happiness is a Choice" ve slovenštině pod názvem "**Šťastie je voľba**"

[Šťastie je voľba](#)

- **Od naší dobrovolnice Ivany**

K dobrovolnictví a trávení času s Angelíčkem mě přivedla touha začít něco podobného dělat, blíže jsem to nedokázala vysvětlit. Nejsem typicky člověk, který by se pohyboval pracovně v sociální sféře. Spíše naopak, mám vlastní firmu s 10 zaměstnanci, velmi málo času na osobní život a odpočinek. Když jsem zvažovala dobrovolnictví, zdálo se mě i Angelkovým rodičům nereálné, abych našla čas být "plnohodnotným dobrovolníkem" a chodit za ním 2krát týdně. Když jsem přišla na nezávaznou návštěvu a netušila ani zdaleka, co znamená dětský autismus a Son-Rise, stal se doslova zázrak. Angelíček si mě odvedl a jako by mi dával návod, jak s ním mám zacházet. A bylo rozhodnuto, prostě jsem do toho šla. Dnes je pro mě Son Rise životní filosofií, která se mi začíná promítat v celém životě. Učí mě, co znamená opravdová bezpodmínečná láska. Jak hledat přirozenou schopnost být tolerantní, naslouchat a neočekávat. Angel mi dodává sílu měnit své životní postoje. Čím? Vidím, jak úžasný efekt přináší změny mého postoje v pokojíčku. Zatím nejintenzivnější zjištění pro mě je, že když za ním vstoupím bez očekávání a užívám si přítomného okamžiku, ať je jakýkoli, začíná být i on mnohem přítomnější s velmi intenzivním očním kontaktem. Jakmile i nevědomky zapnu vnitřní tlak, vzdálí se. Angelovy impulzy jsou tak trefné, že pokud člověk má vůli pracovat na sobě a změně svých postojů, Angel je tím nejlepším a velmi intenzivním průvodcem. Pozoruju pozitivní změny ve svém životě, ať v manželství, tak s přáteli, rodinou i v pracovním životě. Son-Rise se pro mě stává běžnou součástí života a jsem za to moc vděčná.



Okamžiky, které zažíváme, jsou nepopsatelné. Nedávno jsem si říkala, že jsem nikdy v životě nedostala tolik pusinek za dobu 2 hodin v pokojíčku. Přicházím „nalíčená paní manažerka“, odcházím vypusinkovaná pomuchlaná usměvavá holka.

Angelíček je velmi kreativní a má obrovskou fantazii. Vidí věci, které mi nevidíme, protože jsme z toho mnohdy nechtěně „vyrostli“ a dospěli jsme. Učí mě znovu, jak si hrát, a objevuju v sobě znovu svou dětskou hravost, fantazii a představivost. Když se překonám a dokážu fantazírovat s ním, oplácí mi to svojí euforií a radostí, což je pro mě nepopsatelně dojemné a naplňuje mě to takovým štěstím, že jsem ani nevěřila, že něco podobného existuje.



Již delší dobu jsem chtěla začít meditovat a pomáhat si tak v životě od stresu. Zkoušela jsem dříve poslouchat meditační hudbu, jógu a další věci. Hlavu se mi nedařilo vypnout. Angel mi pomohl najít úžasně jednoduchý způsob meditace. Prostě vnímat věci kolem a zaměřit pozornost na zajímavé detaily – barvy a jejich kombinace, tvary, obrazy a zvuky.

Zjišťuju, že takových impulzů je kolem spoustu a když je vnímám, dokážu ovlivnit tok myšlenek a to je to, co se snažím naučit a co mi pomáhá. Angelíčkovou dobrovolnicí jsem už půl roku a jsem moc vděčná za to, že mi do života vstoupila celá Angelíčková rodina! Přeju Vám, abyste k Son-Risu našli svou cestu a aby Vám pozitivně ovlivnil Váš život!!!

