

HOST

Apmācību vadītāja rokasgrāmata

Projekta numurs: 2022-1-CY01-KA220-VET-000086365

1. modulis

Vispārīga informācija par autisma spektru

Autors: Latvijas Autisma apvienība

Latvija

Šis projekts finansēts ar Eiropas Komisijas atbalstu. Šī publikācija atspoguļo tikai autora viedokli, un Komisija nav atbildīga par tajā ietvertās informācijas iespējamo izmantošanu.

HOST apmācību vadītāja rokasgrāmatas lietošana

HOST apmācību vadītāja rokasgrāmata ir īpaši izstrādāta, lai sekmētu un optimizētu HOST projekta ietvaros izstrādātās profesionālās izglītības mācību programmas īstenošanu. Mācību programma ir divu dienu kurss, kopā 18 mācību stundas.

1. slaidis: Ievads



HOST


Viesmīlības spektrs

Projekta numurs: 2022-1-CY01-KA220-VET-000086365



Iepazīstiniet ar sevi un projektu. Iepazīstieties ar mācību kursa dalībniekiem un noskaidrojiet, ko viņi sagaida no kursa.

2. slaidis: Par projektu/kursu


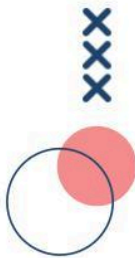


HOST

HOST projekta mērķis ir apmācīt viesmīlības nozares vadītājus un personāla speciālistus tajā, kā strādāt ar darbiniekiem ar autismu un palīdzēt viņiem pilnveidoties.

Projekta rezultāti:

- Visaptverošs mācību kurss
- Profesionālās izglītības un apmācības metodoloģija
- Galda spēle viesmīlības nozarē strādājošo komandām ar un bez autismu



Paskaidrojiet projekta un kursa mācību mērķus un uzdevumus.

Kursa mērķi ir:

- Veicināt viesmīlības nozares personāla un vadītāju profesionālo attīstību, lai viņi varētu labāk sagatavoties darbinieku ar autismu iekļaušanai savās organizācijās;
- Veicināt apmierinātību darbavietā un palielināt viesmīlības nozares darbinieku ar autismu darba saglabāšanas rādītājus;
- Palīdzēt izskaust cilvēku ar autismu atstumtību darbavietā;
- Palielināt profesionālās izglītības un apmācības lomu viesmīlības nozares darbinieku ar autismu karjeras attīstībā;
- Veicināt Eiropas viesmīlības nozares ilgtspējīgu izaugsmi, palielinot produktivitāti un cilvēku ar autismu nodarbinātības līmeni.

3. slaidis: Par 1. moduli

1. moduļa mērķis ir izglītēt kursa dalībniekus par autismu, to, kā tas ietekmē darbiniekus darbavietā, un par darba devēju atbildību iekļaujošas un atbalstošas darba vides radīšanā.

Apmācību rezultāti:

- Iegūt visaptverošu izpratni par autismu
- Apzināties un novērtēt cilvēku ar autismu stiprās puses un vērtīgo pienesumu, ko viņi sniedz darbavietai
- Attīstīt prasmes īstenot un pilnveidot iekļaujošas darbavietas politiku



Iepazīstiniet ar 1. moduli.

Moduļa mērķi ir:

- Informēt mācību kursa dalībniekus par autismu;
- Palīdzēt atpazīt darbinieku ar autismu tipiskās vajadzības;
- Veicināt izpratni un efektīvu atbalstu kolēģu un darbinieku vidū;
- Noskaidrot darba devēju juridiskos un sociālos pienākumus attiecībā uz darbinieku ar autismu iekļaušanu;
- Palīdzēt organizācijām iemācīties, kā pielāgoties un īstenot sociālās atbildības politiku, kuras mērķis ir radīt iekļaujošāku darba vidi darbiniekiem ar autismu.

Moduļa ietvaros tiek pētītas darbinieku ar autismu tipiskās vajadzības, uzsverot empātijas, atbalsta un efektīvas saziņas nozīmi. Tajā arī aplūkota darba devēju juridiskā un sociālā atbildība, iesaistot darbiniekus ar autismu, un sniegti praktiski ieteikumi, kā šos apsvērumus integrēt uzņēmuma sociālās atbildības politikā.

Mācību rezultāti: iegūt visaptverošu izpratni par autismu darbavietā.

4. slaidis: Moduļa saturs

1. modulis: Vispārīga informācija par autismu spektru

H-OST

Saturs:

- Kas ir autisms
- Kā izprast autismam raksturīgās iezīmes
- Mīti un maldīgi priekšstatī
- Izaicinājumi, ar ko cilvēki ar autismu saskaras darbavietā
- Saprātīgi pielāgojumi
- Iekļaujoša darbavieta
- Sociālās atbildības politika



Izklāstiet moduļa saturu.

Šajā modulī tiks aplūkoti šādi jautājumi:

- Kas ir autisms un kā to izprast;
- Biežāk sastopamie mīti un maldīgi priekšstatī par autismu;
- Problēmas, ar kurām cilvēki ar autismu saskaras darbavietā;
- Darba devēja juridiskie un sociālie pienākumi: saprātīgi pielāgojumi, dažādības, līdztiesības un iekļautības veicināšana darbavietā;
- Iekļaujošas darbavietas priekšrocības;
- Sociālās atbildības politika.

5. slaidis: Kas ir autisms

1. modulis: Vispārīga informācija par autisma spektru

Autisms, ko oficiāli dēvē par autiskā spektra traucējumiem, ir neirālās attīstības traucējums, kas visa mūža garumā ietekmē cilvēka pasaules uztveri un saskarsmi ar citiem. Tiek lēsts, ka aptuveni 1-2% pasaules iedzīvotāju ir autisms. Eiropā ir aptuveni 7 miljoni cilvēku ar autismu. (Autism Europe, 2020)



Definējiet autismu. Paskaidrojiet galvenās iezīmes.

Autisms, ko oficiāli sauc par autiskā spektra traucējumiem, ir neirālās attīstības traucējums, kas visa mūža garumā ietekmē cilvēka pasaules uztveri un saskarsmi ar citiem.

Galvenās iezīmes:

- Sociālās izpratnes un sociālās uzvedības atšķirības, kas rada grūtības veidot tipiskas sociāla rakstura attiecības,
- Atkārtotoša uzvedība;
- Paaugstināts vai pazemināts jutīgums uz apkārtējās vides kairinātājiem (stimuliem).

Parasti autismu diagnosticē agrā bērnībā, taču to var konstatēt jebkurā vecumā. Cilvēkiem ar autismu var būt jebkādas valodas un intelektuālās spējas, sākot no dziļiem intelektuālās attīstības traucējumiem līdz pat ģeniālam līmenim. Tiek lēsts, ka aptuveni 1-2% pasaules iedzīvotāju ir autisms. Eiropā ir aptuveni 7 miljoni cilvēku ar autismu. (Autism Europe, 2020)

“Spektra traucējumi” nozīmē, ka ikvienā cilvēkā ar autismu tie izpaužas citādi, un autisma tiesību aizstāvis dr. Stīvens Šors (*Dr Stephen Shore*) ir teicis: *“Ja esat satīcis vienu cilvēku ar autismu, jūs esat satīcis vienu cilvēku ar autismu.”*

6. slaidis: Kā, pēc cilvēku domām, izskatās autisma spektrs

1. modulis: Vispārīga informācija par autisma spektru

Kā, pēc cilvēku domām, izskatās autisma spektrs



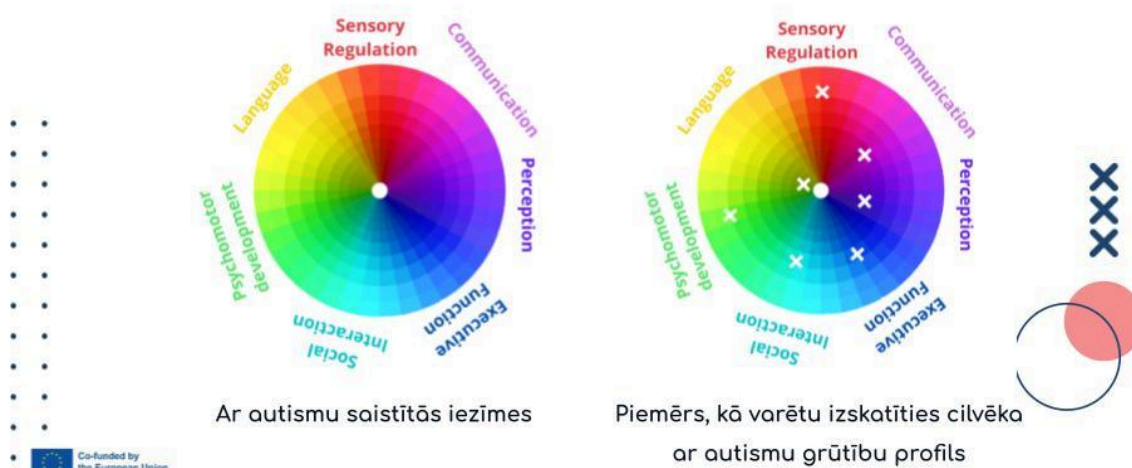
Paskaidrojiet, ka autisma spektrs nav lineārs.

