



Prāta teorija (Theory of mind):

- spēja saprast, ka otram cilvēkam ir prāts, un ka viņa prātā ir kaut kas cits, nekā manā.
- spēja iztēloties citu cilvēku domas un jūtas, kā arī izprast un paredzēt citu cilvēku uzvedību.
- Prāta teorija palīdz mums identificēt citu cilvēku nolūkus, vadoties pēc viņu žestiem, mīmikas un runas.

Ķ Līdz 14 mēnešu vecumam parasti bērnam attīstās vienotā uzmanība - spēja saprast, kam pievērsta otra cilvēka uzmanība (piemēram, bērns seko ar skatienu otra cilvēka skatienam), kā arī vēlēšanās apzināti pievērst citu cilvēku uzmanību (piemēram, norādot ar pirkstiņu).

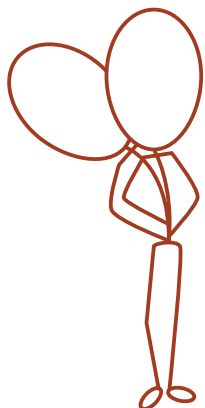
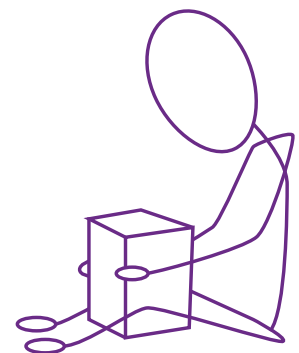


Ķ 24 mēnešu vecumā parasti ir attīstījusies spēja iesaistīties iztēlošanās rotaļā.

Piemēram, ja vecākais brālis izliekas par tīģeri, bērnam jāizmanto prāta teorija, lai saprastu, ko brālis iztēlojas. Tikai tad, ja bērns spēj mazliet iztēloties, ko domā mamma, viņš spēj spēlēt „mammu un bērnu”.

Ķ 3 gadu vecumā bērns saprot, ka „redzēt nozīmē zināt”.

Piemēram, viņš spēj saprast, ka cilvēks, kurš skatās iekšā kastītē, zina, kas tur atrodas, bet cilvēks, kurš neskatās – nezina.

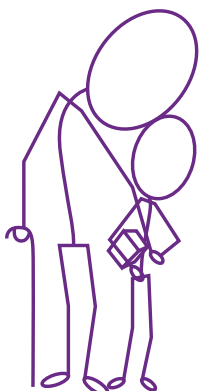


Ķ 4 gadu vecumā bērns saprot maldīšanos un mānīšanos.

Piemēram, viņš saprot, ka ļaunā pamāte apmānīja Sniegbaltīti, ka divi eži apmānīja zaķi skriešanās sacīkstēs u.tml.

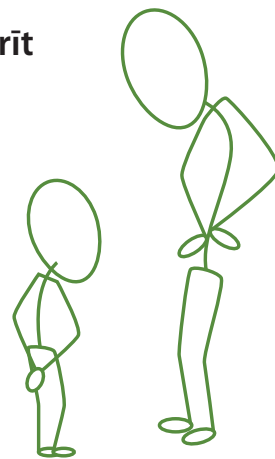
6 6 gadu vecumā bērni, domājot par citiem cilvēkiem, spēj izdarīt jau „divpakāpju” secinājumus par citu cilvēku prāta darbību.

Piemēram, viņi spēj iztēloties, ka „brālis domā, ka mamma nezina, kas apēda konfektes”.



9 9 gadu vecumā bērni spēj saprast, kas var aizskart citus cilvēkus, un spēj izmantot „baltos melus”.

Piemēram, smaidot pateikties vecmāmiņai par dāvanu, kaut gan tā nemaz nepatīk.



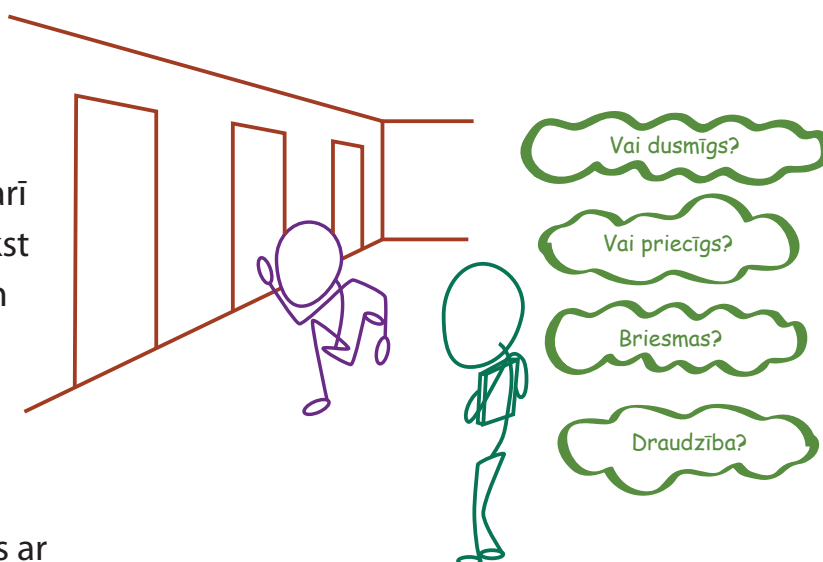
9 9 gadu vecumā parasti bērni jau labi spēj „nolasīt” cita cilvēka noskaņojumu viņam no acīm, un spēj pēc sejas izteiksmes nojaust, kā otrs cilvēks jūtas, vai par ko viņš varētu domāt.