[Zkušenosti našich dobrovolníků](#)

- **Deset nástrah ohledně svátků a jak se jim vyhnout od Rauna Kaufmana.**

[10 nastrah.pdf](#)

11/2015

- **Na posledním měsíčním setkání jsme mluvili o důležitosti našeho postoje a přístupu.**

Naše dobrovolnice Barča zde přeložila k tomuto tématu velmi zajímavou pasáž z knihy Rauna Kaufmana. Jaká přesvědčení nám, rodičům, slouží a přinášejí štěstí a sílu? A jaká nás oslabují?

[Přístup v SRP.pdf](#)

10/2015

- **Věra Klucká již delší dobu vnímá a maluje auru. Věnuje se zejména "dětem nové doby".**

V tomto povídání na radiu Sázava představuje děti indigové, křišťálové atd. a zmiňuje i děti s autismem.

radiobar.cz/sazava/porady/mezi-nebem/mezi-nebem-a-zemi_85.mp3

- **Měli jsme velkou radost z pozvání do Českého rozhlasu do pořadu Hovory.**

Vždy jsme rádi, když máme možnost mluvit o autismu a Son Rise Programu.

<http://prehravac.rozhlas.cz/audio/3484012>

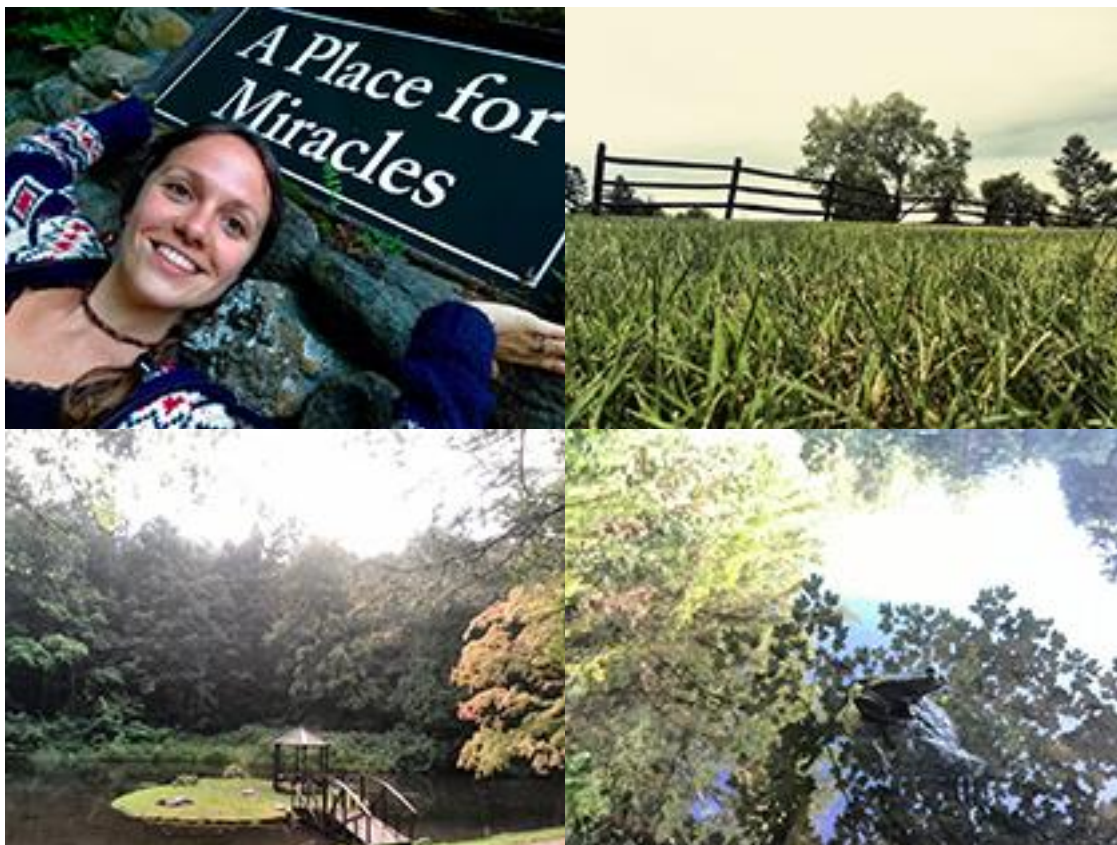
- **Novinářka Petra Horáková byla moc laskavá a s velkým citem sepsala náš příběh**

09/2015

• V sekci Zkušenosti našich dobrovolníků přibyl další článek od naší dobrovolnice Míši, která byla na školení v Americe.