Plaši izplatīts mīts par autismu ir, ka autisms variē no "smaga autisma" līdz "vieglam autismam".

7. slaidis: Kā patiesībā izskatās autisma spektrs

1. modulis: Vispārīga informācija par autisma spektru

Kā patiesībā izskatās autisma spektrs



Paskaidrojiet, kā patiesībā izskatās autisma spektrs.

Autisma spektrs sastāv no plaša dažādu iezīmju klāsta, kas katrā individuā izpaužas atšķirīgi.

Norādiet, kādas dažādas iezīmes parasti ir saistītas ar autismu.

- sociālās izpratnes un sociālās uzvedības atšķirības, kas rada grūtības veidot tipiskas sociāla rakstura attiecības,
- atipiska verbālā un neverbālā komunikācija,
- vienvērtīga, atkārtotīga uzvedība, kas var ietvert atkārtotas ķermeņa kustības, kā arī šauras intereses, ierobežotu darbību klāstu, neelastību un vajadzību pēc kontroles un paredzamības,
- pazemināts vai palielināts jutīgums uz apkārtējās vides kairinātājiem jeb stimuliem,
- vadības funkciju traucējumi,
- informācijas apstrādes, uzmanības un koncentrēšanās atšķirības,
- nevienmērīgs kognitīvais profils ar izteiktām stiprajām un vājajām pusēm (var būt izteikti talanti kādā jomā un izteiktas grūtības citā),
- grūtības domāt abstrakti,
- traucēta motorika, izmainīta stāja un gaita,
- aleksitīmija,
- propiocepcijas un interocepcijas traucējumi,
- emociju izvirdumi (*meltdowns*) un noslēgšanās sevī (*shutdowns*), saskaroties ar nepārvaramām situācijām.

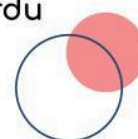
Šīs iezīmes katrā indivīdā var izpausties atšķirīgi, un ne visiem ir visas iezīmes, taču visiem cilvēkiem ar autismu ir sociālas un komunikācijas grūtības, atkārtotīga uzvedība un izmainīts sensorais jutīgums. (Tās ir arī iezīmes, kas nepieciešamas diagnozes noteikšanai.)

Paskaidrojiet doto piemēru. Šim cilvēkam ar autismu ir diezgan labas valodas prasmes, taču daudz grūtību rada izmainītais sensorais jūtīgums, ir zināmas komunikācijas un uztveres grūtības, kā arī izpildfunkciju traucējumi. Sociālā mijiedarbība ir apgrūtināta, un cilvēkam ir traucēta motorika.

8. slaidis: Grūtības ar komunikāciju un sociālo mijiedarbību

1. modulis: Vispārīga informācija par autisma spektru

- Sociālās un komunikācijas grūtības
- Sociālās izpratnes trūkums
- Grūtības ar savstarpēju sociālo un emocionālo mijiedarbību
- Grūtības attiecību veidošanā, uzturēšanā un izpratnē
- Atipiska neverbālā komunikācija
- Netipisks valodas lietojums, sākot no pilnīga mutvārdu komunikācijas trūkuma līdz netipiskiem runas modeļiem



Īsumā raksturojiet, ko autisma kontekstā nozīmē sociālas un komunikācijas grūtības.

Cilvēkiem ar autismu ir pastāvīgas grūtības uzsākt un uzturēt sociālo komunikāciju un savstarpējo sociālo mijiedarbību. Šīs grūtības katram indivīdam var izpausties ļoti atšķirīgi.

Izplatītās iezīmes:

- Sociālās apjaušanas un izpratnes trūkums, kā dēļ ir grūtības pielāgot uzvedību kontekstam,
- Grūtības sociāli mijiedarboties,
- Grūtības veidot, izprast un uzturēt attiecības,
- Atipiska neverbālā komunikācija (acu kontakta, žestu, sejas izteiksmes un ķermeņa valodas izmantošana),
- Grūtības izprast citu domas, emocijas un perspektīvas,
- Grūtības saprast citu cilvēku neverbālos signālus,
- Burtiska dzirdētā interpretācija,
- Netipisks valodas lietojums, sākot no pilnīgas runas trūkuma līdz netipiskiem runas modeļiem.

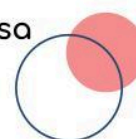
Esiet gatavs atbildēt uz jautājumiem vai minēt piemērus.

9. slaidis: Atkārtotošo uzvedība

1. modulis: Vispārīga informācija par autisma spektru

Atkārtotošo uzvedība

- Atkārtotas un stereotipiskas ķermeņa kustības
- Šaurs fokuss uz vienu vai vairākām īpašām interesēm
- Neparasta aizraušanās ar priekšmetiem, to daļām vai noteiktiem sensoriem stimuliem
- Grūtības pielāgoties jauniem apstākļiem, kas izraisa satraukumu
- Izteikta uzvedības neelastība



Paskaidrojiet, kas ir atkārtotošo uzvedība.

Atkārtotošo uzvedība var izpausties dažādos veidos, tostarp kā atkārtotas un stereotipiskas ķermeņa kustības, šaurs fokuss uz vienu vai vairākām īpašām interesēm un neparasta aizraušanās ar priekšmetiem vai priekšmetu daļām, vai noteikta veida sensoriem stimuliem.

Plašākā nozīmē atkārtotošo uzvedība ietver arī nespēju pielāgoties jauniem apstākļiem, kas izraisa satraukumu, un uzvedības rigiditāti. Tā var izpausties kā stingra pieturēšanās pie noteiktas rutīnas, stingra noteikumu ievērošana, domāšanas neelastība, kā arī izteikta stūrgalvība.

Daži atkārtotošas uzvedības piemēri:

- Stereotipiskas kustības: soļošana, šūpošanās, pirkstu klikšķināšana, plaukšķināšana ar rokām. Šīs kustības var būt arī mazāk uzkrītošas: kājas šūpošana, matu šķipsnu virpināšana, piesitieni pie virsmām;
- Vienu un to pašu skaņu atkārtošana vai vienas un tās pašas mūzikas klausīšanās atkal un atkal;
- Atkārtotas darbības ar priekšmetiem: grozīšana, apgriešana, kārtošana, pārkārtošana, likšana rindās;
- Stingras rutīnas ievērošana, piemēram, konkrēta grafika ievērošana vai noteikta rituāla veikšana pirms gulētiešanas;
- Pārmērīga pieturēšanās pie noteikumiem;

- Šauras vai fiksētas intereses.

Šajā kontekstā var arī pieminēt, ka savu šauru interešu dēļ daudzi cilvēki ar autismu ir nonākuši pie inovācijām vai cīņas par kādu mērķi. Miniet dažus slavenus cilvēkus. Piemēram, Grētu Tūnbergu (vides aktīvisms, cīņa pret klimata pārmaiņām).

10. slaidis: Izmainīts sensorais jutīgums

1. modulis: Vispārīga informācija par autismu spektru

Paaugstināts/pazemināts jutīgums uz dažādiem stimuliem visa mūža garumā:

- Gaismām
 - Skaņām un trokšņiem
 - Tekstūrām
 - Smaržām un smakām
 - Garšām
 - Temperatūrām
 - Kustību un līdzsvara maiņu
 - Iekšējiem stimuliem
- Co-funded by the European Union



Visbeidzot, aprakstot galvenās autismu iezīmes, paskaidrojiet, ko nozīmē izmainīts sensorais jutīgums.

Cilvēkiem ar autismu ir paaugstināts vai pazemināts jutīgums uz dažādiem apkārtējās vides stimuliem – gaismām, skaņām un trokšņiem, tekstūrām, smaržām, garšām, temperatūrām, kustību, līdzsvara maiņu –, kā arī uz iekšējiem stimuliem (sāpēm, badu, slāpēm u.c.). Līdz ar to cilvēkiem ar autismu var būt netipiskas reakcijas, saskaroties ar ikdienišķiem stimuliem.

Dažas lietas, kas cilvēkam ar autismu var būt ļoti nepatīkamas un izraisīt stresu:

- Mirgojošas gaismas;
- Dienasgaismas spuldzes;
- Skaļi trokšņi (motocikli, putekļu sūcēji u.c.), īpaši daudzi trokšņi vienlaicīgi;
- Apģērba birkas un noteikti audumi;
- Pieskārieni;
- Spēcīgas smaržas;

- Atsevišķi pārtikas produkti;
- Vizuāls “troksnis” (raibums utt.);
- Spilgtas krāsas;
- Kāpšana pa kāpnēm vai braukšana automašīnā;
- Karsti vai auksti laikapstākļi.

