



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

PIEAUGŠANA

ROKASGRĀMATA VECĀKIEM UN SPECIĀLISTIEM,
KURI RISINA JAUTĀJUMUS PAR AUTISMU UN PUBERTĀTI

Project:
**Train the Trainers - Education for Social and
Vocational Inclusion of Individuals with Autism
Spectrum Disorders (ASD)**

SATURA RĀDĪTĀJS

IEVADS	3
ĶERMENIS	5
SAVA ĶERMEŅA IZPRAŠANA	5
PAŠAPRŪPE: DROŠĪBAS GARANTIJA	6
SASKARSME	16
SASKARSMES PRASMJU MĀCĪŠANAS PRINCIPI	8
PRASMES, KURAS IR SVARĪGI MĀCĪT	20
PUBLISKA UN PRIVĀTA UZVEDĪBA	21
DISTANCE UN PIESKĀRIENI SASKARSMĒ	27
EMOCIJU IZPRAŠANA	30
VARDARBĪBAS PROFILAKSE	32
PIELIKUMI	39
SOCIĀLAIS STĀSTS „MAN SĀKSIES MĒNEŠREIZES”	40
VIZUĀLAIS PLĀNS, KĀ NOMAINĪT PAKETI	42
CILVĒKU APĻI	44
DAŽĀDU CILVĒKU ATTĒLI	45
CILVĒKU KATEGORIJAS	48
DISTANCE SASKARSMĒ, PIESKĀRIENI	49
PUBLISKS – PRIVĀTS	50
ATTĒLI: PUBLISKAS / PRIVĀTAS LIETAS	52
ATTĒLI: PUBLISKAS / PRIVĀTAS VIETAS	53
ATTĒLI: PUBLISKAS / PRIVĀTAS DARBĪBAS	54
PIEMĒROTI UN NEPIEMĒROTI PIESKĀRIENI	55
SOCIĀLIE STĀSTI PAR PRIVĀTĀM DARBĪBĀM UN DISTANCI (ZĒNAM)	57
SOCIĀLAIS STĀSTS „KĀ PATEIKT ZĒNAM, LAI VIŅŠ PĀRSTĀJ TEVI AIZSKART” .	64
IZMANTOTĀ / IETEICAMĀ LITERATŪRA	67

IEVADS



Pusaudža vecums ir grūts periods ikvienam. Notiek straujas pārmaiņas ķermenī, daudz sarežģītākas kļūst attiecības ar vienaudžiem, un sociālās situācijas, kurās jaunais cilvēks nonāk, kļūst aizvien komplicētākas.

Autisms rada papildus šķēršļus: bērniem, kuriem ir grūtības apzināties un sajūst savu ķermeni, ir grūtāk saprast izmaiņas ķermenī. Tiek uzstādītas jaunas prasības pašaprūpes prasmju jomā: meitenēm jāiemācās tikt galā ar mēnešreizēm, zēniem tuvākā vai tālākā nākotnē būs jāsāk skūties.

Autismam raksturīgais izmainītais sensorais jūtīgums var radīt papildus grūtības: var būt grūti izturēt paketes radītās sajūtas, skuvekļa vibrāciju un skaņu.

Atšķirībā no bērnības, jaunais cilvēks biežāk paliek viens pats ar vienaudžiem – vecāku uzraudzība vairs nav pastāvīga, un arī skolā pusaudži biežāk tiek atstāti savā ziņā. Līdz ar to pusaudzim ar autismu biežāk vienam pašam jātiek galā ar dažādām sociālajām situācijām – kas var būt ļoti grūti.

Grūtības izprast sociālās situācijas, atpazīt citu cilvēku emocijas un iesaistīties piemērotā komunikācijā ir autisma pamatgrūtības.

Uzvedība, kas agrā bērnībā likās aizkustinoša (piemēram, svešu cilvēku apskaušana) vai vismaz nevainīga (piemēram, staigāšana kailam pa māju) pusaudža vecumā var radīt ļoti nepatīkamus incidentus.

Daudzas autisma gadījumā tipiskas uzvedības problēmas, piemēram, sensoro stimulu meklēšanas uzvedība (citu aptaustīšana vai apostīšana) vai grūtības ievērot piemērotu distanci saskarsmē var novest bērnu bīstamās situācijās un palielina risku ciest no seksuālas vardarbības. Arī paša pusaudža uzvedība var tikt uztverta kā seksuāli uzbāzīga (piemēram, zēns nāk tuvu klāt sievietēm un aptausta viņu džemperus).

Daudzas no šīm grūtībām ir saistītas ar konkrētu prasmju trūkumu, un ir risināmas, mācot bērnam piemērotu uzvedību.

Bieži vien gatavošanās pusaudža vecumam jāsāk stipri agrāk, un, novēršot problēmu „priekšvēstnešus”, līdz pašām problēmām varam arī nemaz nenonākt.

Šī rokasgrāmata domāta vecākiem, aprūpētājiem, pedagogiem, psihologiem, dienas centru un sociālās aprūpes centru darbiniekiem un citiem cilvēkiem, kuri rūpējas par bērniem un jauniem cilvēkiem ar autismu.

Grāmatā apokoptas idejas, ieteikumi, noderīgi resursi un pedagoģiskas metodes, kas var noderēt, gatavojoties pubertātei.

Pirmā nodaļa veltīta ķermeņa izmaiņām un pašaprūpes prasmēm, kas ir ārkārtīgi svarīga pieaugšanas daļa.

Otrā nodaļa veltīta vairākiem būtiskiem jautājumiem, kas saistīti ar saskarsmes prasmēm: kā iemācīt bērniem piemērotu distanci saskarsmē, kā runāt par piemērotiem un nepiemērotiem pieskārieniem, par publisku un privātu uzvedību, citu cilvēku emociju atpazīšanu u.c.

Veidojot pirmo nodaļu, vairāk ir domāts par zemu funkcionējošiem bērniem ar autismu. T.i. – par bērniem, kuriem pusaudža vecumā var būt vēl aizvien ierobežotas valodas spējas un vājas pašaprūpes iemaņas.

Saskarsmes prasmēm veltītās nodaļas idejas, metodes un ieteikumi var noderēt arī augstu funkcionējošiem bērniem.

Noteikti kādas no metodēm derēs arī bērniem, kuriem nav autisms, bet ir garīgās attīstības traucējumi.

Pielikumā ir sociālo stāstu piemēri un attēli, ko varat kopēt, izgriezt, laminēt un lietot, darbojoties skolā, dienas centrā vai mājās.

VEIKSMI JUMS!

Autisma centrs
Latvijas Autisma apvienība

SAVA ĶERMEŅA IZPRAŠANA

Keita Reinoldsda savā grāmatā „Smags autisms un seksualitāte” (Reynolds „Sexuality and Severe Autism”. A Practical Guide for Parents, Caregivers and Health Educators, 2013) uzsver, ka gatavošanās pubertātei sākas daudz agrāk.

Bērniem, kuriem ir smagi attīstības traucējumi, ir svarīgi jau agrā bērnībā palīdzēt pēc iespējas labāk apzināties un izprast savu ķermeni.

Noderīgas ir dažādas taktīlās spēles, masāžas, krēma smērēšana, pirkstiņu spēles, rotaļas pie spoguļa – viss, kas palīdz sajūst, aptvert, izprast savu ķermeni.

Ļoti būtiska ir ķermeņa daļu nosaukumu mācīšanās. Tā būs vajadzīga gan tāpēc, lai bērns spētu pateikt, kur viņam sāp, gan vēlāk pubertātē notiekošā izskaidrošanai.

Keita Reinoldsda iesaka mācīt bērniem arī īpašības vārdus, kuri apzīmē dažādus ķermenī notiekošos procesus.

Vārdi „tīrs / netīrs”, „slapjš / sauss”, arī „ciets / mīksts” palīdzēs pašaprūpes prasmju apgūšanai un pubertātē notiekošā izskaidrošanai.

Tāpat kā citiem vienaudžiem, arī pusaudžiem ar autismu ir svarīgi veidot izpratni par to, ka cilvēka ķermenis aug un mainās dzīves laikā.

Varat izmantot internetā atrodamus attēlus par cilvēka dzīves ciklu – kā cilvēks no zīdaiņa kļūst par mazu bērnu, tad par skolēnu, pusaudzi, jaunieci, pieaugušo un beigās noveco.

Izvēlieties vecumposmam piemērotus attēlus. Nevajag, runājot ar pusaudzi, izmantot bērnodarziņiem domātas grāmatiņas (pat tad, ja pusaudža intelektuālā attīstība atbilst trīsgadnieka līmenim).

Varat veidot foto stāstu par pašu bērnu: salieciet rindā un salīdziniet viņa paša attēlus zīdaiņa vecumā, agrā bērnībā un tagad.

Izstāstiet un parādiet attēlos, kādas izmaiņas notiks pusaudža vecumā. Izvairieties no metaforām, kas pusaudzim ar autismu var būt biedējošas (piemēram, frāze „balss lūzums” var nobiedēt, jo bērns var iztēloties, ka viņam kaut kas salūzīs).

Stāstot par pārmaiņām ķermenī, atkal un atkal ir vērts uzsvērt higiēnas nozīmi – gan veselības, gan sociālo aspektu (ka draudzēties vienaudži grib ar tiem, kuri ir tīri).

Labs resurss var būt Latvijā izdotās grāmatiņas jauniešiem ar garīgās attīstības traucējumiem „Leva”, „Aleksis” un „Aleksis un Leva” - grāmatas domātas jauniem pieaugušajiem, un vieglajā valodā izskaidro par ķermeņa izmaiņām pieaugot, pubertāti un intīmajām attiecībām. Grāmatiņas izdevusi „Vieglās valodas aģentūra”.

PAŠAPRŪPE: DROŠĪBAS GARANTIJA



Domājot par speciālo skolu skolēniem, pašaprūpes prasmju apgūšana ir daudz svarīgākas prasmes nekā skaitīšana vai lasīšana. Jo jauns pieaugušais, kurš nespēs patstāvīgi sarēķināt naudu lielveikalā, kaut kā tomēr spēs tikt galā – kasieris viņam palīdzēs.

Taču, ja viņš nespēs šajā pašā lielveikalā patstāvīgi aiziet uz tualeti, apčurāsies vai mēģinās čurāt autostāvvietā, problēmas būs daudz lielākas. Tādēļ prasmēm izmantot tualeti, nomazgāties, apģērbties un patstāvīgi paēst būtu jāpievērš daudz uzmanības, un tām būtu jābūt bērna individuālajā mācību plānā.

Spēja sevi aprūpēt ir svarīga. Pusaudzis, kurš spēj pats apģērbties, izmantot tualeti un nomazgāties, ir pieradis, ka viņu neviens cits nenovēro kailu, un neviens cits nepieskaras viņa privātajām ķermeņa daļām.

Šī ir svarīga pieredze, kura jauno cilvēku var pasargāt no iespējamās vardarbības. Tieši tāpat šī pieredze palīdz viņam saprast, ka arī cita cilvēka privātajām ķermeņa daļām pieskarties nedrīkst.

Pašaprūpes prasmes ir tās, kas jaunu cilvēku var padarīt neatkarīgu – vai arī pilnībā atkarīgu no aprūpētājiem.

Ir dažādi iemesli, kādēļ cilvēkiem ar autismu var būt grūti apgūt pašaprūpes iemaņas – spoguļneironu darbības traucējumi izraisa vājas imitācijas prasmes, vājas procesuālās atmiņas dēļ ir grūti iegaumēt garāku darbību secību. Vāja smalkā motorika var apgrūtināt precīzu darbību izpildi. Un vāja izpratne par sociālajām situācijām nerada motivāciju mācīties un lietot prasmes, kas saistītas tieši ar sociālu atzinību vai nosodījumu (piemēram, nav izpratnes, ka citi negrib draudzēties ar cilvēku, no kura nāk smaka).

PASAULĒ IR DAŽĀDAS PIEEJAS, KĀ MĀCĪT PAŠAPRŪPES PRASMES NODERĪGA VAR BŪT SPECIĀLISTU PALĪDZĪBA

ERGOTERAPEITS var sniegt daudz palīdzības un ieteikumu, ja pašaprūpes darbības apgūt kavē vāja smalkā motorika. Ergoterapeits varēs novērtēt smalko motoriku (roku un pirkstu kustības), palīdzēs trenēt vajadzīgās kustības, un vajadzības gadījumā varēs ieteikt arī dažādus pielāgojumus, lai pašaprūpes darbības veikt būtu vieglāk.

UZVEDĪBAS ANALĪZE ABA (APPLIED BEHAVIOR ANALYSIS) -

šīs pieejas speciālistiem ir plašs metožu klāsts, kā palīdzēt cilvēkam apgūt jaunas prasmes un jauna veida uzvedību. No ABA pieejas nāk metode „darbību ķēdītes veidošana” (chaining) – garāks process (piemēram, roku mazgāšana vai ģērbšanās) tiek sadalīts mazos soļos. Ir svarīgi, lai visi aprūpētāji mācītu šo darbību vienā un tajā pašā secībā. ABA pieeja strukturēti izmanto arī dažādus palīdzības / pamudinājuma veidus, lai palīdzētu apmācāmajam apgūt jauno darbību bez kļūdīšanās (piemēram, sākumā veicot darbību ar bērna roku, tad pakāpeniski samazinot fizisko palīdzību un pārejot pie žesta kā palīdzības norādes u.tml.).

TEACCH PIEEJA

(TREATMENT AND EDUCATION OF AUTISTIC AND COMMUNICATION HANDICAPPED CHILDREN)

daudz izmanto vizuālo atbalstu un vizuālos plānus. Vizuālais plāns nozīmē, ka katrs darbības solis tiek atainots ar attēlu, un bērnu māca veikt darbību patstāvīgi, sekojot attēlu secībai. Vizuālie plāni palielina neatkarību un palīdz kompensēt procesuālās atmiņas grūtības. Jāatceras, ka vizuālos plānus izmantot ir jābūtu – to piekāršana pie sienas vien vēl neko nepalīdz. Veicot kādu darbību, norādiet bērnam soli pa solim uz plānu. Sākumā var būt palīdzīgi jau paveiktos plāna punktus noņemt nost, lai bērns redz, kā darbība virzās uz priekšu.

Avoti, kur atrast gatavus vizuālos plānus un attēlus: www.do2learn.com, www.visualaidsforlearning.com.

Vizuālie plāni pašaprūpei ir atrodamī Latvijas Autisma apvienības izdotajā grāmatā „Ikdienas prasmes un darbības cilvēkiem ar autiska spektra traucējumiem” (2014). Grāmata bez maksas lejuplādējama mājaslapā www.autisms.lv

TUALETE



Spēja patstāvīgi apmeklēt tualeti būtiski samazina seksuālas vardarbības iespējamību.

Bērns, kurš pats iet uz tualeti, gluži automātiski ir apguvis vairākas būtiskas lietas:

1. Viņš zina, ka viņam ir privātas ķermeņa daļas, kuras parasti citiem nerāda;
2. Viņš katru dienu atkārtoti pieredzi, ka ir privātas vietas un privāta uzvedība, uz kuru citiem nav jāskatās;
3. Viņš ir pieradis, ka neviens viņu nenovēro pliku, un neviens cits nepieskaras viņa intīmajām ķermeņa zonām.

Ja pusaudzim tualetē kāds pavada, viņš katru reizi netieši saņem informāciju: privātuma nav. Uz manām intīmajām vietām citi drīkst skatīties un tām pieskarties (t.i., intīmo vietu nemaz nav), manās intīmajās darbībās kāds vienmēr ir klāt (t.i., intīmu darbību nav), privātajā telpā kāds vienmēr ir klāt (t.i., pēc būtības arī privātas telpas nav). Šādā situācijā var būt daudz grūtāk iemācīt pusaudzi, ka pasaulē pastāv privātas lietas, vietas un darbības.

IDEJAS UN IETEIKUMI TUALETES LIETOŠANAS TREIŅAM:



- Nekad nav par vēlu! Arī pusaudzi vai jaunieši var mēģināt atradināt no autiņbiksītēm. Dzīves kvalitāte šajā brīdī visiem (gan pašam jauniešim, gan viņa aprūpētājiem) uzlabojas tik būtiski, ka ir vērts mēģināt.
- Izvērtējiet iespējamās veselības problēmas, kas var apgrūtināt vēdera izeju un radīt nepatiku pret tualetes lietošanu! Sadarbojieties ar ģimenes ārstu, ja šķiet, ka vēdera izeja bērnam rada sāpes vai diskomfortu. Aizcietējumi, parazīti, vielmaiņas vai gremošanas traucējumi u.c. veselības problēmas var būt viens no iemesliem, kādēļ ir grūti apgūt tualetes lietošanas prasmi.
- Cilvēkiem ar zemu funkcionēšanas līmeni var būt ļoti svarīgi nodot skaidru vēstījumu, kam tualete ir domāta. Ideālā gadījumā tajā vajadzētu atrasties tikai ar sevis aprūpi saistītajām lietām.
- Autiņbiksīšu maiņai un apmazgāšanai vajadzētu notikt tikai tualetē vai vannas istabā. Ja tas notiek tualetē, mēs tādējādi nododam ziņu, ka atvieglošanās ir tualetē darāmā darbība. Mēs arī nododam skaidru vēstījumu, ka tā ir privāta darbība: bikses velk nost un autiņbiksītes maina tikai tualetē (vai vannas istabā), un tobrīd neviens nepiederošs tur nav, uz bērnu neviens cits neskatās, un nekādas citas darbības tur netiek veiktas.
- Novērtējiet sensoros kairinājumus tualetē: vai tur ir kādas skaņas, gaismas, smaržas vai citi sensori kairinājumi, kas var padarīt tualetes apmeklēšanu grūtu cilvēkam ar autismu? Iespējams, ir skaļš ventilators, kurš jāizslēdz, vai stipri smaržojošas ziepes vai dezinfekcijas līdzeklis, no kura bērnam kļūst nelabi?
- Ir bērni, kas nespēj panest skaņu, ar kādu ūdens no dušas triecas pret vannu, un neiet iekšā tualetē / vannas istabā šī iemesla dēļ. Novērtējiet visu, uz ko bērns varētu būt jūtīgs. Daudzas no šīm lietām ir maināmas.