V životě se nám občas naskytnou takové příležitosti, které by bylo naprosto pošetilé odmítnout. Jedna takováto příležitost mě také potkala. Rodiče Angelka mě nabídli, jestli bych nechtěla jet do Ameriky na školení The Son-Rise Program Start-Up. Byla jsem nadšená! Netrvalo ani pár minut a nabídku jsem přijala. Obdivuji rodiče Angelka, že i přesto, že věděli, na jaké úrovni jsem s angličtinou, šli do toho. Pro mě to byla veliká výzva. Angličtinu jsem měla každý den a občas se stalo, že jsem během jednoho dne měla i tři angličtiny. Bojovala jsem! Měla jsem na to asi tři měsíce. A pak se vše seběhlo tak rychle, že jsem najednou stála před branou Autism treatment centra v Sheffieldu u úžasného nápisu A PLACE FOR MIRACLES a nutně jsem tam potřebovala vyfotit. Aby všichni pochopili mou naléhavost: nevyfotit se s touto cedulí v Sheffieldu je jako nevyfotit se s Eiffelovkou v Paříži. CVAK! Zakřičel můj fotoaparát pod prsty mého manžela (který mě na místo dovezl a pak si mě zase odvezl). A náhle jsem si pořádně uvědomila co se vlastně děje a že jsem už skutečně na TOM místě. WAU! Najednou jsem byla ve školící místnosti plné lidí a přede mnou byl Raun, chlapec, který MĚL autismus a jehož rodiče tento program vymysleli. A tento člověk nás školil každý den a byl v tom opravdu hodně dobrý - WAU! Viděla jsem Jade (dívče, co se po 5ti letech dostalo z autismu) jako normální puberťačku, která nám pomáhala se ubytovat. Viděla jsem spoustu ostatních rodičů, se kterými jsem si povídala - ještě před těmi třemi měsíci pro mne bylo nemyslitelné, že ač s chybami, budu konverzovat v angličtině. Viděla jsem také Bearse (tatínka Rauna), jehož přítomnost ani nevyžadovala komunikovat v nějakém jazyce. Bylo to naprosté porozumění a úžasné naladění. V životě jsem nepotkala nikoho takového! Bohužel toto se moc nedá popsat, to se musí opravdu zažít. Viděla jsem nádhernou a klidnou přírodu, ve které jsem běhala s fotoaparátem v ruce i když pršelo a radovala se ze života. Myslím si, že mou radost sdílela i jedna žába, volavka a veverka. Nikdy jsem netušila, co veverky vydávají za zvuky. WAU!

Návštěvou Autism treatment centra v USA jsem překonala své tehdejší hranice - byla jsem naprosto sama mezi cizími lidmi a s pro mě teprve nově objeveným jazykem, tak daleko od domova. WAU!



- **Přidána nová otázka do otázek&odpovědí:
Jak má vypadat herna dle Son Rise Programu?**

Herna má být klidná místnost nebo klidná část místnosti. Raun dělal Son Rise Program s maminkou v koupelně, mnoho lidí - když nemají nějaký extra pokoj nebo dětský pokoj - využívají ložnici, dá se využít i obývací. Podstatné je odstranit vše, co může rozptylovat, všechny hračky, předměty, obrázky, dekorace, květiny, ideální je co nejjednodušší místnost. V herně má být ideálně zrcadlo a nahoře na policičkách nějaké hračky. Podstatné je začít. Pokud není prostor ideální, tak to nevádí. Nejdůležitější věcí v místnosti jsme totiž tak jako tak my - osoba, která tam s dítětem je. My jsme milující, zábavní, plní nadšení a energie, plně se zajímáme o dítě a oslavujeme jeho oční kontakt a jakoukoli komunikaci, kterou zachytíme.