Paskaidrojiet, ka daudziem cilvēkiem ar autismu ir arī pazemināts jutīgums un viņi var meklēt papildu stimulāciju. Miniet piemērus, kā tas var izpausties:

- Īpaša aizraušanās ar gaismām, rakstiem un atspīdumiem;
- Ļoti patīk skaļa mūzika un kādas citas skaņas;
- Berzēšanās pret audumiem un materiāliem;
- Iespiešanās šaurās vietās;
- Priekšmetu un cilvēku ostīšana;
- Patīk spēcīgas garšas un pikanti ēdieni, neēdamu priekšmetu nogaršošana un ēšana;
- Augsta tolerance pret sāpēm;
- Pārmērīga lēkāšana un šūpošanās.

Cilvēkiem ar autismu parasti ir gan paaugstināta, gan pazemināta jutība pret dažādiem stimuliem, un šī jutība var mainīties dienas gaitā.

11. slaidis: Vadības funkciju traucējumi, informācijas apstrādes, uzmanības un koncentrēšanās īpatnības

1. modulis: Vispārīga informācija par autisma spektru

Traucētas vadības funkcijas:

plānošana, elastīgums, darba organizēšana, prioritāšu noteikšana, laika vadība, operatīvā atmiņa, emociju regulēšana, impulsu kontrole, sarežģītu jēdzienu izpratne

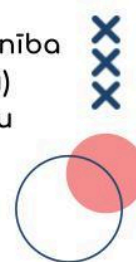
NB! Vadības funkciju traucējumi nav slinkums vai pašdisciplīnas trūkums!

Atšķirības informācijas apstrādē, uzmanības un koncentrēšanās spējās:

- Informācijas apstrāde "no apakšas uz augšu", "detālas-pirms-kopsakara"
- Monotropisms – šaurs uzmanības lauks
- Intensīvi koncentrēta uzmanība (saukta arī par hiperfokusu)
- Grūtības pārslēgt uzmanību

⇒ Eksperti jautājumos, kas viņus interesē

⇒ Grūtības saskatīt "kopainu"



Paskaidrojiet, kas ir vadības funkcijas.

Vadības funkcijas attiecas uz tādām prasmēm kā plānošana, organizēšana, operatīvā atmiņa, savaldība, impulsu kontrole, emociju regulēšana, spēja pielāgoties un citas. Cilvēkiem ar autismu ir traucētas vadības funkcijas, kas var apgrūtināt ikdienas uzdevumu veikšanu.

Miniet piemērus.

Cilvēkam ar autismu var būt grūti plānot savu dienu vai nedēļu, organizēt darbu, pāriet no viena uzdevuma uz nākamo, uzsākt kaut ko darīt, pārtraukt kaut ko darīt, regulēt emocijas un uzvedību un pielāgoties jaunai pieredzei.

Mēģiniet izskaidrot, kāds ir cilvēku ar autismu domāšanas stils un kā viņu smadzenes apstrādā informāciju, kā arī uzmanības un koncentrēšanās īpatnības. Nemiet vērā, ka cilvēki ar autismu nav monolīta grupa, tāpēc, lai gan pastāv kopīgas iezīmes, ne visi apstrādā informāciju vienādi.

- Uzmanības pievēršana detaļām. Cilvēkiem ar autismu uzmanība ir vērsta uz niansētām detaļām, viņi var pamanīt sarežģītas shēmas vai iedziļināties kāda jautājuma specifiskos aspektos.
 - Šī vērtība pret detaļām var būt ievērojama priekšrocība darba pozīcijās, kurās nepieciešama rūpīga precizitāte.

- Un otrādi – tā kā smadzenes pastāvīgi uztver tik daudz sīku nianšu, tām var būt grūti šķirot un integrēt informāciju, kas var novest pie sensoras pārslodzes. Cilvēkam ar autismu var būt arī grūtāk saskatīt “kopainu”.
- Monotropisms – intensīvs “plūsmas stāvoklis”. Cilvēkiem ar autismu uzmanība ir nevis plaši izkļiedēta, bet intensīvi koncentrēta uz šauru tēmu.
 - Pateicoties savām kaislīgajām interesēm un intensīvai uzmanības koncentrēšanai, daudzi cilvēki ar autismu ir autodidakti un viņiem ir plašas zināšanas par viņus interesējošiem tematiem.
 - Cilvēkiem ar autismu var būt grūti novirzīt uzmanību uz citiem jautājumiem vai pārslēgties starp dažādu uzdevumu veikšanu.

Dažiem cilvēkiem ar autismu var būt arī izcila ilgtermiņa atmiņa vai spēja atcerēties noteiktus faktus, notikumus vai virknes (burtu, skaitļu utt.), bet īstermiņa atmiņa vai citi informācijas apguves veidi var būt traucēti.

12. slaidis: Nevienmērīga kognitīvā attīstība, motorikas traucējumi, stājas un gaitas īpatnības

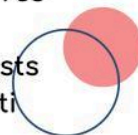
1. modulis: Vispārīga informācija par autisma spektru

Nevienmērīga kognitīvā attīstība (nelīdzens kognitīvo spēju profils)

- Cilvēkiem ar autismu bieži vien ir izteiktas, disharmoniskas stiprās un vājās puses, t.i., dažas lietas padodas izcili, bet citas - slikti
- ⇒ nevienmērīga funkcionēšana dažādās dzīves jomās
- ⇒ var gadīties, ka iepriekšēji pieņēmumi par cilvēka spējām ir kļūdaini

Traucēta motorika, stājas un gaitas īpatnības

- Lielās motorikas traucējumi: grūtības ar līdzsvaru, braukšanu ar velosipēdu, kāpšanu pa kāpnēm, stāju
- Smalkās motorikas traucējumi: grūtības sasiet kurpju auklas, aizpogāt krekļus, lietot šķēres vai turēt zīmuli
- “neparasta” gaita – neparasts soļu garums, ātrums vai citi staigāšanas parametri



Paskaidrojiet, kā autisms var ietekmēt kognitīvo attīstību, izraisot izteiktas stiprās un vājās puses.

Stiprās puses var būt, piemēram, pārsteidzoša spēja atcerēties faktus, iespaidīgs lasīšanas ātrums, izcilas matemātiskās spējas vai tehnoloģiju izpratne, ievērojams talants mūzikā, zīmēšanā vai gleznošanā.

Noteikti paskaidrojiet, ka nevienmērīgs kognitīvais profils var būt mulsinošs.

Ir būtiski apzināties, ka cilvēkiem ar autismu spējas dažādās jomās atšķiras. Piemēram, cilvēks ar labām valodas un runas spējām un augsti attīstītu intelektu joprojām var saskarties ar lielām organizēšanas un plānošanas grūtībām, būt ļoti jutīgs pret skaļiem trokšņiem vai arī viņam var būt specifiski mācīšanās traucējumi, piemēram, diskalkulija.

Pieminiet savanta sindromu.

Tas ir rets stāvoklis, kad cilvēkam piemīt patiesi izcilas spējas kādā konkrētā jomā, piemēram, informācijas iegaumēšanā, rēķināšanā, mūzikā vai mākslā, bet šīs spējas ievērojami pārsniedz to, kas atbilst viņa vispārējam kognitīvo funkciju līmenim. "Lietus cilvēks" (no filmas "Rain Man") ir labi zināms piemērs.

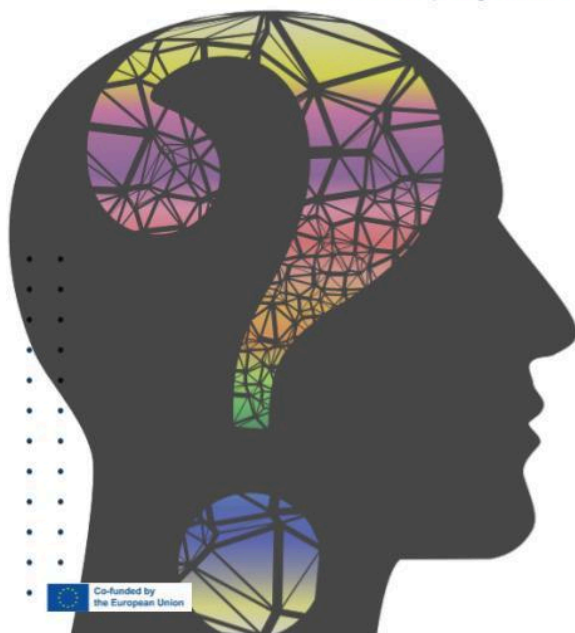
Pārliecinieties, vai klausītāji ir sapratuši, ka savanta sindroms ir reta parādība un lielākā daļa cilvēku ar autismu nav tādi kā "lietus cilvēks"!

Izglītojiet par lielās un smalkās motorikas traucējumiem un stājas un gaitas īpatnībām.