- Gan skolā, gan mājās vajadzētu būt ļoti stingram noteikumam, ka tualetē ieejot, durvis tiek aizvērtas. Intīmas darbības mēs nekad neveicam ar pusvirus esošām durvīm.
- Ja tualete ir savienota ar vannas istabu, to nekad neizmanto vairāki cilvēki reizē.
- Internātos un sociālās aprūpes centros darbiniekiem būtu svarīgi zināt, ka, ievērojot skaidrus privātuma noteikumus bērnībā (t.i. – mazgāšanās, tualetes lietošana un autiņbiksīšu maiņa ir privātas darbības, kuras veic tikai tam domātajās telpās un nekad neveic, citiem redzot), viņi profilaktiski samazina problēmu risku pubertātes periodā.
- Var būt dažādas taktikas, kā mācīt lietot tualeti: viena ir „ķert mirkli, kad vajag” - t.i., mēs gribam panākt, lai bērns reaģē uz viņa paša iekšējo sajūtu, ķermeņa signālu.
- Taču ir bērni, kuri savu ķermeni izjūt ļoti vāji, vai kuri pret tualetes lietošanu izjūt izteiktu nepatiku. Viņu gadījumā var būt vieglāk ieviet tualetes attēlu vizuālajā dienas plānā un iemācīt „sekot plānam”. Varbūt tas skan „nedabiski”, taču patiesībā jau mēs arī tipiski attīstītiem vienaudžiem mācam „sekot plānam”- iet nokārtoties starpbrīdī, nevis stundā, vai ceļojuma laikā čurāt tad, kad pietājam benzīntankā, nevis tad, kad gribas.
- Tiklīdz ir iespējams, jāiemāca bērns patstāvīgi izmantot publiskās tualetes. Citādi var rasties ļoti mulsinošas situācijas, kad bērns ir ārpus mājas kopā ar pretējā dzimuma vecāku. Ja mazu puisīti mamma var paņemt līdzī sieviešu tualetē, tad četrpadsmitgadīgu vairs nevar.
- Ja zēns ir ar smagiem attīstības traucējumiem, drošāk var būt viņam mācīt izmantot tualetes kabīni, nevis pusuāru kopējā telpā. (Ir daudz nerakstītu sociālo likumu, kurus ir iespējams pārkāpt koplietošanas telpā – īpaši, ja autiskajam zēnam nav īsti skaidrs, kad uz citiem var un kad - nevar cieši skatīties, kad citus var, un kad – nevar aizskārt).
- Ir bērni, kuriem ir grūtības izmantot tualetes papīru, jo viņi neprot īsti koordinēt savas kustības, un veicamā darbība notiek aiz muguras – tāpēc arī skatiens nepalīdz to koriģēt. Var palīdzēt spēles, kurās tualetes papīru vai auduma „asti” iebāž aiz bikšu jostas aizmugurē, un bērns, to ķerot, var trenēties atrast „īsto vietu”.
- Ir bērni, kuriem grūti saprast, cik daudz papīra jāizmanto. Vienkāršākais likums ir: ja papīrs pēc noslaucīšanas ir netīrs, ņem vēl papīru. Kad papīrs ir tīrs – arī dibens ir tīrs.
- Ir bērni, kuriem noder vizuāls atgādinājums (piemēram, tualetē piestiprināta piktogramma, uz kuras uzzīmēti 3 papīra gabaliņi).

Noderīgi resursi: www.autisms.lv (sociālie stāsti par tualetes lietošanu).

Ļoti laba grāmata vecākiem un profesionāļiem: Eve Fleming and Lorraine MacAlister „Toilet Training and the Autism Spectrum”. A Guide for Professionals, 2016.

MĒNEŠREIZES



MEITENEI AR AUTISMU VAR BŪT GRŪTI PIERAST PIE MĒNEŠREIZĒM VAIRĀKU IEMESLU DĒĻ:

lielai daļai cilvēku ar autismu ir grūti pierast pie jaunas rutīnas un izmaiņām ikdienas kārtībā (piemēram, nepieciešamības mainīt paketes),

biedējošas var būt jaunas izjūtas (gan ķermeņa sajūtas, gan kairinājums, ko rada pakete),

bailes var izraisīt asiņu izskats, un, gluži tāpat kā tipiski attīstītām vienaudzēm,

ja pietrūkst informācijas un izpratnes par notiekošo savā ķermenī, šī neziņa var būt biedējoša.

Grūtības var radīt arī sociālo prasmju un komunikācijas trūkums – nespēja izstāstīt, ja kaut kas sāp, nespēja pajautāt, ja kaut kas ir nesaprotams, nespēja palūgt palīdzību.

IDEJAS, KĀ PALĪDZĒT

MEITENEI SAGATAVOTIES MĒNEŠREIZĒM:

- Ja meitene spēj saprast valodu, sāciet stāstīt par mēnešreizēm jau vairākus gadus pirms pubertātes iestāšanās. Daudziem cilvēkiem ar autismu vajadzīgs ilgs laiks, lai pierastu pie izmaiņām. Jauna pieredze ir mazāk biedējoša, ja par to jau iepriekš ir zināms.
- Nemiet vērā bērna raksturu un uztveres īpatnības. Ja meitene baidās no asinīm, jums jāizstāsta, kas notiek viņas ķermenī, no kurienes asinis parādās (paskaidrojiet ļoti konkrēti), un ka asins zaudējums patiesībā ir ļoti neliels. Varat to nodemonstrēt ar tējkaroti sarkanas guaša krāsas.
- Pārrunājiet, kā mēnešreizes izskatās, cik tās ir ilgas, cik bieži atkārtojas, kādas ir sajūtas: sākot ar iespējamām vēdera sāpēm un krampjiem, turpinot ar iespējamu aizkaitināmību. (Izstāstiet arī, ka katra meitene var justies savādāk, un nepatīkamu sajūtu var arī nebūt).
- Pastāstiet, uzzīmējiet asiņošanas krāsas un daudzuma izmaiņas cikla laikā. (Arī tāpēc, lai meitene ziņotu mammai vai medmāsiņai, ja parādās kādas problēmas – piemēram, pārāk stipra vai ilgstoša asiņošana).
- Izstāstiet, kā jāmaina paketes. Pievērsiet uzmanību detaļām: tādām kā asins noslaucīšana no rokām, pirms iziet no tualetes, un paketes ietīšana papīrā, pirms izmešanas. Izstāstiet, ka to nedrīkst izmest tualetes podā. Atgādināt par roku mazgāšanu pirms un pēc paketes maiņas.
- Ja meitene saprot valodu, labs palīgs var būt sociālo stāstu metode: sociālais stāsts ir soli pa solim aprakstīta kāda situācija; vienkāršā valodā sniegts izskaidrojums, kas šajā situācijā notiek un kāpēc; sniegts īss paskaidrojums, kā būtu jārikojas šādā situācijā. Internetā var atrast sociālo stāstu piemērus dažādiem gadījumiem. Viens no stāsta piemēriem ir šī materiāla pielikumā („Man sāksies mēnešreizes”)
- Izmantojiet vizuālu atbalstu. Lai iemācītos patstāvīgi apmainīt paketi, noderīgs var būt vizuālais plāns, ko var novietot tualetē. Gatavi piemēri vizuālajam plānam par mēnešreizēm un citiem pubertātes jautājumiem atrodami mājaslapā www.visualaidsforlearning.com
- Sociālo stāstu vai vizuālo plānu var izveidot arī kā grāmatiņu, ko kopā ar meiteni lasīt gan pirms pubertātes sākšanās, gan arī pārlasīt vēlāk, kad mēnešreizes ir jau sākušās, un nepieciešams atgādināt, kas jādara.
- Meitenēm ar smagākiem attīstības traucējumiem var būt grūti uztvert zīmētus attēlus. Viņām var būt noderīgs stāsts, kas veidots ar fotogrāfijām.

- Ir bērni, kuriem grūti uztvert arī fotogrāfijas kā informāciju. Mamma, kuras audzina meitas ar smagiem attīstības traucējumiem, iesaka reāli parādīt meitenēm, kā izskatās mēnešreizes, un kā mamma vai vecākā māsa maina paketes. Lai cik tas būtu mulsoši, šāda pieredze var ļoti palīdzēt meiteni sagatavot mēnešreizēm.
- Daudziem cilvēkiem ar autismu var būt ļoti grūti pierast pie jaunām sensorajām sajūtām – ir meitenes, kuras nespēj pierast pie sajūtas, ko rada paketes. Ja meitene ir ļoti jūtīga pret taustes sajūtām, ir vērts sākt par to domāt jau vairākus gadus pirms pubertātes. Var būt noderīgi pierast pie sajūtas, ka biksītēs kaut kas ir, izmantojot ikdienas ieliktnišus. Varat tos ievietot biksītēs sākumā uz ļoti īsu brīdi.
- Izmēģiniet dažādu firmu paketes. To virsmas atšķiras, un kādas no tām meitenei var likties ļoti kairinošas, bet citas var radīt daudz mazāk diskomforta.
- Var būt meitenes, kas spēj izturēt tikai dabiska materiāla paketes, vai kam var būt noderīgi (kā vecmāmiņu laikos) piešūt biksiņu iekšpusē auduma strēmeles.
- Vēl pirms mēnešreižu sākšanās var būt vērts patrenēties, kā nomainīt paketi. Izmantojiet vizuālo plānu un izmēģiniet visu procesu no sākuma līdz galam. Atkārtojiet to vairākas reizes – jaunu iemaņu apgušana prasa laiku. Dodiet meitenei daudz uzslavu!
- Apmācībā var palūgt iesaistīties kādu no skolas personāla – speciālajā skolā, visticamāk, skolotājas palīgs (aprūpētāja vai auklīte) vai medmāsa būs cilvēks, kas meitenei turpmāk ar to palīdzēs, un ir labi, ja ir kopīgs mērķis un plāns, kā mācīt meitenei mainīt paketes patstāvīgi.
- Ja meitene ar autismu apmeklē parasto skolu, var būt grūtāk atrast personālu, kas ir sagatavots šādu īpašu jautājumu risināšanai. Pārrunājiet jau laicīgi ar skolas personālu, pie kā meitene var griezties, ja radušās kādas grūtības (piemēram, skolas medmāsa vai sociālais pedagogs).
- Var būt noderīgi atzīmēt ar flomasteri, kurā vietā uz biksītēm jāpiestiprina pakete.
- Būs meitenes, kuras iemācīsies pašas novērtēt, vai ir laiks mainīt paketi (parādiet meitenei, kā izskatās „pilna” pakete).
- Būs arī meitenes, kam patstāvīgi novērtēt situāciju var būt grūti. Ja meitene lieto vizuālo dienas plānu, var būt vajadzīgs atzīmēt dienas plānā, cik bieži jāmaina paketes.
- Cilvēki ar autiska spektra traucējumiem parasti mīl paredzamību un skaidru informāciju par gaidāmajiem notikumiem.
- Ja meitene prot skaitīt, izstāstiet, ka mēnešreizes parasti atkārtojas aptuveni pēc 28 dienām (kaut gan sākumā cikls var būt neregulārs), un ilgst 4 – 7 dienas. Izveidojiet veselīgu ieradumu atzīmēt tās mēnešreižu kalendārā.

- Arī meitenei, kura nespēj saprast sarežģītus paskaidrojumus, ir vērts atzīmēt kalendārā un parādīt, cik ilgi aptuveni varētu ilgt mēnešreizes. Var būt liels atvieglojums, uzzinot, ka tas nevilksies mūžīgi.
- Tāpat ir vērts atzīmēt kalendārā aptuveno laiku, kad tās atkal varētu būt gaidāmas (lai tam var sagatavoties).
- Veidojiet meitenei ieradumu nēsāt līdzī savus higiēnas piederumus. Varat sagatavot īpašu penāli vai mazu kosmētikas somiņu (lai to izvēlas pati meitene), kurā ielieciet paketes un rezerves biksītes. Regulāri sekojiet līdzī tā saturam un papildiniet ar vajadzīgo. Vēlāk iemāciet meitenei pašai salikt somiņā vajadzīgās lietas.
- Pārrunājiet ar meiteni sociālos likumus – kaut gan mēnešreizes ir pozitīvs notikums (tas liecina, ka meitene kļūst pieaugusi, un pieaugt ir lieliski), tas ir arī ļoti personisks notikums, kuru var apspriest tikai ar nedaudziem cilvēkiem.
- Izstāstiet, ka par mēnešreizēm parasti apspriežas tikai meitenes ar meitenēm (un arī tad tikai ar labāko draudzeni), meitene ar mammu vai ar medmāsu.
- Pārrunājiet, ko iesākt, ja skolā atgadās tāda ķibeles kā asiņu traips uz apģērba. Izstāstiet, ka parasti to cenšas citiem nerādīt (taču visticamāk, katrai meitenei ir gadījies, ka tā notiek). Pastāstiet, ko var darīt tādā gadījumā (piemēram, lūgt palīdzību draudzenei, apsiet ap vidukli džemperu un iet pie skolas medmāsas, piezvanīt mammai un palūgt padomu).
- Meitenēm ar autiska spektra traucējumiem var būt grūti patstāvīgi pieņemt lēmumus un izdomāt elastīgu problēmas risinājumu, ko bez problēmām izdarītu vienaudzes (piemēram, neaiziet uz stundu, bet tualetē izmazgāt svārkus un izžāvēt pie radiatora).
- Veidojiet pozitīvu attieksmi. Ne velti daudzās kultūrās mēnešreižu sākums ir svinams notikums, kuru pavada īpaši rituāli. Izstāstiet meitenei, ka šis ir pozitīvs notikums, kas liecina, ka viņa pieaug.
- Pieaugšana nozīmē kaut ko labu – lielāku neatkarību, vairāk iespēju izvēlēties.
- Nosviniet mēnešreižu sākšanos. Varat doties kādā īpašā ceļojumā, šis var būt brīdis, kad pārcelties pašai uz savu istabu u.tml. Varat ieviest kādus citus, jaunus, ar pieaugšanu un patstāvību saistītus pozitīvus noteikumus – piemēram, atļaut iet gulēt 15 minūtes vēlāk, piešķirt nedaudz ilgāku laiku pie datora.
- Katrā ziņā dodiet vēstījumu, ka šis ir LABS notikums.

SKŪŠANĀS

Skūšanās parasti nav jautājums, kas īpaši nodarbinātu pusaudžu vecākus. Par bārdu un ūsām var daudz nedomāt, un kādu laiku gan jaunietis, gan apkārtējie ar viņa brieduma pazīmēm var vienkārši lepoties.

Taču, kad jaunais cilvēks beidzot ir pieaudzis, izrādās, ka skūties nepieciešams katru dienu. Gan aprūpētājiem, gan pašam jaunajam pieaugušajam tā ir pilnīgi cita sajūta, ja jaunietis var noskūties pats. Ja pieaudzis vīrietis nav jāskuj mammai – tas ir liels solis patstāvībā.

Keita Reinoldsa (Reynolds) norāda, ka skūšanās var būt īpaši sarežģīta zēniem, kuriem ir paaugstināts sensorais jūtīgums.

Daudziem bērniem ar autismu bērnībā ir izteikta nepatika, ja kāds pieskaras viņu galvai, matiem, mutes apvidum. Ir cilvēki, kurus var biedēt sajūtas, kādas rada elektriskais skuveklis – dūkoņa, vibrācija, pieskāriens ādai.

Keita Reinoldsa min vairākus ieteikumus, kā sagatavot īpaši jūtīgus zēnus skuvekļa lietošanai:

Ir vērts pievērst šim jautājumam uzmanību jau bērnībā. Ļoti piemērota vide, kur trenēties pierast pie dažādām sensorām sajūtām, ir frizētava. Ja mazajam zēnam var frizētavā apgriezt matus, noderīgi var būt katru reizi uz pavisam īsu brīdi ieslēgt arī skuvekli – piemēram, noskūt mazu maliņu matiem.

Radināt zēnu pie skuvekļa radītajām sensorajām sajūtām pakāpeniski – ļaut paklausīties, ļaut paturēt rokā skuvekli bez asmenīša, pielikt pie rokas, pie vaiga. Skuvekli izmēģināt sākumā uz rokas.

Grūtības noskūties var būt arī jauniešiem, kuriem ir grūti apgūt jebkuras jaunas ar rokām veicamas darbības. Skūšanās ir sarežģīta, jo cilvēks pats neredz savas rokas un procesu kontrolēt var vienīgi spoguļi.

SKŪŠANOS VAR MĀCĪT KĀ JEBKURU CITU PAŠAPRŪPES DARBĪBU:

Ar parauga (modelēšanas) palīdzību: ļaut zēnam vērot, kā skujas citi ģimenes vīrieši;

Ar fizisku palīdzību: sākumā aprūpētājs tur savu roku uz zēna rokas un vada viņa kustības; pakāpeniski samazinot fizisko palīdzību;

Sadalīt skūšanās procesu noteiktos soļos, kurus mācīt vienmēr noteiktā secībā;

Ar vizuālā plāna palīdzību (ar attēlu palīdzību parādot skūšanās laikā veicamo darbību secību).

SASKARSME



Saskarsmes prasmju mācīšana ir ļoti plaša tēma – jebkurš no mums tās apgūst un pilnveido visa mūža garumā. Šajā materiālā aplūkosim tikai dažus no saskarsmes prasmju mācīšanas aspektiem – izvēlējamies tos, kas visciešāk saistīti ar drošu uzvedību.

Gan zemu, gan augstu funkcionējošiem bērniem ar autiska spektra traucējumiem mēdz būt grūtības ievērot piemērotu distanci saskarsmē. Ir bērni, kas nāk citiem ļoti tuvu klāt, tiecas arī svešus cilvēkus apskaut un pat nobučot. Gadās, ka mazākā vecumā vecāki par to ļoti priecājas, sakot: „Re, mans autiskais bērns ir atvērts pret citiem cilvēkiem”. Taču pusaudža vecumā citi šādu uzvedību var uztvert jau kā seksuāli uzbāzīgu un ļoti nepatīkamu. Ir bērni, kas, meklējot sensoros stimulus, tiecas aptaustīt, apostīt vai pat nolaizīt citus cilvēkus.

Daudziem bērniem ir grūti izprast atšķirību starp privātu un publisku uzvedību – ko tad īsti drīkst darīt visu klātbūtnē un ko – kad neviens neredz? Arī pusaudži ar autiska spektra traucējumiem mēdz sapņot par draudzību, iemīlēšanos un tuvām attiecībām. Taču viņi dažādas sociālās situācijas un citu cilvēku raidītos signālus var pārprast vai nesaprast. Tajā skaitā pusaudzis var neuztvert gan signālu: „Neaiztiek mani, man nepatīk”, gan signālu „Es gribu ar tevi pārgulēt” – un var nokļūt situācijās, kurās viņu pašu uztver kā apdraudošu, vai arī situācija patiesi ir bīstama un no tās jau ļoti sen vajadzēja bēgt.

Liela daļa problēmu izraisošās uzvedības ir saistīta ar prasmju un izpratnes trūkumu. Daudz vieglāk nekā izskaust nepiemērotu uzvedību ir mācīt tās vietā lietot citu, piemērotu uzvedību. Bieži vien pati uzvedība nav nemaz slikta, taču jāiemāca, kad tai ir pareizā vieta un laiks.

Šajā nodaļā aplūkosim dažus vispārīgus saskarsmes prasmju mācīšanas principus, kā arī metodes, kā mācīt bērnam par publisku un privātu uzvedību, kā mācīt ievērot piemērotu distanci saskarsmē, kā mācīt izprast emocijas. Nodaļas beigās pārrunāsim principus, kas ir svarīgi, lai pasargātu bērnu no vardarbības.

SASKARSMES PRASMJU MĀCĪŠANAS PRINCIPI



Saskarsmes prasmes pēc būtības ir tādas pašas prasmes kā jebkuras citas skolā un mājās apgūstamās un lietojamās prasmes, piemēram: skaitīšana, pogu pogāšana, līmēšana ar līmes zīmuli, zupas vārīšana vai valstu atrašana pasaules ģeogrāfiskajā kartē. Tās var mācīt tāpat kā visas pārējās prasmes. Tās IR JĀMĀCA tāpat kā visas pārējās prasmes: tiešā, strukturētā veidā, sadalot pakāpeniskās, citu pēc citas apgūstamās daļās.