[Otázky a odpovědi](#)

08/2015

- **Son Rise Program® a školení v US
"Family Intensive" – školení v Americe i s Ángelem**

Son Rise Program® jsme objevili v březnu 2013. Na stránkách Autism Treatment Center of America jsme hltali jeden článek a video za druhým. Když jsem viděla, že tam

můžeme jet i s Ángelem, chtěla jsem, abychom jeli co nejdříve. Ale ejhle, ukázalo se, že nejdřív musíme projít základním školením Start Up. A po Start Up jsme zjistili, že jsou ještě další dva kursy... Tak jsme zatím pracovali s Ángelem, jak nejlépe jsme uměli, a mezi tím udělali tyto další dva kursy a ještě školení "Power Dialogues", kde jsme se učili, jak pracovat s přesvědčeními pomocí otázek.



Na "Family Intensive" jsme tedy odjeli téměř po dvou letech od začátku našeho programu. Těšili jsme se moc! Jely s námi i naše dvě dobrovolnice Barča a Yuli, které překládaly, pozorovaly, jak si nejlépe hrát s Ángelem, i samy byly v herně a dostávaly zpětnou vazbu, a byly s námi i na některých školeních.

Slovo "intensive" skutečně popisuje dění toho týdne. Jako bychom skočili do divoké řeky. Kombinace školení, otázek&odpovědí (protože vše bylo samozřejmě napasované přesně na Ángelka a naše potřeby), my v herně, zpětná vazba pro nás (kde vyplavávala naše hlubší témata), pozorování Ángela v herně, pozorování našich dobrovolnic a následná zpětná vazba a pak zpětná vazba na naši zpětnou vazbu :-)...



Speciálními momenty bylo opakované setkání se Samahrií - maminkou Rauna, tou, která s Raunem trávila celý den a vymyslela pro nás všechny tuto magickou metodu. Je ztělesněná moudrost a radost ze života! Probíraly jsme s ní naše osobní témata i vše kolem Ángela: jak to udělat se školou, jak podpořit Ángelka co nejlépe včetně konkrétních každodenních situací a změn, které nás čekají. Jeden večer jsme mohli mluvit se Samahrií i Bearsem - jsou oba tak inspirativní! Jsme jim moc vděční, že nám a mnoha dalším rodinám prošlapali cestu a stále jsou aktivní a dál nám všem s ohromným nadšením a elánem pomáhají.





Bylo toho tolik, že pozorovat Ángela v herně jsme stihli jen párkrát, ale už to samo o sobě byl ohromný zážitek. Kdokoli přišel do herny, byl rozzářený, vstřícný, plný energie a nadšení, kreativní, Ángela velmi často chválili a to i za sebemenší drobnosti. Nádherně se připojovali k tomu, co Ángel zrovna dělal, a přicházeli s novými a zábavnými činnostmi. Šla z nich všech ohromná láska a Ángel se s nimi cítil tak dobře, že po 8 hodinách v herně, kdy mohl odejít, tam chtěl často ještě zůstat nebo tam šel i večer před spaním a ráno.

Nejsilnější myšlenka, kterou jsem si odvezla? "Son Rise program® je z 90% o přístupu a jen z 10% o technikách." Je to tedy o nás, rodičích a dalších, kteří s autistickými dětmi pracujeme. My věříme od začátku, že Ángel je dar a náš učitel, a ten vděk k němu je stále větší. Cítím, jak se díky němu stáváme stále lepšími lidmi a jsme šťastnější. A je tedy i na nás věřit v ohromné možnosti a veliký potenciál, které každé takové dítě má, a když se objeví jakékoli naše strachy a pochyby, tak si je hned zpracovávat.



Jsme rozhodnuti vytvořit takové podmínky, aby byl Ángel v pokojíčku ještě víc než dřív a aby my všichni (rodiče a dobrovolníci) jsme s ním pracovali ještě lépe a efektivněji - podobně jako v Americe, protože jsme viděli, jak byl celý ten týden spokojený.