Cilvēkiem ar autismu var būt atipiska kustību maniere. Viņiem var būt grūtības ar koordināciju (dispraksija). Var būt traucēta gan lielā motorika, izraisot fizisku neveiklību un grūtības veikt noteiktus uzdevumus, kuru veikšanai nepieciešama spēja noturēt līdzsvaru un stabila stāja, gan arī smalkā motorika. Papildus cilvēkiem ar autismu var būt "neparasta" gaita, kas katram indivīdam var izskatīties atšķirīgi. Piemēram, soļu platums var būt neparasti īss vai garš, gaita var būt "atpērīga", cilvēks var staigāt uz pirkstgaliem, iešanas ātrums var būt saraustīts, cilvēks var pēkšņi sākt skriet vai palēkties.

13. slaidis: Aleksitīmija, propriocepcijas un interocepcijas traucējumi

1. modulis: Vispārīga informācija par autisma spektru



Aleksitīmija, propriocepcijas un interocepcijas traucējumi

- Grūtības atpazīt savas vai citu emocijas
- Grūtības uztvert sava ķermeņa atrašanās vietu, darbības un kustības
- Grūtības atpazīt un reaģēt uz iekšējām sajūtām: sāpēm, slāpēm, badu, spēcīgu emociju fiziskām izpausmēm utt.

Daudziem cilvēkiem ar autismu ir aleksitīmija. Šis rādītājs var sasniegt pat 50% (dažādos avotos aplēses atšķiras). Aleksitīmija ir nespēja atpazīt savas vai citu cilvēku emocijas, kā arī tās paust.

Daļai cilvēku ar autismu var būt traucēta propriocepcija, un viņiem var būt grūtības apstrādāt un integrēt sensoro informāciju, kas saistīta ar viņu ķermeņa ārējo stāvokli un kustībām. Savukārt interocepcija attiecas uz iekšējām sajūtām un signāliem – fiziskiem un emocionāliem. Cilvēks ar autismu, kuram ir grūtības ar interocepciju, var neatpazīt, kad viņš ir izsalcis, izslāpis, noguris, kad viņam ir jāiet uz tualeti vai kad izjūt spēcīgu emociju ķermeniskos aspektus (piemēram, dusmu vai bailu). Interocepcija parasti ir saistīta ar aleksitīmiju.

14. slaidis: Grūtības regulēt emocijas – emociju izvirdumi (*meltdowns*) un noslēgšanās sevī (*shutdowns*)

Iepazīstiniet klausītāju ar emociju izvirdumiem (*meltdowns*) un noslēgšanos sevī (*shutdowns*).


Meltdowns un *shutdowns* ir divas spēcīgas reakcijas, kas raksturīgas cilvēkiem ar autismu, saskaroties ar neizturamām situācijām. Biežākie cēloņi ir sensora pārslodze, izmaiņas rutīnā, nesamērīgas prasības un komunikācijas grūtības. *Meltdown* ir intensīvs emociju uzliesmojums, kas var ietvert paniku, kliegšanu, raudāšanu un paškaitējošu uzvedību. Šīs lēkmes parasti beidzas, tiklīdz vairs nav neizturamo stimulu/stresoru. *Shutdown* laikā cilvēks ar autismu var kļūt nereaģējošs, sevī noslēgts,

nekustīgs vai izskatīties emocionāli "atslēdzies" no ārpasaules. Lai atietu no *shutdown*, var paiet ilgāks laiks.


Ko darīt?

- Labākais *meltdown* un *shutdown* risinājums ir profilakse – stresa un pārslodzes mazināšana.
- *Meltdown* gadījumā vislabāk ir nodrošināt mierīgu vidi, lai cilvēks varētu atgūties. Samaziniet prasības un traucējošos stimulus. Runājiet lēni, klusā balsī. Paskaidrojiet, kas notiks tālāk. Nepieskarieties cilvēkam un nemēģiniet skaidroties un strīdēties.

15. slaidis: Mīti un maldīgi priekšstati



Mīti un maldīgi priekšstati



Autisms ir slimība.	Tikai bērniem ir autisms.	Tikai zēniem un vīriešiem var būt autisms.	Cilvēkiem ar autismu nav jūtu un trūkst empātijas.	Cilvēki ar autismu ir vientuļnieki un nevēlas socializēties.
Cilvēkiem ar autismu vai nu ir intelektuāli traucējumi, vai arī viņi ir ģēniji.	Visiem cilvēkiem ar autismu padodas STEM priekšmeti.	Mēs visi esam autisma spektrā.	Vakcīnas izraisa autismu.	Autisms tiek diagnosticēts pārāk bieži.
Visiem nerunājošiem cilvēkiem ar autismu ir intelektuāli traucējumi.	Nerunājoši/daļēji runājoši cilvēki ar autismu nesaprot, kas viņiem tiek teikts.		Atkārtotas ķermeņa kustības ir nepieņemamas, un tās vajag pārtraukt un ierobežot.	

Nolasiet un atspēkojiet mītus.

Autisms ir slimība: Autisms nav ne slimība, ne kaite, bet gan neiroatšķirība. Cilvēkiem ar autismu smadzenes darbojas atšķirīgi no smadzenēm, kādas ir cilvēkiem, kuriem nav autisms. Var teikt, ka cilvēkiem ar autismu ir atšķirīga operētājsistēma. Daži savu autismu uzskata tikai par atšķirību, bet daudzi citi identificējas kā cilvēki ar funkcionāliem traucējumiem/invaliditāti. Katrs cilvēks ar autismu pats nosaka, kā viņš izjūt savu stāvokli.

Autisms ir tikai bērniem: Autisms ir stāvoklis visa mūža garumā, bet raksturīgās iezīmes parādās attīstības periodā, tāpēc parasti diagnozi nosaka bērnībā. Diagnozi var noteikt arī pusaudža vai

pieaugušā vecumā. Dažas autisma novērojamās izpausmes (uzvedības īpatnības) mēdz kļūt mazāk izteiktas, indivīdam kļūstot vecākam, vai arī laika gaitā tās var iemācīties "maskēt" vai kompensēt.

~~Tikai zēniem un vīriešiem ir autisms.~~ Ilgu laiku tika uzskatīts, ka autisms ir galvenokārt zēniem un ka autisms meitenēm ir ļoti reta parādība. Meitenes un sievietes ar autismu, īpaši tās, kurām nav intelektuālās attīstības traucējumu, bieži neatbilst autisma stereotipiem un nesaņem diagnozi. Jaunākās aplēses liecina, ka vīriešu un sieviešu ar autismu skaita attiecība ir 3:1.

~~Cilvēkiem ar autismu trūkst jūtu un empātijas.~~ Cilvēki ar autismu izjūt tādas pašas emocijas kā cilvēki bez autismu. Tomēr viņi savas jūtas var paust atšķirīgi vai arī viņu mīmika un žesti var neatbilst viņu emocijām. Turklāt lielai daļai cilvēku ar autismu ir aleksitīmija, kas apgrūtina viņu spēju identificēt un nosaukt savas emocijas.

~~Cilvēki ar autismu ir vientuļnieki, kurus neinteresē socializēšanās.~~ Cilvēkiem ar autismu var būt daudz grūtāk socializēties un iegūt draugus, taču lielākā daļa cilvēku ar autismu vēlas draugus un attiecības. Daudzi atzīst, ka jūtas vientuļi.

~~Visiem cilvēkiem ar autismu padodas matemātika un citi STEM priekšmeti.~~ Tāpat kā cilvēkiem bez autismu, arī cilvēkiem ar autismu var būt savi talanti, stiprās puses un aizraušanās. Dažus cilvēkus ar autismu patiesi aizrauj matemātika un skaitļi, savukārt daudziem citiem var slikti padoties matemātika, bet viņi var būt īpaši talantīgi mākslā, literatūrā vai kādā citā disciplīnā.

~~Cilvēkiem ar autismu ir vai nu intelektuāli traucējumi, vai arī viņi ir ģēniji.~~ Cilvēkiem ar autismu var būt visdažādākās intelektuālās spējas.

~~Visiem nerunājošiem cilvēkiem ar autismu ir dziļi intelektuāli traucējumi.~~ Lai gan nerunājošiem cilvēkiem ar autismu biežāk ir arī intelektuālās attīstības traucējumi, ir svarīgi nerunājoša cilvēka spējas nenovērtēt par zemu un izpētīt dažādas alternatīvas saziņas metodes, kas var ietvert zīmju valodu, attēlu kartītes, *text-to-speech* ierīces (runu ģenerējošas iekārtas) un dažādas citas augmentatīvās un alternatīvās komunikācijas (AAK) ierīces. Nerunājošu cilvēku ar autismu tiesību aizstāvji uzsver, ka nespēj runāt motoru, nevis kognitīvu traucējumu dēļ. Izmantojot pareizos atbalsta rīkus, nerunājošs cilvēks var izteikt savas vajadzības un vēlmes un pilnībā izmantot savu potenciālu. Turklāt nespēšana runāt ne vienmēr nozīmē būšanu neverbālam. Daudzi nerunājoši

cilvēki ar autismu saziņā izmanto vārdus – viņi iemācās lasīt, rakstīt vai drukāt, lietot datoru un dažos gadījumos pat uzrāda vērā ņemamus panākumus mācībās.