Gan vecāku, gan speciālistu vidū eksistē mīts, ka saskarsmes prasmes var iemācīt kaut kādā „maģiskā”, netiešā veidā (piemēram, peldot baseinā ar delfīniem) – un tad tās pēkšņi „notiek”.

Daudzi cilvēki tic, ka autisks bērns ir „aizvēries”, un ir nepieciešama kaut kāda liela, maģiska darbība, lai viņš „atvērtos”- un tad viņš pēkšņi spēs visu (piemēram, dalīties ar mantiņām, lūgt piedošanu, ievērot savu kārtu sarunā un atpazīt emocijas). Taču tā nav patiesība.

Lai bērns spētu dalīties ar mantiņām, lūgt piedošanu, ievērot savu kārtu sarunā un atpazīt emocijas – viņam ir jā mācās dalīties ar mantiņām, lūgt piedošanu, ievērot savu kārtu sarunā un atpazīt emocijas...

Ir svarīgi zināt, ka arī terapeiti, kas savā darbā izmanto delfīnu palīdzību, balstās nevis uz „maģiju”, bet uz konkrētiem, strukturētiem noteiktas uzvedības mācīšanas paņēmieniem.

Labā ziņa ir tāda, ka jums šie paši paņēmieni ir pieejami arī bez delfīniem.

SAPROTIET, KO JŪS GRIBAT MĀCĪT:

- Skaidri nosauciet paši priekš sevis, ko tieši jūs gribat bērnam mācīt. Kas tā ir par prasmi? Mēģiniet to nosaukt un aprakstīt pēc iespējas precīzāk. Kas tieši bērnam jā dara? Kādās situācijās? Kurā vietā? Kad?

- Ja prasme ir ļoti plaša (piemēram, „uzturēt sarunu”), sadaliet to sīkākās sastāvdaļās (piemēram, „ievērot savu kārtu sarunā”, „izvēlēties piemērotu sarunas tēmu”, „uzmanīgi klausīties sarunu biedrā”, „izteikt piemērotus komentārus”, „uzdot jautājumus, lai noskaidrotu sarunu biedra viedokli”, „skatīties acīs sarunas laikā” utt.).

- Ļoti iespējams, ka jums jā māca katra mazā prasme atsevišķi – un tad nesteidzīgi jā liek tās kopā.

Atcerieties – tas ir tāpat kā ar visām pārējām dzīves prasmēm. Jūs nevarat iemācīties kaut ko lielu uzreiz, vienā paņēmienā. Taču to var iemācīties, ja sadala pa tēmām un apgūst soli pa solim.

Piemēram, mācot mūziķus spēlēt orķestrī, diriģents nemēģina panākt, lai viņi, saņemot jaunas notis, uzreiz skaņdarbu spēlētu, pie tam visi reizē, pie tam vēl izteiksmīgi, un vēl pie viena arī defilētu. Diriģents vispirms iemāca katram savu partitūru, tad nesteidzīgi liek tās kopā, tad pietiekoši ilgi trenējas utt.

Tieši tāpat var būt jā māca tādas lielas un sarežģītas prasmes kā iesaistīšanās kopīgā spēlē, sarunas uzturēšana, citu cilvēku emociju saprašana, pareiza reaģēšana uz citu emocijām utt.

Padomājiet, kā jūs motivēsiet bērnu darīt kaut ko jaunu un sarežģītu.

- Ir pusaudži, kuri, neraugoties uz autiska spektra traucējumiem, ir ļoti sociāli vērsti, un viņi var būt ļoti pateicīgi, ja saņem jūsu palīdzību un izskaidrojumus, kā jā rīkojas.

- Taču ir pusaudži, kuriem būs vajadzīga ārēja motivēšana – apbalvojumi, uzslavas, īpaša jūsu uzmanība.

Atcerieties, ka bērnam ar smagiem attīstības traucējumiem mācīties kaut ko jaunu ir smags darbs. Viņš ir pelnījis saņemt par to atzinību.

Saskarsmes prasmju mācīšana var būt mācību plāna daļa gan parastajā, gan speciālajā skolā.

LABS PRASMES MĀCĪŠANAS PLĀNS IETVER ČETRUS PUNKTUS:

1. Izskaidrošana.
2. Modelēšana.
3. Trenēšanās.
4. Pozitīvs pastiprinājums.

IZSKAIDROŠANA:

Bērniem ar Aspergera sindromu var būt ļoti svarīgi skaidri, precīzi definēt un izskaidrot, kāda ir šīs prasmes „iekšējā loģika”- kāpēc tā jā dara. Kādos apstākļos. Kur. Kādi ir izņēmumi no likuma. Sastādīt šīs prasmes „algoritmu”. Varat izmantot sociālos stāstus, vizuālos plānus, uzzīmēt prasmes „algoritmu” soli pa solim. Šajā punktā varat ierosināt grupas diskusiju, apspriest, kā katrs jūtas, ja citi lieto šo prasmi.

MODELĒŠANA:

pieaugušais nodemonstrē prasmes piemēru. Šis punkts ir ļoti būtisks ikdienā – mēs nevaram prasīt, lai bērns ievēro likumu, kuru pieaugušie viņa acu priekšā regulāri pārkāpj.

TRENĒŠANĀS:

lai kādu prasmi apgūtu, nepietiek par to parunāties. Ir jādod bērnam daudz iespēju trenēties. Strukturētas nodarbības laikā tās var būt lomu spēles. Ikdienā tas nozīmēs: ievērot katru iespēju, kurā bērns var jauno prasmi izmantot, un rosināt viņu patrenēties to darīt. Skolā vai dienas centrā ir labi, ja visi pieaugušie zina, pie kādas prasmes bērns šobrīd strādā, un konsekventi rosina šo prasmi izmantot.

POZITĪVS PASTIPRINĀJUMS:

Tiklīdz bērns lieto jauno prasmi, ir svarīgi to ievērot un uzslavēt. Atkal ir labi, ja to zina visi bērna aprūpē iesaistītie pieaugušie. Ja skolā vai mājās tiek izmantota žetonu sistēma (bērns krāj žetonus, par kuriem var saņemt kādu balvu), šajā brīdī ir svarīgi ļoti konkrēti pateikt bērnam, par ko tieši viņš saņem žetonu.

PRASMES, KURAS IR SVARĪGI MĀCĪT

IR VAIRĀKAS „ATSLĒGAS PRASMES”, KAS PALĪDZ BĒRNAM BŪT DROŠĪBĀ. PIEMĒRAM:

PRASME TEIKT „NĒ”. Protams, vecāki ilgojas šo vārdu nedzirdēt. Taču bērns, kurš nesaka „nē”, jo ir ļoti kautrīgs, ļoti pakļāvīgs vai ļoti cenšas būt labs, viegli var nonākt situācijās, kad citi viņu izmanto vai ir vardarbīgi;

PRASME PIENĒMT ATRAIDĪJUMU – paklausīt, ja cits saka „nē”. Samierināties, ka citi šobrīd negrib spēlēties vai runāties.

PRASME IZTEIKT LŪGUMU – arī nerunājošam bērnam var iemācīt izteikt lūgumu ar žestu, attēlu vai vismaz acu kontaktu un skaņu. Ir svarīgi, lai bērns vispirms vērstos pie citiem ar lūgumu, nevis uzreiz ņemtu lietas bez atļaujas vai aiztiktu citu cilvēku bez atļaujas.

PRASME PALŪGT PALĪDZĪBU – nerunājošam bērnam arī tas var būt žests vai skaņa. Ar runājošu bērnu varat jau ļoti detalizēti izrunāt, kādās situācijās un pie kādiem cilvēkiem viņš var griezties, ja kaut kas atgadās. Iemāciet bērnam ieradumu uzreiz zvanīt vecākiem.

Pārlicinieties, ka viņam ir zināmi vēl citi cilvēki, pie kuriem var iet (un izmēģiniet aiziet kopā – piemēram, skolas psihologs vai apsargs var būt cilvēki, no kuriem bērns stipri kautrējas, taču viņi var būt noderīgs atbalsts sarežģītās situācijās).

PALŪGT ATĻAUJU jebkādai darbībai, kas skar otru cilvēku: piemēram, apsēsties pie šī galda, vai apskaut otru.

MĀCĪT LABUS VEIDUS, KĀ IZRĀDĪT SIMPĀTIJAS Piemēram, izteikt komplimentus, dalīties, palīdzēt, mierināt, ja otrs ir bēdīgs, uzsākt sarunu, uzaicināt uz kafējnīcu vai kino utt. Varat veidot sarakstus «ko var darīt» un «ko nevar darīt», ja tev kāds patīk.

MĀCĪT STRĪDĒTIES: atteikties darīt kaut ko, ko citi ierosina, ja tev tas nepatīk; aiziet prom, ja tas, ko citi dara, tev liek justies slikti; nepiekrīst; pateikt, kas tevi neapmierina; pateikt, ko tu vēlies; apspriest risinājuma variantus.

KAS IR PUBLISKAS DARBĪBAS (tādas, ko darām, kad citi redz) un kas ir privātas darbības (tādas, ko darām tikai tad, kad esam vieni paši).

KĀDA IR PIEMĒROTA DISTANCE SASKARSMĒ, un kādi ir piemēroti pieskārieni.

KĀ ATPAZĪT CITU EMOCIJAS.

PUBLISKA UN PRIVĀTA UZVEDĪBA



Kā vienu no metodēm, kas palīdz autiskam bērnam labāk izprast dažādus uzvedības veidus, pasaulē izmanto „privātas” un „publiskas” uzvedības sašķirošanu. Internetā jūs varat atrast dažādus sociālo stāstu variantus, kas izskaidro, ar ko atšķiras publiska un privāta uzvedība un publiskas un privātas vietas.

Šīs grāmatas pielikumā jūs atradīsiet metodisko materiālu, kuru varat izmantot, lai skolā vai mājās izskaidrotu bērnam šo diezgan sarežģīto prasmi.

Mūsu pieredze rāda, ka vieglāk ir sākt nevis ar uzvedības, bet ar privātu / kopīgu lietu un privātu / publisku vietu jēdziena izskaidrošanu. Pēc tam bērnam ir vieglāk izprast arī to, kāda uzvedība ir publiska, un kāda – privāta.

Izprintējiet un ielaminējiet tabuliņu „publisks / privāts”. Izgrieziet un ielaminējiet arī attēlus ar privātām un publiskām vietām, lietām un darbībām. Pielīmējiet līplentu pie kvadrātiņiem tabulā un pie attēliem – tagad jūs varat kopā ar bērnu tos šķirot un pārrunāt.

LIETAS, KAS JĀIZSTĀSTA BĒRNAM:

Vienkārši runājot, vārds „publisks” nozīmē, ka tas ir saistīts ar citiem cilvēkiem, bet vārds „privāts” attiecas tikai uz katru pašu.

PUBLISKI VAI KOPĪGI LIETOJAMI PRIEKŠMETI IR TIE, kurus lieto visi: piemēram, lampa, drēbju pakaramais, zobu pastas tūbiņa, dīvāns, ēdamgalds... Privāti vai personiski ir priekšmeti, kas ir tikai tavi – ar tiem neviens nedalās.

Privātas lietas ir katram sava ķemme, zobu birste, apakšveļa. Mammas privātā lieta noteikti ir viņas soma un naudas maks (piezīme mammām: neļaujiet bērniem bez atļaujas rakņāties pa jūsu somām! Tā jūs iemācāt, ka pasaulē eksistē privātas lietas). Ja vecākā māsa raksta dienasgrāmatu, tā ir viņas privāta lieta. Privātās lietas lieto tikai katrs pats.

PUBLISKAS VIETAS (VAI KOPĪGAS VIETAS) IR TĀDAS VIETAS, kur apkārt ir citi cilvēki. Tās var lietot daudzi cilvēki reizē. Ja tu atrodi publiskā vietā, tevi var redzēt citi cilvēki. Publiska vieta ir klase, iela, baznīca, autobusu pietura, ēdnīca, veikals... Mājās tā ir virtuve, dzīvojamā istaba, pagalms. Privātas vietas ir tādas vietas, kuras cilvēks izmanto tikai viens pats. Neviens cits nav klāt, kad cilvēks izmanto privāto vietu. Privāta vieta mājās ir tualete un vannas istaba.

Ja bērnam ir pašam sava guļamistaba, kuru viņš nedala ar citiem, tā ir viņa privātā vieta. Ja bērns dala guļamistabu ar brāli vai māsu, šī istaba vairs nav privāta. Tā ir kopīga. Taču katram sava gulta ir privāta vieta.

PUBLISKAS DARBĪBAS IR TĀDAS DARBĪBAS, ko mēs varam darīt, citiem redzot. Mēs to darām publiskās vietās. Publiska darbība ir ēst, novilkt mēteli, paspiest citiem roku, mazgāt rokas, zīmēt, rakstīt u.tml. Privāta darbība ir darbība, ko mēs darām, kad neviens neredz. Privātas darbības dara privātās vietās (piemēram, tualetē). Privāta darbība ir čurāt, kakāt, mazgāties dušā, novilkt apakšbikses.

Privātas ir arī visas tās darbības, kads citiem izskatās vai izklausās nepatīkamas – piemēram, deguna urbināšana, purkšņa palaišana, atraugāšanās. (Ir vērts bērnam izstāstīt, ka tās nav sliktas darbības – visi pieaugušie šad un tad palaiž purkšņi. Taču viņi to dara tualetē – kad neviena nav klāt. Visi kādreiz paurbina degunu, ja tajā kaut kas ir iekēries vai niez – taču cilvēki to dara tad, kad citi uz viņiem neskatās. Tā ir privāta darbība).

UN IR ARĪ PRIVĀTĀS ĶERMEŅA DAĻAS – tādas, kuras citi neredz, kurām citi nepieskaras un par kurām mēs ar citiem nerunājam. Tās aiztikt mēs varam tikai privātajās vietās (piemēram, guļamistabā vai tualetē). Tās atkailināt mēs varam tikai privātajās vietās – piemēram, vannas istabā, kad mazgājamies vai pludmalē, kad pārgērbjamies – pārgērbšanās kabīne arī ir privāta vieta.

AKTIVITĀTES, KO VARAT DARĪT:

Ieteikums ir nesteigties un nedot bērnam pārāk daudz informācijas uzreiz. Labāk katru informācijas daļu ļaut izmēģināt, piedzīvot, izspēlēt un par to parunāties krietnu brīdi.

Atcerieties par prasmes modelēšanu – jums jāparāda labs piemērs. Un par pozitīvu pastiprinājumu – jums jādod bērnam iespēja jaunās zināšanas izmantot, un uzreiz viņš jāuzslavē, kad viņš to dara.

LABS PLĀNS, KĀ DARBOTIES, VAR BŪT:

1) IZSTĀSTĪT BĒRNAM PAR PUBLISKIEM (KOPĪGI LIETOJAMIEM) UN PRIVĀTIEM PRIEKŠMETIEM. Ļaut viņam sašķirot priekšmetu attēlus tabuliņā. Pēc tam kādu laiku (piemēram, nedēļu) ikdienā visu laiku pievērst bērna uzmanību dažādām lietām un pārrunāt, vai tie ir kopīgi vai privāti priekšmeti. Uzslavēt bērnu, ka viņš lieto savus privātos priekšmetus – ķemmi, zobu suku. Izstāstīt, ka ar kopīgām lietām var dalīties vai tās var lietot pēc kārtas. Uzslavēt, kad viņš dalās. Rādīt labu piemēru (Ja esat izrunājuši ar bērnu, ka ķemme ir katram sava, tad neaizņematies viena bērna ķemmi, lai sasukātu matus citam!)

Mazākiem bērniem vai pieaugušajiem ar smagiem traucējumiem var būt saprotamāka darbošanās ar reāliem priekšmetiem. Šis pašas aktivitātes variants mazāku bērnu grupā:

SPĒLE „LIETAS, AR KO VAR DALĪTIES”.

Izstāstiet bērniem, ka mums katram ir lietas, ar ko varam dalīties (piemēram, uzciņāt citus, iedot citiem paspēlēties), un lietas, kas ir tikai mūsu (privātas lietas, tās nevienam nedodam).

Sagatavojiet grozu, kurā ir dažādas privātas lietas (piemēram: zobu birste, apakšbikses, ķemme, cepure, čības) un kopīgi lietojamas lietas (piemēram: zīmuļu kaste, cepumi, zobu pasta, lego kluči, TV pults).

Aiciniet bērnus pēc kārtas izņemt no groza pa vienam priekšmetam un sadalīt tos pa divām kastēm: privātās un kopīgās lietas. Pārrunājiet iemeslus, kādēļ šī lieta ir privāta vai kopīga.

Spēles otrajā daļā varat apgūt prasmi draudzīgi dalīties: aiciniet bērnus pēc kārtas no „kopīgo lietu” kastes izvēlēties pa vienai lietai un draudzīgi piedāvāt citiem. Pasakiet priekšā, kādus vārdus var teikt, un māciet pārējiem pateikt „paldies”.

2) Kad esat pietiekoši labi apguvuši izpratni par kopīgām un privātām lietām, pārrunājiet visu to pašu par PRIVĀTĀM UN PUBLISKĀM VIETĀM. Ļaut viņam sašķirot publisku un privātu vietu attēlus tabuliņā. Pēc tam kādu laiku (piemēram,

nedēļu) ikdienā visu laiku pievērst bērna uzmanību dažādām vietām un pārrunāt, vai tās ir publiskas vai privātas vietas. Uzreiz uzslavēt bērnu, ja viņš pareizi izmanto privātās vietas – iet uz tām pareizā laikā, aizver aiz sevis durvis. Uzslavēt bērnu, ja viņš ievēro jūsu privātās vietas: piemēram, vecāku guļamistaba var būt privāta vieta, kur iet iekšā drīkst, tikai iepriekš piekļaujot un sagaidot atļauju. Skolotājas atpūtas telpa ir skolotājas privāta vieta, pie kuras durvīm arī vispirms jāpiekļauvē un jāsagaida atļauja.

Varat kopīgi izgatavot zīmes „STOP” vai „kļauvēt”, lai atgādinātu, kas jādara. Var gadīties, ka vajadzīgas zīmes „aizvērt durvis” tualetes vai vannas istabas iekšpusē – jo kāds to regulāri aizmirst. Uzreiz ievērojiet un slavējiet, ja aizmāršīgais atceras aizvērt aiz sevis durvis.

Parādiet pareizas uzvedības modeli – kļauvējiet pie bērna guļamistabas durvīm. Palūdziet atļauju, vai drīkst ienākt, ja jums jāpalīdz bērnam izmazgāt matus, kad viņš ir vannā. Parādiet, ka jūsu mājās (vai jūsu skolā) cilvēki respektē privātas vietas un lietas.

Keita Reinoldsa atzīmē, ka zemu funkcionējošiem bērniem privāto vietu mācīšanai vislabāk izmantot nevis piktogrammas vai attēlus no *google* vai mēbeļu katalogiem, bet gan reālas viņu pašu gultas vai viņu pašu tualetes fotogrāfijas. Citādi bērns ar smagiem attīstības traucējumiem var nodomāt, ka jebkura gulta nozīmē «privātu vietu» - ieskaitot gultu ciemos vai mēbeļu veikalā. Un sākt tur, piemēram, masturbēt vai izgērbties.