Těšíme se na další dobrodružství s Ángelkem a na vše, co nás v životě čeká :-)

• Do otázek & odpovědí přidána otázka: "Jak sháníte dobrovolníky? Nikoho nemůžeme najít."

Když jsme se Son Rise Programem začínali, celou část ohledně dobrovolníků jsme úplně vypustili. Nevěřili jsme, že bychom někoho sehnali, nevěřili jsme, že vůbec existují lidé, kteří by chodili zdarma – rádi – dobrovolně za naším synem s autismem. Ten v tu dobu nemluvil, když nebylo hned po jeho, tak se vztekal a měl záchvaty, běhal, skákal, křičel nebo spíš vřeštěl atd. Až pak na školení v Americe jsme úplně změnili názor, jednak jsme pochopili, že ve dvou nejsme schopni tak intenzivně program provádět, jednak že

každý dobrovolník je jiný, a tak se Ángel pomalu a bezpečně seznamuje se světem venku, a třešničkou na dortu bylo to, že jsme tam několik dobrovolníků potkali a všichni o "svých" dětech jen básnili.

Takže to nejdůležitější je věřit, že dobrovolníci existují. A nejen že existují, ale dokonce chtějí přijít právě do naší rodiny. Dále jsme si ujasnili, že dobrovolníci přicházejí nejen dávat, ale také ve velké míře dostávají – např. kontakt s naprosto autentickou osobou nebo impulsy pro seberozvoj. Vyrobili jsme letáčky a vyvěsili je na autobusových zastávkách, v alternativnějších restauracích, obchodech, knihkupectví, psali jsme články do místního časopisu... Nic takového už neděláme, protože z těchto aktivit nám nevyšel ani jeden dobrovolník. Téměř všichni naši dobrovolníci přišli přes www.dobrovolnik.cz, vřele doporučujeme! Zadali jsme tam dle jejich struktury inzerát a po nějaké době jsme ho vždy zadali znovu, protože tam stále lidé dávají nabídky, takže po čase náš inzerát vždy propadl dolů. V jeden týden nám tenkrát přišly 2 dobrovolnice (a jsou s námi i nyní), po 2 měsících přišla třetí, za dalších pár měsíců další. Před létem jsme se dostali pouze na 2 a od podzimu zas přišly další. Prostě nejdůležitější je podle nás dobře si nastavit mysl – vyčistit si vnitřní bloky a pochybnosti, a pak očekávat, že každou chvíli přijdou. Hodně štěstí!

[Otázky a odpovědi](#)

• **Změny v našem týmu dobrovolníků**

Náš tým dobrovolníků se celé dva roky stále vyvíjí. Před létem jsme jich měli deset, nyní pět: Barču, Yuli, Míšu, Natashu a Ivanu. Zároveň se nám ozvaly dvě nové zájemkyně. Více info najdete v sekci Dobrovolníci a Zkušenosti našich dobrovolníků.

07/2015

• **Na Son Rise Program® setkání 28. 7. přijde Gábina Llewellyn, maminka sedmiletého Tommyho vyléčeného z autismu**

Máme velkou radost, že na naše Son Rise setkání 28.7. přijde Gábina - maminka sedmiletého Tommyho, která se rozhodla autismus respektovat a porozumět mu. Přes program SonRise® dokázala navázat s Tommym kontakt a dnes se Tommy chová jako každý jiný kluk. Bude povídat o jejich zkušenostech a bude prostor i pro otázky. Pokud budete chtít přijít, kontaktujte nás prosím o více info. Moc se na vás těšíme.

Gábina bude mluvit ještě 11.8. v Café Terapie, na tuto akci najdete v příloze pozvánku včetně dalších informací o Gábině a Tommym. Moc inspirující příběh!