~~Nerunājoši vai minimāli runājoši cilvēki ar autismu nesaprot, kas viņiem tiek teikts.~~ Tas, ka kāds cilvēks nerunā nemaz vai izmanto tikai ierobežotu vārdu krājumu, nenozīmē, ka viņš nesaprot. Daudziem nerunājošiem cilvēkiem ar autismu ir neskarta receptīvā valoda, kas nozīmē, ka viņi spēj saprast citu teikto.

~~Atkārtotas ķermeņa kustības ir nepieņemamas, un tās ir jānovērš.~~ Atkārtotas ķermeņa kustības ir raksturīga autismā iezīme. Tās pilda svarīgas funkcijas, piemēram, sevis nomierināšanas un pašregulācijas funkcijas, tāpēc tās nav jānovērš. Tomēr reizēm tās var būt pārmērīgas vai paškaitējošas. Šādā gadījumā vislabāk ir atrast satraukuma cēloni, novērst to un/vai novirzīt cilvēka uzmanību uz kaut ko citu, kā arī ierādīt citus sevis nomierināšanas paņēmienus.

~~Vakcīnas izraisa autismu.~~ Ir veikti daudzi pētījumi, un teorija, ka autismu izraisa vakcīnas, ir zinātniski atspēkota. Turklāt ir atklāts, ka pētījums, kas sākotnēji popularizēja šo ideju, apzināti tika balstīts uz kļūdainiem datiem. Skaidrs autismā cēlonis nav noskaidrots, taču tiek uzskatīts, ka iemesls ir ģenētisku un vides faktoru kombinācija.

~~Autisms tiek diagnosticēts pārāk bieži.~~ Kad 1943. gadā autisms tika aprakstīts pirmo reizi, to uzskatīja par retu parādību. Pašlaik tiek lēsts, ka 1-2% pasaules iedzīvotāju ir autisms. Diagnožu skaita pieaugumu izraisījusi labāka izpratne par autismu un tā labāka atpazīšana, kā arī paplašināti diagnostikas kritēriji.

~~"Mēs visi esam autismā spektrā."~~ Dažas uzvedības izpausmes un iezīmes, kas vairāk raksturīgas cilvēkiem ar autismu, dažādā pakāpē var novērot arī plašākā sabiedrībā. Taču tas, ja kādam piemīt dažas no šīm iezīmēm (piemēram, nepatīk saviesīgās sarunas (*small talk*) vai ir padziļināta aizraušanās ar kādu šauru tematu), vēl nenozīmē, ka cilvēks ir "mazliet autismā spektrā". Lai noteiktu autismā diagnozi, ir nepieciešams rūpīgs izvērtējums, un cilvēkiem, kuri atbilst diagnostikas kritērijiem, ir specifiskas grūtības, kas būtiski ietekmē viņu ikdienas funkcionēšanu. Teiciens "mēs visi esam autismā spektrā" trivializē cilvēku ar autismu unikālās pieredzes un noniecina grūtības, ar ko viņi saskaras.

Aptuveni 20 % cilvēku ar autismu ES ir nodarbināti.
(Autism Europe, 2024)



- Aizspriedumi saistībā ar pieņemšanu darbā
- Nav karjeras izaugsmes iespēju
- Netaisnīgs darba novērtējums
- Pielāgojumu atteikšana
- Informētības un atbalsta trūkums



Tiek lēsts, ka Eiropas Savienībā nodarbināti ir aptuveni 20% cilvēku ar autismu. (Autism Europe, 2024)

Cilvēki ar autismu saskaras ar daudziem šķēršļiem nodarbinātības jomā:

- Darba devējiem ir aizspriedumi saistībā ar viņu pieņemšanu darbā. Lai gan daudziem cilvēkiem ar autismu ir zināšanas un prasmes, kas nepieciešamas darbam, viņiem var trūkt komunikācijas un pārliecināšanas prasmju, viņi var nebūt "komandas spēlētāji", tādējādi neatbilstot stereotipiskajam priekšstatam par "labu darbinieku", un darba devēji viņus var neizraudzīties darbam.
- Cilvēkiem ar autismu var trūkt karjeras izaugsmes iespēju, neraugoties uz viņu ieguldījumu un kvalifikāciju.
- Viņu padarītais darbs var tikt netaisnīgi novērtēts, neņemot vērā grūtības, ar ko viņi saskaras darbavietā.
- Darba devēju atsakās nodrošināt nepieciešamos pielāgojumus un izpratnes trūkums par autismu darbavietā.
- Dažos gadījumos uzņēmumi pieņem darbā cilvēkus ar autismu tikai tādēļ, lai piepildītu cilvēku ar invaliditāti nodarbināšanas kvotas, un nepiedāvā reālistiskas karjeras iespējas vai nepieciešamos pielāgojumus.

=> Sekas ir mazvērtības sajūta un patstāvības trūkums!

17. slaidis: Izaicinājumi, ar ko cilvēki ar autismu saskaras darbavietā: Grūtības savstarpējā saskarsmē un komunikācijā, sensorie apsvērumi

1. modulis: Vispārīga informācija par autisma spektru


Izaicinājumi darbavietā


Izaicinājumi sociālajā un komunikācijas jomā

- Darba intervijas
- Nerakstītu noteikumu un gaidu izpratne
- Izpratne par uzņēmuma hierarhiju un autoritāti
- Saziņa ar klientiem
- Attiecību veidošana ar kolēģiem
- Apmainīšanās pieklājības frāzēm (*small talk*) un tērzēšana

Sensorie apsvērumi

- Pārsātināta, nepieejama vide ⇒ Sensora pārslodze



Co-funded by the European Union

Paskaidrojiet, kādas sociālās un komunikācijas grūtības var rasties cilvēkiem ar autismu darba vietā.

Cilvēki ar autismu bieži atzīst, ka viņiem sagādā grūtības piedalīšanās komandas stiprināšanas (*teambuilding*) un citās sociālajās aktivitātēs, attiecību veidošana ar kolēģiem, nerakstītu noteikumu un gaidu izprašana, uzņēmuma hierarhijas un autoritātes izprašana, piedalīšanās grupu pasākumos, komunikācija ar klientiem, saviesīgās sarunas (*small talk*), kā arī nepieciešamība saņemt un veikt telefona zvanus.

Paskaidrojiet sensoros apsvērumus HoReCa nozarē.

Izmainīts sensorais jutīgums var padarīt daudzas vides nepanesamas un nepieejamas personām ar autismu. Šādās vidēs cilvēki ar autismu nespēj koncentrēties uz darba uzdevumiem, izjūt ciešanas, sensoru pārslodzi un pat fiziskas sāpes. Tas var izraisīt emociju izvirdumu (*meltdown*) vai noslēgšanos sevī (*shutdown*).

Viesmīlības nozarē visas maņu sistēmas var saņemt ļoti daudz informācijas vienlaicīgi.

Miniet piemēru.

Iedomāsimies kafejnīcu. Tajā ir daudz skaņu, daudz, ko redzēt, daudz smaržu, gaismas ķermeņu, garšu un tekstūru:

- Fona mūzika, glāžu un galda piederumu džinkstēšana, cilvēku čalošana, kafijas automāta rūkšana, ventilācijas šņākšana;
- Rakstainas, raibas flīzes uz grīdas, krāsaini trauki, puķu podi un plakāti, juceklīgiem burtiem uzrakstīta ēdienkarte uz tāfeles;
- Mirgojošas gaismas virs galdiem un sveču liesmiņas, kas dreb vēja pūsmā;
- Visā telpā smaržo svaigi pagatavota kafija, pa vidu jūtams dārzeņu zupas un Taizemes karija aromāts no pusdienu ēdienkartes;
- Ir savāda sajūta, pieskaroties tasītēm, kas no ārpuses vēl ir slapjas, vai galda piederumiem – dažas dakšiņas ir nepanesami karstas, tieši no trauku mazgājamās mašīnas, citas – metāliski aukstas;
- Var nākties sarunāties ar klientiem vai kolēģiem, pievienojot arī sociālo informāciju un papildu kognitīvo slodzi.

Pajautājiēt klausītājiem, kā viņi jūtas šādā vidē. Kā varētu justies cilvēks ar autismu?

18. slaidis: Izaicinājumi, ar ko cilvēki ar autismu saskaras darbavietā: Stabilitātes, rutīnas un skaidru prasību trūkums, veselības problēmas


1. modulis: Vispārīga informācija par autisma spektru

Stabilitātes, rutīnas un skaidru prasību trūkums

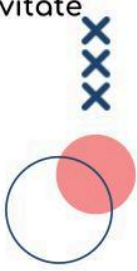
- Neskaidri norādījumi
- Izmaiņas darba kārtībā
- Pārtraukumi un iejaukšanās darba norisē
- Uzmanības pārslēgšana un vairāku uzdevumu veikšana vienlaikus (*multi-tasking*)

Veselības problēmas

- Autiska izdegšana
- Trauksme un depresija



stress un
trauksme ⇒
nevienmērīga
produktivitāte



Co-funded by the European Union

Izskaidrojiet, ka cilvēki ar autismu var justies ļoti trauksmaini un apjukuši savā darbā (bez nepieciešamajiem pielāgojumiem), kas var izraisīt spēku izsīkumu un zemu produktivitāti.

