










# Vispārēji principi, mācot cilvēku ar autiska spektra traucējumiem izmantot transportu

-  Nokļūšana no punkta A līdz punktam B ir daļa no patstāvīguma izpausmēm. Ir ļoti svarīgi šo prasmi apgūt iespējami ātrāk, jo tad, kad cilvēks jau ir pieaudzis, izprast un pielāgoties situācijām, kas rodas, izmantojot sabiedrisko transportu, ir daudz grūtāk nekā mācoties to darīt bērnībā.
-  Jau no agras bērnības jāradina bērns pie drošības noteikumiem transportā (autosēdekliņš, piesprādzēšanās, pieturā – turēšanās vecākiem pie rokas, stāvēšana drošā attālumā no brauktuves vai sliedēm).
-  Lai mācīšanos izmantot sabiedrisko transportu un mācību braucienu padarītu par jauktu un patīkamu nodarbi (tas vajadzīgs cilvēka ar autiska spektra traucējumiem motivēšanai), no sākuma kā galamērķi var uzstādīt kādu vietu, kas šim cilvēkam patīk (tas var būt veikals, rotaļlaukums, iemīļota pastaigu vieta u.tml.).
-  Ja brauciens sabiedriskajā transportā šķiet ļoti grūts, „treniņu” sāciet ar braucienu vienas pieturvietas garumā. Izkāpiet un uzreiz uzslavējiet / apbalvojiet cilvēku ar autiska spektra traucējumiem. Vairākas reizes brauciet šo īso gabaliņu. Tad varat attālumu pakāpeniski palielināt.
-  Vismaz „treniņa” laikā izvēlieties braucienam laiku, kad sabiedriskajā transportā nav daudz cilvēku – labāk pa dienas vidu. Izvairieties no brauciena sastrēgumstundās.
-  Ja iespējams, sabiedriskajā transportā izvēlieties sēdvietas, kas nav pretī durvīm. Ilgākā braucienā cilvēkam ar autiska spektra traucējumiem piedāvājiet vietu pie loga (lai viņam nepieskartos cilvēki, kas stāv ejā). Arī sēdvietas, kur 4 cilvēki sēž viens otram pretī, var radīt sarežģījumus.







## Galvenās grūtības

Cilvēkam ar autiska spektra traucējumiem grūtības izmantojot sabiedrisko transportu, var būt saistītas ar:

-  Saasinātu sensoro uztveri (jūtīgumu pret trokšņiem, ņirboņu, smakām, šūpošanos utt.);
-  Negaidītām situācijās izmaiņām un nesapratni, kas notiek un kā jārikojas;
-  Grūtībām kontaktēties ar citiem cilvēkiem;

**Cilvēka ar autiska spektra traucējumiem nepiemēroti izteicieni, stereotipijas vai dusmu / baiļu lēkmes var izraisīt asu apkārtējo reakciju.**

### Šo grūtību mazināšana:

-  Parūpējieties, lai samazinātu sensoros kairinājumus (var palīdzēt tumšas saulesbrilles, audioaustiņas, sēdēšana / stāvēšana pie atvērta loga);
-  Braucienu ar transportu ievietojiet vizuālajā dienas plānā; ja brauciens ir uz jaunu vietu – iepriekš parādiet to kartē; uzrakstiet / uzzīmējiet transporta izmantošanas noteikumus; pārrunājiet soli pa solim, kas notiks;
-  Paskaidrojiet cilvēkam ar autiska spektra traucējumiem, ka transportā var būt dažādi cilvēki, un ne viņu izskats, ne uzvedība nav jākomentē; sagatavojiet, ka sabiedriskajā transportā var būt kontrolieri, un paskaidrojiet, kas tad jādara;
-  Lai mazinātu stereotipijas, var iedot cilvēkam ar autiska spektra traucējumiem kaut ko turēt rokās; sagatavojiet kaut ko, ar ko var nodarboties garāka brauciena laikā (piemēram, žurnālu, rotaļlietu, telefonu u.tml.); saglabājiet mieru pats; ja esat cilvēka ar autiska spektra traucējumiem pavadonis, varat sagatavot īsu frāzi, ar ko atbildēt ziņkārīgajiem.