[Pozvánka do Café Terapie 11. 8.](#)

06/2015

• **Raun v 6 minutach popisuje metodu Son Rise Program® (domaci vzdělavani pro osoby s autismem).**

Raun byl prvním dítětem, pro které jeho rodiče tento program před zhruba 40 lety vyvinuli. Pracovali s ním 3,5 roku až do vymizení známek autismu. ... "Nejdřív se přidáme do jejich světa a nadsene s nimi děláme to, co je baví." Otázka: nebude to ještě horsší, když se k nim připojujeme v jejich opakujícím se chování? "Na základě zkušenosti za více než 30 let s tisíci dětmi vidíme, že se jejich chování nehorsší, naopak čím více to děláme s nimi, tím je toho jejich opakujícího se chování méně, více se na nás dívají, usmívají se na nás, začleňují nás do jejich hry a otevírají nám tím dveře, abychom je učili nové věci." Tento program můžeme začít v jakémkoli věku, i dospelosti. "Nikdy není pozdě."

<http://comcastnewsmakers.com/2015/06/05/raun-k-kaufman-global-education-for-the-autism-treatment-center-of-america/>

• **Dva zajímavé články s Josefem Schovancem, který žije s Aspergerovým syndromem, jednou z forem autismu.**

[Schovanec: Autista, který píše knihy](#)

[Schovanec: Hlavně, že khabitujeme](#)

05/2015

• **Den strávený s Lindou Cecavovou**

Na Lindu jsme se opět moc těšili. Neviděli jsme ji celý rok, ale Ángel se k ní hned rozběhl, když ji viděl. Pamatoval si, že si tenkrát hráli s planetkami. I tentokrát s ní šel do herny lehce a rád si s ní hrál. Pro nás, rodiče, bylo velmi cenné, že jsme mohli vše přes kameru pozorovat a nahrávat, a pak jsme měli s Lindou konzultaci. I když máme pocit, že má teď Ángel trochu rigidnější období, Linda říkala, že vidí ohromný posun oproti loňskému roku. Hodně jsme se vyptávali na školu, protože Ángelek bude nastupovat do první třídy. Dostali jsme skvělé tipy, třeba vše ve škole nafotit a připravit mu album, kde mu vysvětlíme, co se ve škole děje, např. že je potřeba se hlásit. Linda je zlatá a je studnice moudrosti! Ángel i my jsme byli zase moc spokojeni. Těšíme se, až se o tipy i videa podělíme s našimi dobrovolníky.

[Spolupráce s Lindou Cecavovou](#)





• **Ángelkova další POPRVÉ**
(velikonoční vajíčka + bubliny + dudlík)

Ángelek letos poprvé objevil kouzlo Velikonoc a s velkou vervou barvil velikonoční vajíčka.



Nedávno taky poprvé dělal svoje vlastní bubliny z bublifuku, dříve měl bubliny rád, ale musel je dělat někdo z nás a on je jenom pozoroval.



Co se týká dudlíku, měli jsme u nás na návštěvě jednu malou holčičku, která u nás zapomněla dudlík a Ángel se na něj vrhnul a dudlal přes den i večer při usínání. Říkal, že je malé miminko a že když má dudlík, tak je spokojený a nepláče :) V dětství ho vůbec nepoužíval. Máme radost z toho, jak spolu objevujeme nové věci, a těšíme se na další poprvé.



[Ángelovy historky](#)

04/2015

• TV reportáž Barrandov Křesadlo & Barča

Máme velikánskou radost, protože naše dobrovolnice Barča získala ocenění Křesadlo!

Barča je s námi od začátku našeho programu Son Rise, tedy víc než rok a půl, chodí dvakrát týdně 2 hodiny a někdy je s Ángelkem i víc. Když přišla, Ángel nemluvil, a teď si už povídají. Barčo, moc díky za tvoje nadšení, lásku a energii!

[Křesadlo Barča.pdf](#)

TV reportáž Barrandov Křesadlo & Barča

https://www.youtube.com/watch?v=nKTj_OUD85Y





• Velikonoční radovánky – od naší dobrovolnice Barči

Den před Velikonočním pondělím jsme se s Ángelkem pustili do velikonočních příprav. K našemu překvapení bavilo Ángelka pomáhat úplně se vším - barvení vajíček se odehrávalo zcela v jeho režii, nejprve je barvil a poté na každé namaloval "oči, pusy a jazyky". Pomazáváním mazanců vajíčkem byl nadšený natolik, že když už bylo hotovo, pečlivě ze všech stran pomazal i celé kuchyňské prkýnko. Nakonec se pustil i do umývání nádobí!