Cilvēkiem ar autismu var būt grūti iekļauties tipiskā darba ritmā, kā arī saprast, kas no viņiem tiek gaidīts. Neskaidri norādījumi var izraisīt trauksmi un apjukumu. Izmaiņas rutīnā var izraisīt stresu. Turklāt pārtraukumi vai tas, ja kāds iejaucas, var būt nepatīkami, jo ir grūti atgriezties pie veicamā darba – šauri fokusētās uzmanības dēļ cilvēkiem ar autismu ir grūti pārslēgt uzmanību un veikt vairākus uzdevumus vienlaikus (veikt t.s. *multitasking*). Tā kā ikdiena ir tik stresaina, cilvēkiem ar autismu var būt arī svārstīgs enerģijas līmenis un svārstīga tolerance pret sensoriem stimuliem, kas var radīt grūtības būt konsekventam darba produktivitātē.

Iepazīstiniet klausītājus ar maskēšanās un autiskās izdegšanas jēdzieniem. Miniet trauksmi un depresiju.



Cilvēkiem ar autismu var būt ļoti nogurdinoši censties neatpalikt no tipiskām prasībām. Ikdienu dzīves prasības var būt spējām neatbilstošas, un daudziem cilvēkiem ar autismu ir grūti tikt ar visu galā. Rezultātā cilvēki ar autismu bieži atzīst, ka pēc it kā ikdienišķu lietu veikšanas jūtas pilnībā iztukšoti.

Turklāt daudzi cilvēki ar autismu, īpaši tie, kuriem nav intelektuālās attīstības traucējumu, jūtas spiesti "maskēt" un slēpt savas atšķirības, cenšoties atdarināt tipisku uzvedību. Laika gaitā ikdienas dzīves prasību un maskēšanās radītā spriedze var novest pie autiskas izdegšanas. "Autiska izdegšana ir sindroms, kas konceptualizēts kā sekas pastāvīgai neatbilstībai starp ikdienas stresoriem un prasībām un indivīda spējām, nesaņemot atbilstošu atbalstu. To raksturo visaptverošs, ilgstošs (parasti 3+ mēnešus) spēku zudums, funkciju zudums un samazināta tolerance pret stimuliem." (The National Autistic Society, 2022)

Papildus daudz daudziem cilvēkiem ar autismu var rasties psihiskās veselības traucējumi, visbiežāk trauksmes spektra traucējumi un depresija.

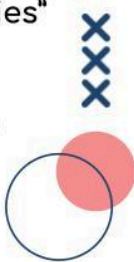
19. slaidis: Izaicinājumi, ar ko cilvēki ar autismu saskaras darbavietā: Eiblisms un diskriminācija

1. modulis: Vispārīga informācija par autisma spektru

Eiblisms un diskriminācija

- Autismu apvij mīti un stereotipi
- Sabiedrībai trūkst izpratnes par autismu
- Autiska uzvedība ir stigmatizēta
- Cilvēki ar autismu jūtas spiesti "maskēties"
- Mikroagresija un nīrgāšanās
- Pieņēmumi par cilvēkiem ar autismu kā nekompetentiem
- Izolācija un atstumtība



Runājiēt par eiblisma un diskriminācijas izpausmēm, ar kurām cilvēki ar autismu saskaras darbavietā.

Neraugoties uz ievērojamo progresu zinātniskajā izpratnē, gan pētniekiem, gan plašākai sabiedrībai vēl ir daudz jāmācās par autiskā spektra traucējumiem, jo tie joprojām ir salīdzinoši slikti izprasti un apvīti ar mītiem un stereotipiem. Sabiedrībai ievērojami trūkst izpratnes par autismu, un daudzi cilvēki ar autismu saskaras ar mobingu, eiblismu un diskrimināciju, tostarp darbavietā. Bieži vien cilvēki ar autismu citiem neatklāj savu diagnozi, baidoties no diskriminācijas, un cenšas izskatīties pēc iespējas ne-autiski, kas ilgtermiņā ir kaitīgi.

Savas uzvedības un komunikācijas stila dēļ cilvēki ar autismu darbavietā var kļūt par iebiedēšanas, kaitināšanas vai izsmiekla objektu. Daudzi jūtas spiesti apspiest atkārtoto uzvedību, jo īpaši atkārtotas ķermeņa kustības un citus "dīvainus" paradumus. Patiesībā atkārtotas ķermeņa kustības cilvēkiem ar autismu palīdz regulēt nervu sistēmu, noturēt uzmanību, koncentrēties un mazināt sensoru pārslodzi.

Pat ja darbinieku ar autismu neapceļ tiešā veidā, viņš tomēr var saskarties ar mikroagresiju, piemēram, neiejūtīgām piezīmēm, aizskarošiem jokiem vai nīrgāšanos. Daudziem cilvēkiem ar autismu ir grūti "lasīt starp rindiņām" vai saprast jokus, un viņi var nemaz nesaprast, ka tiek izsmieti. Turklāt cilvēkiem ar autismu var būt ļoti grūti sevi aizstāvēt sociālo un komunikācijas grūtību dēļ.

Arī darba devēji, vadītāji vai kolēģi, kuriem nav autisms, var nepietiekami novērtēt darbinieka ar autismu spējas un nedelegēt viņam kādus darba uzdevumus vai projektus, lai gan viņš būtu spējīgs tos izpildīt. Turklāt darbinieki, kam nav autisms, var pieņemt, ka viņu kolēģi ar autismu nesaprot, kas viņiem tiek teikts, un nerunāt ar viņiem tieši. Tas var novest pie tā, ka darbinieks tiek izslēgts no svarīgām sarunām un sociālajām mijiedarbībām darbavietā un zaudē iespēju dalīties ar idejām un pieņemt lēmumus, kā rezultātā var rasties izolētības un vilšanās sajūta.




20. slaidis: Saprātīgi pielāgojumi: Saprātīgi pielāgojumi sociālajā mijiedarbībā

Saprātīgi pielāgojumi

Visbūtiskākā ir individuāla, uz personu vērsta pieeja!

Pielāgojumi sociālajā un komunikācijas jomā

- Koncentrēšanās uz cilvēka prasmēm un pieredzi
- Alternatīvas saziņas metodes
- Tieša vēršanās pie personas
- Vairāk laika atbildēm
- Tieša un skaidra saziņa bez atvērtiem jautājumiem un tēlainiem izteikumiem
- Nav negaidītu telefona zvanu
- Iepriekš sagatavoti sociālie stāsti
- Vadītāju un kolēģu apmācība



Atgādiniet, ka ikviens cilvēks ar autismu ir atšķirīgs.

Galvenais ir izmantot uz personu vērstu pieeju! Ne katram cilvēkam ar autismu būs nepieciešami vieni un tie paši pielāgojumi. Diviem cilvēkiem ar autismu var būt nepieciešami pilnīgi atšķirīgi pielāgojumi.

- Uzsāciet atklātu dialogu par darbinieka stiprajām pusēm, grūtībām un vēlmēm darbavietā un kopīgi izstrādājat piemērotu pielāgojumu plānu.
- Konkrēti, pajautāriet par sensoro jutīgumu – kāda veida skaņas, gaismas, tekstūras vai smaržas darbiniekam rada pārlietu lielu stresu.
- Pajautāriet par grūtībām sociālajā saskarsmē – vai cilvēkam ir grūtības saprast sociālos mājienus vai tēlainu valodu, vai daži saskarsmes veidi rada īpašu satraukumu.

- Pajautājiert par vadības funkciju traucējumiem.
- Iepazīstiet jauno darbinieku, pajautājot par viņa īpašajām interesēm.

Nemiet vērā cilvēka ierobežojumus un rēķinieties ar to, ka daži uzdevumi vai amati var būt nepiemēroti. Atrodiet uzdevumus, kas atbilst darbinieka stiprajām pusēm un interesēm. Cilvēkiem ar autismu parasti labi padodas darbi, kuros nepieciešama rūpība, uzticamība un protokolu ievērošana, piemēram, darbs ar dokumentiem, inventarizāciju veikšana, ēdiena gatavošana vai tīrības standartu ievērošanas uzraudzība.

Nodrošiniert apmācības un pastāvīgu atbalstu, lai palīdzētu darbiniekam justies pašpārliecinātam savā darbā. Cilvēki ar autismu parasti jaunos apstākļos ļoti satraucas, tāpēc ir svarīgi dot laiku, lai viņi pakāpeniski attīstītu savas prasmes.