3) Pārrunājiet to pašu un dariet to pašu (šķirojiet attēlus, ikdienā pievērsiet uzmanību visām atbilstošām situācijām, slavējiet par piemērotu darbību piemērotā vietā, rādiet pozitīvu piemēru utt.) ar PRIVĀTĀM UN PUBLISKĀM DARBĪBĀM. Izmantojiet humoru – bērniem parasti liekas jocīgi, ka arī pieaugušie mēdz urbināt degunu vai reizēm atraugāties.

Pievērsiet bērnu uzmanību tam, ka neviena no šīm darbībām nav slikta – mazgāties ir ļoti svarīgi, čurāt un kakāt arī, un arī nolaist gāzes nav nekas slikts. Taču – tikai privātā vietā. Ir slikti un nepareizi, ja citi redz mūsu privātās darbības – tad citi ir bēdīgi, dusmīgi, un negrib ar mums runāties un draudzēties.

Kad jūs būsit tikuši tik tālu, būs daudz vieglāk pusaudzīm izskaidrot arī to, ka pašapmierināšanās ir ļoti, ļoti privāta darbība – kam jānotiek tikai un vienīgi privātajā vietā. Jo tā ir saistīta ar pavisam privātu ķermeņa daļu.

4) Pārrunājiet arī to, kas ir PRIVĀTĀS ĶERMENĀ DAĻAS. Parasti bērniem labi saprotams ir „peldkostīma likums”- tās daļas, ko apsedz peldkostīms, ir privātas. Tās citiem nerāda, citi tām nepieskaras. Izņēmums ir vecāki, ja palīdz bērnam mazgāties vai apģērbties, un ārsts, ja bērns jāizmeklē. Par šo tēmu var atrast daudz noderīgu materiālu, darba lapu, grāmatu un ieteikumu internetā. Varat izmantot dažādas grāmatas par ķermeni, puzzles u.c. materiālus. Ļoti labus materiālus piedāvā Centrs pret vardarbību „Dardedze”.

„CILVĒKU APLĪ”

„Cilvēku aplī” vai „Sociālie aplī” ir metode, kuras pamatprincipi ir izveidoti pagājušā gadsmita beigās (Walker – Hirsch and Campagne, 1991, Stanfield), un kopš tā laika pasaulē tā ir plaši izmantota, lai palīdzētu bērniem un pieaugušajiem ar garīgās attīstības traucējumiem vai autismu izprast attiecības ar dažādiem cilvēkiem.

Šai metodei ir dažādas variācijas, un arī jūs to varat paši pielāgot tieši jūsu audzēkņa vajadzībām. Šajā materiālā piedāvājam krāsainos aplis (izvēlējamies starptautiski visbiežāk izmantoto krāsu kodu, taču arī tam mēdz būt variācijas).

Var gadīties, ka kādam bērnam krāsas novērš uzmanību vai rada citas asociācijas (piemēram, bērns ļoti necieš noteiktu krāsu) – tādā gadījumā jūs varat izmantot melnbaltus aplis. Katrs aplis apzīmē noteiktu cilvēku grupu, un tam ir savs nosaukums. Centrā ir bērns pats, un aplī, attālinoties no centra, apzīmē tuvības pakāpi ar katru cilvēku grupu.

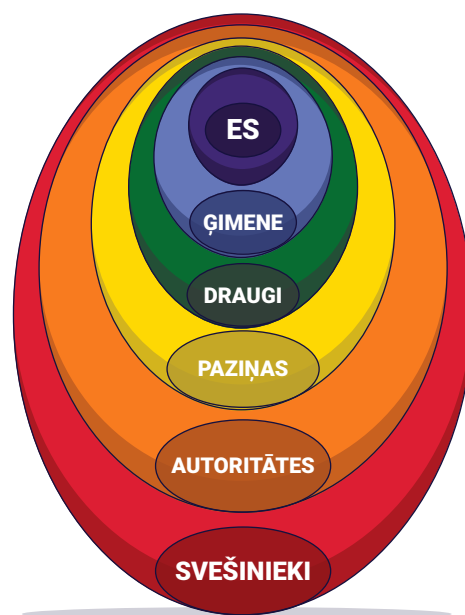
Pieredze rāda, ka vislabāk ar šo metodi strādāt individuāli vai mazā grupiņā. Tādā gadījumā katram bērnam vajadzīga pašam sava lapa ar apliem. Ērtāk ir, ja aplī ir liela izmēra (vismaz A3). Pielikumā ir doti attēli ar dažāda veida cilvēkiem (ģimenes locekļi, dažādas profesijas u.c.) – tie derēs augstu funkcionējošiem bērniem. Jo mazāks ir bērns, vai jo zemāks ir viņa intelektuālās attīstības līmenis, jo noderīgāk izmantot reālu cilvēku fotogrāfijas no viņa apkārtējās vides.

Piestipriniet VIOLETĀ APLĀ centrā bērna fotogrāfiju – tas ir viņa aplis.

ZILĀIS APLIS apzīmē ģimeni. Pārrunājiet ar bērnu, kas ir viņa ģimenes locekļi un piestipriniet zilajā aplī ģimenes locekļu attēlus. Šie ir tie cilvēki, ar kuriem bērnam ir tuvas attiecības. Ja metodi lieto skolotājs vai psihologs, pirms tam pārrunājiet ar vecākiem bērna ģimenes situāciju.

Šajā aplī jāiekļauj cilvēki, ar kuriem bērns reāli ir tuvās attiecībās. Ja viens no vecākiem nedzīvo kopā ar bērnu un praktiski nesatiekas, viņš nebūs „ģimenes aplī”. Savukārt tante vai māsiņa, kura kaut kādu apstākļu dēļ dzīvo kopā ar bērnu un ikdienā regulāri aizvieto vecākus, šajā gadījumā var tikt pieskaitīta pie „ģimenes”.

ZAĻĀIS APLIS apzīmē draugus. Jums jāzina bērna reālie draugi, pirms jūs šo apli pārrunājat. Bērnam var izskaidrot, ka draugi ir tie cilvēki, kuri cits par citu rūpējas, kuri viens otram uzticas, kuriem ir kopīgas intereses, kuri kopā pavada laiku. Parasti



cilvēkiem mēdz būt 2 – 3 tuvi draugi. Reizēm tikai viens tuvs draugs. Un reizēm neviens (tā var būt jūsu bērna situācija – tad atstājiet šo apli brīvu). Piestipriniet šajā aplī bērna draugu fotogrāfijas (vai uzrakstiet pie „drauga” zīmējuma bērna draugu vārdus).

DZELTENAIS LOKS ir paziņas. Tas bieži vien ir diezgan plašs. Paziņas ir visi tie cilvēki, kurus mēs pazīstam (regulāri satiekam, reizēm zinām viņu vārdus, reizēm nezinām, kopā kaut ko darām utt.) – bet tie nav tuvi draugi.

Pārrunājiet bērna paziņu loku un ievietojiet attēlus vai fotogrāfijas šajā aplī. Paziņu piemēri: klasesbiedri, sporta komanda, mākslas pulciņa dalībnieki, koris, kaimiņi (ja bērns tos ikdienā sastop un pazīst), pazīstami bērni no citām klasēm, pagalma bērni, māsīcas un brālēni, radnieki, vecāku darba kolēģi (ja bērns reizēm tiek ņemts līdzī uz darbu), skolas autobusa šoferis (ja bērns viņu katru rītu satiek un pazīst) u.tml.

ORANŽAIS LOKS ir sarežģītāk izskaidrojams, bet ļoti noderīgs, kad bērns to saprot. Angļu valodas literatūrā to parasti apzīmē ar vārdiem „autoritātes” vai „sabiedrības palīgi” (Communitie helpers).

Šajā materiālā ir izmantots vārds „autoritātes”, taču jūs varat izmantot citu vārdu, ja jūsu bērnam tas ir labāk saprotams. Šajā aplī ir cilvēki, kurus bērns nepazīst, taču šos cilvēkus (atšķirībā no citiem svešiniekiem) bērnam ir jāklausa, kad šie cilvēki veic savu darbu. Tie ir ārsts, policists, ugunsdzēsējs.

Šajā aplī var atrasties, piemēram, arī skolas direktors un bērna skolotājs. Pie šiem cilvēkiem bērns var griezties pēc palīdzības, ja kas atgadās – piemēram, uz ielas lūgt palīdzību policistam pat tad, ja konkrēto policistu nepazīst. Ugunsgrēka gadījumā bez ierunām uzreiz klausīt ugunsdzēsējam pat tad, ja šo ugunsdzēsēju nepazīst.

SARKANAIS APLIS ir svešinieki. Tie ir visi cilvēki, ko bērns kaut kur satiek, bet nepazīst. Piemēram, cilvēki uz ielas, cilvēki sabiedriskajā transportā, apkalpojošais personāls ēdnīcā vai viesnīcā, citu klašu bērni skolā, bērnam nepazīstamie kaimiņi u.tml.

Atcerieties, ka apli nepalīdzēs, ja šī saruna sāksies un beigsies konsultāciju kabinetā. Lai ģeneralizētu šīs zināšanas (t.i., sāktu tās izprast un pielietot dažādās vidēs), tās ir jāpielieto dažādās vidēs.

Kad esat uzzīmējuši aplus, veltiet laiku dažādās ikdienas situācijās, lai pievērstu bērna uzmanību dažādiem cilvēkiem un pārrunājiet, pie kuras grupas tie pieder, kādas attiecības ar tiem bērnam ir utt.

Kad esat ar bērnu kopā „sagrupējuši” cilvēkus, ir vienkāršāk pārrunāt saskarsmes noteikumus ar katras grupas cilvēkiem. Šos aplus var labi izmantot, lai izprastu: piemērotu distanci katrā grupā, piemērotus pieskārienus, piemērotas sarunu tēmas u.c.

DISTANCE UN PIESKĀRIENI SASKARSMĒ



Saprast, kāda ir piemērota distance un pieskārieni dažādiem cilvēkiem – tas priekš bērna ar autismu nemaz nav viegli.

Diezgan bieži var sastapt bērnus ar autismu, kuri pienāk citiem ļoti tuvu vai tiecas apskaut citus cilvēkus – kā arī bērnus, kuri izvairās no pieskārieniem vispār un var izturēties agresīvi, ja kāds viņiem pieskaras.

Ir labi, ja varam priekš bērna „sistematizēt” sarežģītos, nerakstītos saskarsmes likumus. Ir dažādas metodes, kā varam to darīt.

PRIVĀTĀ ATTĀLUMA IZSKAIDROŠANA: psiholoģijas mācību grāmatās tas tiek apzīmēts ar vārdiem „privātā telpa”, un apzīmē noteiktu zonu ap katra cilvēka ķermeni.

Šo zonu lielākā daļa cilvēku uztver kā pavisam privātu. Ja vien iespējams izvēlēties, šajā zonā mēs ielaižam (t.i., ļaujam apsēsties vai nostāties mums pavisam tuvu vai pieskarties) tikai pašus tuvākos cilvēkus – ģimenes locekļus vai tuvus draugus.

Ja cilvēka privātajā vai intīmajā zonā ienāk kāds cits, lielākajai daļai cilvēku tas rada diskomfortu. Izstāstiet bērnam, ka citiem tas ir nepatīkami, un var viņus nobiedēt vai sadusmot.

Privātā attāluma ideju vizuāli var parādīt ar vingrošanas apliem. Bērnus var lūgt nostāties katru sava vingrošanas apļa vidū un izstāstīt, ka apmēram tik tālu, cik sniedzas aplis, ir katra cilvēka privātā zona vai privātais attālums (nelietojiet vārdus „privātā telpa”, ja esat tos jau rezervējuši, lai apzīmētu tualeti vai gultu!).

Aiciniet pastaigāt tā, lai apļi nesaskaras. Varat piedāvāt izmēģināt, kāda sajūta ir tad, ja kāds ienāk tavā aplī? Salīdziniet, kā katrs tad jūtas.

Pastāstiet, ka cilvēki var justies dažādi – daži bērni var justies labi, stāvot ļoti tuvu. Tomēr lielākā daļa cilvēku nejūtas labi, un ir labi šo attālumu ievērot. Aiciniet bērnus atcerēties šo attālumu arī tad, kad vingrošanas apli ir nolikti.

IZSTIEPTAS ROKAS ATTĀLUMS ir attālums, kādā ir ērti stāvēt, lai sarunātos. Stāvot izstieptas rokas attālumā mēs varam būt diezgan droši, ka nepārkāpsim otra cilvēka privātās zonas robežu.

Ja strādājat ar bērnu grupu, aiciniet katru bērnu pēc kārtas parādīt izstieptās rokas attālumu. (Pirmajā reizē bērns var izstiept rokas, lai pārbaudītu, vai attālums ir pareizs. Kad atkārtojiet spēli vai uzdevumu, labāk, lai bērns rokas vairs neizstiepj – bērnam ar autismu var būt risks iemācīties roku izstiepšanu kā nepiemērotu uzvedību).

CILVĒKU APĻU IZMANTOŠANA. Agādiniet bērnam par „cilvēku apliem”. Tagad, kad bērns zina jēdzienus „privātais attālums” un „izstieptas rokas attālums”, ir vieglāk saprast, kā izturēties pret katras grupas cilvēkiem.

Varat izveidot tabuliņu, kurā ievietot attēlus ar katrai cilvēku grupai piemērotu distanci un pieskārieniem. (Ja jūs tos ielaminēsiet un pielīmēsiet *velcro* līplentas, tie kalpos ilgāk un bērns varēs ar tiem darboties daudzas reizes).

Kopā ar bērnu pārrunājiet, kāds ir piemērots attālums ar katru no cilvēkiem. Pārtunājiet arī izņēmuma situācijas.

Piemēram: ģimenes locekļiem un draugiem mēs varam stāvēt vai sēdēt tuvu. Mammai var apsēsties klēpī un pieglauzties. Tuvu draugi var apsēsties uz viena krēsla. Ģimenes locekļiem mēs arī pieskaramies tuvākā veidā – apskaujam, noglāstam vai sabučojam. Draugam varam aplikt roku ap plecu vai apskaut, daloties priekā vai mierinot bēdās.

Taču arī tuviem draugiem un ģimenes locekļiem jāklausa, ja otrs cilvēks saka: „Nē” un negrib, ka viņam pieskaras vai stāv pārāk tuvu.

Ar paziņām mēs ievērojam „izstieptas rokas” attālumu. Paziņām mēs varam pieskarties sasveicinoties un atvadoties. Vienaudžiem mēs varam sasveicinoties „dot pieci”. Pieaugušie cits citam mēdz paspiest roku. Reizēm pieaugušie var paspiest roku arī pusaudzīm.

Ar autoritātēm mēs parasti ievērojam izstieptas rokas attālumu. Taču ārsts var lūgt nostāties arī tuvāk, lai cilvēku izmeklētu un pieskarties. Tas ir OK.

Arī policists vai apsargs īpašos gadījumos var stāvēt tuvu klāt un pieskarties – piemēram, lidostā drošības kontroles laikā. Tas ir OK, ja policists vai apsargs veic savus darba pienākumus.

Svešiniekiem mēs cenšamies nepieskarties. Ar svešiniekiem mēs, ja vien varam

izvēlēties, cenšamies ievērot arī lielāku attālumu. Var būt izņēmuma situācijas, kad mēs stāvam tuvu klāt svešiniekiem un arī saskaramies.

Pārrunājiet tās ikdienas situācijas, kuras ir tipiskas jūsu bērna ikdienā: piemēram, braukšana sabiedriskajā transportā, stāvēšana rindā veikalā vai ēdnīcā, braukšana liftā u.tml. Šajās situācijās jāpaliek mierīgam. Taču arī šajās situācijās nevienam nav tiesības pieskarties citu cilvēku privātajām ķermeņa daļām!

SOCIĀLIE STĀSTI. Varat izmantot sociālos stāstus par distanci un pieskārieniem. Gatavus sociālos stāstus varat meklēt internetā. Varat rakstīt arī paši savus – piemērotus tieši jūsu bērna vajadzībām.

LOMU SPĒLES. Atcerieties par trenēšanos – dodiet bērnam iespēju izmēģināt dažāda veida attālumus un pieskārienus. Varat sagatavot bērnu grupai dažādas situācijas (ar ģimenes locekli, ar draugu, ar futbola komandu pēc uzvaras, ar svešinieku uz ielas utt.) un aicināt bērnus pa pāriem izspēlēt tās.

KONSEKVENTA PIEAUGUŠO IZTURĒŠANĀS. Atcerieties par modelēšanu – jūs esat bērna paraugs. Demonstrējiet pareizu distanci dažādās situācijās. Respektējiet bērna privāto zonu – neapskaujiet un nebučojiet, ja bērns izrāda nepatiku.

Neļaujiet bērnam apskaut svešiniekus vai nākt citiem pārāk tuvu – uzreiz korigējiet šo uzvedību, parādiet bērnam piemērotu attālumu.

Uzreiz uzslavējiet, ja bērns ievēro piemērotu attālumu.

EMOCIJU IZPRAŠANA



Citu cilvēku emociju izprašana saskarsmē ir kā ceļazīmju izprašana ceļu satiksmē – vadītājs, kam trūkst prasmes ievērot un izprast ceļazīmes, ātri vien nokļūst bīstamās situācijās un var smagi ciest. Tas pats notiek ar cilvēkiem, kuriem ir autisms, saskarsmē ar citiem cilvēkiem – nespējot izprast, ko vēstī apkārtējo sejas, pozas, balss un vārdi, pusaudzis ar autismu piedzīvo daudz stresa un viegli var nokļūt ļoti nepatīkamās un pat bīstamās situācijās.

Ir svarīgi, lai pusaudzis saprastu – vai tas, ko viņš dara šobrīd, citiem patīk vai nepatīk. Ir svarīgi arī zināt, vai es pats kādam īpaši patīku. Kā gan es varu zināt, vai kāds grib ar mani draudzēties? Vai kāds ir manī iemīlējis?

Psihologs sarunājas ar pusaudzi, kuram ir autiska spektra traucējumi. Zēns grib pārrunāt attiecības ar meitenēm un iemīlēšanos. Kādā sarunas brīdī psihologs pajautā: „Kā tu vari zināt, ka kāds ir iemīlējis?” Pusaudža atbilde: „Tad viņam acīs parādās mazas sirsniņas...”

Elektroniskajos saziņas līdzekļos emociju paušanai tiek izmantoti shematiski attēli. Diemžēl arī psihologu izmantotās darba lapas un uzdevumi „attīstošajās grāmatās” vai datorspēlēs visbiežāk sastāv no shematiskām emociju bildītēm.

Bērniem ar autismu var būt viegli iemācīties atpazīt shematiskas bildītes, bet grūti – reālas sejas izteiksmes. Un var rasties pārpratumi, kādi parasti nerodas tipiski attīstītiem vienaudžiem.

Shematisku „smailiju” atpazīšana ir maz funkcionāla prasme – ir jaunieši ar autismu, kas nekļūdīgi var sašķirot un nosaukt emocijas „smailijos”, taču tas nekādi nepalīdz saprast, vai klasesbiedrs ir bēdīgs, priecīgs, vai varbūt iemīlējis.