Grūtības cilvēkiem ar autiska spektra traucējumiem

Bērnā ar autismu vai Aspergera sindromu šīs prasmes var attīstīties daudz vēlāk nekā citiem bērniem. Dažas no tām var sagādāt grūtības arī pieaugušā vecumā. Ja cilvēkam trūkst spējas saprast citu cilvēku domas un jūtas, viņš nevar arī prognozēt citu cilvēku iespējamo rīcību.

Piemēram, ja no rīta skolas gaitenī strauji skrien klāt klasesbiedrs, bērns ar autiska spektra traucējumiem var nespēt saprast pēc klasesbiedra sejas: vai viņš ir dusmīgs? Vai priecīgs viņu redzēt? Vai no kaut kā nobijies? Šādā vienkāršā situācijā bērnam var būt ļoti grūti prognozēt, kas tālāk sekos – apskāviens? Varbūt kautiņš? Vai varbūt klasesbiedrs nemaz uz viņu neskatās, bet skrien, piemēram, uz tualeti?



Prāta teorija.

Ieteikumi saskarsmē / audzināšanā.

Atcerieties, ka cilvēks ar autiska spektra traucējumiem NAV nejūtīgs. Viņa mīmika, žesti un izturēšanās var neatbilstot viņa jūtas, vai arī ataino tās neatbilstoši.

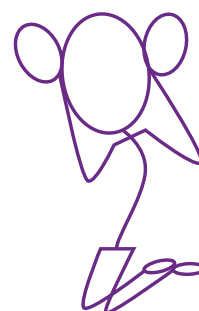
Lai iemācītu saprast emocijas, sauciet vārdā bērna izjūtas. Lietojiet „Es – teikumus”. (Piemēram, „Es redzu, ka tu jūties bēdīgs, jo multfilma jau beidzās”).

Sauciet vārdā arī savas izjūtas („Es jūtos nogurusi, jo šodien bija daudz darba”).

Nosauciet arī savu rīcību un nodomus („Es tagad iešu uz virtuvi... gribu uzvārīt tēju”).

Spēlējiet spēles, kas liek iztēloties cita cilvēka skatu punktu (piemēram, paslēpes, priekšmetu slēpšanu, „uzmini, ko es redzu?”, „uzmini, vai man tas patīk?”).

Māciet bērnam pieklājības likumus tik agri, cik iespējams. Skaidri zināmi likumi ļauj saskarsmē justies drošāk, jo bērnam iedod „vadlīnijas”, kā rīkoties. (Piemēram, pirms iet uz dzimšanas dienu, varat uzzīmēt detalizētu „rīcības shēmu”: piezvanīt pie durvīm, teikt: „Labdien!”, ienākt priekšnamā, iedot puķes, teikt: „Daudz laimes dzimšanas dienā!”, novilkt zābakus u.tml.).



🧩 Nebarieties un nedusmojieties, ja bērns izsakās vai uzvedas netaktiski. Viņš to dara aiz nezināšanas. Atvainojieties, ja bērns ir kādu aizvainojis, un paskaidrojiet bērnam, kāpēc viņa rīcība bija nepareiza, un kas jādara nākošreiz tādā situācijā.

🧩 Ja gribat, lai bērns mācītos izstāstīt, kā viņam pa dienu gājis, ģimenē paši katru vakaru izstāstiet cits citam, ko esat pa dienu darījuši, un kā jūtaties. (Ja mammas atbilde uz tēta jautājumu: „Nu, kā gāja?” vienmēr ir: „Normāli”, neceriet, ka jūsu bērns atbildēs savādāk).

🧩 Veidojiet „sociālos stāstus”, lai izskaidrotu dažādas situācijas. „Sociālie stāsti” ir īsi apraksti (tie var būt ar zīmējumiem), kuros soli pa solim izskaidrota kāda situācija un pastāstīts, kā bērnam jārikojas.

🧩 Speciālisti, kas var palīdzēt attīstīt „Prāta teoriju”:

- klīniskais psihologs,
- speciālais pedagogs,
- sociālais pedagogs,
- ABA speciālists.



Metodes, kas attīsta „Prāta teoriju”:

- 🧩 Theraplay,
- 🧩 Marte Meo,
- 🧩 ABA,
- 🧩 „sociālie stāsti”,
- 🧩 pusaudžiem un pieaugušajiem – saskarsmes treniņu grupas,
- 🧩 kognitīvi – biheiviorālā terapija.

Grāmatas, kas palīdz saprast „Prāta teoriju” bērniem:

- 🧩 „Izjūtas. Mācies kopā ar Pūku un viņa draugiem”, Egmont – Latvija, 1991
- Grāmatas, kas palīdz saprast „Prāta teoriju” pieaugušajiem:
- 🧩 Alans Pīzs, „Ķermeņa valoda”, Jumava, 1995.

Literatūra speciālistiem un vecākiem:

- „Autism and Asperger Syndrome”, Simon Baron – Cohen, Oxford University Press,
- „Teaching Children with Autism to Mind – read: A Practical Guide”, Wiley, 1999.
- „Reaching Out, Joining In. Teaching Social Skills to Young Children with Autism”, Mary Jane Weiss, Sandra Harris, Woodbine House, 2001.
- “The New Big Social Story Book”, Carol Gray

Resursi internetā:

- www.autisms.lv
- www.do2learn.com,
- www.CarolGraySocialStories.com,
- www.FHautism.com