Atgādiniet, ka saskarsmes un komunikācijas grūtības ir viena no galvenajām autisma iezīmēm. Sniedziet padomus un ieteikumus, kā sazināties ar cilvēku ar autismu.

- Cilvēkiem ar autismu saskarsme ar jauniem cilvēkiem var būt satraucoša un trauksmi izraisoša pieredze. Darba intervijā viņi var nepietiekami labi sevi prezentēt. Uzdodiet skaidrus jautājumus par kandidāta iepriekšējo pieredzi, izglītību un gaidām no darba.
- Kā personāla atlases speciālists koncentrējieties uz kandidāta prasmēm un pieredzi, kas tieši nepieciešama darbam.
- Dodiet vairāk laika atbilžu apdomāšanai un piedāvājiert izmantot alternatīvas saziņas metodes, piemēram, e-pastu vai ziņapmaiņas pakalpojumus.
- Saskarsmē izvairieties no atvērtiem jautājumiem, neskaidri formulētām domām, sarkasma un tēlainiem izteikumiem. Centieties, lai Jūsu vēstījums būtu pēc iespējas skaidrāks.
- Uzrunājiert personu tieši. Ja personai ir grūtības ar runāšanu, dodiet tai vairāk laika vai veiciniet rakstisku saziņu. Esiet pacietīgs.
- Apsveriet alternatīvas tradicionālajām darbinieku sapulcēm vai kopīgiem pasākumiem, piemēram, sniedziet rakstiskus atjauninājumus vai sazinieties tiešsaistē.
- Piedāvājiert uzturēt kontaktu, izmantojot e-pastu vai ziņapmaiņas pakalpojumus, nevis tālruņa zvanus. Negaidīts tālruņa zvans var būt satraucošs, jo strauji jāpārslēdz uzmanība. Kā alternatīvu varat ieplānot zvanu noteiktā stundā.
- Sagatavojiert sociālos stāstus saziņai ar klientiem. Neaizmirstiet iekļaut norādījumus neparedzētām situācijām (piemēram, ar ko sazināties ārkārtas gadījumā vai ja kaut kas nav skaidrs).

- Nodrošiniet apmācības un atbalstu vadītājiem un kolēģiem par to, kā efektīvi sazināties ar darbiniekiem ar autismu.

21. slaidis: Saprātīgi pielāgojumi: Organizēta vide, skaidra komunikācija un atgriezeniskās saites sniegšana

1. modulis: Vispārīga informācija par autisma spektru

Organizēta vide, skaidra komunikācija un atgriezeniskās saites sniegšana

- Vizuālie palīgīdzekļi: grafiki, kontrolsaraksti, kalendāri, lietotnes
- Skaidri formulētas prasības
- Rakstiskas instrukcijas
- Sarežģītu uzdevumu sadalīšana daļās
- Nemainīga darba kārtība
- Noteikts darba grafiks ar ieplānotiem pārtraukumiem
- Konstruktīva atgriezeniskā saite



Paskaidrojiet grūtības, kas cilvēkiem ar autismu var rasties vadības funkciju traucējumu dēļ, kā arī nepieciešamību pēc rutīnas un paredzamības. Piedāvājiat padomus un risinājumus.

Cilvēki ar autismu bieži vien rod mierinājumu rutīnā un paredzamībā. Ir ļoti svarīgi nekavējoties brīdināt par izmaiņām un paskaidrot, kas notiks. Vizuālie palīgīdzekļi var būt noderīgi, jo tie nodrošina skaidru situācijas izpratni, un strukturēta darba vide var palīdzēt mazināt trauksmi un veicināt produktivitāti. Izstrādājiat skaidru izklāstu par savām gaidām no darbinieka un sniedziat darba instrukcijas, izmantojot rakstiskus vai vizuālus palīgīdzekļus, piemēram, grafikus, kontrolsarakstus, kalendārus un mobilās lietotnes. Ir svarīgi cilvēkam palīdzēt noteikt prioritātes un sadalīt lielākus uzdevumus mazākos. Varat arī sadalīt sarežģītu informāciju sīkāk, lai to būtu vieglāk uztvert. Esiet gatavs atbildēt uz jautājumiem un vajadzības gadījumā sniegt paskaidrojumus.

Daudziem cilvēkiem ar autismu ir grūtības ar laika plānošanu un koncentrēšanos. Dažreiz viņiem ir grūtības pārslēgt uzmanību un viņi ir tik dziļi koncentrējušies uz darbu, ka aizmirst paņemt pārtraukumu. Citiem cilvēkiem ir pavadošs uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindroms (UDHS), un viņiem ir nepieciešama palīdzība, lai nenovirzītos no darāmā darba. Var noderēt detalizēts grafiks ar ieplānotiem pārtraukumiem. Viens no populārākajiem laika plānošanas paņēmieniem ir

Pomodoro metode. Šo tehniku pagājušā gadsimta 80. gados izveidoja Frančesko Kirilo (*Francesco Cirillo*). Būtībā tā paredz 25 minūtes mērķtiecīga darba, kam seko obligāts 5 minūšu pārtraukums. Pēc katriem četriem mērķtiecīga darba cikliem ir jāpaņem ilgāks pārtraukums – 25-30 minūtes. Ieplānoti pārtraukumi un vizuāli norādījumi var palīdzēt arī cilvēkiem ar autismu, kuriem ir grūtības ar propriocepciju vai interocepciju, atcerēties, ka ir nepieciešams izstaipīties, pakustēties, aiziet uz tualeti vai padzerties ūdeni.

Visbeidzot, sniedziet konstruktīvu atgriezenisko saiti par darbinieka darbu, vajadzības gadījumā sniedzot papildu norādījumus.

22. slaidis: Saprātīgi pielāgojumi: Sensorie apsvērumi un elastība



1. modulis: Vispārīga informācija par autisma spektru

Sensorie apsvērumi un elastība

- Sensorie palīgīdzekļi
- Apgaismojums: nē mirgojošām gaismām, spilgtām gaismām, zibsnījošām diodēm, stroboskopam
- Atsevišķa klusa telpa
- Ērta, patīkama uniforma
- Laba ventilācija, mazgāšanas līdzekļi bez smaržvielām
- Daudzveidīga ēdienkarte
- Papildu pārtraukumi, mazāka darba slodze



Izglītojiet apmācību dalībniekus par pielāgojumiem, kas padarītu vidi cilvēkiem ar autismu pieejamāku.

Nemot vērā to, ar cik daudziem un dažādiem sensoriem stimuliem jāsaskaras, darbojoties HoReCa nozarē, ir ļoti svarīgi ņemt vērā darbinieku ar autismu sensorās vajadzības, lai radītu patīkamu darbavietu gan darbiniekiem, gan arī klientiem.

Ja nepieciešams, mudiniet darbiniekus izmantot sensoros palīgīdzekļus, piemēram, trokšņus slāpējošas austiņas vai ausu aizbāžņus, un izveidojiet klusu telpu, kur darbinieki var atpūsties un atgūties. Visā darbavietā pēc iespējas vairāk izmantojiet dabisko apgaismojumu. Nodrošiniet vairākus mākslīgās gaismas avotus. Apsveriet iespēju uzstādīt spilgtuma regulatorus (dimmerus).

Pārliecinieties, ka darba vidi esat iekārtojis bez raustīgām gaismām, spilgtām griestu lampām, mirgojošām LED zīmēm, stroboskopa un dienasgaismas spuldzēm. Iekārtojiet zonas ar samazinātu apgaismojumu un trokšņiem

Ja darbiniekiem ir jāvalkā formas tērpi, centieties nodrošināt ērtus apģērbus no patīkamiem audumiem bez birkām un raupjām vīlēm vai pieļaujiet saprātīgu to aizvietošanu vai pielāgošanu. Dažiem cilvēkiem ar autismu ir grūtības ar termoregulāciju, un viņiem var būt paaugstināta vai pazemināta jutība pret karstu vai aukstu temperatūru. Pārliecinieties, ka formas tērpu var pielāgot, lai tas atbilstu darbinieka vajadzībām.

Papildus cilvēkiem ar autismu var būt paaugstināta jutība pret specifiskām smaržām, piemēram, spēcīgiem ēdiena gatavošanas aromātiem un tīrīšanas līdzekļiem vai mazgāšanas līdzekļiem ar kodīgu aromātu. Ierīkojiet labu ventilācijas sistēmu un sagādājiet mazgāšanas līdzekļus bez smaržvielām.

Daudziem cilvēkiem ar autismu ir arī ierobežota ēdienkarte (dažādu iemeslu dēļ). Piedāvājiet daudzveidīgu ēdienkarti, lai apmierinātu darbinieku vajadzības un vēlmes – turklāt plaša ēdienkarte noderēs ne tikai darbiniekiem, bet arī piesaistīs klientus, kas ievēro īpašas diētas. Padomājiet, vai ir pieejamas dažādas garšas, tekstūras un dažādi porciju noformējumi.