IETEIKUMI, KĀ MĀCĪT ATPAZĪT EMOCIJAS:

- Strukturētu nodarbību laikā lietderīgāk ir izmantot nevis shematiskus zīmējumus, bet reālas cilvēku fotogrāfijas. Pie tam jāņem vērā, ka psiholoģijas mācību grāmatās ievietotās emociju fotogrāfijas arī bieži vien ir nederīgas, lai mācītu atpazīt reālas emocijas: tās visbiežāk ataino samākslotas, pārspīlētas sejas izteiksmes. Daudz noderīgākas ir nejaušu situāciju bildes, ko varat sameklēt kaut vai google attēlos. Pat ģimenes fotogrāfijas var būt noderīgākas.
- Tikpat labi varat ar pusaudzi kopā skatīties filmu, ik pa brīdīm apturēt un apspriest, kā cilvēku sejas, pozas un žesti attēlo viņu emocijas un attiecības.
- Pētnieki uzsver, ka cilvēkiem ar autismu var būt grūti uztvert situācijas sociālo kontekstu. T.i. – pusaudzis var spēt atšifrēt emocijas ("cilvēks izskatās dusmīgs"), bet nespēj saprast situāciju („Kas noticis? Par ko ir dusmīgs?“).
- Vislabākais veids, kā mācīt saprast emocijas, ir tās saukt vārdos ikdienas situācijās. Pirmkārt, pieaugušais sauc vārdos paša bērna emocijas („es redzu, ka tu esi priecīgs“) un palīdz tās sasaistīt ar situāciju („tev patīk jaunā datorspēle“). Otrkārt, pieaugušais sauc vārdos savas un apkārtējo cilvēku emocijas („Brālis ir noguris“).
- Noderīgi var būt pievērst autiskā bērna uzmanību tam, kā jūs varat atpazīt emocijas („Redzi – brālis palīda gultā zem segas. Viņš teica, ka futbola treniņš bija ļoti grūts“), un tam, ko apkārtējie vēlas no viņa šādā situācijā („Brālis droši vien gribētu pabūt viens un mierīgi pagulēt. Būtu draudzīgi, ja tu tagad ietu klausīties mūziku otrā istabā“). Uzreiz uzslavējiet bērnu, ja viņš ievēro citu cilvēku emocijas un rīkojas atbilstoši („Bija ļoti labi, ka tu uzreiz izslēdzi mūziku. Tā tu rūpējies par brāli“).
- Ir gudri iemācīt bērnam vienkāršo prasmi: pajautāt citiem, kā viņi jūtas. Mēs vienmēr varam kļūdīties, interpretēt citu uzvedību aplami vai kaut ko pārprast. Tad visdrošākais veids, kā varam uzzināt par citu izjūtām, ir vienkārši pajautāties.



Runājot par emocijām un attiecībām, labāk izmantot fotogrāfijas nevis shematiskus simboliņus

VARDARBĪBAS PROFILAKSE



Bērniem un pusaudžiem ar īpašām vajadzībām ir augstāks risks ciest no seksuālas vardarbības – bērns ar autismu var neizprast notiekošo, var neprast lūgt palīdzību, nespēt pasaukt palīgā.

Ja bērns ir sociāli izolēts (piemēram, mācās mājniecībā), viņam apkārt var reāli arī būt ļoti maz pieaugušo, kuriem lūgt palīdzību.

Risku paaugstina nepiemēroti priekšstati par pieskārieniem, privātumu un savu ķermeni (piemēram, ja pusaudze ir pieradusi, ka sociālās aprūpes centra darbinieks viņai autiņbiksītes maina citu klātbūtnē, šai pusaudzei būs ļoti grūti saprast, ka viņas intīmās ķermeņa daļas citi nedrīkst redzēt un aizskart).

Ar runājošu pusaudzi apspriest drošības noteikumus, protams, būs daudz vieglāk. Pusaudzis, kurš ir neverbāls, lielā mērā būs atkarīgs no uzvedības, kas viņam ir konkrēti iemācīta līdz pubertātei.

PRASMES UN IERADUMI, KAS PASARGĀ BĒRNU:

* Pēc Keitas Reinaldsas materiāliem

Izpratne par to, kas ir privātas ķermeņa daļas;

Ieradums privātas darbības veikt tikai privātās vietās (tas dod zināšanas, ka neviens nedrīkst novērot vai aizskart tavas privātas ķermeņa daļas);

Ieradums gulēt vienam (ja pusaudzis ar smagiem attīstības traucējumiem ir pieradis gulēt kopā ar pieaugušo, viņš ir vairāk apdraudēts, jo neprotēs, ja varmāka kāps viņa gultā);

Tiesības teikt „nē”, ja kaut kas, ko ar tevi dara cits cilvēks, tev nepatīk;

Pieredze, ka citi respektē bērna teikto „nē”;

Izpratne par piemērotiem un nepiemērotiem pieskārieniem (ar verbālu bērnu jūs varat runāt par to; neverbāls bērns to iemācīsies galvenokārt no ļoti skaidras un konsekventas apkārtējo reakcijas);

Sociālo attiecību pieredze (arī zemu funkcionējošam pusaudzim ir svarīga iespēja satikties ar citiem cilvēkiem, piedzīvot labas attiecības, būt kontaktā ar cilvēkiem, kas vajadzības gadījumā var palīdzēt).

TIESĪBAS TEIKT „NĒ”, JA PIESKĀRIENS NEPATĪK



Tiesības un prasme pateikt „nē” ir viens no vissvarīgākajiem drošības noteikumiem.

Bērniem ir viegli noticēt, ka ir „labās” un „sliktās” darbības – piemēram, pieaugušais var viegli pārliecināt bērnu, ka kutināšana vai glāstīšana vienmēr ir labas, bet sišana ir slikta. Taču bērniem ir jāiemāca, ka kutināšana ir laba spēle tikai tad, ja tā patīk abiem. Arī glāstīšana, apskaušana vai turēšana klēpī ir „labas” tikai tad, ja abi dalībnieki tam piekrīt.

Tiklīdz vienam tas vairs nav patīkami, viņam ir tiesības teikt „nē” vai „stop”, un otram uzreiz ir jāpārtrauc.

Šim būtu jābūt nepārkāpjamam likumam gan skolā, gan ģimenē, un tam vienlīdz jāattiecas gan uz bērniem, gan pieaugušajiem.

Ja vecmāmiņa grib nobučot bērnu, bet bērns atraujas – vecmāmiņas pienākums ir pārstāt bučoties. Ja bērns rāpjas mammai klēpī tādā veidā, kā mammai ir nepatīkami, mammai ir tiesības teikt: „nē”, un bērnam tad ir jāpalaiž mamma vaļā. Tas attiecas gan uz brāļu un māsu dauzīšanos, gan klasesbiedru kustību rotaļām, gan ciemos atnākušu radnieku vēlmi samīļot bērnus. Ja kāds saka: „nē” noteiktam pieskārienam, tad otrs nepieskaras. (Izņēmums var būt vienīgi medicīniskās palīdzības sniegšana – bērnam tas arī jāpaskaidro kā viens no ļoti retajiem izņēmumiem no likuma).

Vecāki var izjust emocionālu spiedienu no radniekiem, taču šoreiz radnieku vēlme noglāstīt galviņu vai apskaut ir mazāk svarīga, nekā nepieciešamība iemācīt bērnam prasmes, kas nākotnē viņu var pasargāt no seksuālas vardarbības.

Vēlāk, kad jauniešs būs jau tajā vecumā, kad pretējais dzimums kļūst interesants, jūs pārrunāsit šo pašu likumu attiecībā uz pretējo dzimumu – pieskerties, saņemt roku, apskaut tu vari tikai tad, ja otram cilvēkam tas patīk. Ja otrs saka „nē” - tas arī nozīmē „nē”, un tavš uzdevums ir vairs tā nedarīt. (Ja šis likums ir jau iemācīts 6 gadu vecumā, tad 16 gadu vecumā to ievērot ir daudz vieglāk).

NOTEIKUMI MĀJĀS

Lai bērns spētu ievērot drošas saskarsmes noteikumus ārpus mājas, vispirms viņam tie ir jāizveido un jānostiprina mājās.

No seksuālas izmantošanas bērnu var pasargāt skaidri, nepārprotami likumi, kas paredz, ka katram cilvēkam ir privātās ķermeņa zonas, katram cilvēkam ir tiesības protestēt, ja viņu aizskar nepiemērotā veidā, un katram cilvēkam ir tiesības teikt „nē”. Tas vienādi attiecas gan uz bērniem, gan pieaugušajiem.

DROŠU MĀJAS NOTEIKUMU PIEMĒRI:

Neviens ģimenes loceklis nestaigā kails.

Mazgāšana un pamperu maiņa notiek vannas istabā vai tualetē, un tas NEKAD NENOTIEK PUBLISKI.

Visi ģimenes locekļi aizver durvis, kad ir vannas istabā vai tualetē.

Katrs guļ savā gultā.

Katram ir tiesības teikt „nē”, ja viņam pieskaras tā, kā viņam nepatīk – un tikt uzklausītam.

Arī nerunājošam bērnam var mācīt piekļaut pie durvīm. Der arī STOP zīme pie durvīm.

Arī nerunājošam bērnam jā māca saprast vārdus «Nē» un «stop».

Lai cik mīļš būtu bērns, viņam nevar atļaut apskaut visus (viens no «nē»).

Jāņem vērā, ka cilvēkiem ar autismu mēdz izveidoties rigīdi ieradumi, kurus ir ļoti grūti mainīt. Tādēļ var būt vieglāk jau no paša sākuma iemācīt bērnam noteiktus paradumus (piemēram, gulēt savā gultā vai autiņbikses mainīt tikai tualetē), nekā vēlāk mēģināt mainīt jau nostiprinājušos ieradumus.

SKAIDRA INFORMĀCIJA

AUGSTU FUNKCIONĒJOŠIEM JAUNIEŠIEM

Jauniešiem ar labu intelektu, bet autiska spektra traucējumiem var būt grūti izprast, kādas situācijas ir drošas, kādas – potenciāli apdraudošas.

Ja bērns kļūst patstāvīgs (pats iet uz skolu, pulciņiem, treniņiem, uz veikalu, pie draugiem, dodas ar klasi ekskursijās utt.), ir svarīgi atkal un atkal atkārtot standarta drošības noteikumus: neiet līdzī svešiem cilvēkiem, nekāpt svešās mašīnās, neielasties sarunās ar svešiniekiem.

Jāatceras, ka bērns ar autiska spektra traucējumiem ir sociāli naivāks un daudz vieglāk apmānāms nekā viņa vienaudži. Viņš var noticēt arī pavisam klajiem meliem („tava mamma pēkšņi saslima un lika, lai pēc skolas tu nāc līdzī man”) un var būt vieglāk pievilināms, izmantojot viņa īpašo interešu sfēru. Ir ļoti skaidri jāpārrunā fakts, ka pasaulē ir cilvēki ar ļauniem nolūkiem, un viņi bērniem mēdz melot.

Arī tipiski attīstītiem bērniem no filmām un videospēlēm var būt radies priekšstats, ka „ļautos” var atpazīt pēc izskata: tiem noteikti jābūt neglītiem, bārdainiem, ar rētām uz sejas u.tml. Bērnam ar Aspergera sindromu šādi aplami priekšstati var būt vēl raksturīgāki.

Ir skaidri jāizstāsta, ka „slikto cilvēku” pēc izskata nevar atpazīt. Jāpastāsta, ka „sliktais” var būt gan vīrietis, gan sieviete, un ka viņš vai viņa var izlikties arī „īpaši labs”- piedāvāt konfektes, spēles telefonā, būt ļoti laipns u.tml.

Atkal un atkal jāpārrunā ar bērnu rīcība tādās situācijās („saki NĒ, skrien prom, uzreiz zvani mammai / uzreiz stāsti skolotājam” utt.), jāstāda pieaugušo saraksts, pie kuriem bērns var vērsties pēc palīdzības.

Jaunim pieaugušajam ar Aspergera sindromu, kas uzsāk studēt augstskolā, dzīvojot kopmītnēs vai vienkārši sāk iesaistīties dzīvē ārpus mājas – apmeklēt koncertus, doties ceļā patstāvīgi u.tml. – var būt nepieciešama ļoti precīza informācija par to, „kas ir kas” attiecību jomā.

Somijā izdotās grāmatas „Sexual Health and Relationship Skills. A Guide for Adolescents and Adults on the Autism Spectrum and Their Partners” autore Jonna Oksanena jauniešiem ar autiska spektra traucējumiem sniedz precīzu aprakstu par to, kas ir:

SEKSUĀLAS DARBĪBAS (svarīgi izskaidrot arī „netiešas” darbības, tajā skaitā arī kailfoto uzņemšana, kaila ķermeņa vai tā intīmo daļu apskatīšana ar mērķi gūt seksuālu apmierinājumu, pieskaršanās savām vai otra cilvēka privātajām ķermeņa daļām utt.);

SEKSUĀLA VARDARBĪBA (autore precīzi apraksta situācijas, kuras ir vardarbīgas – piemēram, kāds bez tavas atļaujas grib novilkt tev apģērbu, cenšas tevi ieslēgt istabā, grib iet dušā vai pirtī kopā ar tevi bez tavas atļaujas, skatās kopā ar tevi pronogrāfiskas filmas, skatās uz tevi, kad tu esi kails, bet tu to negribi utt.)

Jāņem vērā, ka jaunam pieaugušajam ar autiska spektra traucējumiem var būt grūti atpazīt citu cilvēku nolūkus. Tiešās valodas uztveres dēļ var būt grūti saprast mājienu un žargonu.

Ieteicams jauniešiem arī izskaidrot tipiskākos veidus, kā cilvēki mēdz piedāvāt seksuālas attiecības, izmantojot netiešu valodu.

Daži piemēri (no grāmatas „The Aspie Girls Guide to Being Safe with Men”. Brown, Debi 2013.):

Cilvēks, kuru tie iepriekš neesi pazinusi, piedāvā tev veikt masāžu. Viņš ar to var domāt seksu.

Cilvēks, kurš ir tevī ieinteresēts, ierosina gulēt vienā gultā. Gulēšana vienā gultā padara tevi pieejamu seksuālām attiecībām, ja šis cilvēks to plāno.

Cilvēks, ar kuru tu satiecies, ierosina iet uz kādu ērtāku vietu, piemēram, pie viņa mājās. Tas var nozīmēt ne tikai vēlēšanos pavadīt ar tevi kopā laiku šajā vietā; šis cilvēks var domāt par seksu ar tevi;

Cilvēks tevi noskūpst, un skūpst laikā iebāž savu mēli tev mutē („franču skūpst”). Bieži vien tas ir netiešs piedāvājums turpināt intīmākus pieskārienus, lai pabeigtu ar seksu.

Šādiem ierosinājumiem ir gudri teikt „nē”, ja vien tu pati nevēlies seksuālu kontaktu ar šo personu. (Brown, Debi 2013.)

RESURSI SARUNAI PAR DROŠĪBU UN VARDARBĪBU:

Daudz noderīgu resursu un palīdzības Latvijā sniedz „Centrs pret vardarbību „Dardedze””. Programma „Džimbasa skola” māca bērniem atšķirt labos, sliktos un „slepenos” pieskārienus, māca drošības noteikumus saskarsmē ar svešiniekiem u.c. Šī programma ir pamatā domāta tipiski attīstītiem bērniem, taču pieredze rāda, ka bērni ar Aspergera sindromu, kopā ar klasi apmeklējot programmu, to labi saprot un daudz iegūst.

Interneta vietnē www.dzimba.lv atradīsiet arī ieteikumus un noderīgus materiālus sarunai ar bērniem.

Ļoti labi resursi vecākiem pusaudžiem un jauniešiem ir pieejami interneta vietnē www.wikihow.com. Šajā vietnē sadaļā „Youth” ir atrodami ar viegli uztveramiem attēliem veidoti sociālie stāsti jauniešiem par attiecību veidošanu. Tajā skaitā arī konkrēti padomi, ko darīt, ja randiņa laikā jūties apdraudēta, kā pateikt „NĒ” nepatīkamam pieskārienam, kad un kā ziņot policijai, ja vajadzīga palīdzība u.c. personīgās drošības jautājumi.

Viens no sociālā stāsta piemēriem pievienots pielikumā („Kā pateikt zēnam, lai viņš beidz pieskārties”).

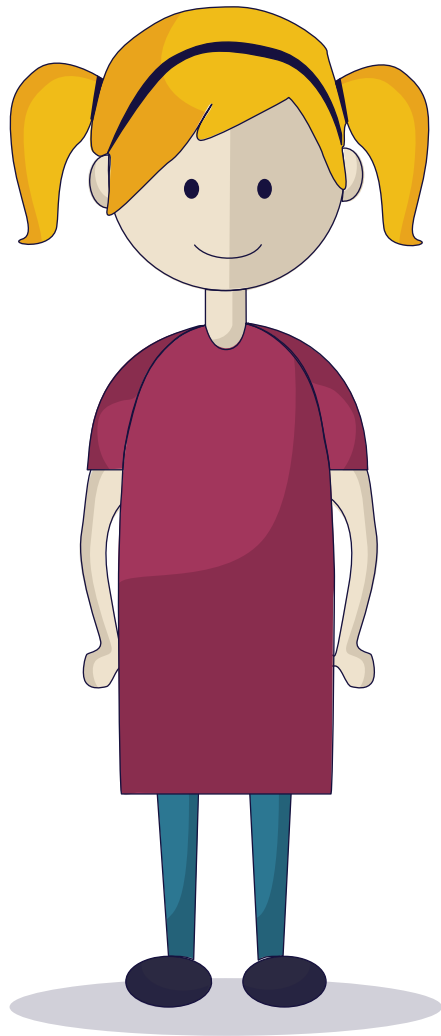
Daudz ieteikumu par to, kā pasargāt bērnu ar smagu autismu ir grāmatā *Kate E. Reynolds „Sexuality and Severe Autism”. A Practical Guide for Parents, Caregivers and Health Educators, 2013.*

Materiāli, kas noderīgi augstu funkcionējošiem jauniešiem ar autiska spektra traucējumiem: *Jonna Oksanen „Sexual health and Relationship Skills. A Guide for Adolescents and Adults on the Autism Spectrum and Their Partners”, 2013 – 2015, Autism Foundation in Finland*

PIELIKUMI

SOCIĀLAIS STĀSTS „MAN SĀKSIES MĒNEŠREIZES”	40
VIZUĀLAIS PLĀNS “KĀ NOMAINĪT PAKETI”	42
CILVĒKU APĻI	44
DAŽĀDU CILVĒKU ATTĒLI	45
CILVĒKU KATEGORIJAS	48
DISTANCE SASKARSMĒ, PIESKĀRIENI	49
PUBLISKS – PRIVĀTS	50
ATTĒLI: PUBLISKAS / PRIVĀTAS LIETAS	52
ATTĒLI: PUBLISKAS / PRIVĀTAS VIETAS	53
ATTĒLI: PUBLISKAS / PRIVĀTAS DARBĪBAS	54
PIEMĒROTI PIESKĀRIENI	55
NEPIEMĒROTI PIESKĀRIENI	56
SOCIĀLIE STĀSTI PAR PRIVĀTĀM DARBĪBĀM UN DISTANCI (ZĒNAM)	57
SOCIĀLAIS STĀSTS „KĀ PATEIKT ZĒNAM, LAI VIŅŠ PĀRSTĀJ TEVI AIZTIKT”	64

SOCIĀLAIS STĀSTS „MAN SĀKSIES MĒNEŠREIZES”



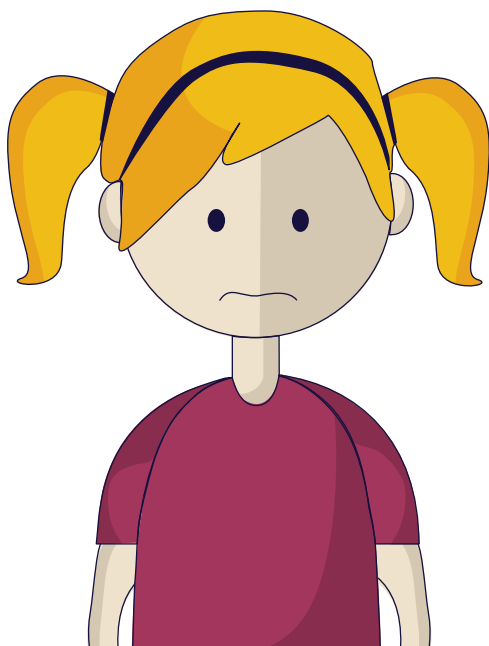
**MANS ĶERMENIS PUSAUDŽA VECUMĀ
MAINĀS. MAN SĀKSIES MĒNEŠREIZES.**

**KAD SĀKAS MĒNEŠREIZES, MAZLIET
ASIŅU IZPLŪST CAUR VAGĪNU.**

**MAN BŪS JĀIZMANTO PAKETES, LAI
MANS APĢĒRBS NENOSMĒRĒTOS.**

**PARASTI MEITENĒM UN SIEVIETĒM
MĒNEŠREIZES NOTIEK APMĒRAM REIZI
MĒNESĪ – IK PĒC 28 DIENĀM.**

**REIZĒM TĀS VAR BŪT MAZLIET AGRĀK
VAI VĒLĀK. ARĪ TAS IR NORMĀLI.**



DAŽAS DIENAS PIRMS MĒNEŠREIZĒM ES VARU JUSTIES NEMIERĪGĀKA NEKĀ PARASTI.