- **Článek o Son Rise programu® v Pravém domácím časopisu**

Článek o Son Rise programu® v Pravém domácím časopisu 04/2015 (my kupujeme v bioobchode Rozmarýna). Původně chtěli jen náš příběh a nakonec je to tak zaujalo, že jsme mohli přidat i shrnutí Son Rise programu®, hlavní principy a jak začít ve třech jednoduchých krocích. Ať žije měsíc autismu :-)

[Požehnán autismem.pdf](#)

- **Úryvek přeložený do češtiny z knihy Barryho Neila Kaufmana
To love is to be happy with – kapitola *Children are born happy***

[To love is to be happy with.pdf](#)

03/2015

- **Reportáž TV Barrandov**

Reportáž o hledání škol pro autistické děti, kde uvidíte i našeho Ángelka.
Prosím posuňte si video na čas 14:50.

Mockrát děkujeme naší dobrovolnici Míše a jejímu příteli, díky němuž tato reportáž vznikla.

<http://www.barrandov.tv/video/28718-nase-zpravy-25-2-2015>

- **Son Rise Program® - video s českými titulky**

Krásný sumarizující dokument, kde mluví zakladatelé programu Bears a Samahria i samotný Raun, který měl kdysi autismus, obsahuje ukázky práce v herně a radí, jak začít ihned s programem.

<https://www.youtube.com/watch?v=X8pkWNnBJFg>

- **Rozhovor s Barborou Chuecos na webu Novinky.cz**

[Barbora Chuecos: Náš autistický syn je dar](#)

02/2015

- **Video rozhovor s Barborou & Ernestem na webu EliaTV**

https://www.youtube.com/watch?v=LDB_RBide5l

- **Tohle je Raun, který měl jako malý těžkou formu autismu. Setkali jsme se s ním v Americe, kde nás školil.**

https://www.youtube.com/watch?v=LDB_RBide5l

- **Moudro od Bearse**

Odpadky DOVNITŘ... Láska VEN? -- tak to nefunguje!
VSTUP/VÝSTUP

ODPADKY DOVNITŘ... ODPADKY VEN:

Tak je to zvykem v dnešní technologické době. Dáme do počítače chybná fakta, nesprávné informace a popletené závěry a vyplivne nám směsici stejných údajů.

My lidé jsme na tom v podstatě stejně. Naplňte nás pesimistickými zprávami, lidskou zlostí, alkoholem a nezdravým jídlem, a fíha! Podívejte, co pliveme ven. Je na čase OPRAVDU, OPRAVDU sledovat náš VSTUP. Čtěte inspirující knihy / mějte inspirující myšlenky. OPTIMISMUS DOVNITŘ... OPTIMISMUS VEN. LÁSKA DOVNITŘ... LÁSKA VEN.

01/2015

- **Tipy od Williama Hogana z Autism Treatment Center of America® a jeho novoroční**

přání.

[Maintaining Your Attitude William Hogan.pdf](#)

• **Pozdrav od Bearse – Jdeme za svými sny**

Každé NE je příležitostí pro ANO. Všechno, co je DOKONČENÉ, je příležitostí pro to začít něco NOVÉHO. Každá SLZA je příležitostí pro ÚSMĚV. Každý náznak NENÁVISTI je příležitostí pro to MILOVAT (a milovat ještě více). Nic není konečné. Dokud žijeme, půjdeme na své cestě dál a dál a dál, zas a znovu. Popadněme každou příležitost k vyjádření naděje a optimismu...a vydejme se tímto směrem – život je stále vzrušující díky tomu, že si jdeme za sny, které jsme si vysnili. SNÍLCI, JE ČAS DÁT VĚCI DO POHYBU!

S láskou, Bears Barry Neil Kaufman

(Zakladatel Option Institute/Son-Rise Program & Autor publikací „Happiness Is A Choice“, „No Regrets“ a „Power Dialogues“)