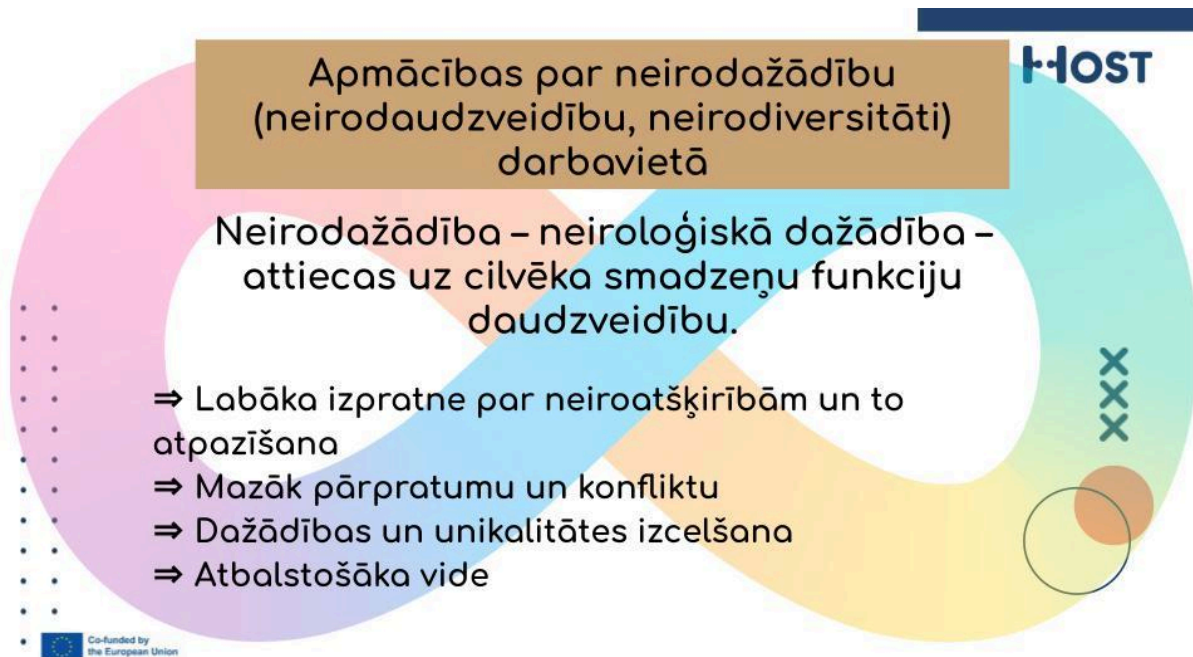
Visbeidzot, nodrošiniet apmācības un atbalstu vadītājiem un kolēģiem par to, kā radīt jutīgām maņām draudzīgu vidi. Piedāvājiet resursus un norādījumus par to, kā atpazīt un reaģēt, ja kolēģim iestājusies sensora pārslodze.

Atgādiniet klausītājiem, ka cilvēkiem ar autismu ir grūtības iekļauties tipiskā darba ritmā un var būt nepieciešams vairāk elastības.

Lai gan maiņas laikā ieplānotie pārtraukumi var palīdzēt darbiniekiem izvairīties no sensoras pārslodzes, ir svarīgi pieļaut papildu pārtraukumus un elastīgu darba grafiku, ja nepieciešams. Dažos gadījumos būtu lietderīgi (ja iespējams) ļaut cilvēkam strādāt no mājām savā tempā. Arī darba slodzes vai darba laika samazināšana var palīdzēt mazināt spēku izsīkumu un novērst izdegšanu.

Vēl jāpiebilst, ka daudziem cilvēkiem ar autismu patīk monotons darbs, taču ir svarīgi arī nodrošināt iespēju variēt darba uzdevumus, īpaši cilvēkiem ar pavadošu uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindromu (UDHS), lai noturētu interesi un palielinātu produktivitāti.

23. slaidis: Apmācības par neirodažādību darbavietā



Paskaidrojiet, kas ir neirodažādība (*neurodiversity*). Īpašu uzmanību pievēršiet tam, lai izskaidrotu atšķirību starp jēdzieniem “neirodažādi” (*neurodiverse*) un “neiroatšķirīgi” (*neurodivergent*), jo šie divi termini bieži tiek sajaukti. Mēs visi kopā esam neirodažādi (šis termins attiecas uz cilvēku grupu), bet ne visi ir neiroatšķirīgi. Lai būtu neiroatšķirīgs, cilvēkam ir neiroloģiski no kaut kā jāatšķiras. Šajā gadījumā – no “neirotipiskā” (*neurotypical*).

Neirodažādība attiecas uz neiroloģisko daudzveidību – cilvēka smadzeņu darbības dažādību. Neirodažādības paradigmas ietvaros nepastāv “pareizs” vai “nepareizs” veids, kā pieredzēt pasauli un mijiedarboties ar to, un visas pieredzes ir vienlīdz vērtīgas, kā arī tās ir dabiskas. Tomēr neiroatšķirība (novirze no “neirotipiskā”) var būt ne tikai atšķirība, bet arī cēlonis invaliditātei.

Runājiet par to, cik svarīga ir izpratne par neirodažādību un apmācības darbavietā.

Apmācības par neirodažādību darbavietā var būt svarīgs solis ceļā uz iekļaušanu. Ņemot vērā, ka 1-2% iedzīvotāju ir autisms un daudziem citiem ir cita veida neiroatšķirības, katrā lielākā darbavietā, visticamāk, ir neiroatšķirīgi darbinieki. Izpratne par neirodažādību ne tikai uzlabotu citu izpratni par saviem neiroatšķirīgajiem kolēģiem un mazinātu pārpratumus un konfliktus, bet arī ļautu neiroatšķirīgajiem cilvēkiem justies pamanītiem, atzītiem un novērtētiem kā tiem, kas viņi ir. Tomēr ir svarīgi ņemt vērā, ka ikkatrs neiroatšķirīgais cilvēks ir unikāls. Ikvienam ir jāļauj sevi definēt pašam un dalīties ar savu stāstu bez citu uzspiestiem priekšstatiem. Turklāt daudzi neiroatšķirīgi

indivīdi ikdienā saskaras ar grūtībām un viņiem varētu noderēt citu atbalsts. Apmācības neirodažādības jomā nodrošinātu, ka darbinieki zinātu, kā palīdzēt cits citam grūtos brīžos.

24. slaidis: Iekļaujošas darbavietas priekšrocības



Aprakstiet iekļaujošas darbavietas priekšrocības. Šīs idejas varat izmantot arī kā pamatu diskusijai.

Daudzveidīgs personāls ar dažādiem viedokļiem var radīt plašāku ideju klāstu. Prasmīgi apvienojot šīs idejas, var rasties vērtīgas inovācijas, kas sniedz labumu gan darbiniekiem, gan organizācijai.

“Dažreiz pareizais prāts var piemist tikai autiskām smadzenēm.” – Templa Grandina

25. slaidis: Paldies!

1. modulis: Vispārīga informācija par autisma spektru

PALDIES!



I-HOST

Sakiet paldies visiem klausītājiem un esiet gatavs atbildēt uz jautājumiem.

1. uzdevums

1. modulis; 1. viktorīna

Instrukcijas: Izlasiet turpmāk minētos apgalvojumus un apvelciet pareizo(-os) variantu(-us):

1. Atkārtotāja uzvedība var izpausties dažādos veidos, tostarp kā:

- a) Atkārtotas un stereotipiskas ķermeņa kustības, šaura koncentrēšanās uz vienu vai vairākām īpašām interesēm un neparasta apsēstība ar priekšmetiem vai priekšmetu daļām, vai noteikta veida sensoriem stimuliem.
- b) Atkārtoti lūgumi, lai panāktu to, ko vēlas.
- c) Pieturēšanās pie noteiktas rutīnas un distress, kad rutīna tiek traucēta.

2. Cilvēki ar autiskā spektra traucējumiem...

- a) ir ļoti verbāli un inteliģenti, bet viņiem ir daudz grūtību ar plānošanu un sevis organizēšanu.
- b) ir jutīgi pret skaļiem trokšņiem vai viņiem ir specifiski mācīšanās traucējumi, piemēram, disleksija.
- c) Katrs cilvēks ir atšķirīgs – ar vai bez autisma.

2. uzdevums

1. modulis; 2. viktorīna

Instrukcijas: Izlasiet turpmāk minētos apgalvojumus un apvelciet pareizo(-os) variantu(-us):

1. Cik procentiem iedzīvotāju ir autisms?

- a) 8%
- b) 1-2%
- c) 10%

2. Labs veids, kā uzturēt kontaktu ar darbinieku ar autismu, kuram ir saskarsmes grūtības, ir...

- a) apmainoties ar e-pastiem vai ziņojumiem, izmantojot mobilās lietotnes.
- b) norīkojot viņu strādāt no mājām un katru dienu organizējot tiešsaistes sarunas.
- c) organizējot individuālas tikšanās katru dienu, lai pārliecinātos, ka ar viņu viss ir kārtībā.