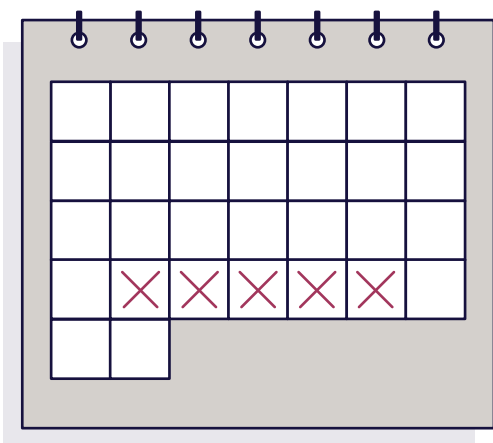
ES VARU JUSTIES AIZKAITINĀTA. ES VARU JUSTIES BĒDĪGA.

ES VARU JUSTIES SATRAUKTA, VAI VARU JUST KĀDAS CITAS EMOCIJAS.

TĀ JUSTIES IR NORMĀLI, UN PARASTI TAS PĀRIET, KAD SĀKAS MĒNEŠREIZES.

MAN VAR BŪT MAZLIET SĀPĪGAS KRŪTIS, VĒDERS UN MUGURAS LEJASDAĻA ŠAJĀS DIENĀS. TAS IR NORMĀLI.

PRETSĀPJU ZĀLES VAR PALĪDZĒT JUSTIES LABĀK.



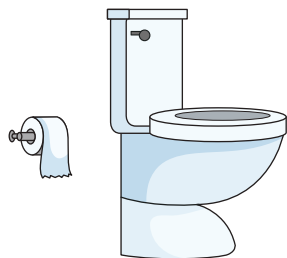
MĒNEŠREIZES VAR ILGT 4 – 7 DIENAS.

TĀS VAR BŪT ARĪ ĪSĀKU LAIKU. TAS IR NORMĀLI.

JĀ MĒNEŠREIZES ILGST VAIRĀK NEKĀ 7 DIENAS, ES PAR TO PASTĀSTĪŠU MAMMAI.

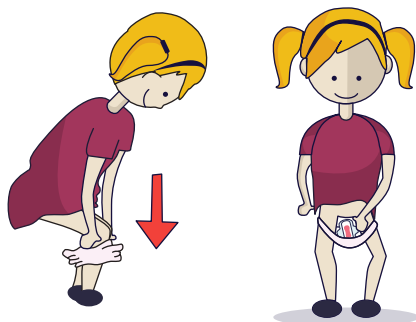
KĀ NOMAINĪ PAKETI

1



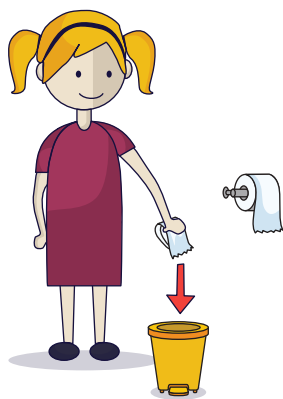
EJ UZ TUALETI.

2



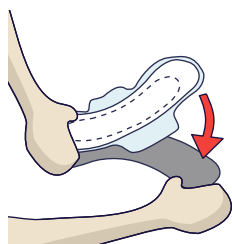
**NOVELC BIKSĪTES.
IZŅEM ĀRĀ VECO PAKETI...**

3



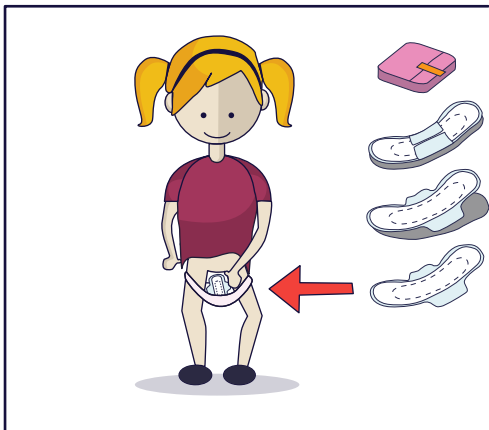
**IETIN VECO PAKETI TUALETES PAPIRĀ.
IZMET MISKASTĒ.**

4



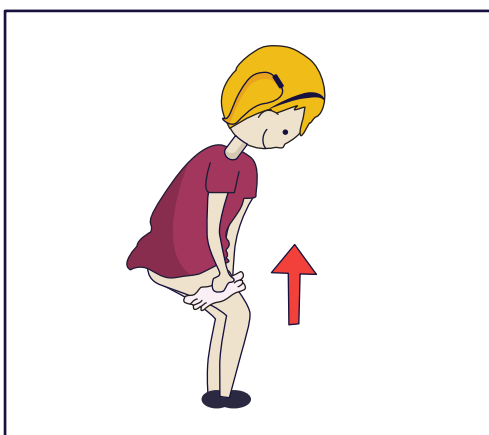
**PANEM JAUNU PAKETI.
NOPLĒS LIPĪGO PAPIRU.**

5



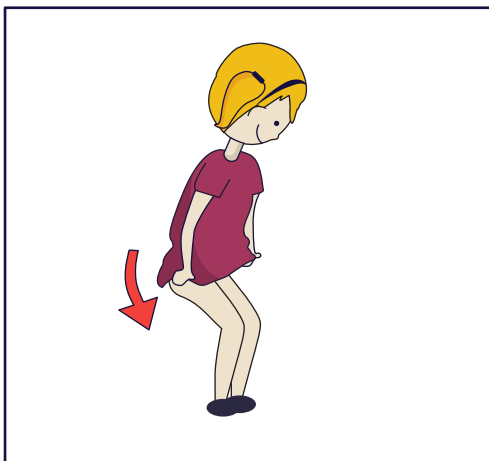
**IELIEC PAKETI BIKSĪTĒS.
LIPĪGĀ PUŠĒ UZ LEJU, PIE
BIKSĪTĒM.**

6



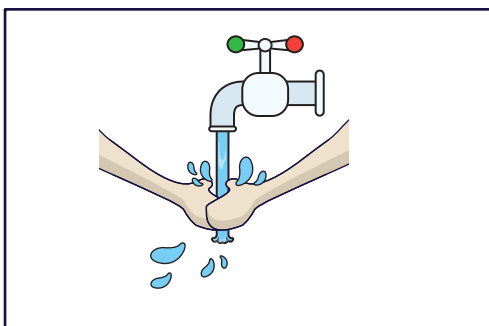
UZVELC BIKSĪTES.

7



**NOVELC KLEITU VAI
SVĀRKUS UZ LEJU.**

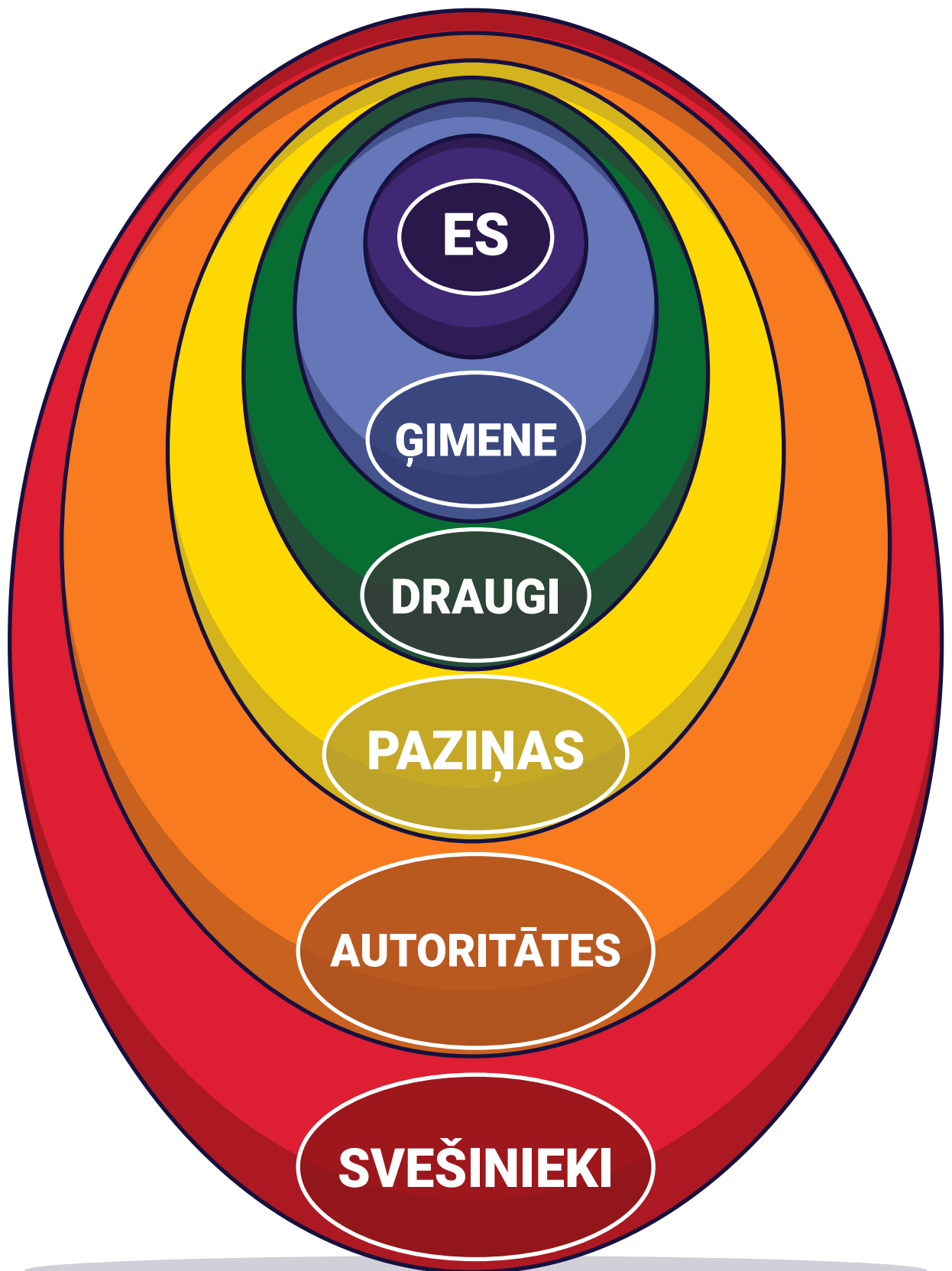
8



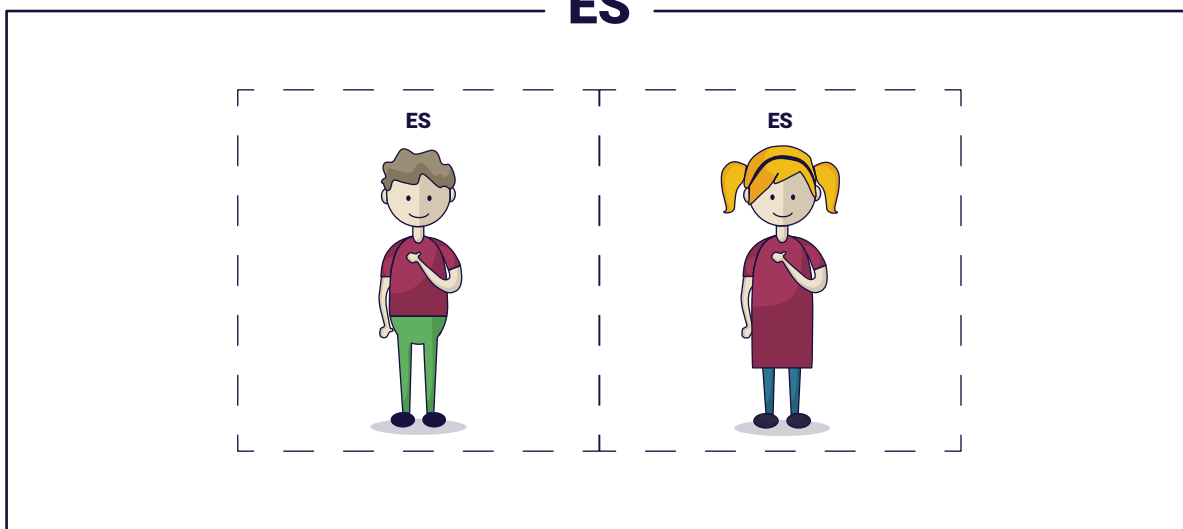
NOMAZGĀ ROKAS.

* Izmantoti www.visualaidsforlearning.com materiāli

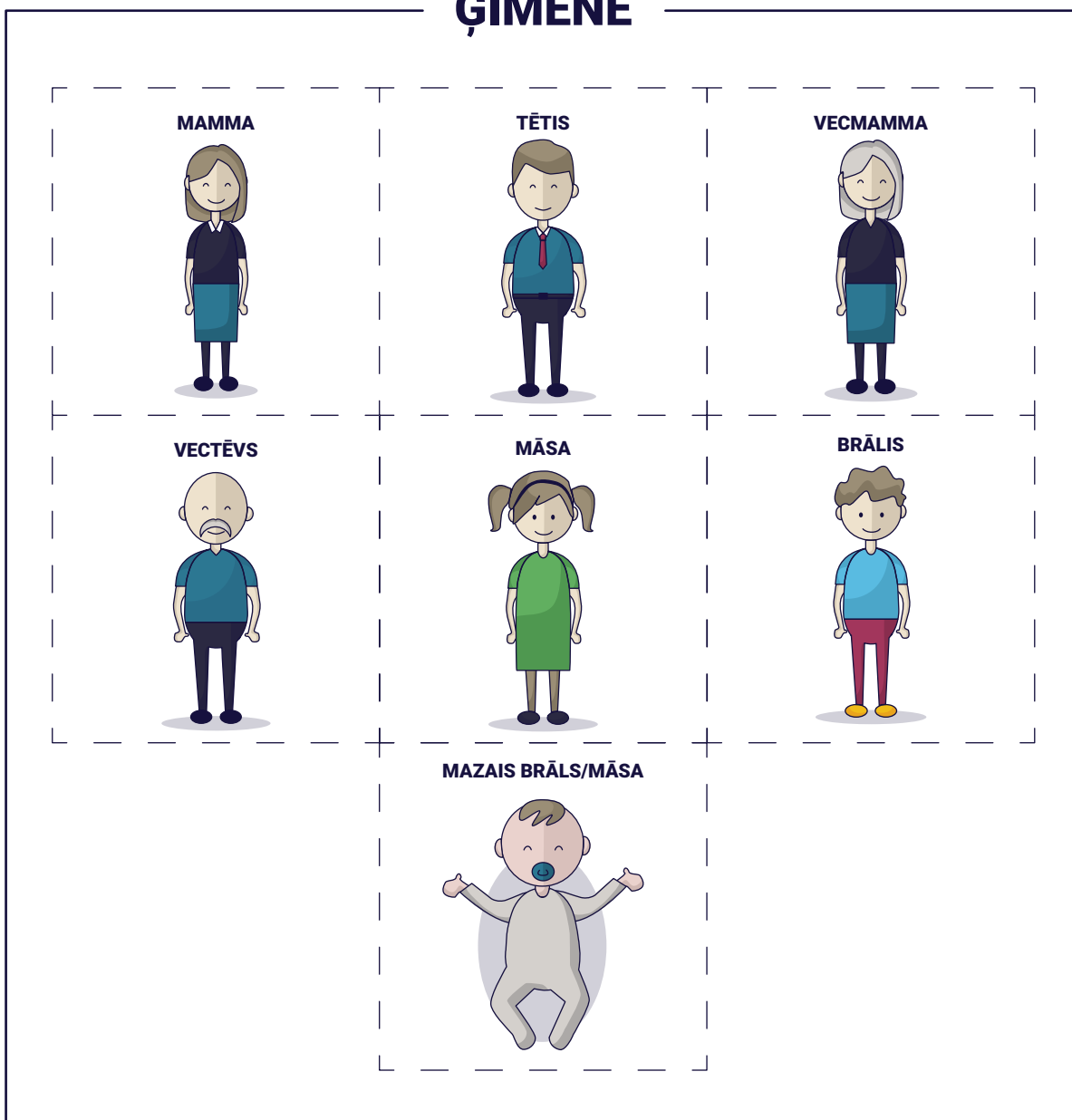
CILVĒKU APĻI



ES



ĢIMENE

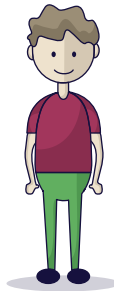


DRAUGI

LABĀKĀ DRAUDZENE

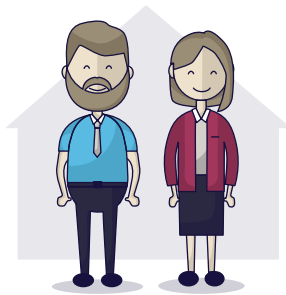


LABĀKAIS DRAUGS

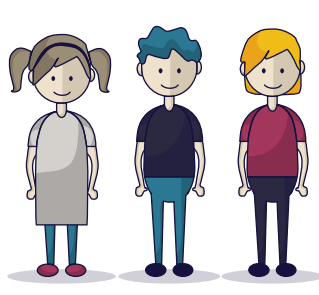


PAZIŅAS

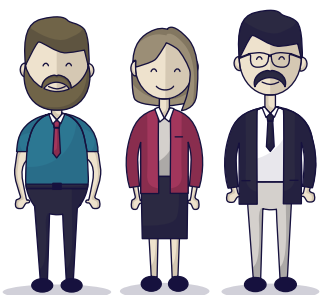
KAIMIŅI



KLASESBIEDRI

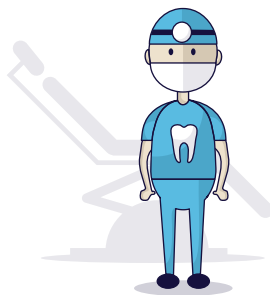


VECĀKU DARBA KOLĒĢI



AUTORITĀTES/PALĪGI

ZOBĀRSTS



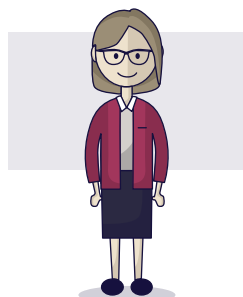
UGUNSDZĒSĒJS



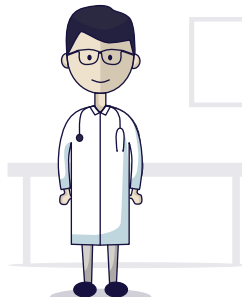
POLICISTS



SKOLOTĀJA

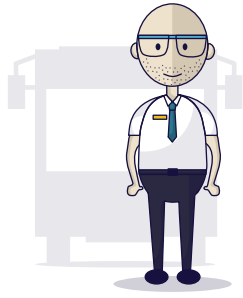


ĀRSTS



SVEŠINIEKI

AUTOBUSA VADĪTĀJS



PĀRDEVĒJS/KASIERIS



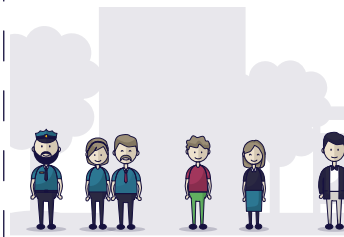
UBAGS



SALAVECIS



CILVĒKI UZ IELAS



CILVĒKS, KAS AICINA
IEKĀPT MAŠINĀ



CILVĒKU KATEGORIJAS

ĢIMENE

DRAUGI

PAZIŅAS

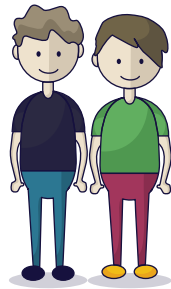
AUTORITĀTES

SVEŠINIEKI

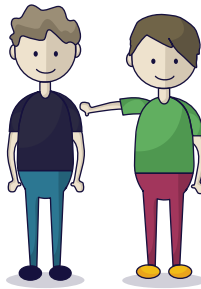
DISTANCE UN PIESKĀRIENI

DISTANCE

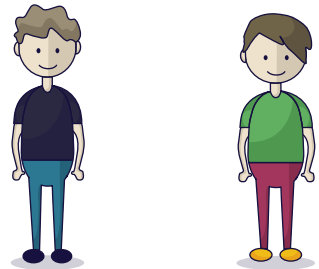
STĀVĒT PLECU PIE PLECA



STĀVĒT IZSTIEPTAS
ROKAS ATTĀLUMĀ



STĀVĒT PA LIELĀKU GABALU



PIESKĀRIENI

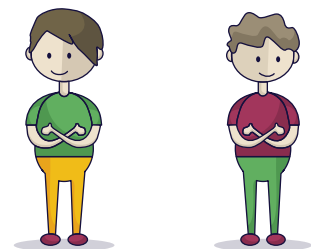
APSKAUT



PASPIEST ROKU



NEAIZTIKT





PUBLISKS



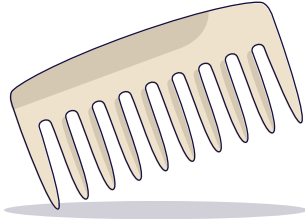


PRIVĀTS

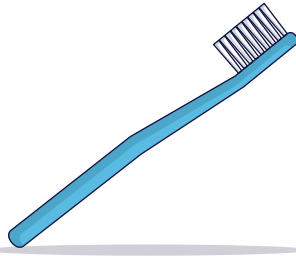


PRIVĀTAS LIETAS

ĶEMME



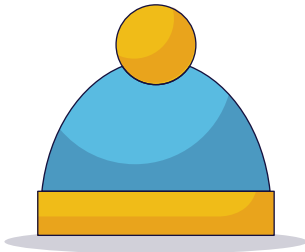
ZOBUBIRSTE



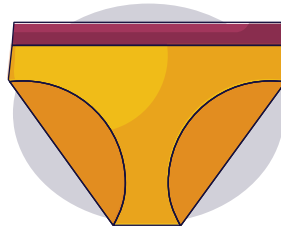
ČĪBAS



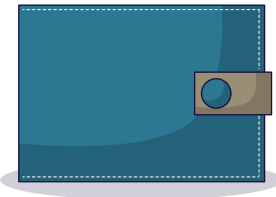
ĶĒPURE



APAKŠBIKSES

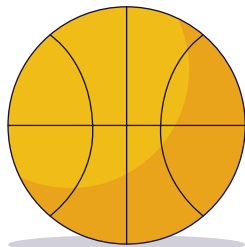


MAKS

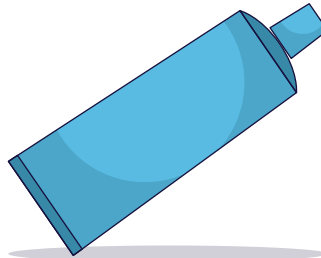


KOPIĢAS LIETAS

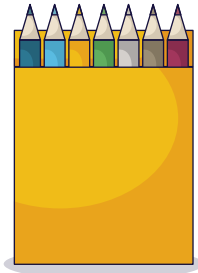
BUMBA



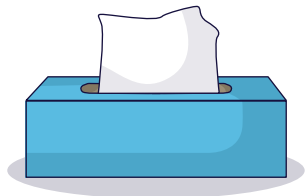
ZOBUPASTA



ZĪMUĻU KASTE



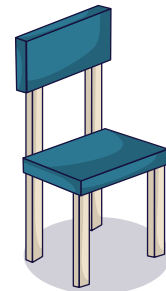
SALVEŠU KASTE



PAKARAMAIS



KRĒSLS

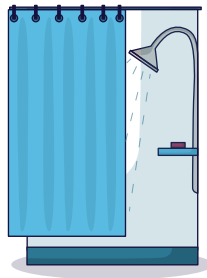


PRIVĀTAS VIETAS

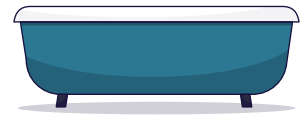
TUALETE



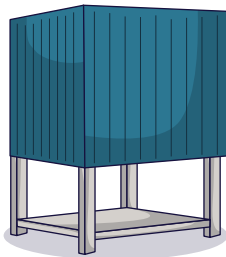
DUŠAS KABĪNE



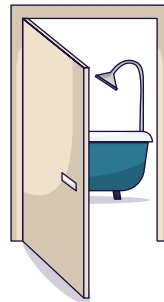
VANNA



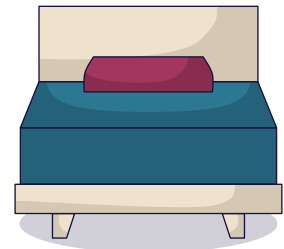
PĀRĢĒRŠANĀS
KABĪNE PLUDMALĒ



VANNAS ISTABA

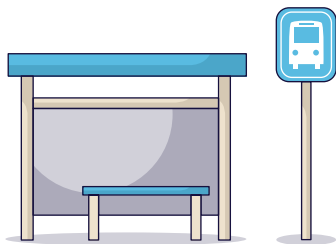


GULTA

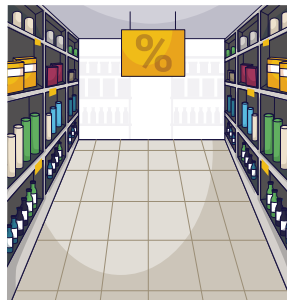


PUBLISKAS VIETAS

AUTOBUSA PIETURA



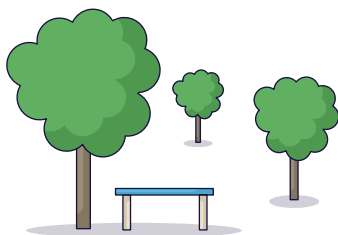
VEIKALS



KLASE



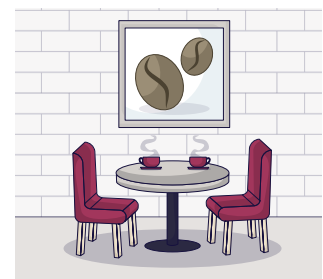
PARKS



BAZNĪCA

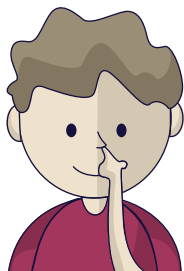


KAFEJNĪCA



PRIVĀTAS DARBĪBAS

PIRKSTS DEGUNĀ



NOĢĒRBT APAKŠBIKSES



PALAIŠT PURKŠĶI



MAZĢĀTIES VANNĀ



SĒDĒT UZ PODA

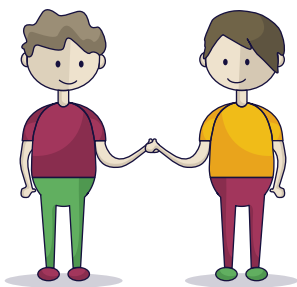


MAZĢĀTIES DUŠĀ



PUBLISKAS DARBĪBAS

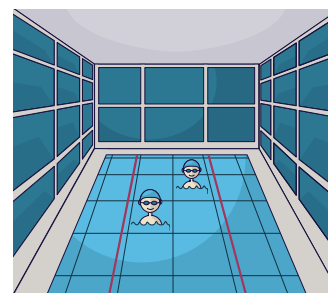
PASPIEST ROKU



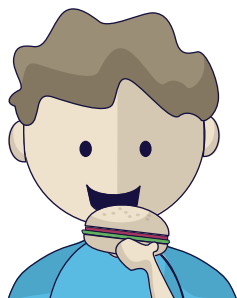
NOĢĒRBT MĒTELI



PELDĒT



ĒST



MAZĢĀT ROKAS

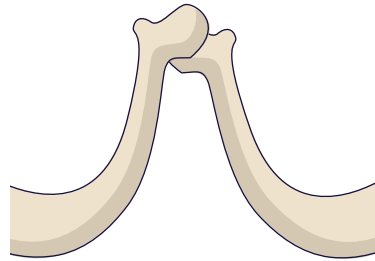


LASĪT GRĀMATU

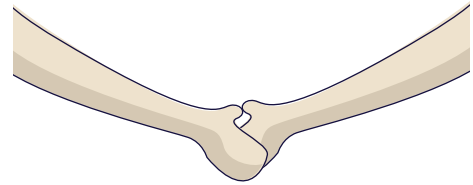


PIEMĒROTI PIESKĀRIENI

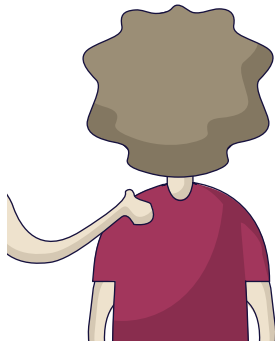
**PIESKĀRIENI IR SVARĪGA ATTIECĪBU DAĻA.
MĒS PIESKARAMIES, LAI SASVEICINĀTOS VAI ATVADĪTOS.**



DRAUGI CITS CITAM „DOD PIECI”



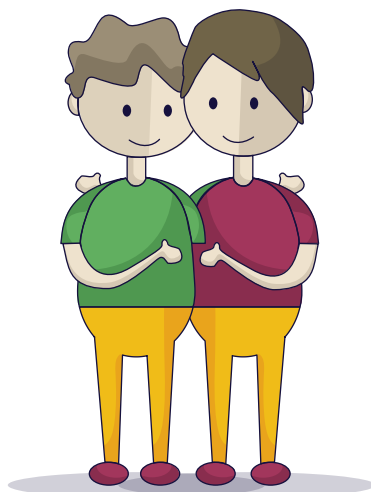
PIEAUGUŠIE PASPIEŽ ROKU



**MĒS PIESKARAMIES, LAI MIERINĀTU
CILVĒKU, KURŠ IR BĒDĪGS.**

**ĢIMENES LOCEKĻUS VAI TUVUS DRAUGUS
VAR APSKAUT.**

**MAZĀK PAZĪSTAMAM CILVĒKAM VAR UZLIKT
ROKU UZ PLECA.**



MĒS PIESKARAMIES, LAI DALĪTOS PRIEKĀ.

TUVI DRAUGI APSKAUJAS.

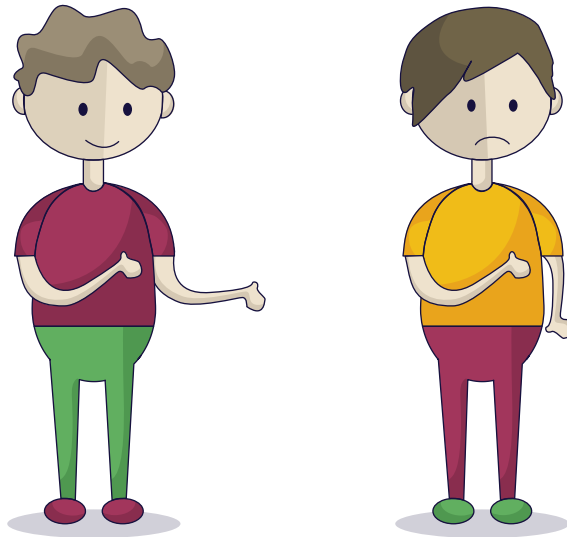
**MĒS ATŠĶIRĪGI PIESKARAMIES DAŽĀDA
VECUMA CILVĒKIEM.**

**MĒS ATŠĶIRĪGI PIESKARAMIES CILVĒKIEM,
AR KURIEM MUMS IR DAŽĀDAS ATTIECĪBAS.**

**IR SVARĪGI IZVĒLĒTIES PIEMĒROTUS
PIESKĀRIENUS.**

NEPIEMĒROTI PIESKĀRIENI

JA MĒS PIESKARAMIES NEPIEMĒROTĀ VEIDĀ, CILVĒKI VAR JUSTIES NEDROŠI, NEĒRTI UN NEGRIBĒT AR MUMS SARUNĀTIES.



PIESKĀRIENS IR NEPIEMĒROTS, JA TAS DARA CITIEM SĀPES.

PIESKĀRIENS IR NEPIEMĒROTS, JA PIESKARAS CITU PRIVĀTAJĀM ĶERMEŅA DAĻĀM.

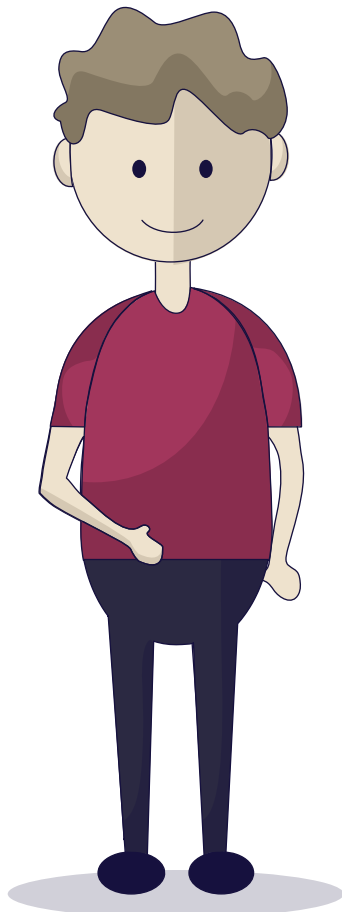
**PIESKĀRIENS IR NEPIEMĒROTS, JA CITI SAKA:
„LŪDZU, NEDARI TĀ”, „NEAIZTIEC MANI” VAI CITĀDI IZRĀDA
NEPATIKU PRET PIESKĀRIENU.**

**PIESKĀRIENS IR NEPIEMĒROTS, JA MĒS SVEŠAM CILVĒKAM
PIESKARAMIES TĀ, KĀ DRĪKST PIESKARTIES TIKAI TUVU
PAZĪSTAMI CILVĒKI.**

SOCIĀLIE STĀSTI PAR PRIVĀTĀM DARBĪBĀM UN DISTANCI *

* Izmantoti vecāku veidotie sociālie stāsti

1. EREKCIJA



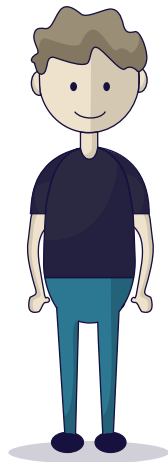
**DAŽREIZ MAN IR EREKCIJA.
VISIEM LIELIEM PUIŠIEM IR
EREKCIJA, ARĪ MAN.**

**KAD MAN IR EREKCIJA, MANS
LOCEKLIS KĻŪST LIELS UN
PACEĻAS AUGŠUP.**

**EREKCIJA NAV SĀPĪGA. TAS IR
DABISKI, KA IR EREKCIJA.**

**JA ES SAVU LOCEKLI
NEAIZTIKŠU, EREKCIJA PAZUDĪS.**

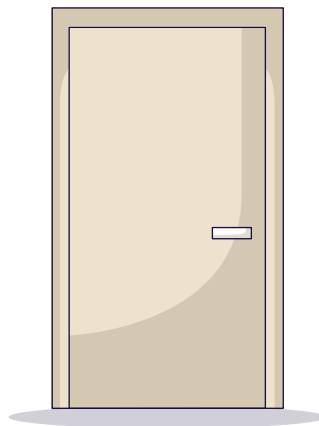
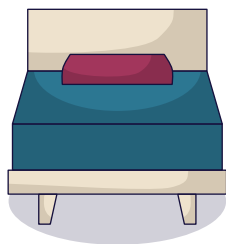
2. KUR DRĪKST AIZTIKT SAVU LOCEKLI



**MANS LOCEKLIS IR PRIVĀTĀ
ĶERMEŅA DAĻA.**

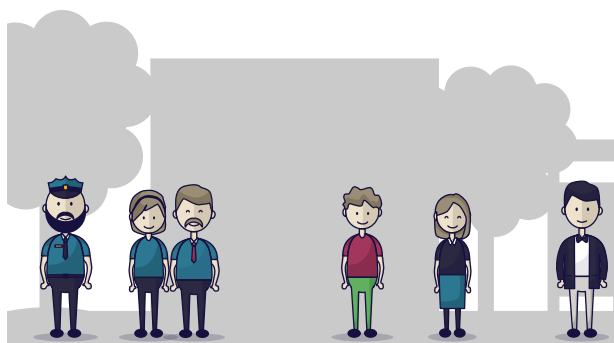
**PRIVĀTĀS ĶERMEŅA DAĻAS
NERĀDA CITIEM.**

**PRIVĀTĀS ĶERMEŅA DAĻAS
NEAIZTIEK, KAD CITI REDZ.**



**LOCEKLI VAR AIZTIKT UN
BERZĒT, KAD ESMU VIENS
SAVĀ ISTABĀ, UN DURVIS
IR AIZVĒRTAS.**

**JA ES TO NEAIZTIKŠU,
TAD EREKCIJA PAZUDĪS.**



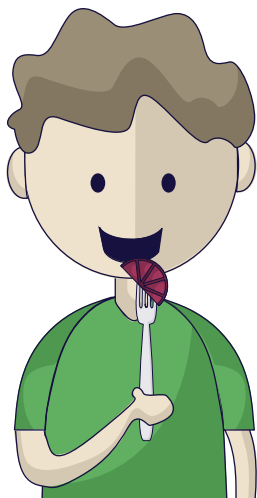
**ES NEAIZTIEKU SAVU LOCEKLI,
KAD APKĀRT IR CITI CILVĒKI.**

SKOLĀ ES NEAIZTIEKU LOCEKLI.

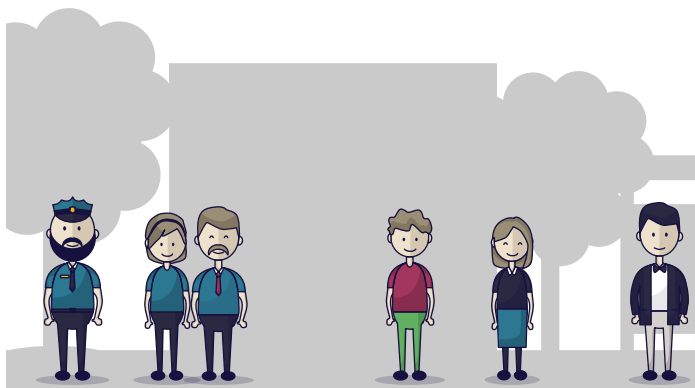
**AUTOBUSĀ ES NEAIZTIEKU
SAVU LOCEKLI.**

**KAD APKĀRT IR CITI CILVĒKI, ES
NEAIZTIEKU SAVU LOCEKLI.**

3. KUR TURĒT ROKAS



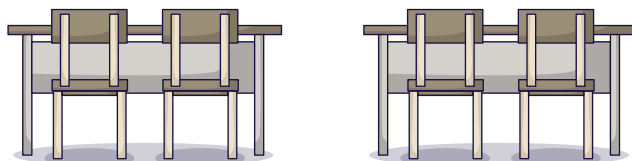
**ESMU LIELS UN EJU SKOLĀ.
MAN PATĪK IET UZ SKOLU.
SKOLĀ ES VISU LAIKU DARBOJOS AR ROKĀM.
AR ROKĀM ES ĒDU.
AR ROKĀM ES SPĒLĒJU SPĒLES TELEFONĀ.
AR ROKĀM ES ZĪMĒJU UN RAKSTU.
AR ROKĀM ES SASVEICINOS: DODU PIECI VAI
PASPIEŽU ROKU CITIEM.**



**CILVĒKI NETUR
ROKAS BIKSĒS.**

**JA KĀDS TUR ROKAS
BIKSĒS, APKĀRTĒJIE
JŪTAS APMULSUŠI.**

**JA KĀDS TUR ROKAS
BIKSĒS, CITI NEGRIB
AR VIŅU
DRAUDZĒTIES.**



**ES NETURU ROKAS BIKSĒS,
KAD ESMU KLASĒ.**

**ES NETURU ROKAS BIKSĒS,
KAD ĒDU PUSDIENAS.**

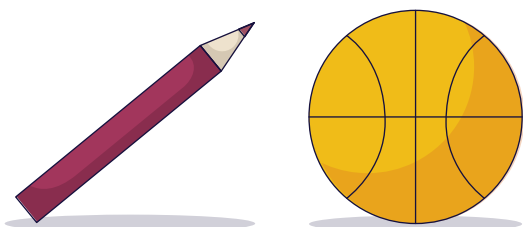
**ROKU TURĒŠANA BIKSĒS
NAV PAREIZA RĪCĪBA.**



**ES NETURU ROKAS
BIKSĒS STARPBRĪŽOS.**

**ES NETURU ROKAS
BIKSĒS SPORTA
NODARBĪBĀS.**

**ROKU TURĒŠANA BIKSĒS
NAV PAREIZA RĪCĪBA.**



ES VARU TURĒT ROKĀS ZĪMULI.

**ES VARU TURĒT ROKĀS
MĪKSTO BUMBIŅU.**

**ES VARU SALIKT
ROKAS KABATĀS.**

TĀ IR PAREIZA RĪCĪBA!



**ARĪ SKOLAS AUTOBUSĀ ES
TURU ROKAS ĀRĀ NO BIKSĒM.**

**SKOLAS AUTOBUSĀ
ES VARU
PASKATĪTIES GRĀMATU.**

**SKOLAS AUTOBUSĀ ES VARU
TURĒTIES PIE
PRIEKŠĒJĀ SĒDEKĻA.**

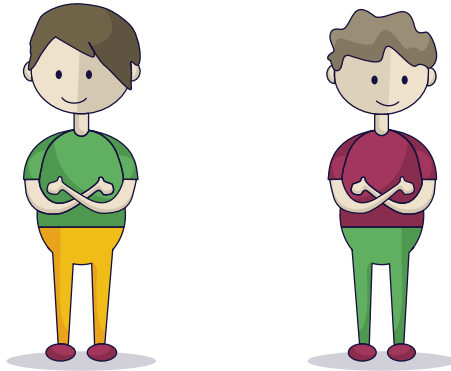


**MANA MAMMA LEPOJAS AR MANI, JA ES TURU
ROKAS ĀRĀ NO BIKSĒM.**

**MANA SKOLOTĀJA LEPOJAS AR MANI, JA ES
TUR ROKAS ĀRĀ NO BIKSĒM.**



4. PIEMĒROTS ATTĀLUMS

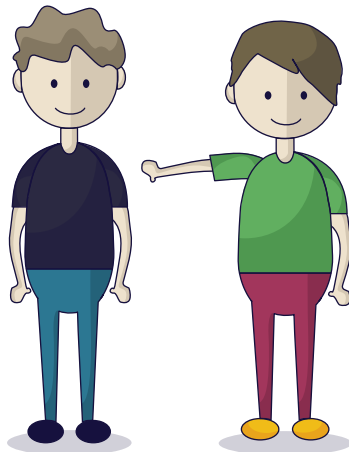


KATRAM CILVĒKAM NEPIECIEŠAMS PIETIEKOŠI DAUDZ VIETAS.

CILVĒKIEM NEPATĪK, JA KĀDS STĀV VIŅIEM PĀRĀK TUVU KLĀT.

JA KĀDS STĀV PĀRĀK TUVU, CILVĒKI VAR JUSTIES NOBIJUŠIES.

JA KĀDS STĀV PĀRĀK TUVU, CILVĒKI VAR JUSTIES NEĒRTI.



CILVĒKI NEGRIB RUNĀTIES UN DRAUDZĒTIES, JA VIŅIEM STĀV PĀRĀK TUVU.

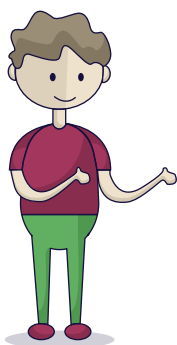
RUNĀJOT AR CILVĒKIEM, PIEMĒROTI IR STĀVĒT IZSTIEPTAS ROKAS ATTĀLUMĀ.

TAD CILVĒKI JŪTAS DROŠI UN LABI.

5. JA DRAUGI IET PROM



**IR FORŠI, KA IR DAUDZ DRAUGU.
MAN SKOLĀ IR DRAUGI.**



REIZĒM MĒS STARPBRĪDĪ PARUNĀJAMIES.

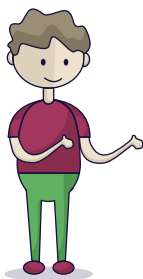
SARUNA VAR BŪT GARA.

SARUNA VAR BŪT ĻOTI ĪSA.

**KAD SARUNA BEIGUSIES, DRAUGI
PAGRIEŽAS UN IET PROM.**

IR NORMĀLI, KA SARUNA BEIDZAS.

**KAD SARUNA BEIGUSIES, KATRS DARA
KAUT KO CITU.**



**NAV PAREIZI SEKOT CILVĒKIEM, KAD
SARUNA BEIGUSIES.**

CILVĒKIEM NEPATĪK, KA TIEM SEKO.

**CILVĒKI TAD VAR JUSTIES
NOBIJUŠIES VAI DUSMĪGI.**



**KAD SARUNA BEIGUSIES, ES PALIEKU
UZ VIETAS.**

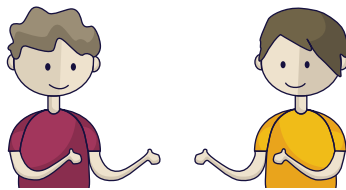
**ES VARU RUNĀTIES AR
CITIEM CILVĒKIEM.**

ES VARU PASKATĪTIES GRĀMATU.

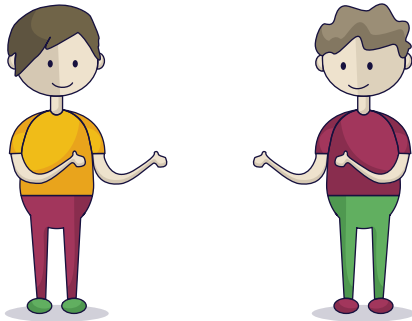
ES VARU PASPĒLĒT SPĒLI TELEFONĀ.

CILVĒKIEM PATĪK, KA ESMU PATSTĀVĪGS UN SPĒJU PABŪT VIENS.

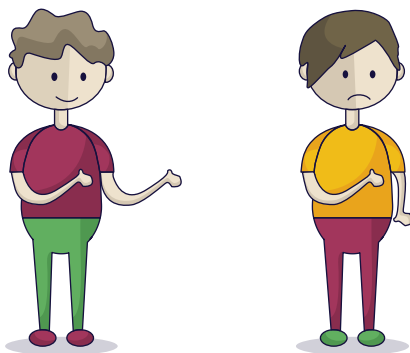
6. PIEMĒROTAS SARUNU TĒMAS



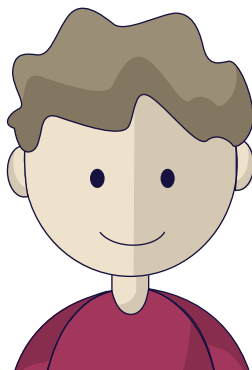
**CILVĒKIEM PATĪK SARUNĀTIES.
ARĪ MAN PATĪK SARUNĀTIES.**



**IR DAUDZAS PRIECĪGAS SARUNU TĒMAS.
PRIECĪGA SARUNU TĒMA IR SPORTS.
PRIECĪGA SARUNU TĒMA IR
TV PĀRRAIDES.
PRIECĪGA SARUNU TĒMA IR MŪZIKA.
CILVĒKIEM PATĪK SARUNĀTIES
ARĪ PAR SKOLU, PAR MĀJDZĪVNIEKIEM
UN GRĀMATĀM.**



**CILVĒKIEM NEPATĪK, JA KĀDS RUNĀ PAR
PRIVĀTĀM ĶERMEŅA DAĻĀM – PIEMĒRAM,
PAR DIBENU.
CILVĒKIEM NEPATĪK, JA KĀDS RUNĀ PAR
PRIVĀTĀM DARBĪBĀM –
PIEMĒRAM, PAR ČURĀŠANU.
CILVĒKIEM NEPATĪK, JA KĀDS SAKA
SLIKTUS VĀRDUS.
CILVĒKIEM NEPATĪK, JA SARUNAS LAIKĀ
KĀDS KLIEDZ.**



**ES VARU IZVĒLĒTIES PRIECĪGAS SARUNU
TĒMAS.
JA ES NEZINU, PAR KO RUNĀT, ES VARU
UZDOT KĀDU JAUTĀJUMU.
ES VARU PAJAUTĀT: „KĀ TEV IET?”
ES VARU PAJAUTĀT: „KĀDA IR TAVA
MĪĻĀKĀ DATORSPĒLE?”
TAD CILVĒKI GRIBĒS AR MANI SARUNĀTIES.**

KĀ PATEIKT ZĒNAM, LAI VIŅŠ PĀRSTĀJ TEVI AIZSKART

Pieskārieniem attiecībās jābūt patīkamiem priekš abiem. Skūpstīšanās, sadošanās rokās un apskaušanās ir domātas, lai radītu tuvību. Tomēr daži puīši grib tuvas attiecības pārāk strauji, vai pieskaras meitenei bez viņas piekrišanas. Ja zēns tev pieskaras tādā veidā, kā tev nepatīk, tev nekavējoties jāsaprot, lai viņš to pārtrauc. Vienalga, vai tas ir tuvs draugs, vai kāds nepazīstams cilvēks trolejbusā. Skaidri pasakot, ka tev tas nepatīk, tu vari aizstāvēt sevi.



Attēls no vietnes www.wikihow.com

1. SAKI, LAI VIŅŠ TŪLĪT PAT IZBEIDZ

Neviens tevi nedrīkst aizskart nepiemērotā veidā. Nekavējoties pasaki to. Tev nav jābūt pieklājīgai un laipnai. Skaļi saki: „Neaiztīc mani!”. Runā skaļi, lai dzird cilvēki, kas ir tuvumā. Nekaunies. Tas ir viņš, kuram jākaunas. Pusaudži reizēm var atbildēt kaut ko tādu kā: „Nomierinies, tas bija tikai joks”. Tā nav taisnība. Joks ir tad, ja abiem cilvēkiem nāk smieklīgi. Vari pateikt: „Tas nebija smieklīgi. Es neatļaušu ar sevi tā apieties”. Tad ej projām.

2. PARĀDI SAVAS EMOCIJAS

Ja tu jūti riebumu vai dusmas, nebaidies to parādīt. Tev ir tiesības tā justies. Emociju parādīšana liek saprast, ka tavš teiktais ir domāts nopietni. Nebaidies uzkleigt vai pateikt kaut ko tādu kā: „Izbeidz! Tas ir pretīgi!”

Ja tu pazīsti šo cilvēku, varbūt tev ir bail viņam aizrādīt, jo tu negribi izskatīties muļķīgi. Taču tas ir viņš, kurš rīkojas muļķīgi, aizskarot tevi bez tavas piekrišanas. Ja kāds tev uzmācas, tev ir tiesības justies slikti un tev ir tiesības pateikt, ka tu jūties slikti. Tu vari teikt: „Stop! Tev nav tiesību mani aizskart tādā veidā!”, „Nedari tā!” vai „Beidz! Man tas nepatīk!”.



Attēls no vietnes www.wikihow.com

3. ATGRŪD VIŅU

Ja cilvēks turpina savas rokas turēt uz tevis, atgrūd viņu un skaļi saki: „Ej prom!”
Ja tu runāsi skaļi, iespējams, kāds no apkārtējiem cilvēkiem to izdzirdēs un varbūt tev palīdzēs.

Atgrūžot puisi, kurš uzmācas, tu attālini viņu no sevis, un tev ir vieglāk no viņa aiziet prom.

Ja šis cilvēks ir tavs draugs, ir laiks izbeigt šo draudzību un sameklēt jaunus draugus.

Draugi viens otru ciena, bet cilvēks, kurš tev uzmācas, tevi neciena. Lai izbeigtu šādu draudzību, tu vari teikt, piemēram: „Man nepatīk, kā tu pret mani izturies. Es vairs negribu ar tevi tikties”. Un tad mēģini nodibināt draudzību ar cilvēkiem, kuri ir laipni pret tevi.



Attēls no vietnes www.wikihow.com

4. EJ PROM

Mēģini tikt no viņa tālāk prom. Ja tu nevari tikt nekur prom (piemēram, ja tu esi sabiedriskajā transportā), pārej uz vietu, kur ir vairāk citu cilvēku. Cilvēks, kurš tev uzmācās, visticamāk, neaizskars tevi, ja tev visapkārt būs citi cilvēki.

Ja tu esi skolā, uzreiz ej pie skolotājas. Tu vari teikt: „Skolotāj, man ar Jums jārunā. Pēteris mani aiztīka sliktā veidā, un neapstājās, kad es teicu: nē”. Tā nav sūdzēšanās. Tā ir sevis aizstāvēšana pret vardarbību.

Ja tu esi tuvu mājām, skrien uz mājām un uzreiz izstāsti par notikušo vecākiem vai kādam citam pieaugušajam. Tu vari teikt: „Mamm, parkā svešs vīrs centās aiztikt mani”.



Attēls no vietnes www.wikihow.com

5. SAUC PALĪGĀ

Ja cilvēks turpina tev sekot, sauc palīgā. Klieudz vienkārši: „palīgā!” vai „palīdziet man!” – klieudz tik daudzas reizes, kamēr kāds sadzird.

Kliegšana var likt vīrietim atkāpties, un varbūt kāds izdzirdēs un nāks palīgā. Tev nav ar to jātiek galā vienai pašai.



Attēls no vietnes www.wikihow.com

6. ZIŅO POLICIJAI

Ja kāds tevi nepiemēroti aizskar, uzmācas un seko tev, tiklīdz esi drošībā, zvani 112. Izstāsti policijai, kas notika. Izstāsti, kur tu atrodi un kā izskatījās cilvēks, kurš tev uzmācās. Šādus cilvēkus vajag arestēt, lai viņi vairs neaizskartu citus. Tu vari teikt policijai: „Es biju (izstāsti, kur), un svešs vīrietis mani satvēra un grābstījās”.



Attēls no vietnes www.wikihow.com

<https://www.wikihow.com/Tell-a-Boy-to-Stop-Touching-You>

IZMANTOTĀ / IETEICAMĀ LITERATŪRA

Baka Anna, Grunevalds Karls „Grāmata par aprūpi”. Izd. „Preses nams”, 1998.

„Ikdienas prasmes un darbības cilvēkiem ar autiska spektra traucējumiem” Latvijas Autisma apvienība, 2014. (Grāmata pieejama arī elektroniski www.autisms.lv)

“Aleksis”, “Ieva”, “Aleksis un Ieva”, Izd. Vieglās valodas aģentūra.

Eve Fleming and Lorraine MacAlister „Toilet Training and the Autism Spectrum”. A Guide for Professionals, 2016.

Carol Gray, „The New Social Story Book” Revised and Expanded 10th Anniversary Edition: Over 150 Social Stories that Teach Everyday Social Skills to Children with Autism or Asperger's Syndrome, and their Peers, 2017

Alex Kelly „Talkabout. A Social Communication Skills Package”, 2016 (gatava grupu nodarbību programma ar izdales materiāliem un nodarbību aprakstiem. Materiāli pieejami arī internetā: www.speechmark.net)

Jonna Oksanen „Sexual health and Relationship Skills. A Guide for Adolescents and Adults on the Autism Spectrum and Their Partners”, 2013 – 2015, Autism Foundation in Finland

Kate E. Reynolds „Sexuality and Severe Autism”. A Practical Guide for Parents, Caregivers and Health Educators, 2013.

www.autisms.lv (sociālie stāsti un piktogrammas par pašaprūpi)

www.autismsberniem.lv

www.dzimba.lv (materiāli par drošību saskarsmē ar svešiniekiem, vardarbības profilaksi)

www.autismawarenesscentre.com/prepare-girl-autism-menstruation/

www.do2learn.com (attēli par pubertāti, masturbēšanu, pašaprūpi)

www.embracingimperfect.com/.../autism-and-menstruation

www.visualaidsforlearning.com (attēli par pubertāti, masturbēšanu, pašaprūpi)

www.wikihow.com/Tell-a-Boy-to-Stop-Touching-You (sadaļā Youth daudz labu materiālu par attiecībām)